

Комунальний заклад освіти  
«Дніпропетровський обласний методичний ресурсний центр»  
Дніпропетровської обласної ради»

**ПРОФІЛАКТИКА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ  
У ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ  
Практичний посібник**

**Дніпро  
2023**

## **Схвалено**

Вченою радою КЗВО «ДАНО» ДОР»  
(Протокол №\_8\_ від \_04.05\_2023 р).

### **Укладачі:**

**В.П. Мушинський**, практичний психолог КЗО «ДОМРЦ» ДОР», практичний психолог-методист.

**Н. В. Савельєва**, практичний психолог КЗО «ДОМРЦ» ДОР», практичний психолог-методист.

**Ю.Є. Чайка**, соціальний педагог КЗО «ДОМРЦ» ДОР»

### **Рецензенти:**

**В.І. Лазаренко**, доцент кафедри загальної та соціальної психології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара канд. соціологічних наук

**Л.В. Дорошенко**, практичний психолог-методист КЗО «ДОМРЦ» ДОР»

**Профілактика** девіантної поведінки у дітей і підлітків: практичний посібник / В.П. Мушинський, Н.В. Савельєва, Ю.Є. Чайка. Дніпро, 2023. 170с.

У практичному посібнику висвітлені матеріали теоретичного і практичного характеру, які можуть використовуватися фахівцями в роботі з профілактики девіантної поведінки у дітей і підлітків.

Методичний посібник складається з 3-х частин. У першій частині розкривається поняття «поведінка, що відхиляється», розкриваються причини і форми девіантної поведінки, розглядаються основні напрями профілактичної роботи. У другій частині зібрані діагностичні методики, що дозволяють виявляти і визначати можливі відхилення в поведінці дітей і підлітків. У третій частині представлені корекційні програми для роботи з дітьми різних вікових категорій.

Методичний посібник адресовано шкільним психологам, соціальним педагогам і вчителям.

## ЗМІСТ

Частина 1. ІНФОРМАЦІЙНО-ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК .....	4
1.1 Визначення поняття «поведінка, що відхиляється від норми».....	4
1.2 Причини девіантної поведінки.....	7
1.3 Форми девіантної поведінки .....	13
1.4 Типологія девіантної поведінки.....	15
1.5 Психолого-педагогічна профілактика девіантної поведінки .....	17
Частина II. ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ .....	22
2.1 Схема вивчення особистості учня .....	22
2.2 Алгоритм роботи з дітьми «групи ризику» .....	23
2.3 Комплексна експрес-діагностика соціально-педагогічної занедбаності дітей (Овчарова Р.В.).....	25
2.4 Анкета на виявлення дітей «групи ризику» (від 5 до 10 років).....	32
2.5 Методика діагностики схильності до поведінки, що відхиляється (А.Н. Орел).....	40
2.6 Модифікаційний опитувальник для ідентифікації типів акцентуації характеру у підлітків (О.Є. Лічко - СЛ. Подмазін) .....	50
2.7 Методика вивчення форм поведінки учнів, що відхиляється від норми.....	59
2.8 Самооцінка психічних станів (Г. Айзенк) .....	63
2.9 Психологічна карта школяра.....	66
2.10 Методика вивчення особистості дезадаптованого підлітка і його найближчого оточення (Ю.О. Клейберг).....	68
2.11 Схема вивчення соціальним педагогом важковиховуваних підлітків .....	72
Частина III. КОРЕКЦІЙНІ ПРОГРАМИ.....	75
3.1 Корекційна робота з педагогічно занедбанними дітьми .....	75
3.1.1 Система психолого-педагогічної корекції соціальної і педагогічної занедбаності молодшого школяра .....	76
3.1.2 Система психолого-педагогічної корекції «важких дітей» середнього і старшого шкільного віку .....	77
3.1.3 Корекційна програма з розвитку соціально і педагогічно-занедбанної дитини як суб'єкта спілкування .....	78
3.1.4 Програма допомоги дітям молодшого шкільного віку з порушеннями структури самосвідомості.....	89
3.2 Програма психокорекційної роботи з агресивними дітьми молодшого шкільного віку	94
3.3 Програма «Тренінгу життєвих навичок» для роботи з підлітками .....	139
3.4 Основні підходи до профілактики та корекції акцентуацій характеру школярів-підлітків.....	169
Список використаних джерел: .....	179

## Частина 1. ІНФОРМАЦІЙНО-ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

### 1.1 Визначення поняття «поведінка, що відхиляється від норми»

Суспільство завжди приділяє особливу увагу проблемі поведінки людей, яка не відповідає загальноприйнятим чи офіційно встановленим соціальним нормам. Неминуча актуальність проблеми поведінки, що відхиляється, зумовила виникненню в рамках психології особливого напрямку (спеціальної психологічної теорії) – психології девіантної поведінки.

Всю соціальну поведінку ділять на *нормальну і анормальну*, або асоціальну, девіантну (що відхиляється від норми). Відхилення від норми при цьому може бути як позитивним (творча обдарованість) так і негативним (аморальне, протиправне або делінквентне, злочинне або кримінальне).

Під нормальною поведінкою, як правило, розуміють нормативно - схвалювану поведінку, не пов'язану з хворобливим розладом, до того ж характерну для більшості людей. Аморальну або асоціальну поведінку можна розділити на нормативно не схвалену, патологічну, нестандартну.

Для асоціальної поведінки характерні наступні стадії розвитку:

- не схвалювана поведінка (епізодичні витівки, пустощі);
- засуджувана поведінка (пов'язана з більш систематичним засудженням з боку дорослих);
- девіантна поведінка (етично негативні прояви і провина);
- делінквентна (передзлочинна) поведінка;
- злочинна або кримінальна поведінка.

Поведінка, що відхиляється від норми, займає свою власну нішу у ряді психічних феноменів. Вона існує разом з такими явищами, як психічні захворювання, патологічні стани, неврози, психосоматичні розлади. Дані феномени розглядаються з погляду медичної норми на осі «здоров'я - передхвороба - хвороба». Поведінка, що відхиляється, також виражає соціально-психологічний статус особи на осі «соціалізація - дезадаптація - ізоляція».

Відомо, що в спеціальній літературі термін «поведінка, що відхиляється» нерідко замінюється синонімом *девіантна поведінка (від лат. deviatio - відхилення)*.

Виділимо специфічні особливості поведінки особистості, що відхиляється від норми, які допоможуть нам відрізнити їх від інших феноменів, а також при необхідності констатувати їх наявність і динаміку у конкретної людини.

1. Поведінка, що відхиляється, - це поведінка, яка не відповідає загальноприйнятим або офіційно встановленим соціальним нормам.

2. Девіантна поведінка і особа, її виявляюча, викликають негативну оцінку з боку інших людей.

3. Особливістю поведінки, що відхиляється, є те, що вона завдає реального збитку самій особистості або навколишнім людям.

4. Дану поведінку переважно можна охарактеризувати як стійко-повторювальну.

5. Для того, щоб поведінку можна було кваліфікувати як ту, «що відхиляється», вона повинна узгоджуватися із загальною спрямованістю особистості.

6. Особливістю поведінки, «що відхиляється», є те, що вона розглядається в межах медичної норми.

7. Особливістю поведінки, що відхиляється, є те, що вона супроводжується різними проявами соціальної дезадаптації.

8. Як остання ознака поведінки, що відхиляється, відзначається її виражена індивідуальна і віково-статева своєрідність.

З безліч існуючих визначень девіантної поведінки приведемо декілька:

Гилінський Я. І. Поведінка людей є девіантною, якщо її вчинки або дії не відповідають офіційно встановленим, або тим що фактично склалися в даному суспільстві нормам і правилам.

Кудрявцев В.Н. Девіантна поведінка людей - соціальне відхилення, відступ від існуючих соціальних норм, їх порушення, тобто «ненормальна» поведінка з точки зору нормативно-значущого чинника.

Смелзер Н. Девіація – поведінка, яка розглядається як відхилення від групових норм і приводить до ізоляції, лікування, виправлення або покарання порушника.

Виходячи з вищесказаного, можна дати наступне визначення поведінки, що відхиляється, або девіантної. ***Девіантна поведінка - це стійка поведінка особистості, що відхиляється від найважливіших соціальних норм, заподіює реальний збиток суспільству або самій особистості, а також, що супроводжується соціальною дезадаптацією.***

Умовно можна виділити три основні підходи до проблеми класифікації поведінкових відхилень - **соціально-правові, клінічні і психологічні.**

Розглянуті класифікації можна доповнити педагогічним підходом до поведінкових девіацій. У світлі основних педагогічних задач виховання і навчання школярів, поведінка у яких відхиляється, може носити характер як шкільної, так і соціальної дезадаптації.

До структури шкільної дезадаптації, разом з такими її проявами, як неуспішність, порушення взаємостосунків з однолітками, емоційні порушення, входять і поведінкові відхилення.

Досвід співпраці з педагогами дозволяє говорити про наступні найпоширеніші поведінкові відхилення, що поєднуються з шкільною дезадаптацією: дисциплінарні порушення, прогули, гіперактивна поведінка, агресивна поведінка, опозиційна поведінка, куріння, хуліганство, крадіжка, брехня.

Ознаками масштабнішої соціальної дезадаптації в шкільному віці можуть виступати: регулярне вживання психоактивних речовин, сексуальні девіації, проституція, бродяжництво, здійснення злочинів. Останнім часом спостерігається поява нових форм поведінки, що відхиляється, у школярів, пов'язаних із залежністю від латиноамериканських серіалів, комп'ютерних ігор тощо.

## 1.2 Причини девіантної поведінки

У основі соціально-негативної поведінки, що відхиляється, лежать результати соціального виховання людини, засвоєння нею негативного соціального досвіду поведінки. Це виявляється в негативній спрямованості особи (інтересах, потребах, мотивах, цілях, ідеалах), негативних звичках і викликаних ними позитивних відчуттях (внутрішнього задоволення), які стають регуляторами її антисоціальної, аморальної поведінки. Щоб ефективно вирішувати питання роботи з особами соціально-негативної (девіантної) поведінки, необхідно виявити основні чинники, що обумовлюють їх формування. За даними різних дослідників девіантної поведінки людини, таких чинників достатньо багато, і тому різні автори групують їх за різними підставами. Це дозволяє якнайповніше представити всю складність причин формування поведінки, що відхиляється, на різних етапах вікового розвитку. До таких груп чинників і їх складових слід віднести **біологічний, соціальний, педагогічний і психологічний.**

### 1. Біологічний чинник

#### *Відхилення в психічному і фізіологічному розвитку:*

а) низький рівень інтелектуального розвитку від народження або як результат черепно-мозкової травми, мозкових інфекцій;

б) емоційно обумовлені відхилення активно-вольової сфери, які сприяють формуванню підвищеної збудливості, афектів, імпульсу в діях і вчинках, жадання насолоди, злорадності і знущань над оточуючими, деспотизму, бродяжництва і т. п.;

в) фізичні дефекти як вродженого, так і набутого характеру, особливо щелепно-лицові дефекти обличчя - «заяча губа», «вовча паща», дефекти вух, носа, щелеп і ін. Переживання таких дітей носять деколи настільки хворобливий характер, що в результаті виникають різні форми девіантної поведінки.

### 2. Соціальний чинник

#### *Негативні чинники середовища формування особистості:*

а) проблеми сім'ї: неповні сім'ї, сім'ї з однією дитиною, багатодітні сім'ї, дистанційні сім'ї і ін., що ведуть або до недоліку педагогічного впливу на дитину, формуванню її особистості зі сторони тільки одного з батьків, або до надмірного впливу і потурання в процесі виховання;

б) аморальна обстановка в сім'ї: пияцтво, сварки, бійки, грубість у взаємостосунках, нечесність і ін., що створює негативний приклад для наслідування, формує відповідний світогляд;

в) негативні чинники сім'ї, сімейної обстановки, які сприяють формуванню у дитини, підлітка негативного відношення до домівки, сім'ї, батьків. Це спонукає вихованця прагнути втекти з дому і значну частину часу проводити взагалі поза сім'єю. У такому разі формується категорія «дітей вулиці», дітей бездоглядних і безпритульних. Цьому сприяють: агресивні обставини в родині, грубість по відношенню до дитини; тривала неувага до інтересів, проблем дитини; перемикання батьків на свої особисті проблеми, залишивши дитину наодинці протягом довгого часу; перекладання виховання дитини на дідуся і бабусю без відповідної підтримки. З віком літні люди часто виявляються нездатними забезпечувати необхідну виховну дію на онуків, що призводить до їх бездоглядності. Нерідко ще з раннього дитинства вони допускають зайве потурання, і онуки починають «керувати» старшими. Недоліки виховання, відсутність у дитини здорових інтересів, захоплень, посидючості тощо.

г) негативні чинники впливу довкілля на людину в процесі її розвитку (негативні захоплення в домашній обстановці, чинники вулиці, непедагогічне використання можливостей гри в розвитку дитини і ін.)

д) негативний вплив найближчого оточення і, перш за все, антипедагогічна поведінка старших, батьків, негативна поведінка однолітків.

е) негативний вплив засобів масової інформації, особливо телебачення, відеопродукції.

### **3. Педагогічний чинник**

#### ***Недоліки у вихованні дитини, підлітка:***

а) помилки сімейного виховання;

б) «тепличні» умови, відчуження дитини від складних життєвих проблем, від будь-якої активної діяльності, що сприяють формуванню черствості, інфантильності і нездатності співпереживати людським трагедіям, долати труднощі в критичній ситуації;

в) помилки і упущення в процесі навчання і виховання в освітній установі, особливо в дитячому садочку і школі;

г) негативні етичні орієнтири виховання;

д) присвоєння дитиною, підлітком певних негативних моделей життя і діяльності (самореалізації в житті). У цих умовах особа починає ідентифікувати себе з героями різних пригод, «приміряти на себе» різні види діяльності, вчинки. Особливо цьому сприяє телебачення, кіно, відеофільми, які виступають свого роду «підручниками» різних форм злочинної діяльності;

е) негативні «очікування» по відношенню до дитини, підлітка з несприятливої сім'ї, що має відповідне оточення, прояви порушення



дисципліни і ін. Такі очікування часто в прямій або непрямій формі провокують дитину до правопорушення;

**ж)** залучення дитини, підлітка до спиртних напоїв, наркотиків, куріння, азартних ігор;

**з)** відсутність єдності і узгодженості у виховній діяльності батьків в сім'ї, у взаємодії сім'ї і школи, а також сім'ї, школи і адміністративних органів по роботі з дітьми і підлітками;

**и)** недоліки системи перевиховання, виправлення правопорушників і подальшої їх адаптації в повсякденному житті (соціальному середовищі).

#### **4. Психологічний чинник**

**1) *Невідповідність умов і методів виховання індивідуальним особливостям дитини:*** Різні відхилення в розвитку дитини диктують необхідність їх обліку у при вихованні. Воно повинно орієнтуватися на вміст або стимулювання розвитку тих або інших можливостей дитини в пізнавальній, емоційній і вольовій сферах, розвиток компенсаторних механізмів, що дозволяють подолати недоліки та інше.

**2) *Невідповідність корекційного впливу своєрідності розвитку підлітка:*** Складність і своєрідність розвитку в підлітковий період настійно диктує необхідність забезпечення найдоцільнішої і оптимальної виховної дії, з урахуванням проблем, характерних для цього віку. Невипадково, найскладнішим у вихованні виступає підлітковий вік (11-13, 14-15 років). У соціальному плані підліткова фаза – це продовження первинної соціалізації. Підлітки цього віку, як правило школярі, вони знаходяться на утриманні батьків (або держави), їх провідною роллю залишається навчання. Це складний період завершення дитинства і початку «виростання» з нього. Юнацький вік (14-18 років) є в буквальному розумінні слова «третім світом», існуючим між дитинством і дорослістю. Біологічно – це період завершення фізичного дозрівання. Більшість дівчат і значна частина хлопців вступають в нього вже постпубертатними, проте протягом цього періоду розв'язується задача численних «доробок» і усунення диспропорцій, обумовлених нерівномірністю дозрівання.

До проблем підліткового віку, ігнорування яких приводить до поведінки, що відхиляється, відносяться:

**а)** кризові явища, що характеризують психофізіологічний розвиток в підлітковому віці: прискорений або нерівномірний розвиток організму в період статевого дозрівання; недостатність розвитку серцево-судинної системи, що впливає на фізичне і психічне самопочуття підлітка; «гормональна буря» ендокринної системи в період статевого дозрівання, що виявляється в підвищеній збудливості, емоційній нестійкості;

б) загострення взаємостосунків з дорослими, перш за все з батьками, вчителями, що виявляється в моральному «конфлікті» молодших і старших, в неадекватному відчутті дорослості і неприйнятті вимог до себе;

в) прагнення замінити відносини з позиції «моралі підпорядкування» на «мораль рівності»;

г) підвищена критичність відносно поведінки дорослих і їх оцінних думок;

д) зміни в характері взаємостосунків з однолітками, потреба в спілкуванні, надмірне прагнення до самоствердження, що призводять деколи до негативних форм.

### **3) *Негативна особиста позиція самої дитини, підлітка:***

а) відхилення в самооцінці підлітка: завищена – веде до виникнення надмірної самообілізації, яка в поєднанні з аморальною здатністю самовираження призводить до правопорушень; занижена – народжує невпевненість, поведінковий дуалізм, роздвоєність особистості, що створює проблеми для такої особистості в колективі, стримує самовираження;

б) відхилення в особистих домаганнях підлітків. Вони, як правило, витікають з відхилень в самооцінці. Домагання, власне, зумовлюють особисту позицію підлітка і їх активність в досягненні цілей;

в) байдужість до етичного самовдосконалення;

г) потреба у самоствердженні, що негативно реалізується, у підлітків з відхиленнями в поведінці, хворе суперництво;

д) складність формування у дитини, підлітка потреби і активне бажання в самовиправленні;

е) прагнення підлітка до участі в молодіжних компаніях, у тому числі й асоціальної спрямованості. Таких об'єднань достатньо багато.

### ***Чинники ризику, які вказують на можливість формування девіантних форм поведінки в підлітковому віці:***

У плані девіантної поведінки підлітковий вік вважають періодом підвищеного ризику. Позначаються наступні чинники:

1. Труднощі підліткового віку.
2. Рубежі і невизначеність соціального положення підлітка.
3. Суперечності, обумовлені перебудовою механізмів соціального контролю: дитячі форми контролю, засновані на дотриманні зовнішніх норм і слухняність, вже не діють, а дорослі способи, що припускають свідому дисципліну і самоконтроль, ще не склалися або не окріпли.
4. Акцентовані риси вдачі.
5. Специфічні підліткові реакції.

6. Наявність проблем в розвитку в дошкільному віці.

### **Специфічні підліткові реакції:**

**Реакція опозиції** викликається завищеними претензіями до діяльності і поведінки підлітка, зайвими обмеженнями, неувагою до його інтересів навколишніх дорослих. Реакція опозиції може бути викликана і надзвичайними вимогами до дитини, непосильної для неї учбовим або яким-небудь іншим навантаженням, конфліктами в сім'ї, шкільною неуспішністю, несправедливістю. Залежно від характерологічних і емоційних особливостей підлітка протест іноді активно виявляється у вигляді грубості, агресивності, жорстокості, демонстративних спроб самогубства і т. п., або в пасивній формі - у вигляді відмови від їжі, прогулів занять і втеч з дому.

**Реакція імітації** виявляється в наслідуванні певній особі, зразку. У дитинстві імітується поведінка батьків, близьких родичів, вихователів і т. п., іноді зразком може стати і антисоціальний герой. Відомо, який вплив надає на підліткову злочинність звеличення злочинця-супермена. Пропаганда кримінального романтизму, що розповсюдилася останнім часом, може зробити негативний непрямий вплив на самосвідомість підлітка.

**Реакція негативної імітації** - нарочита поведінка, що протистоїть нав'язливій моделі. Якщо модель негативна, то ця реакція є позитивною.

**Реакція компенсації** - заповнення невдач в одній області підкресленим успіхом в іншій області. Невдачі в навчанні можуть компенсуватися «сміливою» поведінкою.

**Реакція гіперкомпенсації** - нестійке прагнення до успіху в найважчій для себе області діяльності. Властива підлітку боязкість може спонукати його до відчайдушної поведінки, до зухвалого вчинку. Вкрай чутливий і сором'язливий підліток вибирає мужній вид спорту: бокс, карате і т. п.

**Реакція емансипації** - прагнення звільнитися від нав'язливої опіки старших, самостверджуватися. Крайній прояв - заперечення стандартів, загальноприйнятих цінностей, норм закону, бродяжництво.

**Реакція групування** - об'єднання однолітків в групи. Підліткові групи відрізняються одноплановістю, однорідною спрямованістю, територіальною спільністю, боротьбою за панування на своїй території (у дворі, на своїй вулиці), примітивною символікою. Реакція групування в значній мірі пояснює те, що переважна більшість підлітків залучається до психоактивних речовин в групі однолітків.

**Реакція захоплення** - виявляється в найрізноманітніших підліткових захопленнях: поп-музика, стиль одягу, прагнення до отримання легкої інформації, що не вимагає великих роздумів і використовується для самого

процесу спілкування (пусті багатогодинні розмови біля під'їзду); захоплення, пов'язані з відчуттям азарту; захоплення, що забезпечують загальний успіх, увагу (артист, гітарист, чемпіон, модниця і т.п.); захоплення, пов'язані з фізичним самоствердженням, оволодінням престижними навичками (водити машину, мотоцикл).

**Реакції, обумовлені сексуальним вабленням, що формується**, – відрізняються малою диференціацією в молодшому і середньому підлітковому віці і бурхливо представлені в старшому підлітковому віці. До цих реакцій відносяться онанізм, раннє статеве життя, скороминущі гомосексуальні дії і ін.

Перераховані реакції лежать в основі і формують «закон підліткової моди» всіх часів, обов'язковими елементами якої є:

- а) уніформа (однакові джинси, зачіска, кільця, браслети, звички і т.п.);
- б) мова (вербальна і невербальна);
- в) місця дислокації;
- г) ритуали (прийом в групу, особливості проведення дозвілля, контроль за членами групи і т.п.);
- д) поведінка (елементи епатажності, що викликають незадоволеність старшого покоління).

**У дошкільному віці чинниками ризику патологічної підліткової кризи можуть бути наступні прояви:**

- виражена психомоторна розгальмованість, труднощі вироблення у дитини гальмівних реакцій і заборон, адекватних віку форм поведінки; труднощі в організації поведінки навіть в межах рухових ігор;
- такі особливості особистісної незрілості, як схильність до імпровізованої брехні, примітивних вигадок, що використовуються для найлегшого виходу із скрутних і конфліктних ситуацій; підвищена навіюваність до неправильних форм поведінки, що відображає реакції імітації відхилень поведінки однолітків, старших дітей або дорослих;
- інфантильні істероїдні прояви з руховими розрядами, гучним настирним плачем і криком;
- імпульсивність поведінки, емоційна заражуваність, запальність, що обумовлюють сварки і бійки, що виникають з незначного приводу;
- реакції впертої непокори і негативізму з озлобленістю, агресією у відповідь на покарання, зауваження, заборони; енурез, енкопрез, втечі як реакції активного протесту.

### 1.3 Форми девіантної поведінки

При всій відносності поняття «девіантна поведінка», за ним проте ховаються цілком реальні і різні соціальні явища, що виявляються в різних видах і формах. Частіше за все порушення поведінки зустрічаються в молодшому і середньому пубертатному віці – 12-13, 14-15 років. Різні форми поведінки, що відхиляється, не завжди закріплюються. З віком вони можуть згладжуватися або зовсім зникати. Проте нерідко такі зміни в поведінці є початковими проявами нервово-психічного захворювання. Виниклі в підлітковому віці хворобливі прояви на якийсь час можуть зникнути, але неодмінно виявляться в зрілому віці. Різні форми поведінки, що відхиляється, у підлітків представлені у вигляді таблиці.

#### Форми девіантної поведінки у підлітків

Форма	Можливі причини	Характерні ознаки
Тютюнопаління	Прагнення наслідувати дорослим і відчувати себе дорослим. Прагнення все в житті випробувати. Прагнення звільнитися з-під опіки і контролю з боку старших.	Підлітки, що часто вдаються до куріння, як правило, погано вчаться, часто хворіють на простудні захворювання, у них порушується апетит, вони стають дратівливими і конфліктними.
Зловживання алкоголем і ранній алкоголізм	Цікавість до напою, що користується у дорослих популярністю. Прагнення до емансипації. Потреба в зміні свого психічного стану (зняття дискомфорту). Психологічна готовність до вживання спиртних напоїв (спадковість, середовище). Відхилення в психічному розвитку.	<u>Легке сп'яніння</u> – підвищений настрій, відчуття достатку, прилив сил, елементи придуркуватості. <u>Сп'яніння середнього ступеня</u> – швидка і гучна мова, схильність до нетактовних жартів, емоційне збудження, порушення координації рухів. <u>Сп'яніння важкого ступеня</u> – різкі порушення координації рухів, невмотивована агресивність, невиразна мова, безглуздість поведінки.
Наркотизм і підліткова наркоманія	Психологічне експериментування, пошук нових, незвичайних відчуттів і переживань. Задоволення потреби в персоналізації. Групування з однолітками; нав'язування групових стереотипів поведінки. Відхилення в психічному розвитку. Зняття дискомфорту	<u>Психологічні ознаки</u> – зниження успішності, втрата інтересу до раніше привабливих видів діяльності, підвищена стомлюваність, зниження працездатності, різкі перепади настрою, асоціальність вчинків. <u>Соматичні ознаки</u> – нестійкість артеріального тиску, підвищена пітливість, розширення зіниць, сльозотеча, «гусяча шкіра», ломота в суглобах, порушення апетиту і сну.
Вживання нецензурних виразів	Неправильна поведінка дорослих – вживання нецензурних виразів у присутності дитини. Прагнення до емансипації і залучення до світу дорослих.	У ситуаціях, що викликають відчуття досади, роздратування, з метою емоційної розрядки, в спілкуванні з однолітками (а нерідко і у присутності дорослих) підліток в своїй промові вживає лайливі вирази.

Агресивна поведінка	Прагнення до самоствердження. Реакції протесту. Компенсація відчуття власної неповноцінності. Відхилення в психічному розвитку.	Невмотивована агресія з жорстокістю, часто направлена на абсолютно безневинних, сторонніх людей. Отримання задоволення від спричинення болю оточуючим, частіше – дітям, тваринам. Акти вандалізму. Групові бійки.
Втечі з дому і бродяжництво	Реакції протесту або образи на вчителів, батьків. Страх перед можливим фізичним покаранням (за провину, погану оцінку). Потреба в яскравих враженнях і відчуттях («сенсорна спрага»). Імпульсивне, незбориме ваблення. Групування з однолітками.	Втеча з дому на невизначений період часу, катання трамваями, тролейбусами; поїздка в інше місто на ж\д транспорті. Підлітки ночують на вокзалах, горищах, в покинутих будівлях, харчуються впроголодь. Відрізняються вибірковою товариськістю, переважно похмурі і незадоволені оточуючими, схильні до агресивних реакцій.
Схильність до крадіжок	Несприятливі умови середовища ( асоціальність батьків). Підвищена навіюваність і емоційна незрілість. Реакція імітації (гра в «дорослого»). Прагнення до самостійності і матеріальної незалежності. Нервово-психічні порушення.	Об'єктами крадіжок дівчаток-підлітків частіше стають прикраси, предмети косметики. У хлопчиків – кишенькові гроші, які витрачаються на придбання сигарет, спиртних напоїв, розпивання в асоціальних компаніях. Типові крадіжки цінних речей (радіоапаратури, одягу.)
Сексуальна розгальмованість	Раннє статеве дозрівання. Неприятливі умови життя і виховання. Реакція емансипації і імітація «дорослості». Відхилення в психічному розвитку.	Загострена статева цікавість; вислови, жести, малюнки сексуального змісту; підвищений інтерес до осіб протилежної статі; прагнення притиснутися, доторкнутися до різних частин тіла дітей і дорослих; зухвалий зовнішній вигляд; гомосексуальні тенденції.
Суїцидальна поведінка	Ситуації, що викликають стан відчаю і безвихідності – втрата близьких, відчуття самоти, несправедливе покарання і образа, сімейні конфлікти. Емоційна неврівноваженість, обумовлена віковою кризою. Психічне захворювання.	Про бажання покінчити з життям підлітки часто говорять і попереджають наперед. Більшість суїцидальних спроб скоюється, як правило, удома в денний або вечірній час. Багато хто з них відверто демонстративні, адресовані комусь конкретному.
Патологічні захоплення	Виникають за принципом «осяяння». Провідним мотивом є прагнення до діяльності, яка набуває одностороннього патологічного характеру.	Характерні: крайня одержимість, надмірна інтенсивність, незвичність і химерність; всі інші інтереси відступають на задній план; великі витрати часу і сил при низькій продуктивності.

#### 1.4 Типологія девіантної поведінки

«Важкі діти» – це ті, чия поведінка відхиляється від прийнятих в суспільстві стандартів і норм. М.Раттер відзначає, що психологічні труднощі, а так само тимчасові емоційні розлади і порушення поведінки, досить часто зустрічаються у більшості дітей. Це невід'ємна частина процесу розвитку. Як вітчизняні, так і зарубіжні психологи і соціологи відзначають зростання кількості дітей «групи ризику». Суспільство і, перш за все, вчителі і батьки витрачають колосальні зусилля на подолання цих відхилень у дітей.

##### **Поняттям «важка» дитина прийнято позначати:**

- «педагогічно важку» або педагогічно занедбану дитину, «важковиховувану»;
- важконавчену дитину;
- соціально занедбану.

Всі ці явища розрізняються між собою.

В основі *педагогічної занедбаності* лежать:

- проблеми внутрішньосімейного виховання, педагогічна некомпетентність батьків, коли вихованням дитини ніхто в сім'ї не займається, дитина надана сам собі;
- пропуски в знаннях і пов'язаний з цим неуспіх в навчанні;
- порушення взаємостосунків з оточуючими, групою однолітків, конфлікти в шкільному колективі;
- біологічна збитковість, недоліки і порушення в психофізіологічному розвитку.

*«Важконавчання»* обумовлене як об'єктивними, так і суб'єктивними причинами: хворобою, інтелектуальною недостатністю, недорозвиненням кори головного мозку і центральної нервової системи (олігофренія); неблагополуччям в сім'ї і ін.

Проблеми і прорахунки в етичному формуванні особи (етичні деформації), дія негативного мікросередовища, бездоглядність можуть породити *соціальну занедбаність*. Роль середовища у формуванні соціальної занедбаності виявляється в двох напрямках: порушенні або відсутності соціально-корисних зв'язків і відносин і наявності негативного впливу мікросередовища, в якій дитина виявилася.

##### **Типи «важковиховуваних» неповнолітніх**

У даній класифікації лежить різне співвідношення між елементарними потребами і етичними мотивами. На цій підставі виділяють 4 групи «важковиховуваних»:

*1 група «важких» - «слабовільні»* - це неповнолітні, яких штовхають на провину власні дуже сильні безпосередні потреби. Але вони не можуть протистояти своїм потребам через слабкість «гальм» - відсутності або слабкості вольових зусиль протистояти всяким спокусам і відмовити собі в задоволенні. Проте ті, що провинилися, відчують розкаяння совістю і розкаються. Їх розкаяння є хорошою основою для виховного впливу і дії. Тому вихователю або психологу необхідно з'ясувати відношення дитини до досконалого вчинку - переживає він розкаяння чи ні.

*2 група «важких» - «аморальні»* - неповнолітні, у яких склалася система аморальних поглядів, при цьому вони не відчують розкаяння совістю. Це зазвичай педагогічно занедбані діти.

*3 група «важких» - «нестійкі»* - найістотніша особливість їх особи - нестійкість. Вони не мають твердих моральних переконань, не переживають глибоких етичних відчуттів, дуже схильні до впливу оточуючих їх людей, переймають їх погляди, оцінки, думки, слідують їх поведінці, навіть не дивлячись на те, що ці погляди аморальні, а поведінка протизаконна. У основі нестійкості таких неповнолітніх лежать такі особисті якості як невпевненість в собі, несамостійність, пасивність. Зовнішніми проявами їх поведінки є безініціативність, невміння відстоювати свою думку, загальмованість, інертність.

*4 група «важких» - «афективні»* - дослідження психологів показали, що механізмом негативних вчинків багатьох «важких» дітей є афект неадекватності, тобто стани гострих емоційних переживань і бурхливого, надмірно неадекватного реагування у відповідь на який-небудь зовнішній або внутрішній конфлікт. Наприклад, хронічний неуспіх в школі і вдома сприяє формуванню переживання власної неспроможності. В той же час цьому переживанню протистоїть прагнення дитини до самоствердження, хоч короткочасному визнанню в колективі однолітків, що часто виливається в бажання «показати себе», хай навіть з негативної сторони. Потім це переростає в позицію протиставлення себе колективу, а пізніше і суспільству.



## **1.5 Психолого-педагогічна профілактика девіантної поведінки**

### **Соціально-психологічний вплив на поведінку, що відхиляється**

Суспільна дія може носити характер правових санкцій, медичного втручання, педагогічного впливу, соціальної підтримки і психологічної допомоги. *Психологічна допомога має два провідні напрями: психологічна превенція* (попередження, психопрофілактика); *психологічна інтервенція* (подолання, корекція, реабілітація).

Профілактика поведінки, що відхиляється, допускає систему загальних і спеціальних заходів на різних рівнях соціальної організації: загальнодержавному, правовому, суспільному, економічному, медико-санітарному, педагогічному, соціально-психологічному.

### **Форми психопрофілактичної роботи**

1. Організація соціального середовища. Впливаючи на соціальні чинники, можна запобігти небажаній поведінці особи. Вплив може бути спрямований на суспільство в цілому, наприклад через створення негативної громадської думки по відношенню до поведінки, що відхиляється.
2. Інформування - це найзвичніший для нас напрям психопрофілактичної роботи у формі лекцій, бесід. Розповсюдження спеціальної літератури або відео- і телефільмів. Суть підходу полягає в спробі дії на когнітивні процеси особи з метою підвищення її здібності до ухвалення конструктивних рішень.
3. Активне соціальне навчання соціально-важливим навичкам. Дана модель переважно реалізується у формі групових тренінгів: тренінг резистентності (стійкості) до негативного соціального впливу; тренінг асертивності або афектно-ціннісного навчання; тренінг формування життєвих навичок.
4. Організація діяльності, альтернативної девіантній поведінці.
5. Організація здорового способу життя.
6. Активізація особистих ресурсів.
7. Мінімізація негативних наслідків девіантної поведінки.

### **Принципи психопрофілактичної роботи**

1. комплексність (організація дії на різних рівнях соціального простору, сім'ї, особи); адресність (облік вікових, статевих і соціальних характеристик);
2. масовість (пріоритет групових форм роботи);
3. позитивність інформації;
4. мінімізація негативних наслідків;
5. особиста зацікавленість і відповідальність учасників;
6. максимальна активність особи;

7. наміри в майбутнє (оцінка наслідків поведінки, актуалізація позитивних цінностей і цілей, планування майбутнього без девіантного веління).

### **Психологічна інтервенція поведінки особистості, що відхиляється**

Психологічна інтервенція - це психологічне втручання в особовий простір для стимулювання позитивних змін.

Мета інтервенції девіантної поведінки особистості полягає в ослабленні або усуненні тих форм її поведінки, які перешкоджають соціальній адаптації. Задачі психологічного втручання: формування мотивації на соціальну адаптацію або одужання; стимулювання особистісних змін; корекція конкретних форм поведінки, що відхиляється; створення сприятливих соціально-психологічних умов для особистісних змін або одужання.

Методи поведінкової інтервенції: стимулювання мотивації зміни поведінки; корекція емоційних порушень; методи саморегуляції; методи когнітивного переструктурування; методи гасіння небажаної поведінки; методи формування позитивної поведінки.

Стимулювання мотивації зміни поведінки можна назвати найголовнішою задачею і найбільшою трудністю психолого-соціального впливу на особистість.

Існує два основні способи корекції негативних емоційних станів - зменшення їх сили (наприклад, по методиці систематичної десенсибілізації) і вироблення альтернативних реакцій (наприклад, у формі тренінгу релаксації або впевненості).

Саморегуляція - наступна важлива «мішень» психологічної дії. Найпоширенішим методом є тренінг релаксації. Разом з тренінгом релаксації використовують метод формування стратегії самоконтролю.

Першим прийомом когнітивного переконоструювання може бути звернення уваги на суперечності в думках або розповіді підлітка. Іншою поширеною методикою є ідентифікація і корекції дисфункціональних думок.

Існують різні способи гасіння небажаних дій - покарання (тайм-аут, використання негативних наслідків реакцій, пред'явлення аверсивної події).

Найпоширенішим методом формування бажаної поведінки є підкріплення (позитивні підкріплюючі стимули).

### **Психолого-педагогічна профілактика девіантної поведінки**

Попередження відхилень в розвитку і поведінці дітей і підлітків вимагає їх психологічної імунізації, тобто навчання психогігієнічним навичкам поведінки, умінню робити здоровий вибір, щоб стати соціально-компетентними людьми. Для вирішення цих задач необхідна чітка шкільна політика, направлена на *створення соціально-педагогічних умов*, нейтралізуючих і

корегуючих негативний вплив суспільного середовища. Вона може включати наступні напрями:

1) виявлення поширеності різних типів і форм поведінки дітей і підлітків, що відхиляється від норми, чинників, що їх провокують, а також вивчення потреб учнів і їх батьків в освіті і вихованні;

2) аналіз результатів вивчення думок учнів, батьків і розробка на їх основі програми з профілактики і корекції відхилень в розвитку особистості і поведінці учнів з урахуванням виявленої специфіки;

3) підготовка педагогічних кадрів, що володіють методами попередження і корекції відхилень в розвитку особистості і поведінці учнів, психотехнічними прийомами, направленими на формування здатності ефективно спілкуватися, ухвалювати відповідальні рішення, вирішувати конфлікти, долати стреси і розвивати позитивну, адекватну «Я-концепцію», вести здоровий спосіб життя;

4) створення в школі психолого-педагогічних умов, вільних від зовнішніх чинників ризику. Частково це може розв'язуватися за допомогою ряду компетентних управлінських рішень, розвитку ефективної взаємодії з сім'єю учня, установами додаткової освіти і ін.

Формування особистісної і соціальної компетентності підлітків, корекцію їх негативних поведінкових проявів важливо починати з розвитку у них позитивного образу «Я», відчуття самоповаги, розвитку здатності критично мислити і ухвалювати відповідальні рішення. Для того, щоб підліток умів робити здоровий вибір, його слід навчити умінню володіти емоціями, справлятися із стресами, тривожністю, конфліктами; навчити неагресивним способам реагування на критику, самозахисту, протидії тиску з боку інших людей, умінню протистояти шкідливим звичкам, одночасно формуючи цінності, що дозволяють йому робити здоровий вибір і вирішувати виникаючі проблеми соціально-позитивними засобами.

*Робота з профілактики відхилень* в розвитку особистості і поведінці дітей і підлітків ефективна лише в тому випадку, якщо здійснюється на основі:

- успішності учбової діяльності (навчання);
- емоційно позитивної, задовольняючої системи навчання (взаємодії з однолітками, вчителями, батьками);
- психологічної захищеності.

Остання обставина найбезпосереднішим чином пов'язана з гарантованою *соціальною захищеністю*, що включає:

- знання про свої права і обов'язки;
- неухильне їх дотримання вчителями і іншими суб'єктами освітнього і виховного процесів;

- психологічна і соціальна рівність учнів, що виключає яку-небудь дискримінацію їх по будь-якій ознаці;
- дотримання норм індивідуальної своєрідності і самовизначення.

### **Кроки практичної роботи**

Результативність роботи соціального педагога залежить від відповідності методів кореляції психофізіологічним особливостям і типу «важковиховуваної» дитини.

В цілому процедуру виховної дії можна представити у вигляді схеми психолого-педагогічного дослідження з наступними кроками:

1. Вивчення «особової справи» дитини з подальшим аналізом, підкріпленням також збором інформації.
2. Діагностичне обстеження дитини із залученням практичного психолога, яке закінчується підбором корекційних методик.
3. Проведення індивідуальної роботи (циклу бесід) з дитиною з подальшим заповненням психолого-педагогічної карти.
4. Проведення бесід з учасниками освітнього процесу, з однолітками дитини.
5. Заповнення карти спостережень.
6. Корекційна робота.

Бесіди проводяться з урахуванням вікових і особистісних особливостей співбесідників.

### **Схема ведення бесіди з дитиною**

1. «Давай спробуємо розв'язати твою проблему разом». Розташувати дитину до спілкування, нейтралізувати внутрішній спротив.
2. Активізувати інтерес дитини до аналізу своїх проблем.
3. Сформулювати прагнення дитини до самостійного рішення власної проблемної ситуації.
4. Посилатися на власні проблеми педагога.
5. При виникненні в розмові «безвиході», тривалих пауз переходити до обговорення самої бесіди.
6. Використовувати розповідь про дитину «зі сторони» з аналогічною проблемою.
7. Запропонувати «Давай спробуємо вирішити твою проблему разом».

Умови спілкування:

- не говоріть дуже довго і багато;
- вчасно задавайте питання;
- тримайте паузу;
- уникайте менторського тону;

- не вдаватися до психологічного тиску;
- аргументовано відстоюйте свою точку зору;
- приймайте доводи дитини.

**Схема соціально-педагогічної роботи з «важковиховуваними» дітьми,  
схильними до девіантної поведінки**

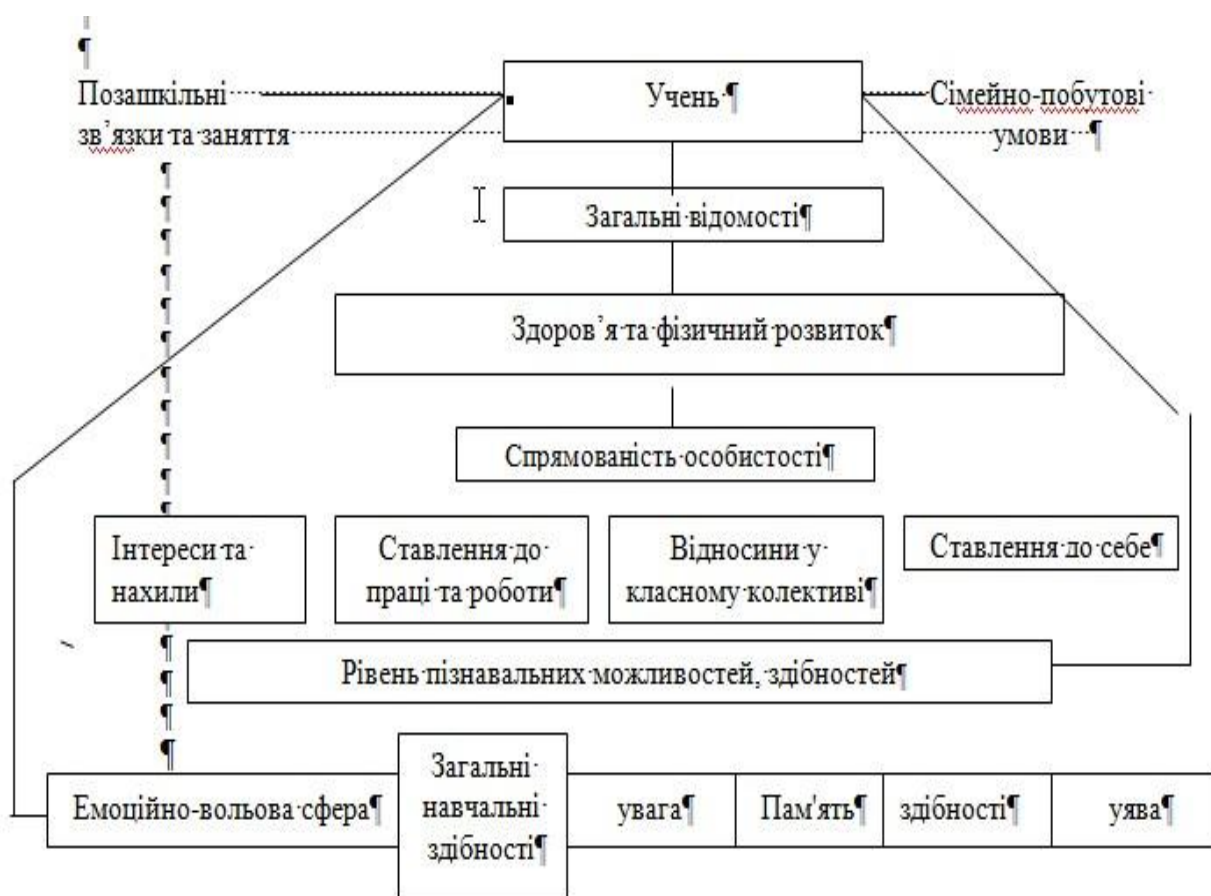
	Етапи	Методи
1	Встановлення контакту з проблемною дитиною і виведення її із стану проблеми, враховуючи бар'єри.	Бесіда Метод контактної взаємодії Філонова
2	Вивчення особистісних особливостей дитини, її фізичного і психічного розвитку, причин її девіантної поведінки, соціальної дезадаптації і чинників соціального середовища.	Бесіда Психодіагностичні методики Спостереження Експертна оцінка
3	Сумісне планування реабілітаційної роботи.	Бесіда
4	Координація сумісних дій з освітніми установами, правоохоронними органами, суспільними організаціями.	Бесіда Домовленість
5	Корекція особистісних особливостей, які обумовлюють девіантну поведінку і сприяють соціальній дезадаптації. Навчання навичкам подолання проблеми і позитивної соціальної поведінки.	Консультування Корекція (тренінги, участь в групах підтримки, взаємодопомоги)
6	Організація індивідуального педагогічного підходу до дитини.	Консультування педагогів і батьків Розробка індивідуальних освітніх програм і виховної роботи Навчання за спеціальними програмами навчання і розвитку
7	Корекція негативного впливу мікросередовища (сім'ї, груп ровесників), зміна думки про дитину, штампів.	Консультування Профілактичні бесіди Робота з громадською думкою
8	Створення умов для повноцінного задоволення потреб в творчості, розвитку здібностей, повноцінного відпочинку, підключення дитини в групи з соціально позитивною поведінкою.	Працевлаштування Наукові і творчі гуртки Спортивні секції Конкурси Змагання
9	Психологічна підтримка і супровід.	Бесіда Консультації Спостереження

## Частина II. ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ

Психолого-педагогічна діагностика – це оцінна практика, направлена на вивчення індивідуально-психологічних особливостей учня і соціально-психологічних характеристик дитячого колективу з метою оптимізації освітнього процесу. Робота педагога з дітьми «групи ризику» починається з педагогічної діагностики – анкетування, потім підключається до процесу практичний психолог. Набір психодіагностичного інструментарію по даній проблемі достатньо різноманітний. Для діагностичних цілей можуть бути використані і загальні методики, і спеціальні тести, і їх поєднання у вигляді батареї тестів.

Пропонуються і різні моделі діагностики. Самою продуктивною представляється модель, що включає скринінг – направлене виділення груп ризику і подальшу диференціальну діагностику цих груп із залученням фахівців-суміжників (для соціального педагога це психолог) для уточнення етіології відхилень.

### 2.1 Схема вивчення особистості учня



## 2.2 Алгоритм роботи з дітьми «групи ризику»

1. Виділення дітей «групи ризику». Його можна проводити методом «просвічування», або соціального анкетування. Після інтерв'ювання вчителів, вихователів, батьків, фахівець заповнює матрицю за певними параметрами (див. таблицю нижче). В результаті визначаються діти, які мають несприятливі показники в сукупності. Саме вони і виділяються в «групу ризику».

Таблиця

Школа \_\_\_\_\_ клас \_\_\_\_\_ навчальний рік \_\_\_\_\_

Групи критеріїв	Критерії, що визначають «групу ризику»	Номери по класному журналу		
		1	2	
Медичні	Діти:			
	мають хронічні захворювання внутрішніх органів			
	мають проблеми з органами слуху, зору, мови			
	часто і тривало хворіють (пропускають по хворобі більше 40 навчальних днів в році)			
	перебувають на обліку у психоневролога			
	перенесли стреси			
Соціальні	перенесли складні медичні операції			
	живуть в асоціальной сім'ї (зневажливе або агресивне відношення до дитини)			
	у малозабезпеченій сім'ї			
	у сім'ї біженців, переселенців (проблеми адаптації, мовленнєві)			
	перейшли в нову школу, клас, змінили місце проживання (проблеми адаптації)			
Навчально-педагогічні	інше			
	мають стійку неуспішність			
	прогулюють, пропускають заняття без поважних причин			
Поведінкові	Інше			
	мають стійкі порушення поведінки			
	труднощі у взаємостосунках з однолітками, вчителями і батьками			
	мають підвищену тривожність			
	вживають психоактивні речовини			
	інше			

2. Соціальний педагог збирає відомості про взаєностосунки таких дітей в школі, класі, сім'ї, ведучи спостереження на уроках, перервах, обстежуючи домашні умови.
3. Психолог проводить поглиблену індивідуальну діагностику за параметрами особистого, інтелектуального розвитку.
4. Психолог і соціальний педагог разом ведуть картотеку, заносючи в індивідуальну карту дитини «групи ризику» різні відомості соціально-психологічного характеру. При необхідності організовують команду супроводу для визначення індивідуального освітнього маршруту дитини.
5. На основі отриманих відомостей будується корекційно-розвиткова робота.



### 2.3 Комплексна експрес-діагностика соціально-педагогічної занедбаності дітей (Овчарова Р.В.)

Комплексна експрес-діагностика соціально-педагогічної занедбаності – це поглиблений і всебічний аналіз розвитку дитини, який передбачає виявлення позитивних сторін, недоліків і їх причин, спрямований на гармонізацію розвитку особистості та підвищення ефективності педагогічного процесу.

В основу методу покладені незалежні характеристики дитини педагогом та психологом. Метод складається із *п'яти шкал + одна додаткова шкала*.

*Перша шкала* характеризує властивості самосвідомості (приклади тверджень: вважає себе негарним; не подобається власне ім'я тощо).

*Друга шкала* включає твердження, за допомогою яких характеризуються особливості спілкування дитини (наприклад: уникає контактів з учителем; заважає дітям на уроках тощо).

*Третя шкала* характеризує особливості учбової діяльності (наприклад: не любить вчитися; незадоволений результатами своєї діяльності тощо).

*Четверта шкала* визначає наявність чи відсутність загальної тривожності (наприклад: відчуває свою безпорадність; часто має поганий настрій тощо).

*П'ята шкала* стосується особливостей виховного мікросоціуму (наприклад: батьки впевнені, що покарання формує сильний характер; на думку педагогів, дитина «відстає» в багато чому від ровесників тощо).

*Додаткова шкала* призначена для аналізу вподобань, вмінь та бажань дитини.

Цей метод може використовуватися практичними психологами з метою виявлення причин та **розробки ефективних корекційно-розвивальних програм**, метою яких є подолання соціальної та педагогічної занедбаності в молодшому шкільному віці. Метод дозволяє визначити наявність чи відсутність стану занедбаності, діагностує основні проблеми в соціальному та особистісному розвитку дитини, які викликані цим станом. Цей метод використовується одночасно із спостереженням за дітьми, яке паралельно ведуть педагоги, психологи. При цьому вивчаються продукти діяльності дитини, історія її поведінки (бесіди з батьками), медична карта. Перевагою методу є нетрудомісткість, можливість на початковому етапі відмежувати занедбаність від схожих з нею станів.

Інструкція: Уважно прочитайте твердження кожної шкали. Якщо вказане твердження підходить до характеристики вашого уміння, закреслюйте відповідний номер у прикладеному бланку. Щирість ваших відповідей сприятиме правильній оцінці ситуації і допоможе дитині подолати наявні труднощі.

## СПИСОК ТВЕРДЖЕНЬ

### ШКАЛА I – ВС (властивості самосвідомості)

1. Хочє бути дуже маленьким (великим).
2. Вважає себе непривабливим.
3. Вважає себе хворим.
4. Вважає себе слабшим за інших.
5. Не любить своє ім'я.
6. Не хоче бути дівчинкою (хлопчиком).
7. Думає, що у нього мало друзів.
8. Думає, що у його знайомих дружніша сім'я.
9. Йому здається, що вдома він всім заважає.
10. Йому здається, що він дурніший за інших.
11. Вважає себе не дуже здатним.
12. Вважає, що батьки їм незадоволені.
13. Вважає, що йому часто не щастить.
14. Йому здається, що вчителька (вихователька) їм незадоволена.
15. Вважає, що у нього все виходить погано, що він нічого не вміє.
16. Думає, що він поганий хлопчик (дівчинка).
17. Вважає, що він нікому не потрібен, його ніхто не любить, і часто говорить про це.

### ШКАЛА II – ВС (властивості спілкування)

1. Любить, коли до нього проявляють симпатію.
2. Хочє бути поміченим, але сам не проявляє активності.
3. Рідко просить когось про допомогу і допомагає комусь сам.
4. У нього мало друзів.
5. Рідко звертається до вчителя за власною ініціативою.
6. Дитина-підлеглий (погоджується на невіграшні ролі).
7. Має тільки одного друга в групі (решту дітей ігнорує).
8. Часто скаржиться на дітей в групі.
9. Шумно поводитьсь, коли поряд немає вчителя.
10. Іноді, коли йому роблять зауваження, грає «героя».
11. Трапляється, що прикидається «блазнем», блазнює.
12. Заважає дітям на уроках, в іграх, насміхається над ними, любить лякати.
13. Рідко реагує на зауваження, поради або не звертає на них уваги.
14. Не розуміє, чому його вчинки не подобаються оточуючим.
15. Набридає дітям, пристає до них.

16. Знаходиться в поганих відносинах з однолітками.
17. Проявляє агресивність по відношенню до оточуючих, псує речі, іграшки.
18. Наслідує хуліганським витівкам.
19. Поводиться в групі як сторонній, знедолений, буває «цапом-відбувайлом».
20. Уникає контактів з вчителем.
21. Часто поводить себе не влад.

### **ШКАЛА ІІІ – ВІД (властивості навчальної діяльності)**

#### **А. Мотивація навчання**

1. Подобається мати шкільне приладдя і бути учнем.
2. У школу ходить тому, що там багато дітей.
3. Особливої допитливості не проявляє.
4. До навчання відноситься байдуже, іноді негативно.
5. Ходить в школу без особливого бажання.
6. Не любить вчитися.
7. Боїться поганих оцінок, тому що за них вдома лають або карають.
8. Не любить вчитися, тому що його рідко хвалять.
9. У школі не подобається, тому що там не люблять поганих учнів.

#### **Б. Навчально-пізнавальна активність**

10. Не відрізняється старанністю у навчанні.
11. Особливого інтересу до певного предмету не проявляє.
12. На уроках часто пасивний.
13. Питання ставить рідко і не прагне відповідати на них.
14. Працює тоді, коли над ним «стоїть» вчитель (батьки).
15. Домашні завдання рідко виконує самостійно, якщо робить сам, то не дуже якісно.
16. Мало читає.

#### **В. Цілеспрямованість і усвідомленість навчання**

17. Насилу розуміє учбове завдання, часто не знає, як його виконати.
18. Швидко забуває умову і питання.
19. Частіше виконує завдання за стандартом.
20. Помилки в своїх діях знаходить і виправляє насилу.
21. Невпевнений в правильності своїх дій.
22. Незадоволений результатами своєї учбової діяльності.

### **ШКАЛА ІV – ЗТ (загальна тривожність)**

#### **ЗТС (сім'я)**

1. Часто просить вибачення у батьків або відчуває себе винним.

2. Поводиться вдома безпорадно.
3. Поводиться вдома незграбно.
4. Відчуває себе в сім'ї нетямущим.
5. Надмірно прив'язаний до матері.
6. Тримається відособлено від всіх близьких.
7. Дуже боїться скарг педагогів батькам.
8. Часто одурює батьків.
9. Дуже часто згадує про родину.
10. Часто буває у поганому настрої.

### **ОТШ (школа)**

11. Проявляє надмірне бажання вітатися з вчителем.
12. Надмірно доброзичливий по відношенню до вчителя.
13. Часто приносить і показує йому різні речі.
14. «Підлизується», старається сподобатися вчителю.
15. Постійно потребує допомоги і підтримки.
16. Добивається монополії на педагога, але безуспішно.
17. Дуже стурбований, щоб зацікавити собою інших.
18. Легко усувається у випадках невдачі.
19. Грає «героя», коли йому роблять зауваження.
20. Ризикує без потреби.
21. Грає виключно з дітьми старше або молодше за себе.
22. Неадекватно відноситься до оцінок оточуючих.

### **ШКАЛА У – ВМ (виховний мікросоціум)**

#### **ВМС (сім'я)**

1. Батьки згодні, що часті покарання формують сильний характер.
2. Батьки вважають, що їх поведінка повинна бути непохитною.
3. Робота батьків пов'язана з відрядженнями.
4. У батьків дуже відповідальні посади.
5. Дитина часто пропускає заняття.
6. Вона росте досить неохайною.
7. Дитина «псує нерви» батькам.
8. Батьки можуть поскаржитися на слабкі здібності дитини.
9. Батьки заздять тим, у кого здатні діти.
10. Батьки думають, що з цією дитиною їм «не повезло».
11. Батьки хочуть, щоб їх дитина дружила з хорошими, вихованими дітьми.

12. Батьки вважали б за краще не розпитувати педагогів про свою дитину і рідше з ними зустрічатися.

13. Батькам рідко вдається відвідувати батьківські збори.

### **ВМШ (школа)**

14. Нерідко батькам буває соромно за свою дитину перед знайомими.

15. Батьки бачать всі недоліки дитини, яких більше, ніж чеснот.

16. Дитина викликає у педагога швидше жаль, ніж симпатію.

17. На думку педагога, дитина відстає багато в чому від своїх однолітків.

18. Вчитель прагне зробити так, щоб відстаюча дитина не підводила клас.

19. Педагог вважає, що активність дитини добра, якщо вона відповідає цілям навчання і виховання.

20. Педагог вважає, що поважати можна таку дитину, яка цього заслуговує.

21. Педагог упевнений у тому, що діти повинні бути слухняними і дисциплінованими, - в цьому основа виховання.

22. Педагог вважає, що діти повинні довіряти вчителю і ділитися з ним своїми думками і переживаннями.

23. Педагог упевнений, що успіхів можна добитися, лише працюючи по чіткому плану, строго його дотримуючись.

24. Педагог вважає, що недоліки дитини пов'язані, перш за все, з його сімейним вихованням.

25. Дитина впевнена, що педагоги навчають дітей тільки хорошому.

### **ШКАЛА ДД (досягнення дитини)**

(у довільному порядку відповідайте на питання в маленькому бланку)

Що вона любить? \_\_\_\_\_

Що вона уміє? \_\_\_\_\_

Чого вона хоче? \_\_\_\_\_

Яка вона? \_\_\_\_\_

### **Обробка результатів:**

*Шкала I-BC* показує рівень розвиненості у суб'єкта властивостей самосвідомості. Перші чотири думки свідчать про неприйняття фізичного «Я», 5-а і 6-а вказують на відсутність ідентифікації з ім'ям і статтю, 7, 8, 9, 12, 14-а характеризують її соціальну непристосованість, інші свідчать про неадекватну самооцінку і рівень домагань. Загальна кількість збігів відповідей за шкалою

домагань указує на рівень порушень формування самосвідомості занедбаної дитини.

*Шкала II-BC* визначає рівень сформованості властивостей суб'єкта спілкування. Перші дві думки торкаються потреби дитини у визнанні; твердження 3, 5, 6, 7, 20 говорять про низьку комунікативну активність дитини і її незадоволеної потреби в спілкуванні; в твердженнях 4, 8, 16, 19 містяться вказівки на низький соціальний статус дитини і її відкидання оточуючими. Позиції 13, 14, 15, 21 свідчать про соціальну неадекватність дитини, пов'язану із слабкою соціальною рефлексією, а інші діти демонструють способи захисно-компенсаторної поведінки до соціально знедоленої дитини.

*Шкала III-ВНД* показує рівень розвитку властивостей суб'єкта діяльності.

*За шкалою ВНД* думки 1-9 демонструють дисгармонії мотивації навчання, 10-16 свідчать про порушення в учбово-пізнавальній активності дитини, 17-22 характеризують несформованість усвідомленості і цілеспрямованості навчання, що спираються на психічні новоутворення молодшого шкільного віку (рефлексія, внутрішній план дій, довільність психічних процесів).

*Шкала ІУ-ЗТ* містить 22 думки, 10 з них характеризують сімейну тривожність дитини – ЗТС; 12 думок містять характеристики тривожності дитини в школі – ЗТШ. Чим вище бал загальної тривожності, тим більше він вказує на відкидання занедбаної дитини референтними спільнотами, її соціальну дезадаптацію. Цей показник більшою мірою характерний для молодших школярів.

*Шкала У-ВМ* має два варіанти: ВМС – виховний мікросоціум сім'ї (15 думок) і ВМШ – виховний мікросоціум установ (10 думок). У цих думках відображаються несприятлива сімейна і шкільна атмосфера, відкидання занедбаної дитини педагогами і батьками, авторитарно-гіперсоціалізований тип відношення до дитини, стримуючий її активність і самовираження. Загальна висока кількість балів за шкалою діагностує несприятливість соціально-педагогічної ситуації розвитку дитини.

Додатково вводиться *шкала ДД* (досягнення дитини), яка в опитувальнику не зашифрована. Ця шкала містить чотири питання про дитину, які торкаються її позитивних якостей і виявляють, чи знають батьки, педагог, що вона любить, що вона вміє, що вона хоче і яка вона? Незаповненість цієї шкали свідчить про незнання, відкидання, неприйняття, односторонній підхід до дитини з боку педагогів або батьків.

Суперечливі дані можуть уточнюватися шляхом безпосереднього спостереження за дитиною. Одержані відомості про дитину узагальнюються.

Соціально-педагогічна занедбаність діагностується за наявності збігів по І, ІУ, У і однієї з шкал (II, III), що залишилися, або за всіма шкалами. При

легкому ступені занедбаності число збігів складає 10-25%, при вираженому ступені – 25-50%, при високому – 50% і більше. При легкому ступені занедбаності збіг думок опитувальника і відповідей респондентів групуються в першій третині тверджень.

### **БЛАНК ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ**

Ім'я, прізвище дитини \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_

I – ВС 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17

II – ВС 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21

III – ВНД 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22

IV – ЗТС 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

ЗТШ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

У – ВМС 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

ВМШ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

Дата заповнення \_\_\_\_\_

## 2.4 Анкета на виявлення дітей «групи ризику» (від 5 до 10 років)

На кожне питання можна дати одну відповідь, вибравши його з 4 можливих і поставивши знак «+» на відповідній відповіді. При цьому:

1) відповідь повинна відображати особливості дитини;

2) слід враховувати всі 4 питання;

3) в кінці слід повідомити про особливості поведінки, не врахованих запропонованими питаннями.

1. Які уміння дитини при малюванні, конструюванні?

а) дуже добре

б) добре

в) посередньо

г) погано, ніякі

2. Яка точність її спостережень (здібність до точних спостережень, спостережливість) в різних ситуаціях – при грі, коли дивиться телепередачі?

а) дуже добре

б) добре

в) посередньо

г) погано

3. Чи здатна дитина виявляти істотні і неістотні деталі при розгляді ілюстрацій, в розповідях, при спостереженні за якимись подіями?

а) дуже добре

б) добре

в) посередньо

г) погано

4. Наскільки часто при розповіді дитина не утримує «хід думки» (зберігає послідовність)?

а) ніколи

б) в окремих випадках

в) часто

г) дуже часто

5. Наскільки стабільні прояви її успішності в різних видах діяльності?

а) завжди стабільні,

б) в окремих випадках нестабільні,

в) часто нестабільні,

г) завжди нестабільні

6. Який темп рішення інтелектуальних задач (роздуми, думки)?



- а) дуже швидкий
  - б) швидкий
  - в) не швидкий, не повільний
  - г) повільний
7. Чи може дитина перелаштовуватися на інший вид діяльності?
- а) легко
  - б) нелегко
  - в) насилу
8. Як дитина сприймає логічні пояснення?
- а) з великим розумінням
  - б) досить часто з розумінням
  - в) іноді з розумінням
  - г) не сприймає
9. Як дитина запам'ятовує імена, цифри, поняття, події?
- а) дуже добре
  - б) добре
  - в) посередньо
  - г) погано
10. Чи легко дитину виводять з рівноваги зовнішній безлад, різні перешкоди?
- а) ніколи
  - б) іноді
  - в) часто
  - г) завжди
11. Як дитина міркує (розуміє)?
- а) дуже добре
  - б) добре
  - в) посередньо
  - г) погано
12. Чи може дитина зв'язно розповісти про свої переживання або яку-небудь історію?
- а) детально, з розумінням взаємозв'язків
  - б) з розумінням істотних взаємозв'язків
  - в) з частковим розумінням взаємозв'язків
  - г) без розуміння взаємозв'язків
13. Чи неспокійна дитина, чи проявляє розгальмованість?
- а) ніколи

- б) часом
- в) часто
- г) завжди

14. Чи проявляє дитина нервозність, поспішність, млявість?

- а) ніколи
- б) часом
- в) часто
- г) завжди

15. Чи необхідно дитині маніпулювати з яким-небудь предметом, тримаючи його в руках?

- а) ніколи
- б) часом
- в) часто
- г) завжди

16. Чи проявляє посидючість?

- а) ніколи
- б) часом
- в) часто
- г) завжди

17. Як поводить себе дитина під час занять, які вибрала сама?

- а) дуже концентрується
- б) концентрується
- в) посередньо
- г) не концентрується

18. Як поводить себе дитина під час занять, запропонованих їй із сторони?

- а) дуже концентрується
- б) концентрується
- в) посередньо
- г) не концентрується

19. Чи проявляє під час цілеспрямованих занять поверхневність, неуважність?

- а) ніколи
- б) часом
- в) часто
- г) завжди

20. Чи легко відволікається?

- а) дуже рідко

- б) часом
- в) часто
- г) завжди

21. Чи легко стомлюється, виснажується?

- а) дуже рідко
- б) часом
- в) часто
- г) завжди

22. Чи проявляє пасивність?

- а) ніколи
- б) часом
- в) часто
- г) завжди

23. Як проводить дитина свій робочий час?

- а) активно, з вигадкою
- б) переважно активно
- в) пасивно, але зацікавлено
- г) байдуже, пасивно

24. Чи турбує вас, що дитина може щось натворити, знаходячись без нагляду?

- а) ніколи
- б) часом
- в) часто
- г) завжди

25. Чи легко дитина легкозбудлива, імпульсивна?

- а) дуже рідко
- б) часом
- в) часто
- г) завжди

26. Чи може дитина управляти собою?

- а) дуже добре
- б) добре
- в) посередньо
- г) незадовільно

27. Чи проявляє плаксивість?

- а) дуже рідко
- б) часом

- в) часто
- г) дуже часто

28. Чи впадає в своєму настрої, поведінці в крайності (то дуже розбещена, то пригнічена)?

- а) дуже рідко
- б) часом
- в) часто
- г) дуже часто

29. Чи проявляє дитина дратівливість?

- а) дуже рідко
- б) часом
- в) часто
- г) дуже часто

30. Чи легко впадає в гнів або проявляє норовистість, упертість?

- а) ніколи
- б) часом
- в) часто
- г) дуже часто

31. Чи проявляє дитина чутливість або надчутливість?

- а) ніколи
- б) часом
- в) часто
- г) дуже часто

32. Чи проявляє дитина по відношенню з дорослими відсутність відчуття дистанції, безцеремонність?

- а) ніколи
- б) часом
- в) часто
- г) дуже часто

33. Як поводить ся дитина з ровесниками, чи ладить з однолітками?

- а) дуже добре
- б) добре
- в) посередньо
- г) погано

34. Чи проявляє дитина агресивність до інших людей, тварин, предметів?

- а) ніколи

- б) часом
- в) часто
- г) дуже часто

35. Як реагує дитина на заборони або невиконання його бажань?

- а) спокійно, з розумінням
- б) спокійно, але засмучено
- в) виразно агресивно, роздратовано (розлючено)
- г) некеровано, гнівно

36. Чи поводитьься егоїстично?

- а) ніколи
- б) часом
- в) часто
- г) дуже часто

37. Чи любить розглядати, чіпати руками предмети в гостях (знаходячись не вдома)?

- а) ніколи
- б) часом
- в) часто
- г) дуже часто

38. Чи намагається дитина, що б не трапилося, настояти на своєму?

- а) ніколи
- б) часом
- в) часто
- г) дуже часто

39. Коли дитина виконує вимоги, не відповідні її бажанню?

- а) відразу
- б) з коливаннями
- в) після багатократних вимог
- г) рідко

40. Чи легко піддається вихованню?

- а) легко, б) нелегко, в) з утрудненнями, г) важко.

П.І.Б дитини \_\_\_\_\_

Дата народження \_\_\_\_\_ Клас, група \_\_\_\_\_

Дата заповнення \_\_\_\_\_

Хто заповнював \_\_\_\_\_

### Рівні розвитку дитини по шести психосоціальним параметрам

Рівні розвитку	Параметри психосоціального розвитку					
	I	II	III	IV	У	УІ
0	115-128	13-18	29-31	5-8	2-13	39-40
1	129-146	19-20	32-38	9-10	4-19	41
2	147-170	21-24	39-43	11-14	20-24	42-44
3	171-182	25-28	44-47	15-16	25-30	45-55
4	183-196	29-33	48-54	17-18	31-33	56-63
5	197-206	34-37	55-58	19-20	34-37	64-68
6	207-222	38-41	59-63	21-22	38-42	69-73
7	223-234	42-44	64-67	23-24	43-46	74-78
8	235-244	45-46	68-69	25-27	47-48	79-81
9	245-254	47-48	70-72	28	49-52	82-84
10	255-266	49-50	73-75		53-54	85-89

Примітка:

1. Порушення різного ступеня виразності представлена рівнями 0-2; 3-й рівень – прикордонна зона; вище - норма.

2. Параметри психосоціального розвитку:

I – загальний показник розвитку;

I - рівень гіперактивності, рухової разгальмованості;

III - показник соціальної адекватності дитини;

IV – емоційна нестійкість;

У- рівень розумового розвитку;

УІ – вихованість, сприйнятливність до педагогічних дій

### Числовий вираз варіантів відповіді

№ питання	Варіант відповіді і його числовий вираз				№ шкали, на яку працює це питання
	а	б	у	г	
1	8	5	3	0	I
2	6	4	1	0	I, У
3	8	5	2	0	I, У
4	7	5	2	0	I
5	8	5	2	1	I, У
6	9	6	4	2	I, У
7	7	5	2	0	I

8	7	5	2	0	I, III, YI
9	7	5	2	0	I, Y
10	8	5	3	0	I, YI
11	8	5	3	0	I, Y
12	7	4	2	0	I, Y
13	7	5	3	1	I, II
14	6	4	2	0	I, II, YI
15	7	5	3	1	I, III
16	7	5	3	1	I, II, YI
17	6	4	1	0	I
18	8	6	3	0	I
19	7	5	1	0	I
20	8	5	3	0	I, II, YI
21	6	4	1	0	I
22	6	3	0	0	I
23	6	4	1	0	I
24	6	3	1	0	I, III, YI
25	7	4	2	0	I, II, YI
26	8	6	3	0	I, III, YI
27	7	5	3	1	I, IY
28	6	3	1	0	I, IY
29	7	4	2	0	I, III, YI
30	6	4	0	0	I, III, YI
31	7	4	2	0	I, IY
32	6	3	1	0	I, III, YI
33	7	4	1	0	I, III
34	6	3	0	0	I, III
35	7	5	3	0	I, III, YI
36	6	4	1	0	I
37	6	4	1	0	I
38	7	5	2	0	I, III, YI
39	9	6	3	0	I, III, YI
40	7	4	1	0	I, III, YI

## **2.5 Методика діагностики схильності до поведінки, що відхиляється (А.Н. Орел)**

Розроблена у 1992 році. Містить сім шкал:

1. Шкала установки на соціальну бажаність – 15 пунктів
2. Шкала схильності до соціальної бажаності – 17 пунктів
3. Шкала схильності до адиктивної поведінки – 20 пунктів
4. Шкала схильності до самоушкоджувальної і саморуйнуючої поведінки – 21 пункт
5. Шкала схильності до агресії і насильства – 25 пунктів
6. Шкала вольового контролю емоційних реакцій – 15 пунктів
7. Шкала схильності до делінквентної поведінки – 20 пунктів.

В цілому Опитувальник включає 98 пунктів-твердження, що не повторюються. Якщо ви згодні з даним твердженням, то в колонку «так» ставите «+», якщо не згодні, то «+» в колонку «немає». Пам'ятайте, що ви висловлюєте власну думку про себе в даний момент.

### **ОПИТУВАЛЬНИК (чоловічий варіант)**

1. Я віддаю перевагу одягу неяскравих, приглушених тонів.
2. Буває, що відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
3. Я охоче б записався добровольцем для участі в яких-небудь бойових діях.
4. Буває, що я іноді сварюся з батьками.
5. Той, хто в дитинстві не бився, зростає «маминим синочком» і нічого не може добитися в житті.
6. Я б узявся за небезпечну для життя роботу, якби за неї добре платили.
7. Іноді я відчуваю таке сильне занепокоєння, що просто не можу усидіти на місці.
8. Іноді трохи хвалюся.
9. Якби мені довелося стати військовим, то я б хотів би стати льотчиком-винищувачем.
10. Я ціную в людях обережність і обачність.
11. Тільки слабкі і боязкі люди виконують всі правила і закони.
12. Я віддав би перевагу роботі, пов'язаній із змінами і подорожами, навіть якщо вона і небезпечна для життя.
13. Я завжди говорю тільки правду.
14. Якщо людина в міру і без шкідливих наслідків вживає збудливі і ті, які впливають на психіку, речовини – це цілком нормально.
15. Навіть якщо я злюся, я прагну не вдаватися до лайок.



16. Я думаю, що мені б сподобалося полювати на левів.
17. Якщо хтось мене образить, то я обов'язково повинен помститися.
18. Людина повинна мати право випивати, скільки хоче і де хоче.
19. Якщо мій приятель спізнюється на призначений час, то я звичайно зберігаю спокій.
20. Мені зазвичай утрудняє роботу вимога зробити її до певного терміну.
21. Іноді я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де належить.
22. Деякі правила і заборони можна відкинути, якщо відчуваєш сильне сексуальне (статеве) ваблення.
23. Іноді я не слухаюся батьків.
24. Якщо при покупці автомобіля мені доведеться вибирати між швидкістю і безпекою, то я виберу безпеку.
25. Я думаю, що мені б сподобалося займатися боксом.
26. 26. Якби я міг вільно вибирати професію, то став би дегустатором вин.
27. Я часто відчуваю потребу в гострих відчуттях.
28. Іноді мені дуже хочеться зробити собі боляче.
29. Моє відношення до життя добре описує прислів'я «Сім разів відміряй, один раз відріжай».
30. Я завжди купую квитки в суспільному транспорті.
31. Серед моїх знайомих є люди, які пробували одурманюючі, токсичні речовини.
32. Я завжди виконую обіцянки, навіть якщо мені це не вигідно.
33. Буває, що мені дуже хочеться вилятися.
34. Мають рацію люди, які в житті слідуєть приказці «Якщо не можна, але дуже хочеться, то можна».
35. Бувало, що я випадково потрапив в бійку після вживання спиртних напоїв.
36. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після ряду образливих невдач.
37. Якби у наш час проводилися бої гладіаторів, то я б обов'язково в них прийняв участь.
38. Іноді я говорю неправду.
39. Терпіти біль всупереч буває навіть приємно.
40. Я краще погоджуся з людиною, чим стану сперечатися.
41. Якби я народився у давнину, то став би благородним розбійником.
42. Якщо немає іншого виходу, то суперечку можна вирішити і бійкою.

43. Бували випадки, коли мої батьки, інші дорослі виказували занепокоєння з приводу того, що я небагато випив.
44. Одяг повинен з першого погляду виділяти людину серед інших у натовпі.
45. Якщо в кінофільмі немає жодної пристойної бійки – це погане кіно.
46. Коли люди прагнуть до нових, незвичайних відчуттів і переживань – це нормально.
47. Іноді я нудьгую на уроках.
48. Якщо мене хтось випадково зачепив у натовпі, то я обов'язково зажадаю від нього вибачення.
49. Якщо людина дратує мене, то я готовий виказати йому все, що думаю про нього.
50. Під час подорожей і поїздок я люблю відхилитися від звичних маршрутів.
51. Мені б сподобалася професія дресирувальника хижих звірів.
52. Якщо вже ти сів за кермо мотоцикла, то варто їхати тільки дуже швидко.
53. Коли я читаю детектив, то мені часто хочеться, щоб злочинець уникнув переслідування.
54. Іноді я просто не можу утриматися від сміху, коли чую непристойний жарт.
55. Я прагну уникати в розмові виразів, які можуть збентежити оточуючих.
56. Я часто засмучуюся через дрібниці.
57. Коли мені заперечують, я часто вибухаю і відповідаю різко.
58. Мені більше подобається читати про пригоди, ніж про любовні історії.
59. Щоб одержати задоволення, варто порушувати деякі правила і заборони.
60. Мені подобається бути в компаніях, де в міру випивають і веселяться.
61. Мене дратує, коли дівчата палять.
62. Мені подобається стан, який настає, коли в міру і в хорошій компанії вип'єш.
63. Бувало, що у мене виникає бажання випити, хоча я розумію, що зараз не час і не місце.
64. Цигарка в скрутну хвилину мене заспокоює.
65. Мені легко примусити інших людей боятися мене, і іноді ради забави я це роблю.
66. Я зміг би своєю рукою страчувати злочинця, справедливо засудженого до вищої міри покарання.
67. Задоволення – це головне, до чого варто прагнути в житті.
68. Я хотів би прийняти участь в автомобільних гонках.
69. Коли у мене поганий настрій, до мене краще не підходити.

70. Іноді у мене буває такий настрій, що я готовий першим почати бійку.
71. Я можу пригадати випадки, коли був таким злим, що хапав першу річ, що попадалася під руку, і ламав її.
72. Я завжди вимагаю, щоб оточуючі поважали мої права.
73. Мені сподобалося б стрибати з парашутом.
74. Шкідливу дію на людину алкоголю і тютюну сильно перебільшують.
75. Я рідко даю здачу, навіть якщо хто-небудь вдарить мене.
76. Я не одержую задоволення від відчуття ризику.
77. Коли людина у розпалі суперечки вдається до «сильних» виразів – це нормально.
78. Я часто не можу стримати свої почуття.
79. Бувало, що я спізнювався на уроки.
80. Мені подобаються компанії, де всі жартують один над одним.
81. Секс повинен займати в житті молоді одне з головних місць.
82. Часто я не можу утриматися від суперечки, якщо хтось не згоден зі мною.
83. Іноді я не виконую шкільні домашні завдання.
84. Я часто скоюю вчинки під впливом хвилинного настрою.
85. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
86. Люди справедливо обурюються, коли дізнаються, що злочинець залишився безкарним.
87. Буває, що мені доводиться приховувати від дорослих деякі свої вчинки.
88. Наївні простаки самі заслуговують на те, щоб їх одурювали.
89. Іноді я буваю такий дратівливий, що стукаю по столу кулаком.
90. Тільки несподівані обставини і відчуття небезпеки дозволяють мені по-справжньому проявити себе.
91. Я б спробував яку-небудь одурманюючу речовину, якби твердо знав, що це не зашкодить моєму здоров'ю і не спричинить покарання.
92. Коли я стою на мосту, то мене іноді так і тягне стрибнути вниз.
93. Всякий бруд мене лякає або викликає сильну огиду.
94. Коли я злюся, то мені хочеться кого-небудь вдарити.
95. Я вважаю, що люди повинні відмовитися від всякого вживання спиртних напоїв.
96. Я міг би на суперечку влізти на високу фабричну трубу.
97. Часом я не можу справитися з бажанням заподіяти біль іншим людям.
98. Я міг би після невеликих попередніх пояснень управляти вертольотом.

## ОПИТУВАЛЬНИК (жіночий варіант)

В цілому Опитувальник включає 107 пунктів-тверджень, що не повторюються. Якщо ви згодні з даним твердженням, то в колонку «так» ставите «+», якщо не згодні, то «-» в колонку «немає». Пам'ятайте, що ви висловлюєте власну думку про себе в даний момент.

1. Я прагну в одязі слідувати найсучаснішій моді або навіть випереджати її.
2. Буває, що відкладаю на завтра те, що повинна зробити сьогодні.
3. Якби була така можливість, то я б із задоволенням пішла служити в армію.
4. Буває, що я іноді сварюся з батьками.
5. Щоб добитися свого, дівчина іноді може і побитися.
6. Я б узялася за небезпечну для здоров'я роботу, якби за неї добре платили.
7. Іноді я відчуваю таке сильне занепокоєння, що просто не можу усидіти на місці.
8. Я іноді люблю трохи попліткувати.
9. Мені подобаються професії, пов'язані з ризиком для життя.
10. Мені подобається, коли мій одяг і зовнішній вигляд дратують людей старшого покоління.
11. Тільки дурні і боязкі люди виконують всі правила і закони.
12. Я віддала б перевагу роботі, пов'язаній із змінами і подорожами, навіть якщо вона і небезпечна для життя.
13. Я завжди говорю тільки правду.
14. Якщо людина в міру і без шкідливих наслідків вживає збудливі і ті, які впливають на психіку, речовини – це цілком нормально.
15. Навіть якщо я злюся, то стараюся нікого не лаяти.
16. Я із задоволенням дивлюся «бойовики».
17. Якщо мене образили, то я обов'язково повинна помститися.
18. Людина повинна мати право випивати скільки хоче і де хоче.
19. Якщо моя подруга спізнюється на призначений час, то я звичайно зберігаю спокій.
20. Мені часто буває важко зробити роботу до певного терміну.
21. Іноді я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де належить.
22. Деякі правила і заборони можна відкинути, якщо відчуваєш сильне сексуальне (статеве) ваблення.
23. Бувало, що я не слухалася батьків.
24. У автомобілі я більше ціную безпеку, ніж швидкість.
25. Я думаю, що мені б сподобалося займатися карате або схожим видом спорту.

26. Мені б сподобалася робота офіціантки в ресторані.
27. Я часто відчуваю потребу в гострих відчуттях.
28. Іноді мені дуже хочеться зробити собі боляче.
29. Моє відношення до життя добре описує прислів'я «Сім разів відміряй, один раз відріжай».
30. Я завжди плачу за проїзд в суспільному транспорті.
31. Серед моїх знайомих є люди, які пробували одурманюючі, токсичні речовини.
32. Я завжди виконую обіцянки, навіть якщо мені це не вигідно.
33. Буває, що мені дуже хочеться вилятися.
34. Мають рацію люди, які в житті слідують приказці «Якщо не можна, але дуже хочеться, то можна».
35. Бувало, що я випадково потрапляла в неприємну історію після вживання спиртних напоїв.
36. Я часто не можу примусити себе продовжити яке-небудь заняття після образливої невдачі.
37. Багато заборон в області сексу старомодні і їх можна відкинути.
38. Буває, що іноді я говорю неправду.
39. Терпіти біль всупереч буває навіть приємно.
40. Я краще погоджуся з людиною, ніж стану сперечатися.
41. Якби я народилася у давнину, то стала б благородною розбійницею.
42. Добиватися перемоги в суперечці потрібно за всяку ціну.
43. Бували випадки, коли мої батьки, інші дорослі висловлювали занепокоєння з приводу того, що я трохи випила.
44. Одяг повинен з першого погляду виділяти людину серед інших в натовпі.
45. Якщо в кінофільмі немає жодної пристойної бійки – це погане кіно.
46. Буває, що я нудьгую на уроках.
47. Якщо мене хтось випадково зачепив у натовпі, то я обов'язково зажадаю від нього вибачення.
48. Якщо людина дратує мене, то я готова виказати йому все, що думаю про нього.
49. Під час подорожей і поїздок я люблю відхилитися від звичних маршрутів.
50. Мені б сподобалася професія дресирувальниці хижих звірів.
51. Мені подобається відчувати швидкість при швидкій їзді на автомобілі або мотоциклі.
52. Коли я читаю детектив, то мені часто хочеться, щоб злочинець уникнув переслідування.

53. Буває, що я з цікавістю слухаю непристойний, але смішний анекдот.
54. Мені подобається іноді бентежити і ставити в ніякове положення оточуючих.
55. Я часто засмучуюся через дрібниці.
56. Коли мені заперечують, я часто вибухаю і відповідаю різко.
57. Мені подобається слухати або читати про криваві злочини або про катастрофи.
58. Щоб отримати задоволення, варто порушувати деякі правила і заборони.
59. Мені подобається бути в компаніях, де в міру випивають і веселяться.
60. Я вважаю цілком нормальним, якщо дівчина палить.
61. Мені подобається стан, який настає, коли в міру і в хорошій компанії вип'єш.
62. Бувало, що у мене виникає бажання випити, хоча я розумію, що зараз не час і не місце.
63. Цигарка в скрутну хвилину мене заспокоює.
64. Деякі люди побоюються мене.
65. Я б хотіла бути присутньою при страті злочинця, справедливо засудженого до вищої міри покарання.
66. Задоволення – це головне, до чого варто прагнути в житті.
67. Якби я могла, то із задоволенням прийняла участь в автомобільних гонках.
68. Коли у мене поганий настрій, до мене краще не підходити.
69. Іноді у мене буває такий настрій, що я готова першою розпочати бійку.
70. Я можу пригадати випадки, коли я настільки розсердилася, що хапала першу річ, що попадалася під руку, і ламала її.
71. Я завжди вимагаю, щоб оточуючі поважали мої права.
72. Мені хотілося б з цікавості стрибнути з парашутом.
73. Шкідливу дію на людину алкоголю і тютюну сильно перебільшують.
74. Щасливі ті, хто помирають молодими.
75. Я одержую задоволення, коли трохи ризикую.
76. Коли людина у розпалі суперечки вдається до лайок – це допустимо.
77. Я часто не можу стримати свої почуття.
78. Бувало, що я спізнювалася на уроки.
79. Мені подобаються компанії, де всі жартують один над одним.
80. Секс повинен займати в житті молоді одне з головних місць.
81. Часто я не можу утриматися від суперечки, якщо хтось не згоден зі мною.
82. Іноді я не виконую шкільні домашні завдання.

83. Я часто скоюю вчинки під впливом хвилинного настрою.
84. Бувають випадки, коли я можу вдарити людину.
85. Люди справедливо обурюються, коли дізнаються, що злочинець залишився безкарним.
86. Буває, що мені доводиться приховувати від дорослих деякі свої вчинки.
87. Наївні простаки самі заслуговують того, щоб їх одурювали.
88. Іноді я буваю така роздратована, що голосно кричу.
89. Тільки несподівані і небезпечні обставини дозволяють мені по-справжньому проявити себе.
90. Я б спробувала яку-небудь одурманюючу речовину, якби твердо знала, що це не зашкодить моєму здоров'ю і не спричинить покарання.
91. Коли я стою на мосту, то мене іноді так і тягне стрибнути вниз.
92. Всякий бруд мене лякає або викликає сильну огиду.
93. Коли я злюся, то мені хочеться голосно обляяти винуватця моїх неприємностей.
94. Я вважаю, що люди повинні відмовитися від всякого вживання спиртних напоїв.
95. Я б із задоволенням скотилася б на гірських лижах з крутого схилу.
96. Іноді, якщо коли хтось заподіює мені біль, то це буває навіть приємно.
97. Я б із задоволенням займалася в басейні стрибками з вежі.
98. Мені іноді не хочеться жити.
99. Щоб добитися успіху в житті, дівчина повинна бути сильною і вміти постояти за себе.
100. По-справжньому поважають тільки тих людей, хто викликає у оточуючих страх.
101. Я люблю дивитися виступи боксерів.
102. Я можу вдарити людину, якщо вирішу, що вона серйозно образила мене.
103. Я вважаю, що поступитися в суперечці – це значить показати свою слабкість.
104. Мені подобається готувати, займатися домашнім господарством.
105. Якби я могла прожити життя наново, то я б хотіла стати чоловіком, а не жінкою.
106. У дитинстві мені хотілося стати актрисою або співачкою.
107. У дитинстві я була завжди байдужа до гри в ляльок.

## Бланк відповідей

Прізвище І.Б. \_\_\_\_\_ стать \_\_\_\_\_ вік \_\_\_\_\_

	+	-		+	-		+	-		+	-		+	-		+	-
1			19			37			55			73			91		
2			20			38			56			74			92		
3			21			39			57			75			93		
4			22			40			58			76			94		
5			23			41			59			77			95		
6			24			42			60			78			96		
7			25			43			61			79			97		
8			26			44			62			80			98		
9			27			45			63			81			99		
10			28			46			64			82			100		
11			29			47			65			83			101		
12			30			48			66			84			102		
13			31			49			67			85			103		
14			32			50			68			86			104		
15			33			51			69			87			105		
16			34			52			70			88			106		
17			35			53			71			89			107		
18			36			54			72			90			108		

### «Ключі» і процедура підрахунку первинних «сирих» балів

Шкали	Чоловічий варіант		Жіночий варіант	
	так	ні	так	ні
Шкала установки на соціально-бажані відповіді	13, 30, 32	2, 4, 6, 21, 23, 33, 38, 47, 54, 79, 83, 97	13, 30, 32	2, 4, 8, 21, 33, 38, 54, 79, 83, 87
Шкала схильності до порушення норм і правил	11, 22, 34, 41, 44, 50, 53, 59, 80, 86, 91	1, 10, 55, 61, 66, 93	1, 11, 22, 34, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 59, 61, 80, 88, 91	10, 86, 93
Шкала схильності до аддиктивної поведінки	14, 18, 22, 26, 27, 31, 34, 35, 43, 46, 59, 60, 62, 63, 64, 67, 61, 74, 91	95	14, 18, 22, 26, 27, 31, 34, 35, 43, 59, 60, 62, 63, 64, 67, 74, 81, 91	95
Шкала схильності до самоушкоджувальної і саморуйнуючої поведінки	3, 6, 9, 12, 16, 27, 28, 37, 39, 51, 52, 58, 68, 73, 90, 91, 92, 96, 98	24, 76	3, 6, 9, 12, 27, 28, 39, 51, 52, 58, 68, 73, 75, 76, 90, 91, 92, 96, 97, 98, 99	24
Шкала схильності до агресії і насильства	3, 5, 16, 17, 25, 37, 42, 45, 48, 49, 51, 65, 66, 70, 71, 72, 77, 82, 89, 94, 97	15, 40, 75, 85	3, 5, 16, 17, 25, 42, 45, 48, 49, 51, 65, 66, 71, 77, 82, 85, 89, 94, 101, 102, 103, 104	15, 40
Шкала вольового контролю емоційних реакцій	7, 19, 20, 36, 49, 56, 57, 69, 70, 71, 78, 84, 89, 94	29	7, 19, 20, 36, 49, 56, 57, 69, 70, 71, 78, 84, 89, 94	29
Шкала схильності до делінквентної поведінки	18, 26, 31, 34, 35, 42, 43, 44, 48, 52, 62, 63, 64, 67, 74, 91, 94	55, 61, 86	1, 3, 7, 11, 25, 28, 31, 35, 43, 48, 53, 58, 61, 63, 64, 66, 79, 98, 99, 102	93
Шкала ухвалення жіночої соціальної ролі			93, 95, 105, 107, 108	3, 5, 9, 16, 18, 25, 41, 45, 51, 58, 61, 68, 73, 85, 96, 106



Кожній відповіді відповідно до ключа привласнюється один бал. Потім за кожною шкалою підраховується сумарний бал, який і порівнюється з тестовими нормами, приведеними нижче. При відхиленні індивідуальних результатів обстежуваного від середнього сумарного балу за шкалою (див. тестові норми) більше, ніж на  $1S$ , вимірювану психологічну характеристику можна вважати вираженою. Якщо індивідуальний сумарний бал обстежуваного менше за середній відповідно до тестових норм на  $1S$ , то вимірювану властивість можна оцінювати як маловиражену. Крім того, якщо відома приналежність обстежуваного до «делінквентної» популяції, то його індивідуальні результати доцільно порівнювати з тестовими нормами, розрахованими для «делінквентної» підвибірки.

**Примітка:** пункти 23, 46, 47, 72, 100 (у жіночому варіанті) є маскувальними і змістовно не інтерпретуються. Деякі пункти опитувальника знаходять одночасно в декількох шкалах.

### Таблиці норм

Шкала	N = 229 чоловік		N = 229 чоловік	
	Нормальна вибірка		Делінквентна вибірка	
	М – максимальне значення	S – середнє значення	М – максимальне значення	S – середнє значення
1 шкала (15 питань)	2,27	2,06	2,49	2,13
2 шкала (17 питань)	7,73	2,88	10,97	2,42
<b>x</b>	<b>9,23</b>	<b>4,59</b>	<b>15,17</b>	<b>3,04</b>
4 шкала (21 питання)	10,36	3,41	10,98	2,76
5 шкала (25 питань)	12,47	4,23	14,64	3,94
6 шкала (15 питань)	8,04	3,20	9,37	3,01
7 шкала (20 питань)	7,17	4,05	14,38	3,22

## 2.6 Модифікаційний опитувальник для ідентифікації типів акцентуації характеру у підлітків (О.Є. Лічко - СЛ. Подмазін)

Опитувальник включає 143 твердження, що становлять 10 діагностичних і одну контрольну шкалу (шкалу брехні). У кожній шкалі по 13 тверджень. Твердження в тексті опитувальника пред'являються у випадковому порядку. Діагностуються гіпертимний, циклоїдний, лабільний, астено-невротичний, сенситивний, тривожно-педантичний, інтровертний, збудливий, демонстративний і нестійкий типи. Порядок заповнення опитувальника і підрахунку балів описаний в інструкції для обстежуваних.

На підставі зібраного матеріалу, окремо по кожному типу акцентуації, визначене мінімальне діагностичне число (МДЧ), що є нижньою межею довірчого інтервалу, яка розраховується по формулі:  $МДЧ = M - R_n * W$ , де  $M$  - середній по вибірці бал даного типу акцентуації;  $R_n$  - табличний коефіцієнт,  $W$  - розмах даних.

Мінімальні діагностичні числа (МДЧ) для наступних типів:

гіпертимний- 10;

циклоїдний - 8;

лабільний -9;

астено-невротичний - 8;

сенситивний - 8;

тривожно-педантичний - 9;

інтровертний - 9;

збудливий - 9;

демонстративний - 9;

нестійкий - 10.

Контрольна шкала - 4.

Контрольна шкала інтерпретується подібно такій же шкалі в дитячому варіанті опитувальника Айзенка. Показник в 4 бали розглядається вже як критичний. Високий показник за цією шкалою свідчить про тенденцію обстежуваних давати «хороші» відповіді. Високі бали за шкалою брехні можуть служити також додатковим свідомством демонстративності в поведінці обстежуваного. Тому при отриманні за контрольною шкалою більше 4 балів слід додати до шкали демонстративності 1 бал. Якщо ж показник за шкалою брехні перевищує 7 балів, то до шкали демонстративності додаються 2 бали. Проте якщо, не дивлячись на це, демонстративний тип не діагностується, то результати тестування слід визнати недостовірними.

## Правила ідентифікації типів

1. Якщо МДЧ досягнуто або перевищено тільки по одному типу, то діагностується цей тип.

2. Якщо МДЧ перевищено по декількох типах, то діагностується:

а) у разі перерахованих поєднань - змішаний тип:

Г, Ц	Г, Д	Г, Н
Ц, Л		
Л, А	Л, З	Л, Д      Л, Н
А, З	А, Т	А, Д
З, Т	З, І	
Т, І		
І, В	І, Д	І, Н
У, Д	У, Н	
Д, Н		

Інші поєднання, одержані по МПДО, повинні бути визнані непоєднуваними (що доведене клінічними спостереженнями). Наприклад, гіпертимний і інтровертний тип, сенситивний і збудливий і т.д.

б) якщо по якому-небудь типу набрано балів на 4 більше, ніж по інших типах, останні не діагностуються, навіть якщо поєднання сумісне.

в) у разі несумісних поєднань діагностується той тип, на користь якого набрано більше балів.

г) якщо відносно двох несумісних типів є однакова кількість балів, для виключення одного з них необхідно керуватися наступними правилами домінування (зберігається тип, вказаний після знаку рівності):

Г+Л=Г	А+И=И	Ц+А=А	С+В=В
Г+А=А	А+В=В	Ц+С=С	С+Д=Д
Г+С=Г	А+Н=Н	Ц+Т=Т	С+Н=Н
Г+Т=Т	Ц+И=И		
Г+И=И	Т+В=В	Ц+В=В	Л+Т=Т
Г+В=Г	Т+Д=Д	Ц+Д=Д	Л+И=И
	Т+Н=Н	Ц+Н=Н	Л+В=В

3. Якщо МДЧ досягнуто або перевищено відносно декількох типів і за правилом 2 їх не вдається скоротити до двох, тоді відбираються два типи з найбільшим числом балів, після чого керуються правилом 2.

4. Якщо за контрольною шкалою одержано більше 4х балів, то, як вже наголошувалося, до шкали демонстративності додається 1 бал, якщо більше 7 -

додається відповідно 2 бали. Проте, якщо після цього демонстративний тип не діагностується, результати обстеження признаються недостовірними і відносно даного підлітка його треба повторити.

Досягнення або перевищення МДЧ по тому або іншому типу плюс представлені раніше правила ідентифікації типів гарантують точність діагностики не менше  $p > 0,95$ .

**Інструкція для обстежуваних по МПДО:** Діти, кожний з вас хоче знати особливості свого характеру, принаймні, його найяскравіші, опуклі риси. Знання свого характеру дозволяє управляти собою, краще взаємодіяти з людьми, орієнтуватися на певний круг професій. Адже характер - це основа особистості. Даний тест допоможе вам визначити тип вашого характеру, його особливості. Вам запропоновані листи питань і відповідей. Прочитавши в листі відповіді кожне питання-твердження, вирішіть: типово, характерно це для вас чи ні. Якщо «так», тоді навпроти цього питання в листі відповідей поставте «+». Якщо «ні» - «-». Чим точніші і щиріші будуть ваші вибори, тим краще ви визнаєте ваш характер. Після того, як лист відповідей буде заповнений, підрахуйте суму набраних вами балів по кожному рядку («+» – це один бал). Проставте ці суми в кінці кожного рядка.

#### **Опитувальник.**

1. В дитинстві я був веселим і невгамовним.
2. В молодших класах я любив школу, а потім вона стала мене обтяжувати.
3. В дитинстві я був таким же, як і зараз: мене легко було засмутити, але і легко заспокоїти, розвеселити.
4. У мене часто буває погане самопочуття.
5. В дитинстві я був образливим і чутливим.
6. Я часто побоююся, що з моєю мамою може щось трапитися.
7. Мій настрій поліпшується, коли мене залишають одного.
8. В дитинстві я був примхливим і дратівливим.
9. В дитинстві я любив розмовляти і грати з дорослими.
10. Вважаю, що найважливіше, не дивлячись ні на що, якнайкраще провести сьогоднішній день.
11. Я завжди стримую свої обіцянки, навіть якщо це мені не вигідно.
12. Як правило, у мене гарний настрій.
13. Тижні хорошого самопочуття змінюються у мене тижнями, коли і самопочуття, і настрої у мене погані.
14. Я легко переходжу від радості до смутку і навпаки.
15. Я часто відчуваю млявість і нездужання.

16. До спиртного я відчуваю огиду.
17. Уникаю пити спиртне через погане самопочуття і головний біль.
18. Мої батьки не розуміють мене і іноді здаються мені чужими.
19. Моє відношення насторожене до незнайомих людей, я мимовільно побоююся зла з їх сторони.
20. Я не бачу у себе великих недоліків.
21. Від нотацій мені хочеться бігти подалі, але якщо не виходить, мовчки слухаю, думаючи про інше.
22. Всі мої звички хороші і бажані.
23. Мій настрій змінюється від незначних причин.
24. Я часто прокидаюся з думкою про те, що сьогодні мені належить робити.
25. Я дуже люблю своїх батьків, прив'язаний до них, але буває, сильно ображаюся і навіть сварюся з ними.
26. Періодами я відчуваю себе бадьорим, періодами – розбитим.
27. Нерідко я соромлюся при сторонніх людях.
28. Моє відношення до майбутнього часто міняється: то я будую позитивні плани, то майбутнє здається мені похмурим.
29. Я люблю займатися чим-небудь цікавим наодинці.
30. Майже не буває, щоб незнайома людина відразу вселила мені симпатію.
31. Люблю одяг модний і незвичайний, який привертає погляди.
32. Якнайбільше люблю ситно поїсти і добре відпочити.
33. Я дуже врівноважений, ніколи не гарячкую і ні на кого не злюся.
34. Я легко сходжуся з людьми в будь-якій обстановці.
35. Я погано переношу голод – швидко слабію.
36. Самоту я переношу легко, якщо вона не пов'язана з неприємностями.
37. У мене часто буває поганий неспокійний сон.
38. Моя соромливість заважає мені подружитися з тими, з ким мені хотілося б.
39. Я часто турбуюся з приводу різних неприємностей, які можуть відбутися в майбутньому, хоча мотиву для цього немає.
40. Свої невдачі я переживаю сам і ні у кого не прошу допомоги.
41. Сильно переживаю зауваження і оцінки, які мене не задовольняють.
42. Найчастіше я вільно відчуваю себе з новими, незнайомими однолітками, в новому класі, таборі.
43. Як правило, я не готую уроки.
44. Я завжди говорю дорослим тільки правду.
45. Пригоди і ризик мене привертають.

46. До знайомих людей я швидко звикаю, незнайомі мене можуть дратувати.
47. Мій настрій прямо залежить від шкільних і домашніх справ.
48. Я часто втомлююся до кінця дня, причому так, що здається зовсім не залишилося сил.
49. Я соромлюся незнайомих людей і не наважуюсь заговорити першим.
50. Я багато раз перевіряю, чи немає помилок в моїй роботі.
51. У моїх приятелів буває помилкова думка, нібито я не хочу з ними дружити.
52. Бувають іноді дні, коли я без причини на всіх серджуся.
53. Я можу сказати про себе, що у мене хороша уява.
54. Якщо вчитель не контролює мене на уроці, я майже завжди займаюся сторонніми справами.
55. Мої батьки ніколи не дратують мене своєю поведінкою.
56. Я можу легко організувати дітей для роботи, ігор, розваг.
57. Я можу бути попереду інших в міркуваннях, але не в діях.
58. Буває, що я сильно радію, а потім сильно засмучуюся.
59. Іноді я роблюся примхливим і дратівливим, а незабаром шкодую про це.
60. Я надмірно образливий і чутливий.
61. Я люблю бути першим там, де мене люблять, боротися за першість я не люблю.
62. Я майже не буваю повністю відвертим, як з приятелями, так і з рідними.
63. Розсердившись, я можу почати кричати, розмахувати руками, а іноді і битися.
64. Мені здається, що при бажанні я міг би стати актором.
65. Мені здається, що турбуватися про майбутнє марно – все саме собою утворюється.
66. Я завжди справедливий у відносинах з друзями, вчителями, рідними.
67. Я переконаний, що в майбутньому виконаються всі мої плани і бажання.
68. Іноді бувають такі дні, що життя мені здається важчим, ніж насправді.
69. Досить часто мій настрій відображається в моїх вчинках.
70. Мені здається, що у мене багато недоліків і слабких сторін.
71. Мені буває важко, коли я згадую про свої маленькі помилки.
72. Часто всякі роздуми заважають мені довести почату справу до кінця.
73. Я можу вислухати критику і заперечення, але все одно стараюся зробити по своєму.
74. Іноді я можу так розсердитися на кривдника, що мені важко утриматися, щоб тут же не побити його.

75. Я практично ніколи не відчуваю почуття сорому або сором'язливості.
76. Не відчуваю прагнення до занять спортом або фізкультурою.
77. Я ніколи не говорю про інших погано.
78. Люблю всякі пригоди і охоче йду на ризик.
79. Іноді мій настрій залежить від погоди.
80. Нове для мене приємне, якщо обіцяє для мене щось хороше.
81. Життя здається мені дуже важким.
82. Я часто відчуваю боязкість перед вчителями і шкільним начальством.
83. Закінчивши роботу, я довго хвилююся з приводу того, що міг зробити щось невірне.
84. Мені здається, що інші мене не розуміють.
85. Я часто засмучуюся через те, що, розсердившись, наговорив зайвого.
86. Я завжди зумію знайти вихід із будь-якої ситуації.
87. Люблю замість шкільних занять сходити в кіно або просто прогуляти уроки.
88. Я ніколи не брав вдома нічого без дозволу.
89. При невдачі я можу посміятися над собою.
90. У мене бувають періоди підйому, захопленя, ентузіазму, а потім може наступити спад, апатія до всього.
91. Якщо мені щось не вдається, я можу зневіритися і втратити надію.
92. Заперечення і критика мене дуже засмучують, якщо вони різкі і грубі формою, навіть якщо вони торкаються дрібниць.
93. Іноді я можу розплакатися, якщо читаю сумну книгу або дивлюся сумний фільм.
94. Я часто сумніваюся в правильності своїх вчинків і рішень.
95. Часто у мене виникає відчуття, що я виявився непотрібним, стороннім.
96. Зіткнувшись з несправедливістю, я обурююся і зразу ж виступаю проти неї.
97. Мені подобається бути в центрі уваги.
98. Вважаю, що найкраще проведення часу – це коли нічого не робиш, просто відпочиваєш.
99. Я ніколи не спізнююся в школу або ще абикуди.
100. Мені неприємно залишатися довго на одному місці.
101. Іноді я так турбуюся через сварку з вчителем або однолітками, що не можу піти в школу.
102. Я не вмю командувати іншими людьми.
103. Іноді мені здається, що я важко і небезпечно хворий.
104. Не люблю всякі небезпечні і ризиковані пригоди.

105. У мене часто виникає бажання перевірити ще раз роботу, яку я тільки що виконав.
106. Я боюся, що в майбутньому можу залишитися самотнім.
107. Я охоче вислуховую повчання, що стосуються мого здоров'я.
108. Я завжди виказую свою думку, якщо щось обговорюється в класі.
109. Вважаю, що ніколи не треба відриватися від колективу.
110. Питання, пов'язані зі статтю і любов'ю, мене абсолютно не цікавлять.
111. Завжди вважав, що для цікавої, принадної справи всі правила можна обійти.
112. Мені іноді бувають неприємні свята.
113. Життя навчило мене бути не дуже відвертим навіть з друзями.
114. Я їм мало, іноді довго нічого не їм.
115. Я дуже люблю насолоджуватися красою природи.
116. Йдучи з дому, лягаючи спати, я завжди перевіряю: чи вимкнене світло, газ, чи замкнуті двері.
117. Мене привертає тільки те нове, що відповідає моїм принципам і інтересам.
118. Якщо в моїх невдачах хтось винен, я не залишу його безкарним.
119. Якщо я когось не поважаю, мені вдається поводитися так, що він це не помічає.
120. Краще всього проводити час в різноманітних розвагах.
121. Мені подобаються всі шкільні предмети.
122. Я часто буваю ватажком в іграх.
123. Я легко переносю біль і фізичні страждання.
124. Я завжди прагну стримуватися, коли мене критикують або коли мені заперечують.
125. Я дуже недовірливий, турбуюся про все, особливо часто – про своє здоров'я.
126. Я рідко буваю безтурботно веселим.
127. Я часто загадую собі різні прикмети і прагну строго слідувати їм, щоб все було добре.
128. Я не прагну брати участь в житті класу і школи.
129. Іноді я скоюю швидкі, необдумані вчинки, про які потім жалкую.
130. Не люблю наперед розраховувати всі витрати, легко беру в борг, навіть якщо знаю, що до визначеного терміну віддати гроші буде важко.
131. Навчання мене обтяжує і, якби мене не примушували, я взагалі не вчився б.



132. У мене ніколи не було думок, які потрібно було б приховувати від інших.
133. У мене часто буває настільки гарний настрій, що у мене питають, від чого я такий веселий.
134. Іноді у мене настрій буває настільки поганим, що я починаю думати про смерть.
135. Щонайменші неприємності дуже засмучують мене.
136. Я швидко втомлююся на уроках і стаю розсіяним.
137. Іноді я вражаюся нахабності і невихованості дітей.
138. Вчителі вважають мене акуратним і старанним.
139. Часто мені приємніше поміркувати наодинці, ніж проводити час в галасливій компанії.
140. Мені подобається, коли мені підкоряються.
141. Я міг би вчитися значно краще, але наші вчителі і школа не сприяють цьому.
142. Не люблю займатися справою, що вимагає зусиль і терпіння.
143. Я ніколи нікому не бажав поганого.

## Лист відповідей по МПДО

Тип	Номер твердження																	+ балів											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14															
Г	1		12		23		34		45		56		67		78		89		100		111		122		133				
Ц	2		13		24		35		46		57		68		79		90		101		112		123		134				
Л	3		14		25		36		47		58		69		80		91		102		113		124		135				
А	4		15		26		37		48		59		70		81		92		103		114		125		136				
З	5		16		27		38		49		60		71		82		93		104		115		126		137				
Т	6		17		28		39		50		61		72		83		94		105		116		127		138				
І	7		18		29		40		51		62		73		84		95		106		117		128		139				
У	8		19		30		41		52		63		74		85		96		107		118		129		140				
Д	9		20		31		42		53		64		75		86		97		108		119		130		141				
Н	10		21		32		43		54		65		76		87		98		109		120		131		142				
До	11		22		33		44		55		66		77		88		99		110		121		132		143				

## **2.7 Методика вивчення форм поведінки учнів, що відхиляється від норми**

Дана методика – багатофакторний опитувальник форм поведінки, що відхиляється, та розрахована на вирішення основної задачі: виділити учнів з поведінкою, що відхиляється, для надання їм своєчасної виховної дії з метою профілактики різного роду правопорушень. Вік учнів - 13-18 років.

Методика складається з 34 питань-висловів з приводу порушень соціальних норм поведінки в різних ситуаціях, яка складається з 7 шкал і шкали брехні (контрольної), що складається з 6 питань-висловів. Питання торкаються характеру людини. Час тестування -30 хвилин.

Інструкція: Необхідно відповісти на питання з 6-ступінчастої шкали відповідей:

- 1 - абсолютно не підходить
- 2 - в цілому не підходить
- 3 – навряд чи підходить
- 4 - підходить частково
- 5 - в цілому підходить
- 6 - підходить повною мірою.

Цифра відображує, в якому ступені вислів відповідає Вам (4-6), або не відповідає Вам (1-3). Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей не буває.

### **Питання:**

1. Чи здається Вам іноді, що люди відносяться до Вас зневажливо?
2. Чи буває іноді, що Ви спізнюєтеся на уроки?
3. Чи здається Вам, що інші Вас тільки використовують?
4. Чи прагнете Ви без особливої потреби заперечувати оточуючим?
5. Чи трапляється Вам іноді бути незадоволеним необ'єктивністю шкільних оцінок?
6. Чи часто Ви так сердитесь, що хочеться розбити що-небудь вщент?
7. Якщо Вам здається, що у Ваших невдачах хтось винен, чи залишаєте Ви його безкарним?
8. Чи буває, що Ви не готові до уроку з якої-небудь причини?
9. Чи вважаєте Ви, що суспільна робота класу Вас абсолютно не торкається?
10. Чи любите Ви пригоди, навіть небезпечні, чи охоче йдете на ризик?
11. Чи виникає у Вас бажання все розламати, коли щось не виходить?
12. Чи можливі для Вас найактивніші дії, якщо людина намагається «пролізти» без черги?

13. Чи часто Ви переживаєте почуття провини, навіть тоді, коли ніби ні в чому не винні?
14. Чи вважаєте Ви винним себе в своїх невдачах?
15. Чи траплялося Вам іноді щось втаювати від своїх батьків?
16. Чи буває так, що Ви злитесь і протестуєте, коли дорослий несправедливий по відношенню до Вас?
17. Чи буває, що часом Ви не можете стриматися, щоб не вступити з ким-небудь в конфлікт, сварку, бійку?
18. Чи часто Ви прогулюєте уроки в школі?
19. Чи вірно, що Ви не слухаєте заперечень і критики та керуєтеся своєю думкою?
20. Чи вірно, що Ви іноді себе зневажаєте?
21. Чи часто у Вас бувають хвилини, коли Ви шукаєте нові враження і знайомства?
22. Чи часто Ви буваєте різким і грубим з дорослим, який Вас дратує?
23. Чи бувало, що Ви псували речі в пориві люті?
24. Чи буває, що іноді Вам не хочеться йти в школу через можливі насмішки і грубість оточуючих?
25. Чи вірно, що Ви ніколи не втомлюєтеся під час уроків?
26. Чи вірно, що Вам неприємно, коли Вас опікають і за Вас все вирішують?
27. Чи часто Ви лаєте себе за те, що робите?
28. Чи вірно, що у Вас не буває великих конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок?
29. Чи вірно, що товариші Вас не люблять або навіть не терплять?
30. Чи вірно, що відчуття радості і благополуччя для Вас значиміше у випивці?
31. Взятися б Ви за небезпечну справу заради сильних вражень?
32. Чи вважаєте Ви, що для цікавої і принадної справи правила і закони можна обійти?
33. Чи часто Ви робите все навпаки, якщо дорослі командують Вами, навіть якщо вони і мають рацію?
34. Чи вірно, що Вам подобається розглядати яскраві вітрини?
35. Чи можете Ви сказати про себе, що абсолютно задоволені існуючою шкільною програмою?
36. Чи вірно, що Ви завжди чекаєте докору з боку дорослих?
37. Чи любите Ви найбільше хвилюючі переживання?
38. Чи вірно, що Ваші найважчі битви - з самим собою?
39. Чи вважаєте Ви, що має рацію той, хто намагається узяти від життя все, що

можна?

40. Чи вірно, що Ви випиваєте тільки ради «кайфу»?

**Відповіді на питання необхідно проставити в матрицю:**

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

А) Спочатку обраховується шкала брехні (контрольна), що складається з 6 питань: номери, яких вказані нижче разом з відповідним знаком шкали: +2; -5; -8; -15; +25; +35.

Наприклад, в конкретному випадку результати відповідей на питання за шкалою брехні виглядають таким чином:

№ питання	+ 2	-5	-8	-15	+25	+35
Оцінка відповіді в балах	5	5	6	6	3	3
Оцінка відповіді в балах, з урахуванням знаку	+ 5	-5	-6	-6	+3	+3

Б) Потім переводять негативні показники в позитивні, користуючись даною таблицею:

+	1	2	3	4	5	6
-	6	5	4	3	2	1

І тоді ці приведені результати виглядають так:

№ питань	+ 2	-5	-8	-15	+25	+35
Оцінка відповіді в приведених одиницях	5	2	1	1	3	3

В) Одержаним результатам, які вираженні цифрами 6,5,4, привласнюють 1 бал, а цифрами 3, 2, 1 - 0 балів. Тобто наш приклад виглядатиме так:

№ питання	+ 2	-5	-8	-15	+25	+35
Оцінка відповіді	1	0	0	0	0	0

Г) Останні оцінки підсумовуються (у нашому випадку сума рівна 1).

Якщо остаточний результат буде рівний від 0 до 2 -х балів, то такий результат – істинний, а 3 і більше балів – помилковий.

Ключі основних шкал:

1) Асоціальність (орієнтації, що мають негативний, антигромадський, але не протиправний характер): +9, +18, +30, +32, +40.

2) Самовпевненість (порушення контактів): +4, +19, + 26, +28.

3) Аутоагресія (агресія на себе): +13,+ 14, + 20, + 27, + 38.

4) Невпевненість в собі (підозрілість до людей): + 1, +3, +24,+29,+36.

5) Агресія, злість: +6, + 11, + 16, +22, + 23, + 33.

6) Схильність до ризику: + 10, +21, +31, + 34, + 37.

7) Стенічність реакцій - висока працездатність людини. Стійкість до різних перешкод. Здатність до тривалої безперервної діяльності, навіть при позбавленні сну в перебігу декількох діб): - 7, + 12, +17,+ 39.

Примітка: результат 7-го питання перевести в позитивні результати по таблиці, вказаній при підрахунку контрольної шкали (брехні).

Результати за кожною шкалою виходять при підсумовуванні балів, одержаних на відповіді питань шкали.

**НОРМИ ШКАЛ**

Найменування шкал	Для хлопців	Для дівчат	Коефіцієнт кореляції
Асоціальність	14,41	14,53	6,19
Самовпевненість	15,32	14,77	3,86
Аутоагресія	16,25	18,23	5,49
Невпевненість в собі	13,5	13,88	5,02
Агресія, злість	23,04	24,0	5,98
Схильність до ризику	19,13	21,67	4,61
Стенічність реакції	13,95	14,77	4,15

## 2.8 Самооцінка психічних станів (Г. Айзенк)

*Діагностика тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності по Айзенку.*

Тривожність - властивості особи, притаманні приватним проявам реакцій і стану стурбованості.

Фрустрація - психічний стан людини, те, що викликається об'єктивними непереборними труднощами, що виникають на шляху до досягнення мети, до рішення задачі або переживання невдачі.

Агресивність - дія, направлена на нанесення фізичної або психологічної шкоди, збитку або знищення іншої людини, чи групи людей.

Ригідність - труднощі в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагає її перебудови.

Інструкція: Пропонуємо Вам опис різних психічних станів. Якщо стан дуже Вам підходить - 2 бали. Якщо підходить, але не дуже - 1 бал. Якщо зовсім не підходить - 0.

Питання:

I.

1. Не відчуваю в собі упевненості.
2. Часто через дурниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в смуток.
5. Турбуюся про уявні неприємності.
6. Мене страшать труднощі.
7. Люблю копатися в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Насилу переношу час очікування.

II.

11. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно турбують, я падаю духом.
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним.
17. Іноді у мене буває стан відчаю.
18. Відчуваю розгубленість перед труднощами.

19. У важкі хвилини життя іноді веду себе по-дитячому, хочу, щоб мене пожаліли.

20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

### III.

21. Залишаю за собою останнє слово.

22. Нерідко в розмові перебиваю співбесідника.

23. Мене легко розсердити.

24. Люблю робити зауваження іншим.

25. Хочу бути авторитетом для оточуючих.

26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.

28. Вважаю за краще добре керувати, ніж підкорятися.

29. В мене різка, грубувата жестикуляція.

30. Я мстивий.

### IV.

31. Мені важко змінювати звички.

32. Нелегко перемикаю увагу.

33. Дуже насторожено відношуся до всього нового.

34. Мене важко переконати.

35. Нерідко у мене не виходять з голови думки, від яких слід було б звільнитися.

36. Нелегко зближуюся з людьми.

37. Мене турбують навіть незначні порушення плану.

38. Нерідко я проявляю впертість.

39. Неохоче йду на ризик.

40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

### **Підрахуйте суму балів по кожній з 4-х груп питань.**

#### I. Тривожність:

0-7 балів - не тривожні;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - дуже тривожні.

#### II. Фрустрація:

0-7 балів - Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач, не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень, фрустрація має місце;

15-20 балів - у Вас низька самооцінка. Ви уникаєте труднощів, боїтеся



невдач.

III. Агресивність:

0-7 балів - Ви спокійні, витримані;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - Ви агресивні, не витримані. Є труднощі в роботі і у взаємостосунках з людьми.

IV. Ригідність:

0-7 балів - ригідності немає. Легко перемикаєтесь з одного стану на інший;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність. Вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

## 2.9 Психологічна карта школяра

Школа \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

Прізвище \_\_\_\_\_

Ім'я \_\_\_\_\_

Дата народження \_\_\_\_\_

Кл. керівник \_\_\_\_\_

Риси психологічної індивідуальності	Рівні і підрівні сформованості (низький, середній, високий)										
	класи										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I. Мотиви учня 1. Допитливість і розумова активність 2. Працьовитість 3. Похвала вчителя 4. Похвала батьків 5. Прагнення до придбання вищої освіти											
II. Пізнавальні здібності 1. Розумові здібності учня 2. Словарний запас 3. Спостережливість 4. Розвиток пам'яті											
III. Вольові якості 1. Довільна увага, організованість 2. Наполегливість в роботі 3. Дисциплінованість											
IV. Моральні риси 1. Відчуття товариства, доброта, чесність											
<b>Психологічна карта-профіль</b>											
Риси індивідуальності	Рівні і підрівні інформованості										
	1	2	3	4	5	6	7				
<b>Мотиви навчання</b>											
Допитливість											
Працьовитість											
Схвалення вчителя											
Схвалення батьків											
Відповідальність перед колективом											
Прагнення до самоствердження, адаптованість											
<b>Вольові риси вдачі</b>											

Довільна увага							
Наполегливість в роботі							
Дисциплінованість							
Самоконтроль (організованість)							
<b>Пізнавальні здібності</b>							
Пам'ять							
Мислення							
Спостережливість							
Мовленнєвий розвиток							
<b>Етичні риси вдачі</b>							
Відчуття товариства							
Доброта							
Чесність							

## 2.10 Методика вивчення особистості дезадаптованого підлітка і його найближчого оточення (Ю.О. Клейберг)

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Рік народження, клас, школа \_\_\_\_\_

1. Здоров'я: хороше (5); задовільне (4); слабке (3); порушення (2); хронічні хвороби (1)
2. Навчання: відмінне (5); хороше (4); середнє (3); слабке (2); незадовільне (1)
3. Поведінка в школі: зразкова (5); хороша (4); задовільна (3); незадовільна (2); перебуває на обліку у інспекції у справах неповнолітніх (1).
4. Суспільна активність: організатор колективних справ (5); активний учасник колективних справ (4); пасивний учасник колективних справ (3); не бере участі в суспільному житті (2); бойкотує колективні заходи (1).
5. Відношення до навчання: вчиться охоче (5); вибіркоче (4); байдуже (3); вчиться неохоче (2); вчиться вкрай неохоче (1).
6. Склад сім'ї: мати і батько (5); мати і вітчим (4); одна мати (3); мачуха і батько (2); немає батьків (1).
7. Кількість дітей в сім'ї.
8. Освіта батьків: вища у обох (5); вища у одного (4); середня в обох (3); середнє в одного (2); батьки не мають середньої освіти (1)
9. Ступінь виразності аморальних проявів в сім'ї: сім'я веде здоровий спосіб життя (5); один з батьків схильний до випивки, скандалів (4); у батьків епізодичні запої, сімейні скандали (3); часті запої, бешкети, аморальна поведінка батьків (2); повсякденні прояви аморальності, алкоголізм батьків, необхідність позбавлення батьківських прав і вилучення дітей (1)
10. Ступінь вираженості девіантних, користолюбивих поглядів, переконань в сім'ї: сім'я характеризується розумним поєднанням духовних і матеріальних потреб (5); духовні потреби недооцінюються (4); для сім'ї характерна духовна, ідейна індиферентність (3); переважають користолюбиві настрої (2); у сім'ї не засуджуються нетрудові доходи, допускаються будь-які засоби досягнення корисливих цілей (1).
11. Характер емоційних відносин в сім'ї: атмосфера дружби, взаєморозуміння і підтримки (5); відносини рівні, але без емоційної близькості (4); епізодично виникаючі конфлікти, відчуження, холодність (3); емоційно холодні, відчужені відносини (2); напружено-конфліктні відносини (1).
12. Характеристика позашкільного спілкування з однолітками: на основі загальних корисних інтересів, сумісних занять в гуртках, секціях, на основі захоплення спортом, колекціонуванням і т.д. (5); групи за інтересами з сумісними формами відпочинку і спілкування (4); спілкування на основі

пустого проведення часу (3); девіантні групи, випивки, лихослів'я, хуліганство, наркотики (2); криміногенні групи, що перебувають на обліку в ІСН (1).

### ***Показники соціального розвитку підлітка***

13. Наявність позитивно орієнтованих життєвих планів і професійних намірів: професійні наміри і плани відсутні через негативізм і цинічне відношення до праці (1); плани і наміри відсутні по легковажності (2); плани і наміри невизначені, іноді нереальні (3); плани і професійні наміри в основному визначилися, але немає активної підготовки до майбутньої професії (4); професійні плани і наміри виражені чітко, здійснюється підготовка до майбутньої професії (5).
14. Ступінь усвідомленості і дисциплінованості по відношенню до учбової діяльності: відношення негативне, до уроків не готується, пропускає заняття (1); до уроків готується нерегулярно, під контролем дорослих (2); відношення добросовісне, але без захоплення, не ради знань, а ради оцінок (3); відношення свідоме, добросовісне, інтерес виявляється вибірково, не до всіх предметів (4); відношення захоплене, свідоме, добросовісне (5).
15. Рівень розвитку корисних інтересів, знань, навичок, умінь (спортивні, трудові, технічні, художні і ін.): індиферентність інтересів, переважання пустого проведення часу (1); інтереси поверхневі, нестійкі, розважального характеру (2); інтереси і корисні заняття не одержали самостійного, поглибленого розвитку, формуються більше під чужим впливом (3); інтереси глибокі, різносторонні, але не закріплені в корисних знаннях, навичках, уміннях (4); глибокі інтереси, що виражаються в самостійній роботі по закріпленню корисних знань, навичок, умінь (5).
16. Відношення до педагогічних дій: різка, груба форма неприйняття будь-якої педагогічної дії, зауважень, осуду (1); неприйняття педагогічної дії у формі пасивного опору, ігнорування, упертість (2); вибіркоче відношення до педагогічної дії залежно від характеру взаємостосунків з вчителями (3); до зауважень вчителів схильний прислухатися, покарання і заохочення сприймає правильно (4); чутливо реагує на зауваження вчителів, хворобливо переживає осуд, прагне не повторювати засуджуваних дій, вчинків (5).
17. Колективні прояви, здатність зважати на колективні інтереси, норми колективного життя: бравує своїм негативним відношенням до норм колективного життя, до громадської думки в класі (1); до суспільного засудження відноситься байдуже (2); зовні комфортна поведінка, але не живе інтересами колективу (3); в класі зберігає товариські відносини, дорожить громадською думкою (4); розвинене відчуття справедливості, товариства, взаємовиручки і взаємодопомоги (5).

18. Здатність критично, з позиції норм моралі і права, оцінювати вчинки навколишніх друзів, однолітків, однокласників: відкрите неприйняття норм моралі, права, схвальне відношення до цинічних антигромадських вчинків (1); більшою мірою орієнтується на антигромадські норми і цінності і відповідно до них оцінює вчинки оточуючих (2); байдуже відношення до порушень норм суспільної моралі, права, «нейтральність» ціннісно-нормативних уявлень (3); здатний розрізняти «погане» і «хороше», засуджувати і схвалювати це (4); активне неприйняття антигромадських проявів, прагнення боротися з ними (5).
19. Самокритичність, наявність навичок самоаналізу: не здібний до самоаналізу і самокритики (1); самоаналіз може іноді виявитися під впливом засудження оточуючих (2); самоаналіз відсутній або слабо виражене критичне відношення до себе (3); самоаналіз і самокритичність виявляються, але не завжди виражаються в активних зусиллях по самовихованню (4); самоаналіз і самокритичність є основою програми самовиховання і самовдосконалення (5).
20. Уважне, чуйне відношення до оточуючих, здібність до співпереживання, емпатії: прояви жорстокості по відношенню до товаришів, молодших, слабших, до тварин (1); здатність скоювати жорстокі вчинки «за компанію», під впливом інших, слабо розвинена здатність співпереживання (2); черствість, неухважність по відношенню до однокласників, товаришів, батьків (3); емпатія, співпереживання по відношенню до близьких, рідних, товаришів виражаються в співчутті, в прагненні допомогти (4); високо розвинута дієва емпатія, що виражається в здатності співпереживати чужому болю, чужій радості, чуйне реагування на стан інших людей (5).
21. Вольові якості. Ступінь сприйнятливості до поганого впливу. Здатність самостійно ухвалювати рішення і долати труднощі при їх виконанні: використання сильних вольових якостей в антигромадських цілях (1); сліпе підпорядкування чужому негативному впливу, імпульсивність, слабка вольова регуляція поведінки (2); прагнення йти від ситуацій, що вимагають вольового початку, подолання труднощів, ухвалення рішень, опору середовищу і т.д. (3); добре виражена вольова саморегуляція, що дозволяє протистояти чужому впливу, долати труднощі зовнішнього і внутрішнього характеру (4); сильні вольові засади, що виявляються не тільки на рівні саморегуляції власної поведінки, але і в колективі, в здатності направляти колективні і суспільно цінні дії (5).
22. Зовнішня культура поведінки. Зовнішній вигляд, культура мови, поведінки: неохайність, занедбаність одягу, зачіски, відсутність культурних навичок суспільної поведінки (1); несмак зовнішнього вигляду, бравада

- псевдомодним одягом, зачіскою, вульгарність манер, кіч (2); байдужість до зовнішності, відсутність естетичного початку у відношенні до свого зовнішнього вигляду, до манери поведінки (3); охайний вигляд, висока культура поведінки (4); естетична вихованість, розвинене відчуття смаку, що виявляється в зовнішньому вигляді, поведінці, манера триматися (5).
23. Відношення до алкоголю, наркотиків: зловживання алкоголем або регулярне вживання наркотиків, токсичних речовин (1); епізодичне вживання алкоголю або наркотиків чи токсичних речовин (2); нейтральне, терпиме відношення до алкоголю, нерозуміння шкоди, яку приносить алкоголь, наркотики і токсичні речовини (3); усвідомлена відмова від вживання спиртного, наркотиків, пов'язана з розумінням соціальної небезпеки і шкоди здоров'ю (4); активна позиція в боротьбі з алкоголізацією і наркотизацією (5).
24. Відношення до куріння: звичка, що закріпилася (1); епізодичне куріння (2); стриманість від куріння завдяки заборонам батьків, вчителів (3); усвідомлена, самостійна відмова від куріння (4); активне неприйняття куріння як відносно себе, так і своїх товаришів (5).
25. Відношення до нецензурної лексики: лихослів'я, вживання нецензурних виразів в суспільних місцях, у присутності дівчат, жінок, дорослих (1); звичне лихослів'я в крузі однолітків (2); епізодичне лихослів'я «випадково» (3); засудження лихослів'я, уникнення нецензурних виразів (4); активне прагнення до очищення мови від лихослів'я (5).

## **2.11 Схема вивчення соціальним педагогом важковиховуваних підлітків**

1. Загальні дані про учня: вік, освіта, місце проживання.
2. Фізичний розвиток і стан здоров'я.
3. Умови сімейного виховання – склад сім'ї, освіта батьків, місце роботи батьків та їх посади, матеріальні житлово-побутові умови, характер взаєностосунків між батьками, батьками і дітьми.
4. Успішність, причини неуспішності, відношення до навчальної діяльності, до окремих предметів.
5. Відношення до праці, як проявляє себе в різних видах праці в школі і вдома, який вид праці більше любить.
6. Суспільна активність, чи має суспільні доручення, як відноситься до їх виконання.
7. Участь в гуртках і спортивних секціях.
8. Статус в класному колективі, характер взаєностосунків з вчителями, товаришами, особливості відносин з навколишніми людьми.
9. Чи має друзів, хто вони, на якій основі побудована дружба.
10. Яка дисципліна в школі, які порушення дисципліни допускає, які методи дії використовували.
11. Чи має необхідні навички культури поведінки.
12. Особливості пам'яті, уваги, мовлення.
13. Які має типові психічні стани – збудження, загальмованості чи врівноваженості.
14. Характер інтересів, схильностей, здібностей.
15. Які моральні якості, риси вдачі намагається виховати в собі.
16. Плани на майбутнє, яку професію планує обрати після закінчення школи.
17. Особливості розвитку морально-вольових якостей.
18. Як використовує вільний час, чим займається, з ким спілкується.
19. Характер читацьких інтересів.
20. Круг знайомств поза школою.
21. Відношення до природи, тварин і птахів.
22. Характерні яскраві риси вдачі.
23. З якого віку і класу даний учень характеризується як «важковиховуваний».
24. Які позитивні риси вдачі спостерігалися у дитини раніше.
25. Які негативні риси і якості виділялися у нього раніше.
26. Які негативні риси і якості спостерігаються в учня зараз.



На підставі схеми вивчення особистості учня складається психолого-педагогічна характеристика.

### **Психолого-педагогічна характеристика учня, схильного до правопорушень**

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

Класний керівник \_\_\_\_\_

1. Склад сім'ї (перерахувати) \_\_\_\_\_

2. Характер поведінки учня в школі \_\_\_\_\_

3. Типові прояви недисциплінованості \_\_\_\_\_

4. Які заходи дії на учня використовувалися батьківським комітетом \_\_\_\_\_ педрадою \_\_\_\_\_  
ще ким (назвати) \_\_\_\_\_

5. Успішність за попередні чверті \_\_\_\_\_

6. Відношення до навчання (які предмети любить, які ігнорує і чому)  
\_\_\_\_\_

7. Відношення до трудової діяльності \_\_\_\_\_

8. Які суспільні доручення виконує в школі \_\_\_\_\_

9. Положення в класному колективі, взаємостосунки з товаришами  
\_\_\_\_\_

10. Відношення класного колективу до учня \_\_\_\_\_

11. Чим цікавиться \_\_\_\_\_

12. Яку професію хоче вибрати \_\_\_\_\_

13. Які гуртки відвідує \_\_\_\_\_

14. Що читає \_\_\_\_\_

15. Які доручення виконує \_\_\_\_\_

16. Позитивні риси вдачі \_\_\_\_\_

17. Негативні риси вдачі \_\_\_\_\_

18. Чим займається у вільний час \_\_\_\_\_

19. Які заходи можуть допомогти у виправленні учня \_\_\_\_\_

Дата заповнення \_\_\_\_\_

Підпис \_\_\_\_\_

Результати діагностики заносяться в журнал внутрішнього шкільного обліку, після чого складається карта особового обліку учня.

**Карта особового обліку учня, який перебуває на обліку в ІСН  
(внутрішньошкільному, профілактичному)**

1. П.І.Б. \_\_\_\_\_
  2. Клас \_\_\_\_\_ Кл. керівник \_\_\_\_\_
  3. Число, місяць, рік народження \_\_\_\_\_
  4. П.І.Б. батьків, де працюють \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  5. Характеристика сім'ї \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  6. Причини неблагополуччя \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  7. Дата взяття на облік \_\_\_\_\_
  8. Причини взяття на облік \_\_\_\_\_
  9. До яких правопорушень схильний \_\_\_\_\_
  10. Наставник \_\_\_\_\_
  11. Поведінка \_\_\_\_\_
  12. Відношення до навчання \_\_\_\_\_
  13. Оцінка психолога (діагностика, корекція) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  14. Яка робота проводилася по профілактиці правопорушень  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Дата заповнення \_\_\_\_\_ Підпис \_\_\_\_\_

## **Частина III. КОРЕКЦІЙНІ ПРОГРАМИ**

### **3.1 Корекційна робота з педагогічно занедбаними дітьми**

У разі неефективності процедури виховної дії педагога, необхідно проаналізувати всі етапи і спільно з психологом визначити нову корекційно-виховну програму, що враховує недоліки і помилки колишньої. Весь цикл корекційних (виховних) зустрічей з дитиною можна розділити на два етапи – підготовчий і основний.

Задачею підготовчого етапу є вивчення самооцінки дитини та її оцінного відношення до оточуючих, виділення чинників, що обумовлюють девіантну поведінку. Для проведення основного етапу доцільно використовувати ігрові ситуації, що припускають розігрування ролей за сюжетом, запропонованому педагогом. Програвання йде після бесіди, що стосується проблемної ситуації.

Разом з імпровізацією ситуацій можна використовувати сюжети кінофільмів, приклади з художньої літератури, обговорювані спільно з пропозицією варіантів рішень і вибором найвдалиших з них. Критика неприйнятної поведінки повинна бути аргументованою, не торкатися особистості дитини, а зачіпати тільки її вчинки.

Ці корекційні зустрічі допоможуть «важкій» дитині краще усвідомити свою поведінку і поведінку оточуючих, навчать її знаходити соціально прийнятні шляхи вирішення складних ситуацій.

**Основні напрями корекції поведінки дітей з педагогічною занедбаністю:**

- встановлення довірливих відносин з дитиною, створення для неї ситуації психологічного комфорту;
- формування у дитини позитивної самооцінки;
- формування мотивації досягнення;
- створення умов для підвищення рівня успішності в провідній діяльності;
- формування правильних навичок поведінки і спілкування;
- підвищення рівня саморегуляції через тренування звички до самоаналізу;
- розвиток етичних уявлень, пізнавальних інтересів, розширення кругозору;
- формування у дитини позитивної життєвої перспективи, визначення спільно з нею шляхів її самореалізації.

Запропонована система корекції педагогічної занедбаності молодшого школяра розрахована на тривалий термін роботи – від 1 чверті до 1 року.

### 3.1.1 Система психолого-педагогічної корекції соціальної і педагогічної занедбаності молодшого школяра

Підструктури особистості	Предмети корекції	Педагогічні прийоми	Психологічні методи
Індивідуально-типологічні особливості особистості	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дисгармонія розвитку;</li> <li>• нестабільність і ригідність нервової системи;</li> <li>• нерозвиненість уваги, сприйняття, мислення, відчуттів порівняно з однолітками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Розуміння;</li> <li>• Співчуття;</li> <li>• зняття емоційної напруги;</li> <li>• раціоналізація освітньо-виховного процесу;</li> <li>• розвиток, збільшення культурно-освітніх можливостей дітей;</li> <li>• особиста перспектива.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• розвиток довільності в руховій сфері: умінь направляти увагу на м'язи, визначати характер відчуттів, порівнювати, змінювати;</li> <li>• розвиток довільності в пізнавальній сфері;</li> <li>• розвиток довільності в емоційній сфері: умінь направляти увагу на емоційні відчуття, порівнювати їх, визначати характер, демонструвати за зразком;</li> <li>• розвиток довільності в спілкуванні і поведінці: умінь розуміти чужі емоції, співпереживати, адекватно відповідати, умінь брати на себе відповідальність, виправляти помилки. Терапія засобами мистецтва.</li> </ul>
Властивості суб'єкта спілкування	<ul style="list-style-type: none"> <li>• висока тривожність;</li> <li>• слабка орієнтація в соціумі;</li> <li>• труднощі;</li> <li>• неадекватна поведінка;</li> <li>• низький соціальний статус.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• довіра до особистості дитини. Формування реально усвідомлюваних мотивів поведінки;</li> <li>• формування реально діючих мотивів поведінки;</li> <li>• аналіз конфліктних ситуацій;</li> <li>• приклад і авторитет педагога по відношенню до дітей;</li> <li>• позитивна іррадіація авторитету педагога на відносини дитини з однолітками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ігрова корекція поведінки в групі: надавати дітям виграшні ролі, створювати групову підтримку через соціальну довіру, розвиток комунікативних навичок, формування адекватної самооцінки у дитини;</li> <li>• розвиток позитивного спілкування: закріпити упевненість і прийоми спілкування з однолітками;</li> <li>• рольове навчання;</li> <li>• комунікативні ігри і вправи: «Задзвонив телефон», «Звуковий лист», «Бачення інших», «Інтерв'ю»;</li> <li>• розхитування традиційних позиційних ролей: через ігри долати неприємні для дитини властивості її характеру;</li> <li>• статусне переміщення: формування продуктивного образу «Я».</li> </ul>
Властивості суб'єкта діяльності	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дисгармонія мотивів навчання;</li> <li>• шкільна тривожність;</li> <li>• низька учбово-пізнавальна активність;</li> <li>• несформованість основних учбових умінь;</li> <li>• слабка навчувальність.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• позитивне стимулювання: оцінка, відмітка, комплімент;</li> <li>• авансування успіху;</li> <li>• акцентуація досягнень дитини в діяльності;</li> <li>• парціальна оцінка результатів;</li> <li>• наочність в навчанні;</li> <li>• управління, що коментується;</li> <li>• створення учбових ситуацій з елементами новизни, цікавості, опори на життєвий досвід дітей;</li> <li>• поетапне формування розумових дій;</li> <li>• випереджаюче консультування з «важких тем»;</li> <li>• посилене навантаження в навчанні.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• зниження значущості вчителя. Зростання власної значущості дитини;</li> <li>• зниження сили потреб, пов'язаних з внутрішньою позицією школяра;</li> <li>• формування адекватного відношення до оцінювання;</li> <li>• формування адекватної самооцінки шкільних успіхів через створення ситуацій успіху і зняття стану емоційного дискомфорту;</li> <li>• вправи на формування упевненості у власних силах через упевненість руки: «Домальовуй предмет», «Малювання за опорними точками», «Складання предметів з фігур» і т.п.;</li> <li>• зняття шкільних страхів через малюнки: «Малюю що боюся», «Мені це страшно» з подальшими роботами, де «Я вже нічого не боюся»...</li> </ul>

Властивості суб'єкта самосвідомості	<ul style="list-style-type: none"> <li>• порушений образ «я»;</li> <li>• неадекватна самооцінка;</li> <li>• незадоволене домагання на визнання;</li> <li>• комплекс неповноцінності.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• безумовне схвалення дитини.</li> <li>• Вибіркове ігнорування негативних вчинків;</li> <li>• емоційне погладження дитини;</li> <li>• позитивне спонукання до діяльності і спілкування;</li> <li>• визнання в колективі.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• підвищення упевненості в собі;</li> <li>• формування позитивного відношення до свого «я» через ігри: «Хто любить моє ім'я?», «Я і мій тезко», «Мій день народження»...;</li> <li>• вчити дитину ухвалювати вірні рішення;</li> <li>• підтвердження унікальності дитини через ігри: «Ось я який», «Відгадайте, хто це?», «Хто прийшов?», де розкриватимуться кращі сторони характеру, поведінки дитини;</li> <li>• розвиток позитивного сприйняття інших;</li> <li>• ігри на самонавіювання «Я можу», «Я буду», «Я хочу».</li> </ul>
-------------------------------------	---	--	--

У програмі корекційних дій необхідно передбачити комплексне поєднання всіх вказаних напрямів одночасно, спираючись при цьому на ті, де можна чекати відчутний і швидкий результат,

### 3.1.2 Система психолого-педагогічної корекції «важких дітей» середнього і старшого шкільного віку

Просвітницька програма	Початковий рівень	Не готовий до навчального процесу, немає готовності до співпраці в рамках спільної програми, демонстрація дисоціальної поведінки в педагогічних ситуаціях; Жодної згоди на пропозиції педагога, обхід навчальних завдань, відмова від будь-якого контакту з педагогами, ігнорування необхідності допомагати оточуючим.
	Що вимагається	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прищепити готовність до навчання в окремих групових заходах;</li> <li>• Прищепити соціальну здібність до групової активності в шкільних ситуаціях.</li> </ul>
	Зміст	Фаза підготовки навчання: <ul style="list-style-type: none"> <li>• зниження вимог до школяра, поки вони не відповідатимуть його актуальному рівню;</li> <li>• зміна педагогічної установки з «орієнтованої на викладання» на «орієнтовану на учня», ініціація і сприяння індивідуальній роботі, розвитку інтересів;</li> <li>• дозвіл школяреві виконувати завдання у розмірі тільки однієї задачі в день.</li> </ul>
	Принцип	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поступовість (найменші кроки);</li> <li>• педагогічний ритм;</li> <li>• увага до роботи руками;</li> <li>• орієнтація на самостійність учня.</li> </ul>
	Форма	Індивідуальна робота з учнями
	Засоби	<ul style="list-style-type: none"> <li>• словесна форма;</li> <li>• робоча карта;</li> <li>• ігри і книги</li> </ul>
Виховна програма	Зміст	Підготовча групова фаза: <ul style="list-style-type: none"> <li>• створення товариських контактів;</li> <li>• обмеження вульгарного стилю розмови;</li> <li>• організація вільного часу в класі;</li> <li>• спеціальні форми заохочення.</li> </ul>
	Спеціальна форма	Окремі педагогічні заходи, групові заняття, проведення дозвілля.
	Спосіб	Пізнавати, вправлятися, повторювати позитивні елементи поведінки.

### **3.1.3 Корекційна програма з розвитку соціально і педагогічно-занедбаній дитини як суб'єкта спілкування**

Мета програми: усунення спотворень емоційного реагування і стереотипів поведінки, реконструкція повноцінних контактів дитини з однолітками, гармонізація образу «Я».

Задачі програми:

1. Формування соціальної довіри.
2. Розвиток соціальної активності дітей.
3. Розвиток соціальних емоцій.
4. Розвиток комунікативних навичок.
5. Формування адекватної самооцінки у дітей.
6. Навчання умінню самостійно вирішувати проблеми.

**Зміст програми:**

*1 етап роботи - орієнтовний*

**1-е заняття**

Заняття присвячене знайомству дітей один з одним. Діти сідають півколом на стільчики разом з дорослим, який запропонував всім учасникам назвати себе будь-яким ім'ям, яке зберігається за дитиною на весь час занять. Дорослий пропонує вибрати дітям будь-яке ім'я або назву тварини, що має корекційний і діагностичний сенс.

Корекційне значення полягає у тому, що дитина може таким шляхом як би вийти з свого старого «Я» і приміряти на себе іншу личину. Імена друзів, назви тварин, вибрані дітьми, глибоко символічні.

У діагностичному значенні вибір не свого імені – ознака неприйняття себе. Таким чином виявляється відчуття власного неблагополуччя у дитини. Вибір чужого імені слугує показником бажаного об'єкту ідентифікації. Психолог також називає себе.

На першому занятті не треба з'ясовувати, чому дитина назвала себе так, а не інакше. Це питання можна обговорити потім.

Після такого знайомства дорослий пропонує гру «**Жучок**». Весела, азартна, вона знімає первинну настороженість дитини. В той же час ця гра – хороший діагностичний прийом, що виявляє початковий рівень самостійної активності групи і деякі групові ролі, виникаючі групові ієрархії. Якщо діти грають із захопленням, самі вибирають ведучого, осаджують тих, хто підказує, значить - група активна і дорослий займає позицію пасивного спостерігача, щоб швидше склалася стихійна групова структура.

Хід гри: діти встають в шеренгу за ведучим. Він стоїть спиною до групи, виставивши з-під пахви свою руку з розкритою долонею. Ведучий повинен

вгадати, хто з дітей доторкнувся до його руки (по виразу обличчя, руху). Він грає до тих пір, поки правильно не вгадає. Ведучого вибирають за допомогою лічилки.

## **2-е заняття**

Якщо група активна, то можна продовжити спонтанні ігри. В ході гри в дитячому колективі виникає ієрархія, як правило, виявляюча силу і слабкість кожного учасника. Ієрархія, що стихійно склалася, підтримує інших і таким чином сприяє зміцненню дезадаптивних якостей дітей. Вона необхідна для уточнення психологічного стану членів групи і для накопичення групового досвіду спілкування, від якого згодом треба буде відштовхуватися, демонструючи його позитивні і негативні сторони дітям.

Дорослий знаходиться в кімнаті з дітьми, але не втручається в їх ігри.

Вільний час: запропонувати дітям сюжетно-рольові, настільні ігри.

## **3-е заняття**

### **Гра «Піжмурки».**

Мета гри: створення позитивного емоційного фону, усунення страхів, підвищення впевненості в собі.

Хід гри: всі діти йдуть, пританцьовуючи і наспівуючи яку-небудь пісеньку, і ведуть гравця-кота із зав'язаними очима. Підводять до дверей, ставлять його на поріг і велять взятися за ручку, а потім всі разом (хором) починають співати:

- Кіт, кіт Ананас,

Ти лови три роки нас!

Ти лови три роки нас,

Не розв'язуючи око!

Як тільки проспівують останні слова, розбігаються в різні боки. Кіт приймається ловити граючих. Всі діти вертяться навколо кота, дратуючи його: можуть доторкнутися до нього пальцем чи смикнути за одяг. Коли кіт спіймає когось з дітей, гра продовжується з іншим котом.

### **Гра «Біп».**

Мета: розкриття групових відносин.

Хід гри: діти сідають на стільці. Ведучий із закритими очима ходить по колу, сідає по черзі на коліна до дітей і вгадує, на чиїх колінах сидить. Якщо він вгадав правильно, той, кого назвали, говорить: «Битий» і стає ведучим.

### **Гра «Сімейний портрет».**

Мета: гра служить соціометрії дитячої ігрової групи, також відображає відносини, що склалися, у власній сім'ї, опирається на групове взаємовідношення.

Хід гри: у сім'ю приходить фотограф, щоб зробити сімейний портрет. Він повинен роздати сімейні ролі всім членам групи і розсадити їх, мимохідь розказуючи про те, хто з ким дружить в цій сім'ї.

### **Гра «Дзеркало».**

Мета: надання можливості проявити активність пасивним дітям.

Хід гри: вибирається ведучий, решта дітей – «дзеркала». Ведучий заглядає в дзеркала і вони відображають всі його рухи. Дорослий стежить за правильністю віддзеркалення.

**Вільний час.** Запропонувати дітям настільні, сюжетно-рольові ігри.

### **Гра «Хоровод»**

Діти встають в коло, беруться за руки, дивляться один одному в очі, усміхаються.

Закінчення заняття повинна бути спокійною і об'єднуючою. Тому можна запропонувати дітям стати в коло («хоровод») і взяти один одного за руки. Вибрана форма закінчення занять залишиться незмінною і перетвориться на ритуал.

Вже через три заняття можна за результатами спостереження виділити 5 стихійних ролей:

- 1) лідер;
- 2) товариш лідера (посіпака);
- 3) неприєднаний опозиціонер;
- 4) покірний конформіст («баран»);
- 5) «цап відбувайло».

Отже, на цьому перший рівень 1-го етапу групової психокорекції закінчується. Про це свідчать три ознаки: ролі, що зміцнилися, стереотипні інтеракції, поява реакцій на присутність ведучого.

Другий рівень 1-го етапу – це направлені ігри, коли зміст усвідомлюваних навичок і дій цілеспрямовано визначається ведучим. Проте, необхідно включати спонтанні ігри на певний час в кожне заняття. Це називається вільним часом. Зазвичай на нього відводиться 20 хвилин в кінці заняття.

На 1-му орієнтовному етапі акцент робиться не на ролях, що склалися, а на усуненні нерівності і припиненні привілеїв. Є певні ознаки, які вказують на те, що групова структура склалася. По-перше, ведучі відчують направлену на них агресію; по-друге, виникають спонтанні позитивні контакти між членами групи. По-третє, з'являється серйозне, поважне відношення до ритуалу закінчення заняття.



Коли склалася групова структура, що зрівняла дитячі індивідуальності, можна переходити до наступного, 2-го етапу групового курсу, в якому велика увага надається індивідуальній роботі у формі ролевих ігор тощо.

## **2 етап – реконструктивний**

Індивідуальна психологічна корекція відбувається тоді, коли дитина демонструє нові форми поведінки і накопичує новий досвід спілкування. Це стає можливим лише в тому випадку, коли дитина задовольнила свої потреби (незадоволені потреби часто служать джерелом неадекватної поведінки). Найчастіше - це потреба в безпеці і в схваленні-визнанні. Як правило, потреба в безпеці задовольняється на 1-му етапі корекції, під час направленої гри.

Задоволення потреби у визнанні неможливе без побудови образу самого себе. Щоб це реалізувати, використовують спеціальні методичні прийоми, наприклад, прийом «зворотній зв'язок». Кожна дитина отримує зворотний зв'язок в спеціально організованих для цього іграх: «Сімейний портрет», «Асоціації», «День народження», «Фанти».

Вміло організований зворотній зв'язок допомагає сформувати продуктивніший образ «Я». Зазвичай це словесна інтерпретація ігрового зворотного зв'язку з особливим акцентом на позитивні сторони дитини.

Крім того, на 2-му етапі використовуються деякі ігри, що допомагають подолати неприємні для дитини властивості характеру, наприклад боязкість. Це ігри «Безлюдний острів», «Страшні казки». Після подібних ігор дитина може сказати собі: «Ось я який нехороший, та зате я можу слухати страшні казки в темряві, сам їх вигадувати, я можу грати в безлюдний острів, володіти собою».

Ключовий момент 2-го етапу – гра «День народження». Під час цієї гри відбувається засвоєння необхідних якостей, «спуск» потрібної характеристики особистості. Таким чином окреслюється «зона найближчого розвитку» дитини.

Відпрацювання нових навичок спілкування цілеспрямовано здійснюється на групових заняттях, які проводить кожен іменинник.

Теми заняття прямо витікають з психологічного діагнозу кожної дитини, які уточнюються поступово протягом всього періоду роботи групи. Складаючи психологічні портрети дітей, дорослий особливо уважно відноситься до того, чого дитина не може зробити, що їй не вдається або чого вона не вміє.

## **4-е заняття**

### **Гра «Асоціації»**

Мета: розвиток спостережливості, уваги.

Хід гри: дитина жестами, мімікою зображає іншу дитину, її особливості, звички, як вона їх бачить. Решта дітей відгадує, кого ведучий зображає.

### **Гра «Страшні казки»**

Мета: розвиток сміливості, впевненості в собі, зняття тривоги. Гра направлена на об'єднання групи.

Хід гри: Гаситься світло або зашторюються вікна. Діти по черзі починають в темряві розповідати страшні казки. Якщо рівень довіри в групі високий, то діти відтворюють свої реальні страхи. Дуже корисно їх тут же розіграти, також в темряві.

Після гри варто запропонувати дітям будь-яку вправу на зняття напруги, наприклад з психогімнастики.

**Гра «Хоровод».** Діти встають в коло, беруться за руки, усміхаються один одному.

## **5 заняття**

### **Гра «Біп» (див. 3 заняття)**

### **Спортивна гра «Турнір»**

Мета: розвиток довільного контролю, корегування афектної поведінки, розвиток сміливості, впевненості в собі. Дитина приміряє на себе різні ролі: учасника, судді, глядача.

Хід гри: Діти вибирають суддю і спортсменів. Проводяться спортивні змагання.

**«Влуч в кеглю».** Дитині пропонується сісти і спертися руками позаду, ноги зігнути. Перед ногами кладеться м'яч. Вона повинна відштовхнути м'яч, випрямляючи ноги так, щоб потрапити м'ячем в кеглю, поставлену на відстані 3-4 кроків.

**«Пролізь через руки».** Зчепивши пальці обох рук, треба спробувати пролізти через руки так, щоб вони виявилися позаду. Руки при цьому необхідно тримати «в замку», не відпускаючи.

**«Бій півнів».** Гравці прагнуть вивести один одного з рівноваги, стрибаючи на одній нозі і штовхаючи один одного правим чи лівим плечем. Програє той, хто торкнеться землі другою ногою. Руки діти тримають на поясі. Можна триматися однією рукою за шкарпетку зігнутої ноги. Перемагає той, хто довше утримається, стрибаючи на одній нозі.

**«Сядь-встань».** Схрестивши ноги, обхвативши руками плечі, треба підвести зігнуті в ліктях руки перед собою, сісти і встати, не допомагаючи собі руками.

### **Гра «Паровозик»**

Мета: створення позитивного емоційного фону, підвищення упевненості в собі, усунення страхів, об'єднання групи, формування довільного контролю, уміння підкорятися вимогам одного.

Хід гри: діти шикуються один за одним, тримаючись за плечі. Паровозик везе дітей, долаючи з вагончиками різні перешкоди.

### **6 заняття**

#### **Гра «День народження»**

Мета: для об'єднання групи дітям дається можливість виказати образи, зняти розчарування.

Хід гри: вибирається іменинник. Всі діти дарують йому подарунки жестами, мімікою. Імениннику пропонується пригадати, чи кривдив він когось, і виправити це. Дітям пропонується пофантазувати і придумати майбутнє імениннику.

#### **Гра «Плутанина»**

Мета: підтримка групової єдності.

Хід гри: вибирається лічилкою ведучий. Він виходить з кімнати. Решта дітей беруться за руки і утворюють коло. Не розтискаючи рук, вони починають заплутуватися – хто як уміє. Коли плутанину утворили, ведучий заходить в кімнату і розплутує так само не розтискаючи рук дітей.

#### **Гімнастика.**

Дітям показують картинки з веселими чоловічками, їх рухи треба повторити.

#### **Гра «Хлопчик (дівчинка) - навпаки»**

Мета: розвиток довільного контролю за своїми діями, зняття рухової розгальмованості, негативізму.

Хід гри: учасники встають в коло, ведучий показує дії, всі повторюють за ним. Хтось один з дітей - навпаки повинен робити не так, як всі.

#### **Вільний час (забави за столом)**

«Видуй кульку з чашки». У чашку кладуть кульку від настільного тенісу. Дітям по черзі пропонується зробити глибокий вдих, нахилитися над чашкою і дути в неї так сильно, щоб кулька вилетіла з чашки.

«Силачі». Гравці упираються ліктями в стіл і з'єднують кисті. Кожен в парі починає тиснути на руку товариша, прагнучи покласти її на стіл. Перемагає той, хто, не відриваючи ліктя від столу, примусить партнера покласти руку на стіл.

Різні настільні ігри: «Лото», «Цирк», «Літаючі ковпачки», «Шашки», «Вулиці міста» і ін. Граючи в ці ігри, треба дотримуватися правил.

**Гра «Хоровод».** Діти встають в коло, беруться за руки, усміхаються один одному. Можна запропонувати одночасне легке похитування вправо, вліво.

### **7 заняття**

#### **Гра «Фортеця»**

Мета: дати дітям можливість проявити агресію. Цікава діагностика – хто з ким захоче бути в команді.

Хід гри: група дітей ділиться на 2-і команди (за бажанням самих гравців). Кожна команда будує з меблів фортецю. Одна команда захищає фортецю, інша команда штурмує. Основна зброя – надувні кульки, м'ячі, м'які іграшки.

#### **Гімнастика «Зображення предметів».**

Мета: виховання спостережливості, розвиток уяви, уміння бачити іншого.

Хід гри: Дитина мімікою, жестами зображає предмет, решта дітей його відгадує. Той хто правильно вгадав, стає ведучим.

#### **Гра «Щит і меч»**

Мета: вихід агресії, зняття емоційної напруги.

Хід гри: Дорослий тримає щит, діти б'ють по ньому м'ячами.

**Вільний час.** Запропонувати дітям настільні, сюжетно-рольові ігри, будівельний матеріал.

**Гра «Хоровод».** Діти встають в коло, беруться за руки, усміхаються один одному. Можна запропонувати одночасне легке похитування вправо, вліво.

### **8 заняття**

#### **Гра «Чунга-чанга».**

Мета: корекція емоційної сфери дитини, розвиток здатності розуміти емоційний стан іншої людини і уміння адекватно виразити свій.

Хід гри: мандрівник (дорослий) пристав на своєму кораблі до Чарівного острова, де всі жили радісно і безтурботно. Тільки він зійшов на берег, як його оточили жителі чудового острова – маленькі чорношкірі діти. На них строкаті спіднички, на шиї – намиста, а у волоссі – пір'я. Вони весело пританцювують під музику В. Шаїнського «Чунга-чанга» навколо мандрівника, приспівуючи. Мандрівник вирішив назавжди залишитися на цьому острові.

**Гімнастика.** Папуга; лебеді; тюлень на суші; тюлень у воді; мавпа; змія.

#### **Гра «Баба Яга».**

Мета: корекція емоції страху, тренування здібностей впливати один на одного.

Хід гри: діти сидять на стільцях у колі обличчям один до одного. Дорослий просить показати, які бувають вирази обличчя, пози, жести у дорослих (мама, тата, бабусі, вчителів), коли вони сердяться на дітей. За що дорослі найчастіше сердяться на вас? (Діти розігрують 2-3 сценки). Як лають

вас дорослі, коли вам дуже страшно? Загрожують покарати, беруть ремінь? (Діти говорять і показують). Що ви робите у відповідь: плачете, усміхаєтеся, б'єтеся, боїтеся? (Розігруються 2-3 сценки).

### **Спортивні ігри**

«*Дракон кусає свій хвіст*». Гравці стоять один за одним, тримаючи за талію того, хто стоїть попереду. Перша дитина – це голова дракона, остання – кінчик хвоста. Поки звучить музика Д.Нурієва «Східний танець». Той, хто перший – голова дракона намагається схопити останнього – дракон ловить свій хвіст. Решта дітей чіпко тримається один за одного. Якщо дракон не зловить хвоста, то наступного разу на роль голови дракона призначається інша дитина.

«*Білі ведмеді*». Намічається місце, де житимуть білі ведмеді. Двоє дітей беруться за руки – це білі ведмеді. Зі словами: «Ведмеді йдуть на полювання» вони біжать, прагнучи оточити і зловити кого-небудь з граючих. Коли переловлять всіх, гра закінчується.

«*Розставити пости*». Діти марширують один за одним під «Марш» Ф.Шуберта. Попереду йде командир. Коли командир плесне в долоні, дитина, що йде останньою, повинна негайно зупинитися. Так командир розставляє всіх дітей в задуманому ним порядку (лінійка, круг, по кутам і т.д.).

**Гра «Хоровод».** Діти встають в коло, беруться за руки, усміхаються один одному. Можна запропонувати одночасне легке похитування вправо, вліво.

### **9 заняття**

#### **Вправа «Впізнай по голосу».**

Це гра на увагу, на уміння упізнавати один одного по голосу.

Хід гри: діти стають в коло, вибирається ведучий. Він стоїть в центрі кола з зав'язаними очима і прагне упізнати дітей по голосу.

#### **Вправа «Передай по колу».**

Мета: досягти взаєморозуміння, згуртованості.

Хід гри: діти йдуть по колу, передають (пантомімікою) гарячу картоплю, крижину, метелика.

**Гімнастика:** фокусник, силач з гирями; клоуни з гирями; змія; клоун і змія; повітряні акробати; акробати на батуті; клоун на батуті; йог ходить по розбитому склу, гарячому вугіллю.

#### **Вправа «Два друга».**

Мета: зіставлення різних рис вдачі, розвиток здатності розуміти емоційний стан іншої людини і адекватно виразити свій, корекція емоційної сфери дитини.

Хід гри: діти слухають у виконанні дорослого вірш Т.Воліной «Два друга»:

Прийшли два юних друга на річку загоряти.  
Один вирішив купатися – став плавати й пірнати.  
Інший сидить на камінчику і дивиться на хвилю,  
І плавати боїться: «Аж раптом потону?».  
Пішли два друга взимку кататися на ковзанах.  
Один стрілою мчить – рум'янець на щоках!  
Інший стоїть розгубленим у друга на виду.  
«Тут місце дуже слизьке, аж раптом я впаду?!».  
Гроза дружків застала одного дня за лугом.  
Один побіг – зігрівся на бігу.  
Інший тремтів під кущиком, і ось погані справи -  
Лежить під ковдрою – «Кха-кха!.. Апчхи!», хворіє біля мами.  
Діти оцінюють поведінку обох дітей, розподіляють ролі. Ведучий знову читає вірш, а діти пантомімічно його ілюструють.

### **Етюд «Так буде справедливо».**

Мета: вчити дітей усвідомлювати негативні риси своєї вдачі; розуміти, яка поведінка яким рисам характеру відповідає і як вона оцінюється.

Хід етюд: дорослий пропонує дітям послухати розповідь, зобразити його пантомімікою і оцінити вчинок братів: «Мама пішла в магазин. Як тільки за нею зачинилися двері, брати стали пустувати; вони то бігали навколо столу, то боролися, то кидали один одному, немов це м'ячик, диванну подушку. Раптом клацнув замок - це повернулася мама. Старший брат, почувши, що двері відкриваються, швидко сів на диван, а молодший не помітив маминого приходу і продовжував грати з подушкою. Він підкинув подушку вгору і потрапив в люстру. Люстра стала розгойдуватися. Мама, розсердившись, поставила його в куток. Старший брат піднявся з дивана і встав поряд з братом. - Чому ти встав в куток, я тебе не карала? - запитала мама. - Так буде справедливо, - серйозно відповів їй старший син, - Адже це я придумав кидатися подушкою. Мама зворушено посміхнулася і пробачила обох братів».

**Гра «Хоровод».** Діти стають в коло, беруться за руки, усміхаються один одному. Можна запропонувати одночасне легке похитування вправо, вліво.

### **3 етап – закріплюючий**

Важливе місце в психокорекційній роботі займає розвиток навичок довільності. Розв'язується ця задача на 3-му етапі. На завершальному етапі проводиться 3-и останніх заняття з метою закріплення нових форм переживань, відчуттів по відношенню до однолітків, до самого себе, до дорослого, закріплюються впевненість в собі, прийоми спілкування з однолітками.

## **10-е заняття**

### **Гра «Розвідники».**

Мета: розвиток моторно-слухової пам'яті, зняття рухової розгальмованості, негативізму.

Хід гри: у кімнаті в довільному порядку розставлені стільці. Одна дитина (розвідник) йде через кімнату, обходячи стільці з будь-якої сторони, а інша дитина (командир), запам'ятавши дорогу, повинна провести загін тим же шляхом. Потім розвідником і командиром загону стають інші діти.

**Гімнастика.** Дітям показують картинки із зображенням веселих чоловічків, їх рухи треба повторити.

### **Гра «Дружна сім'я».**

Мета: розвивати емоційно-виразні рухи рук, навчити використовувати жести. Відображає взаєностосунки що склалися, в ігровій групі.

Хід гри: діти сидять на стільцях, розставлених по колу. Кожен зайнятий якою-небудь справою: один ліпить з пластиліну кульки, інший вбиває в дощечку маленькі гвоздики, хто - малює, хто - в'яже і т.п. Приємно дивитися на сім'ю, в якій всі так дружно працюють. Діти повинні виробляти руками маніпуляції так, немов в руках у них не уявні предмети, а реальні. Гра супроводжується музикою Р. Паулса «Золотий клубочок».

**Вільний час.** Для емоційного зближення і взаємодії дітям пропонують виконати спільну роботу: зробити загальний малюнок на великому листі паперу, який розстилається на підлозі. Тема малювання: «Наш дружний клас».

**Гра «Хоровод».** Діти встають в коло, беруться за руки, усміхаються один одному. Можна запропонувати одночасне легке похитування вправо, вліво.

## **11-е заняття**

### **«Чотири стихії».**

Мета: розвинути увагу, пов'язану з координацією слухового апарату і рухового аналізатора.

Хід гри: гравці сидять в колі. Ведучий домовляється з ними: якщо він скаже слово «земля», всі повинні опустити руки вниз, якщо слово «вода» - витягнути руки вперед, слово «повітря» - підняти руки вгору, слово «вогонь» - зробити обертання руками в ліктьових суглобах. Хто помилиться, вважається тим, хто програв.

**Гімнастика.** Діти йдуть по колу. Звучить нота нижнього регістра - діти стають в позу «плакучої верби» (ноги на ширині плечей, руки злегка розведені в ліктях і висять, голова нахилена до лівого плеча). На звук, узятий у верхньому

регістрі, стають в позу «тополі»: п'яти разом, ноги прямі, руки підняті вгору, голова закинена назад.

### **Етюд «Зустріч з другом».**

Мета: розвивати здатність розуміти емоційний стан іншої людини і уміння адекватно виразити свій; розвивати виразні рухи.

Хід етюду: дорослий розказує дітям історію: «У хлопчика був друг. Настало літо і їм довелося розлучитися. Хлопчик залишився в місті, а його друг виїхав з батьками відпочивати. Сумно в місті без друга. Пройшов місяць. Одного разу йде хлопчик по вулиці і раптом бачить, як на зупинці з автобуса виходить його товариш. Як же зраділи вони один одному!» За бажанням діти розігрують цю сценку. Виразні рухи: обійми, усмішка, смуток, емоція радості.

### **Гра «Кораблик».**

Мета: підвищити самооцінку, розвивати упевненість в собі.

Хід гри: дорослий говорить: «Уявіть собі, що ми на кораблі. При словах: «Тиха, спокійна погода, світить сонечко» ви повинні зображати гарну погоду».

«Хоровод». Діти беруться за руки, встають в коло, усміхаються один одному. Можна запропонувати одночасне легке похитування вправо, вліво.

## **12-е заняття**

### **Гра «В магазині дзеркал».**

Мета: розвивати спостережливість, увагу, пам'ять, впевненість, уміння підкорятися вимогам іншого.

Хід гри: У магазині стояло багато великих дзеркал. Туди ввійшла людина, на плечі у неї сиділа мавпочка (вибирається наперед). Вона побачила себе в дзеркалах (дзеркала - діти) і подумала, що це інші мавпочки. Стала кривлятися. Мавпочки відповіли їй тим же. Вона погрозила їм кулаком, і їй із дзеркал погрозили, вона топала ногою, і всі мавпочки топали ногами. Що не робила мавпочка, всі інші в точності повторювали її рухи.

**Гімнастика.** Льодяники; струмочки; дощик; фонтанчик; холод, лід; жара, сонце.

### **Етюд «Дуже худа дитина».**

Мета: навчити виражати страждання і печаль.

Хід етюду: дорослий пояснює дітям: дитина погано їсть, вона стала дуже худюю і слабкою, навіть мурашка може її повалити з ніг. Послухайте:

Це хто там сумно йде

І сумну пісню співає?

Мураха пробіг,

Повалив його з ніг.

Дмитрик з дому йшов, до хвіртки дійшов,



Але далі йти він не зміг!  
Він каші, він каші, він каші не їв,  
Худнув, худнув, хворів, хворів!  
І ось він лежить самотній.  
Мурашка повалив його з ніг!  
(Є. Мошковська)

Дорослий пропонує дітям по черзі показати, яке худе тіло у Дмитрика. Потім діти розподіляють між собою ролі бабусі, Дмитрика і мурахи. Бабуся годує Дмитрика з ложечки. Дмитрик з огидою відсовує від себе ложку. Бабуся годує, одягає Дмитрика і відправляє гуляти. Звучить пісня З.Льовіної «Дмитрик». Хлопчик, похитуючись, йде у напрямку до хвіртки (спеціально поставлений стілець). Назустріч ньому вибігає мураха і чіпає його вусиком (пальцем) - Дмитрик падає (сідає).

### **Гра «Три характери».**

Мета: корекція емоційної сфери дитини.

Хід гри: діти слухають музичні п'єси Д. Кабалевського «Злюка», «Плакса». Разом з дорослим дають моральну оцінку злості і плаксивості, порівнюють ці стани з настроєм плакси. Троє дітей домовляються, хто яку дівчинку зображатиме, а інші повинні здогадатися по міміці і жестам, хто є хто. Якщо в групі мало дівчаток, то злюку і плаксу зображають хлопчики.

**«Хоровод».** дорослий говорить дітям: «Досить грати із злими і страшними. Ми ж то з вами добрі, веселі і дуже дружні діти. Ми встанемо в коло, візьмемося за руки і посміхнемося один одному. До побачення, мої славні, добрі, сміливі, чесні, дружні діти. Ми обов'язково з вами ще зустрінемося і пограємо у веселі ігри». Діти водять хоровод під музику польки з к/ф «Попелюшка» (або будь-яку іншу музику):

Станьте, діти, станьте в коло,  
Станьте в коло, станьте в коло.  
Ти мій друг, і я твій друг,  
Найдобріший друг.

### **3.1.4 Програма допомоги дітям молодшого шкільного віку з порушеннями структури самосвідомості.**

Самосвідомість - відносно стійка, більш-менш усвідомлена структура представлень індивіду про самого себе, яка включає початкові основи самосвідомості (потреба визнання свого «Я», свого імені, своєї внутрішньої психічної суті і зовнішніх фізичних даних; потреба соціального визнання; потреба визнання своєї суті як представника статі); історію їх розвитку в часі

(минуле, справжнє, майбутнє) і існування в соціальному просторі (самозвеличання особистості; борг перед людьми; права серед інших).

Враховуючи специфіку самосвідомості педагогічно занедбаних молодших школярів, необхідно допомогти їм змінити негативне відношення до себе, виробити упевненість, прагнення до успіху. З цією метою може бути використана спеціальна корекційна програма, направлена на розвиток різних структур самосвідомості дитини, яка приведена нижче.

У зміст програми входить декілька блоків.

### **Блок І. Зняття невпевненості в собі**

*Задачі:*

1. Підвищення упевненості в собі.
2. Формування:
  - позитивного відношення дитини до свого «Я»;
  - уміння правильно оцінити і охарактеризувати особливості своєї зовнішності;
  - уміння виділяти свої чесноти.
3. Розвиток орієнтації на позитивну оцінку якостей однолітків.
4. Формування навичок фізичної культури.
5. Навчання прийомам ауторелаксації.
6. Психом'язове тренування.

#### **Заняття 1**

1. «Твоє ім'я» (метод ідентифікації зі своїм ім'ям).
2. «Ідентифікація з ім'ям у минулому, сьогодні, майбутньому»
3. «Я і мій тетка» (метод ідентифікації зі своїм тезкою).
4. Етюд «Зустріч з другом».
5. «Знайди собі друзів».
6. «Самий-самий» (метод підтвердження унікальності кожної дитини).
7. «Допоможи цапику» (тренінг поведінки - прояв співчуття).
8. Моделювання позитивної поведінки - доброго, любимого всіма.
9. «Паровозик».

#### **Заняття 2**

1. Спортивні ігри
  - «Влуч в кеглю».
  - «Пролізь через руки».
  - «Бій півнів».
  - «Сядь — встань».
2. Міні-олімпіада

- Підтягування, віджимання, гантелі (для хлопчиків).
  - Ігри з м'ячем, ракеткою, скакалкою.
3. Гра «Кораблик».
  4. Гра «Піжмурки».
  5. Дослідження ситуації «якщо горе велике, якщо горю не допомогти».
  6. Комплекс «Музична мозаїка» (саморозслаблення).

## **Блок II. Прагнення соціального визнання**

### **Задачі:**

1. Прищелення дитині нових форм поведінки.
2. Навчання ухваленню вірних рішень.
3. Надання можливості відчувати себе самостійною і упевненою в собі людиною.
4. Корекція афективної поведінки.
5. Оволодіння навичками саморозслаблення.

### **Заняття 1**

1. Гра «День народження».
2. Гра «Асоціації».
3. Гра «Безлюдний острів».
4. Гра «Страшні казки».
5. Гра «Фанти» .
6. Етюд «Клоун сміється і дратує слона» (тренінг бажаної поведінки).
7. Гімнастика.

### **Заняття 2**

1. Етюд «Ось він який» (пантоміміка).
2. Етюд «Тінь».
3. Етюд «Боязка дитина».
4. Етюд «Капітан» (виховання сміливості, упевненості в собі).
5. Етюд «Два маленькі ревнивці».
6. Етюд «Так буде справедливо».
7. Інценування окремих моментів.
8. Малювання на тему «Наш дружний клас».
9. Етюд «Штанга».
10. Гра «Спляча царівна» (розслаблення м'язів).

### **Заняття 3**

1. Гра «Передай клубочок».
2. Етюд «У оленя будинок великий».

3. Етюд «Зозулення».
4. Етюд «Гвинт».
5. Етюд «Мовчок» (тренінг бажаної поведінки).
6. Етюд «Правильне рішення» (виховання сміливості).
7. Етюд «Гроші на морозиво» (тренінг бажаної поведінки).
8. Етюд «Сонечко і хмара».
9. Етюд «У вуха потрапила вода».
10. Етюд «Гра з піском» (розслаблення м'язів).

### **Блок III. Корекція неприйняття дитиною самої себе**

#### ***Задачі:***

1. Виховання у дитини упевненості в собі.
2. Корекція поведінки за допомогою ролевих ігор.
3. Створення умов для задоволення потреби у визнанні повного образу самого себе.
4. Формування у дітей моральних уявлень.
5. Тренування психомоторних функцій.

#### **Заняття 1**

1. Гра «Розвідники».
2. Гра «Дружна сім'я».
3. Гра «Чунга-Чанга».
4. Гра «Дзеркало».
5. Гра «Двоє друзів».
6. Етюд «Три характери».
7. Етюд «Різні настрої».
8. Гра «Холодно — жарко».

#### **Заняття 2**

1. Гра «Жучок».
2. Гра «Тисну руки».
3. Етюд «Смачні цукерки».
4. Етюд «Люблячі батьки».
5. Етюд «Ой, ой, живіт болить».
6. Етюд «Так буде справедливо» (відображення позитивних рис характеру).
7. Етюд «Притвора» (тренінг бажаної поведінки).
8. Малювання на тему «Як би я вчинив».
9. Обговорення малюнків.

10. Відпочинок. «Сон на березі моря» (комплекс на ауторелаксацію).

#### **Блок IV. Зняття конфліктності**

##### **Задачі:**

1. Корекція поведінки за допомогою ролевих ігор.
2. Формування адекватних форм поведінки.
3. Зняття напруги у дітей.
4. Етичне виховання.
5. Регулювання поведінки в колективі.
6. Навчання прийомам ауторелаксації.

##### **Заняття 1**

1. Етюд «Карлсон».
2. Етюд «Дуже худа дитина».
3. Гра «Хто прийшов».
4. Графічне реагування.
5. Гра «Плями».
6. Комплекс «Ведмежата в барлозі» (саморозслаблення).

##### **Заняття 2**

1. Гра «Вгадай, що заховане».
2. Гра «Що змінилося».
3. Гра «Відгадай, хто ми?».
4. Гра «Кораблик» .
5. Гра «Три характери».
6. Гра «В магазині дзеркал».
7. Хвилинка витівки.
8. Гра «Розлючена мавпочка».
9. Гра «Хто за ким».
10. Етюд «Хитрун».
11. Полька «Старий добрий жук».

#### **Блок V. Корекція депривації притязання на визнання**

##### **Задачі:**

1. Зняття депривації притязання.
2. Зменшення тривожності.
3. Допомогти справитися з негативними переживаннями, які перешкоджають нормальному самопочуттю дітей.
4. Виховання упевненості в собі.

##### **Заняття 1**

1. Етюд «Боязка дитина».
2. Етюд «Смілива дитина».
3. Бесіда «Хто чого, або кого боїться».
4. Етюд «Як я втомився».
5. Малювання на тему «Я більше за себе не боюся».
6. Бесіда за малюнками.
7. Комплекс «На лісовій поляні».

### **Заняття 2**

1. Гра «Плями».
2. Етюд «Острів плакс».
3. Етюд «Нічні страхи» (тренінг бажаної поведінки).
4. Етюд «Сміливий Ваня».
5. Гра «В темній норі».
6. Гра «Запам'ятай свою позу».

Всі заняття проводяться в групі, в яку входить декілька педагогічно занедбаних і нормотипових дітей (7—8 чоловік). Час проведення заняття обмежений кількістю ігор, етюдів і вправ. За відсутності бажаного результату завдання можна повторювати, збільшивши загальну кількість занять.

## **3.2 Програма психокорекційної роботи з агресивними дітьми молодшого шкільного віку**

### **Мета корекційної роботи**

1. Навчання дітей конструктивним формам поведінки і основам комунікації.
2. Формування уміння адекватно сприймати себе і інших людей.
3. Зняття надмірної напруги, тривожності і бар'єрів, які заважають продуктивним конструктивним діям дітей.
4. Регуляція соціальних відносин дітей.

### **Під час занять розв'язуються задачі**

- Зниження емоційної напруги.
- Розвиток здатності розуміти емоційний стан іншої людини і уміння адекватно виражати свій стан.
- Формування навичок позитивного впливу на інших.
- Ігрова корекція поведінки.
- Навчання навичкам самоконтролю.
- Навчання основам ауторелаксації.
- Формування у дітей моральних уявлень.

### **Структура занять:**

- розминка, забезпечення розкuttle дітей, їх емоційного входження в тренінгове заняття;
- велика гра (основна частина), ігри і вправи, направлені на корекцію агресивності, комунікативної і емоційної сфер;
- розслаблення.

**Мета програми:** корекція агресивних тенденцій поведінки молодших школярів.

Предмет психокорекції: агресивність учнів молодшого шкільного віку.

Об'єкт психокорекції: молодші школярі з неадаптованими агресивними реакціями.

Структура програми:

1. Діагностичний блок (3-4 заняття).
2. Реконструктивно-формулюючий блок (7-8 занять).
3. Закріплюючий блок (2-3 заняття).

### **Діагностичний блок програми**

#### **Задачі:**

- Зниження емоційної напруги дітей.
- Засвоєння учасниками тренінгу правил групової взаємодії.
- Емоційне усвідомлення дітьми своєї поведінки.
- Формування в учнів звичок самоконтролю.

**Основні напрями психодіагностичної роботи на першому етапі включають:**

- діагностику характеру і ієрархії взаєностосунків дітей в групі; оцінку соціометричного статусу кожної окремої дитини в групі;
- діагностику рівня самооцінки дітей;
- діагностику рівня досягнень дітей;
- діагностику властивостей темпераменту кожного учасника;
- діагностику емоційної напруженості, підвищеної тривожності окремих учнів і виявлення її причин;
- виявлення бар'єрів спілкування кожного учня;
- виявлення неадекватних компенсаторних форм поведінки дітей.

Здійснення такої психодіагностичної роботи на кожному занятті першого блоку тренінгу дозволяє виявити причини неадекватних агресивних реакцій дітей - учасників тренінгової групи і намітити напрямки групової і індивідуальної психокорекційної роботи з ними.

Вже до кінця першого блоку занять тренер - керівник на основі своїх спостережень отримує психологічний портрет групи і необхідний обсяг інформації про індивідуальні якості і особисті властивості кожного учасника групи.

З метою фіксації і обробки даних, отриманих психологом під час проведення діагностичного блоку тренінгу, діти ведуть невеликий «Щоденничок», зроблений із звичного учнівського зошита в клітинку або лінійку, кожна сторінка якого розділена на дві половинки. У ньому діти можуть писати і малювати все, про що вони думають, що відчують, так, як їм зручно, не побоюючись «вийти за поля».

Після кожного заняття діти здають щоденники психологу, «щоб вони не загубилися» і щоб діти не «забували їх приносити на заняття». Така форма роботи вносить елемент зацікавленості в тренінговій роботі, знімає проблему забезпечення дітей листочками для малювання і записів на кожному занятті і вельми зручна для обробки і інтерпретації результатів, одержаних в ході занять. Фіксувати ж вербальні відповіді дітей безпосередньо на заняттях абсолютно неприпустимо. Психолог повинен розраховувати тільки на можливість своєї пам'яті, тому і аналіз кожного заняття буде найпродуктивнішим, якщо його робити зразу ж після його закінчення.

### **Заняття 1**

Мета: створення позитивної мотивації і зацікавленості дітей в заняттях; зняття емоційної напруженості; створення атмосфери «захищеності» і взаємної довіри; діагностика характеру і ієрархії взаємостосунків дітей і статусу кожної дитини в групі, особливостей емоційного світу дітей; навчання навичкам ауторелаксації.

Матеріал: щоденники, ручки, кольорові олівці.

Хід заняття

**1. Повідомлення мети занять.** Діти сідають в коло. Психолог говорить дітям, що вони зустрічатимуться разом на спеціальних заняттях. Ці заняття не будуть схожі на уроки. На них можна буде грати, малювати, а головне - поділитися з іншими своїми радощами і проблемами, отримати добру пораду, допомогу або підтримку, навчитися краще розуміти себе і інших, дізнатися про себе і інших дітей багато нового і цікавого. Не слід повідомляти дітям істинну мету тренінгових занять. При бесіді з вчителями і батьками також краще не вживати слів «агресивність», «агресивна поведінка», оскільки це може викликати необґрунтовані негативні реакції.

**2. Правила групової взаємодії.** Для ефективнішої діяльності тренінгової групи доцільно виробити і засвоїти правила групової взаємодії. Наприклад: участь в тренінгових вправах і виконанні окремих завдань відбувається на



добровільній основі. Говорити потрібно стисло, конкретно і лише про те, що сам думаєш, відчуваєш (не давати інтерпретації чужим думкам). Слухати товаришів уважно, не перебиваючи. Критикувати не людину, а конкретний вчинок. Критикувати тільки в м'якій, доброзичливій формі. Бажано, щоб критика супроводжувалася конкретною порадою і упевненістю в плані виправлення своїх недоліків або помилок.

**3. Гра «Знайомство».** Кожному учаснику пропонується обрати собі будь-яке ім'я, яким він би хотів, щоб його називали інші. Ця процедура має діагностичний сенс, оскільки виявляє бажаний об'єкт ідентифікації дитини. Найчастіше молодші школярі вибирають імена дівчаток і хлопчиків, іноді не ті, якими називають їх самих. Вибір не свого імені може бути ознакою неприйняття себе. Таким чином у дитини виявляється відчуття власного неблагополуччя. На першому занятті не слід з'ясовувати, чому дитина назвала себе по-іншому, щоб не «відлякувати» його. Зробити це можна пізніше, коли психолог-керівник повністю увійде в довіру до дітей, а діти адаптуються до нової форми роботи. Повторивши по черзі (по колу) кожен своє нове ім'я, діти придумують і замальовують його символ-образ, наприклад, у вигляді піктограми. Цей символ діти малюють на обкладинці або форзаці свого щоденника, як би підписуючи його.

**4. Гра «Гості».** Психолог повідомляє дітям, що для того, щоб вони змогли швидко і добре запам'ятати свої нові імена, вони зараз пограють в таку гру. Кожен учасник в думках уявляє собі яке-небудь свято, яке він недавно відзначив або яке йому скоро належить відзначити (найчастіше діти уявляють собі свій день народження). При цьому можна запропонувати дітям протягом 1-2-х хвилин заплющити очі і уявити собі це свято, відтворити його в пам'яті і як би знов «побувати» на ньому, відчути радісну святкову атмосферу. Після цього дітям пропонується уважно подивитися один на одного і по черзі (по колу) назвати новими іменами тих учасників групи, яких вони запросили б на свято. Гра соціометрична. Психолог дістає можливість зафіксувати ієрархію взаємостосунків дітей, як значущих однолітків, статус кожного учасника в групі, виявити школярів, які потребують статусної корекції.

**5. Гра «Море хвилюється».** Діти обирають ведучого (наприклад, лічилкою), який повертається спиною до інших і вимовляє знайомі слова: «Море хвилюється раз...» Після рахунку «три» діти повинні завмерти в незвичайній, неймовірній позі. Ведучий по черзі підходить до кожної дитини, «включає» його і прагне відгадати, кого і в якому емоційному стані він зобразив. Потім дитина сама розказує, що вона хотіла зобразити. При цьому психолог обов'язково аналізує разом з групою виразні невербальні засоби передачі задуманого образу (міміка обличчя, погляд, жести, положення тулуба,

стислі кулаки, «кігті» і т. п.), обговорює, наскільки вдалим був їх вибір. Під час даної гри діти вчаться розрізняти і «читати» емоційний стан інших людей, адекватно передавати свій. Гра також дозволяє коректувати нетерплячість. Характер пози дитини і її вербальне пояснення також мають діагностичну цінність для керівника групи. Достатньо часто діти зображають страшних, агресивних чудовисьок, боксерів, героїв відео - і мультфільмів (динозаврів, ніндзей-черепашок, роботронів і т. п.), або маленьких, слабких, переляканих тварин (зайчиків, білочок, мавп - частіше дівчатка). В більшості випадків кількість агресивних персонажів переважає над нешкідливими і нейтральними.

**6. Етюд «Слухаємо себе».** Вправа на ауторелаксацію. Дітям пропонується сісти в зручній позі, протягом 1-2-х хвилин закрити очі, розслабитися і «прислухатися до себе», як би «заглянути в себе» і подумати: що кожен відчуває, який у нього настрій. В цей час психолог малює крейдою на дошці або використовує заздалегідь приготовлений плакат із схематичними зображеннями різних емоційних станів людини: радості, злості, страху, смутку, здивування, спокою. Потім тренер повідомляє дітям, що їм потрібно, не розплющуючи очей, по черзі розповісти, як вони себе відчувають, який у них настрій. Після короткої розповіді кожного учасника психолог пропонує дітям розплющити очі і подивитися на схематичні зображення різних емоційних станів. Разом з тренером обговорюються особливості мимічної лицьової експресії у кожному випадку: положення і форма брів, куточків рота, очей. Вправа дозволяє діагностувати емоційне самопочуття учасників групи, ступінь ухвалення ними форми і методів роботи в ній. Потім тренер просить дітей в своєму щоденнику швидко і схематично зобразити свій стан, настрої (зразком служать малюнки на дошці або на плакаті).

**7. Вправа «Шосте відчуття».** Ця вправа використовується як діагностичний метод вивчення ступеня єдності групи. Для цього дітям пропонують відповісти на питання, але не від себе, а як би від всіх учасників групи, тобто так, як, на їх думку, відповіла б більшість учасників групи. Відповіді діти повинні мовчки записувати, не називаючи ніяких варіантів вголос, інакше гра не відбудеться, не «буде цікаво». Пропонуються питання наступного плану: 1) який у більшості учасників групи найулюбленіший день тижня?; 2) яка найулюбленіша пора року?; 3) яке найулюбленіше число: 2, 5, 7 чи 9?; 4) яку геометричну фігуру вибрала б група: ромб, квадрат, трикутник чи круг?; 5) що хотіли б робити учасники групи в даний момент? Дітям необхідно навпроти цифр 1, 2, 3, 4, 5 записати або намалювати (якщо це геометрична фігура) тільки один варіант відповіді на питання. Після виконання першої частини завдання тренер знов зачитує питання і варіанти відповідей, а кожна дитина піднімає руку в тому випадку, якщо прозвучала його відповідь. Здійснюється експрес-обробка результатів виконання завдання. Найбільша

кількість однакових відповідей на дане питання вважається думкою групи, діти визначають її по кількості піднятих рук. Так, тренер говорить «понеділок» і рахує, скільки дітей підняли руки, потім «вівторок» - і знов підраховується кількість піднятих рук і т.д. по кожному питанню. Цінність даного завдання полягає у тому, що діти відразу отримують інформацію про ступінь розвитку у себе «шостого відчуття».

Дана вправа проводиться повторно на завершальному етапі тренінгу з тим, щоб порівняти, наскільки виросла групова єдність дітей, їх групова згуртованість. Завдання на закріплюючому етапі занять повинні бути аналогічними по складності.

**8. Малювання на тему «Мій найщасливіший день».** Дітям пропонується протягом 2-х-3-х хвилин пригадати і намалювати найщасливіший день в своєму житті. Психолог просить дітей пригадати, які почуття вони переживали того дня, і чим він їм запам'ятався, пропонує «поділитися» своєю радістю з іншими дітьми. Малювання сприяє невербальному вираженню переживань, про які не кожна дитина може розповісти іншим. Аналіз висловів, різноманітних рішень і змісту малюнків дітей дає можливість частково діагностувати рівень їх досягнень (чого дитині «достатньо для щастя»), розширюють обсяг інформації, якою володіє психолог про кожного окремого учня. Доброзичливе обговорення малюнків, розуміння почуттів дітей і стимулююча похвала тренера знімають бар'єри у спілкуванні, емоційну напруженість дітей і створює відчуття «захищеності в групі». Після закінчення обговорення малюнків психолог бажає дітям, щоб в їх житті було більше щасливих днів, і звертає їх увагу на те, що часто це залежить від них самих.

**9. Етюд «Веселка»** (на ауто релаксацію). Діти сідають зручніше, закривають очі і протягом 1-2 хвилин уявляють собі веселку, прекрасну гру кольорів і себе в спокійному, приємному, розслабленому стані, відпочиваючим. Психолог «навіює» на дітей приємні відчуття спокою, розслаблення. Після закінчення вправи обговорюється, які почуття переживали діти під час його виконання, що відчували, хто «бачив» що-небудь незвичайне. Закінчується заняття тим, що діти встають, потягуються і рухами рук над головою зображають дугу веселки (одночасно розминаючи м'язи).

**10. Етюд «Усмішка по колу».** Взятися за руки, повернувшись вправо-вліво побажати сусіду хорошого і приємного дня, передавши усмішку.

## **Заняття 2**

Мета: зняття емоційної напруженості дітей; діагностика характеру і ієрархії взаєностосунків дітей і статусу кожної дитини в групі; діагностика мотиваційної сфери потреб і особливостей гармонізації внутрішнього стану;

формування здатності визначення емоційного стану людини по її емоційній експресії; навчання навичкам ауторелаксації.

Матеріал: щоденники, ручки, кольорові олівці.

Хід заняття:

**1. Рухлива гра «Будь ласка...».** Відомо декілька варіантів даної гри. Суть її полягає у тому, що ведучий дає команду, виконувати яку діти повинні тільки при умові, якщо вона супроводжується певним чином, наприклад: «Група, ...», «Клас, ...» і т.п. В даному занятті - це слово «будь ласка». Якщо дане слово не прозвучало, а деякі діти виконали команду, вони вибувають з гри. Команди можуть бути самими різними, наприклад: «наліво», «направо», «довкруги» або «праву руку вгору», «ліву руку убік» і т.п. Гра розвиває увагу дітей і допомагає їм зняти емоційну напруженість на початку заняття.

**2. Бесіда «Чарівне слово».** Логічним продовженням гри стає коротка бесіда про силу «чарівного» слова «будь ласка», про наслідки ввічливості і грубості, про те, яке враження справляє на людей ввічлива, а яке - груба людина і яка з цих двох тактик рішення проблем є конструктивнішою і ефективнішою.

**3. Вправа «Наші емоції».** Для виконання даної вправи тренеру знадобиться набір з шести карток або плакат із схематичним зображенням різних емоційних станів людини, наприклад: радість, страх, злість, смуток, провина, спокій. Схематичні зображення різних емоційних станів можна намалювати крейдою на дошці. При роботі з картками пропонується серія завдань: а) назвати емоційні стани; б) розділити листок щоденника на дві половинки і перемалювати схематично малюнки так, щоб зліва виявилися зображення емоційних станів, які тобі подобаються, справа – які не подобаються. Після виконання завдання діти по черзі називають емоційні стани, зображення яких виявилися зліва, потім – справа, і пояснюють, чому їм подобаються або не подобаються ті чи інші емоційні стани; у) визначити свій настрій, емоційний стан в даний момент, схематично зобразити його в щоденнику і стисло пояснити причину того чи іншого стану. Можна провести етюд «Слухаємо себе». При обговоренні звернути увагу на особливості лицьової експресії: форма очей і брів, форма губ, положення куточків рота і т.д. В процесі виконання даної вправи психолог звертає увагу на емоційний стан дітей в групі, констатує наявність підвищеної тривожності у окремих її учасників.

**4. Вправа «Подобається - не подобається».** Після обговорення причин того чи іншого емоційного стану дітей, тренер просить учасників групи розділити чистий листок щоденника на дві половини і записати відповіді на питання: що мені не подобається в школі; що мені не подобається вдома; що

мені не подобається взагалі в житті. Відповіді на ці питання діти записують в лівій частині аркуша. Після цього пропонується серія позитивних питань, відповіді на які діти записують в правій частині аркуша: що мені подобається в школі; що мені подобається вдома; що мені подобається взагалі в житті. Діти по черзі розказують спочатку про те, що їм не подобається, потім - про те, що їм подобається в школі, вдома і в житті. Важливо дотримуватися послідовності обговорення відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, показавши, що все в житті не так вже і погано, є позитивні моменти і хороші люди. Дана вправа дозволяє отримати інформацію про характер взаємовідносин дитини з однокласниками, членами сім'ї, оточуючими; про те, які місце і роль визначає для себе дитина в класі, в сім'ї, як дитина сприймає себе серед однолітків, рідних, в навколишньому світі.

**5. Вправа «Продовж пропозицію».** При проведенні даної вправи керівник тренінгової групи продовжує збір інформації про її учасників. Для цього дітям пропонується серія проєктивних питань - незавершені пропозиції. Пропонується продовжити пропозиції першими, спадаючими на думку фразами, не роздумуючи дуже довго, оскільки правильних або неправильних відповідей не буває. На вільній сторінці щоденника діти записують тільки продовження наступних фраз: «Якнайбільше я боюся...», «Мене засмучує...», «Я злюся, коли...». По відповідях на запропоновані питання можна судити про здібність дитини до рефлексії власних переживань. Відповідь не «знаю» свідчить про недостатній розвиток цієї здатності або, можливо, про високу значущість якої-небудь проблеми, що викликає страх.

**6. Ролеве програвання ситуації «Дай мені книгу!».** Психолог пропонує дітям уявити себе в наступній ситуації. Дитина приходить в клас і бачить на столі цікаву книгу в красивій палітурці. Йому дуже хочеться узяти її і погортати, подивитися картинки. Він підходить до столу, але у цей момент книгою заволодіває інший учень. А подивитися книгу так хочеться! Як бути? Як її дістати? Діти програють ситуацію по черзі, парами. Після програвання ситуації пропонується обговорити варіанти її розв'язання з дітьми спільно з керівником. Потім робиться висновок про те, що є найконструктивнішою формою досягнення результату (отримання книги). Виконання цього завдання дозволяє дітям трохи розслабитися, зняти втому і емоційну напруженість.

**7. Вправа «Драбинка».** Дивлячись на зразок, підготовлений психологом на дошці або на окремому аркуші, діти малюють в своєму щоденнику дві драбинки, що складаються з п'яти сходинок. Після цього керівник пояснює суть завдання. Він говорить: «Уявіть собі, що всіх дітей вашого класу розсадили на сходинки драбинки, дотримуючись однієї умови. На першу сходинку драбинки посадили найстаранніших, найрозумніших дітей, які відмінно вчаться, старанно

виконують всі завдання в класі і вдома, акуратно ведуть зошити і т.д. На другій сходинці розмістилися діти, які теж добре вчаться, старанні, але іноді вони бувають неуважними, припускаються помилок. І так далі. Як ви думаєте, які діти виявляться на останній, самій нижній сходинці? А зараз, будь ласка, подумайте і намалюйте схематично людину - себе на тій сходинці, на яку, по-вашому, посадили б вас. А на другій драбинці намалюйте себе на тій сходинці, на якій би ви хотіли сидіти, тобто, як би ви хотіли вчитися».

Дані, одержані при виконанні дітьми вправи «Драбинка», дають інформацію про характер самооцінки кожного учня і рівень його притязань у сфері навчальної діяльності.

**8. Вправа «Скинь втому»** (на ауто релаксацію). Діти стають у коло. Тренер пропонує їм розставити широко ноги, зігнути їх трохи в колінах, зігнутися і вільно опустити руки, розпрямити пальці, схилити голову до грудей, розкрити рот. Після цього спочатку похитатися в сторони, вперед, назад, а потім різко струсити головою, руками, ногами, тілом. Тренер говорить, звертаючись до кожного: «Ти струсив всю втому. Щось ще залишилося? Тоді повтори ще раз».

**9. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**10. Етюд «Усмішка по колу».** Ритуал завершення.

### **Заняття 3**

Мета: діагностика характеру і ієрархії взаєностосунків дітей і статусу кожної дитини в групі, особливостей мотиваційної сфери потреб дітей; виявлення причин їх тривожності і страхів; навчання навичкам ауторелаксації.

Матеріал: щоденнички, ручки, кольорові олівці, альбомні листи паперу, плакат-схема емоційних станів.

Хід заняття:

**1. Гра «Вгадай емоцію».** Один з учасників повертається спиною до інших. Тренер показує дітям один з малюнків схеми емоційного стану і сам за допомогою міміки зображає його. Діти повторюють мімічні рухи вслід за тренером, при цьому не вимовляють ніяких звуків. Потім тому, хто стоїть спиною до інших учасників, пропонують обернутися і, уважно подивившись на обличчя дітей, вгадати, який емоційний стан вони показують. Якщо вгадав, він отримує право вибору наступної емоції. Вгадувати її буде той, хто краще показав першу.

**2. Етюд «Слухаємо себе».**

**3. Бесіда «Наші страхи».** Психолог питає дітей, які емоції із зображених на плакаті найнеприємніші. Якщо діти, перераховуючи негативні емоції, не

назвали страх, психолог нагадує їм про нього. Стисло обговорюються особливості лицьової мимічної експресії даного емоційного стану, фізіологічні відчуття, що виникають при стресі (почастішання пульсу, серцебиття, «мурашки по тілу» і т.д.). Разом з психологом діти згадують фразеологізми, пов'язані з відчуттям страху: «серце (душа) пішла в п'яти», «жизки (коліна) трясуться», «гусяча шкіра», «волосся дибки», «задав стрекача» або «став як укопаний» і т.д.

**4. Малювання на тему «Мій страх».** Після невеликої вступної бесіди психолог просить дітей подумати, чого вони якнайбільше бояться і намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкту страху, тривоги дитини. Малюнок виконується на окремому стандартному листі паперу. Коли виконання малюнка завершено, діти по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться, і що вони зобразили. Після цього тренер пропонує дітям розірвати листок з малюнком на дрібні шматочки і повідомляє, що тепер кожний з них перемиг свій страх, що їх страху більше не існує, оскільки розірвані листочки потраплять в сміття, їх відвезуть на звалище, спалять там і від страхів дітей нічого не залишиться.

**5. Вправа «Я чарівник».** Після того, як діти швидко схематично зобразили свій настрій, їм пропонується знов закрити очі і в думках побувати в казковій країні. У ній збуваються всі мрії і бажання, особливо, коли ти – всемогутній чарівник. Уявивши себе ним, кожен може зробити все, що забажає; діти повинні подумати: що б зробив кожний з них, якби він був наділений такою могутньою силою чарівництва. Свої відповіді діти спочатку мовчки стисло записують в щоденничках, не промовляючи вголос ніяких варіантів відповідей (щоб уникнути повторення чужих думок), а потім по черзі озвучують. Найпоширеніший варіант відповіді – позбавлення від зла і несправедливості. Неблагополучною ознакою є негативні по емоційному тону відповіді, в яких говориться про буденну ситуацію дитини. Відповіді типу «щоб вчитися на одні п'ятірки» свідчать про невисоку оцінку дитиною своїх можливостей в навчанні. Діагностичним є також вибір «сфери чарівництва» - школа, дім, знайомі і друзі, свої особисті якості.

**6. Малювання на тему «В кого б я перетворився в чарівній країні».** Після виконання вправи «Я – чарівник» дітей просять подумати, в кого кожний з них хотів би перетворитися, якби був чарівником. Відповідаючи на це питання, діти найчастіше називають тварин. Відповідь «ні в кого, хочу залишитися самим собою» свідчить про задоволеність собою, самоприйнятті. У щоденничках учасники тренінгової групи малюють тварину, з якою вони б ідентифікували себе і стисло записують відповіді на питання: де ця тварина мешкає, чим харчується, чим подобається дитині. Інтерпретація малюнків і

відповідей дітей заснована на аналізі мотивації дитиною свого вибору, деякі життєвих характеристик даної тварини і якостей, властивим не тільки тваринам, але і людям. Сукупність мотивувань можуть надати непрямий психологічний портрет дитини, виявляючи риси, які вона заперечує в собі, і риси, які вона приписує собі чи вважає бажаними. Як розминку можна запропонувати дітям встати і зобразити свою тварину, її зовнішній вигляд, рухи і ходу. Бажано тільки, щоб лев або тигр нікого не покусав і не «з'їв», а пантера, яка любить лазити по деревах, не вилізла на штору. Цікаво було б також спостерігати за поведінкою їжака і kota.

**7. Вправа «Три бажання».** Далі тренер пропонує дітям подумати і записати (деякі діти вважають за краще замальовувати) відповіді на питання: які три бажання загадав би кожний з вас, якби йому пощастило зловити золоту рибку? Аналогічно попередньому завданню, діти спочатку фіксують свої бажання в щоденничку, а потім по черзі розказують про них. Ця вправа, як і дві попередні, дає психологу інформацію про мотиваційну сферу потреб дитини, її досягнень і захоплень, її соціальну ситуацію і усвідомлені переживання, пов'язані з нею. Найбільш типові відповіді - про впорядкування дому, школи, про подарунки для близьких і однокласників. Ознакою серйозного неблагополуччя можуть бути негативні переживання у відповідях на питання даної групи вправ. Таким чином, психолог отримує інформацію про проблеми кожної дитини, особливості її соціалізації і структури особистості, оскільки у відповідях дітей відображаються, як правило, знайомі, усвідомлені мотиви і потреби.

**8. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**9. Вправа «Дерево»** (на ауто релаксацію). Діти стають в коло на деякій відстані один від одного. Кожен учень сильно натискає п'ятами на підлогу, руки стискає в кулачки, міцно зчепивши зуби. Ведучий говорить, звертаючись до кожного: «Ти - могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. У складних життєвих ситуаціях, коли на душі «шкребуть кішки», хочеться плакати або битися - стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все вийде, і все буде добре. Це поза упевненої людини». Потім діти беруться за руки і піднімають їх догори, продовжуючи натискати п'ятами на підлогу. «Ми разом велика сила. Самотньому дереву важко в негоді; набагато легше, коли це цілий гай. Разом нам не страшні ніякі негоди». Після цього керівник пропонує дітям розслабитися, перестати натискати п'ятами на підлогу, різко струсити руками, розслабити м'язи, виконати ритуал прощання.

**10. Етюд «Усмішка по колу».** Ритуал прощання.



## Заняття 4

Мета: зняття емоційної напруги дітей, діагностика їх самооцінки, характеру і ієрархії взаєностосунків, статусу кожної дитини в групі, особливості мотиваційної сфери потреб дітей, навчання навичкам ауторелаксації.

Матеріал: щоденнички, ручки, кольорові олівці.

Хід заняття:

**1. Вправа «Побудова».** Психолог пропонує дітям вишикуватися зліва від нього, не роблячи при цьому ніяких доповнень і уточнень. У випадку, якщо діти ставлять питання, їм відповідають: «Так, як ви хочете». Дана вправа допомагає діагностувати характер групових взаєностосунків: лідери, як правило, прагнуть зайняти вигідніші, із їхньої точки зору, позиції, відштовхуючи тих, чий авторитет в групі нижчий. Крім того, спостерігаючи за тим, яке місце прагне зайняти кожен учасник групи, психолог робить висновки про рівень самооцінки кожного учасника. Звичайно діти із завищеною самооцінкою прагнуть зайняти «перші» (зліва від психолога) місця в шерензі. Діти із заниженою самооцінкою, особливо ті, чий груповий статус невисокий, задовольняються «середніми» і «останніми» місцями. Коли учасники тренінгової групи вишикувалися в шеренгу, керівник пропонує їм пограти в цікаву гру. Для цього необхідно вибрати ведучого. Вибір можна здійснити за допомогою лічилки. Щоб не витратити на цю процедуру дуже багато часу, доцільно, щоб рахував тренер.

**2. Рухлива гра «Жучок».** Діти стоять в шерензі, утворюючи невелике півколо. У центрі, спиною до решти дітей, стоїть ведучий, обхвативши руками свої плечі і виставивши одну руку долонею догори у бік учасників. Один з дітей доторкається до руки ведучого, який після дотику повертається обличчям до решти дітей і намагається відгадати (по невербальним ознакам: міміці обличчя, рухам, жестам і т. п.), хто доторкнувся до його руки. Якщо ведучий вгадав, то той хто доторкався до його руки, стає ведучим. Психолог звертає увагу дітей і ведучого на невербальні ознаки, які можуть «видати» того, хто доторкнувся до руки ведучого. Він може бути перенапружений або, навпаки, вдавати, що йому все одно, оскільки він нібито не доторкався до долоні ведучого. Крім того, гра допомагає діагностувати ієрархію групових взаєностосунків дітей і рівень самооцінки кожного з них. Так, лідери і ті, хто в перевазі, кожного разу прагнуть першими доторкнутися до долоні ведучого. Діти з низькою самооцінкою здійснюють дотики або дуже рідко, або взагалі не роблять таких спроб. Гра також сприяє розвитку стриманості дітей, формуванню у них самоконтролю поведінки. Тренеру слід лише звернути увагу

на те, що доторкатися до долоні ведучого потрібно так, щоб не заподіяти йому біль і не викликати неприємних відчуттів.

**3. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**4. Вправа «З ким я дружу, а з ким ні».** В основі даної вправи лежить добре відомий психологам метод соціометрії. Учасникам тренінгової групи необхідно розділити чистий листок щоденничка на дві половини і записати зліва прізвища дітей свого класу, з якими вони дружать і чому (які якості їм подобаються в них і чому), а справа - з ким не дружать і чому. Кількість дітей, яку можна обрати, не обмежена. Тренер попереджає дітей про те, що їх прізвища називатися не будуть. Обговоренню підлягають лише причини симпатій і антипатій. Після закінчення заняття психолог здійснює стандартну обробку даних, визначає соціометричний статус кожного учасника групи, характер і ієрархію взаємостосунків дітей. Обговорення мотивувань вибору друзів дітьми і відкидання «недругів» дає матеріал для виявлення характеру потреб дитини в спілкуванні і бар'єрів, перешкоджаючих цьому. На закінчення психолог резюмує, що дійсно не завжди люди сходяться характерами, оскільки всі ми різні. І в цьому ми зараз переконуємося, виконуючи наступне завдання.

**5. Ролеве програвання ситуації «Капелюх».** Розбившись на пари, діти по черзі розігрують добре відому ситуацію: одна людина сіла відпочити на лавку і поклала поряд свій капелюх; трохи пізніше на лавку сіла інша людина, причому прямо на капелюх. У даному завданні діти демонструють свою реакцію на фруструючу ситуацію. При обговоренні звертається увага як на поведінку «постраждалого», так і на реакцію «винного». Варіанти реакцій дітей на деформований капелюх можуть бути наступними: а) лайка, образи; б) «нічого страшного»; в) разом посміялися над зіпсованим капелюхом. «Винний», як правило, або відбувається жартами, або вибачається, або реагує досить агресивно. Підводячи підсумок обговорення поведінки дітей в даній конфліктній ситуації, психолог знову звертає увагу дітей на те, що всі люди різні: хтось веселий, привітний і безтурботний; хтось серйозний, працелюбний і надійний; хтось «плакса» і «скиглій»; хтось понад міру рухливий, запальний, але швидко відходить. Після обговорення достоїнств і недоліків різних реакцій в ситуації можливого конфлікту тренер пропонує ще раз пограти в «Капелюх». При цьому він залучає до роботи саме тих дітей, які демонстрували неадекватні агресивні реакції. Відпрацьовуються моделі бажаної поведінки в конфлікті, що сприяє формуванню і розвитку навичок самоконтролю і саморегуляції поведінки дітей.

**6. Вправа «Візьми себе в руки»** (на саморегуляцію). Продовжуючи тему самоконтролю і саморегуляції поведінки, психолог навчає дітей наступному прийому. Як тільки дитина відчує себе стурбованою, хочеться когось стукнути, щось кинути, є дуже простий спосіб довести собі свою силу: потрібно обхватити долонями лікті і сильно притиснути руки до грудей - це поза витриманої, сильної духом людини.

**7. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**8. Етюд «Усмішка по колу».** Ритуал прощання.

### **Реконструктивно-формуючий блок**

#### **Задачі:**

1. Самопізнання і самоусвідомлення дітьми свого «Я-образу».
2. Формування уміння розуміти емоційний стан іншої людини, адекватно виражати і регулювати свій.
3. Ігрова корекція агресивності дітей, нейтралізація негативної емоційної енергії.
4. Оволодіння дітьми конструктивних форм поведінки і нового досвіду спілкування.
5. Формування у дітей навичок самоконтролю.
6. Формування етичних уявлень.

Протягом другого етапу тренінгу діти вчаться усвідомлювати і долати негативні риси своєї вдачі, розвивати позитивні, зіставляти свої притязання з можливостями їх досягнення, адекватно сприймати себе за допомогою позитивного і негативного зворотного зв'язку, адекватно оцінювати свій емоційний стан і стан оточуючих, і відповідно до цього здійснювати самоконтроль своєї поведінки. На цьому етапі ними засвоюються і закріплюються конструктивні форми поведінки, долаються бар'єри в спілкуванні з однолітками.

В ході другого етапу тренінгу психолог продовжує формувати позитивні взаємостосунки учасників групи, сприяє затвердженню адекватних самооцінок і притязань дітей, конструктивних навичок спілкування. Для вирішення поставлених задач керівник групи повинен прагнути активізувати участь у виконанні тренінгових завдань всіх дітей, стимулювати «мовчунів», коректувати надмірну активність «зірок» з тим, щоб дати можливість розкритися і висловитися кожному учаснику корекційної групи.

Цикл занять планується так, щоб забезпечити поступове розгортання психокорекційної діяльності для все більшого розкриття учасників і їх сприйняття корекційних дій.

Так, якщо на перших заняттях даного блоку тренінгу переважаючими формами роботи є рухові ігри, ролеве програвання ситуацій, вправи на самопізнання, то на останніх - ролеве програвання ситуацій з подальшим обговоренням і формулюванням висновків, бесіди, вправи на самовиховання. Вправи і ігри, направлені на вихід негативної емоційної енергії і агресії, використовуються впродовж всього тренінгу. Проте, якщо на перших заняттях на їх використуванні не акцентується увага дітей, то до кінця другого блоку психолог звертає їх увагу на способи «розрядки», перенесення агресивних імпульсів в безпечне русло.

Однією із задач даного тренінгового блоку є навчання учнів методам ауторелаксації і саморегуляції свого емоційного стану. Тренеру необхідно домагатися засвоєння дітьми пропонованих прийомів і стимулювати їх використання в повсякденному житті. У цьому істотну допомогу психологу може надати класний керівник дітей, якого доцільно навчити використуванням методам ауторелаксації і саморегуляції. Застосування вчителями даних прийомів на фізкультхвилинках під час уроків і в позаурочний час сприяє закріпленню відповідних навичок, здобутих дітьми під час тренінгу.

Слід взяти до уваги питання допомоги класним керівникам в вирішенні завдань психокорекційного тренінгу. Іноді достатньо одного його негативного зауваження на адресу психолога з приводу корекційних занять, щоб звести до нуля всі зусилля тренера. Якщо тренеру вдасться заручитися взаєморозумінням і підтримкою класного керівника на самому початку психокорекційної роботи, то ефект від тренінгових занять може значно зрости.

## **Заняття 5**

Мета: ігрова корекція агресивності; формування адекватної самооцінки і здібності бути уважним до оточуючих, адекватно виражати свій емоційний стан; розвиток навичок самоконтролю емоційних проявів; навчання навичкам саморегуляції.

Матеріал: щоденнички, ручки, кольорові олівці, рушник або косинка.

Хід заняття:

**1. Рухлива гра «Злюка».** Один з учасників сідає на стілець. В руках у нього рушник або легка косинка. Всі інші бігають навколо нього і всіляко дратують, намагаючись розсердити: корчать гримаси, доторкаються до нього, лоскочуть. Психолог стежить за тим, щоб діти не допускали образливих висловів і не заподіювали хворобливих відчуттів ведучому. «Злюка» терпить якомога довше, але коли йому набридає, він схоплюється і починає ганятися за

«кривдниками» навколо стільця, прагнучи дістати рушником по спині. Гра дає можливість надати вихід агресії і розвиває витримку дітей. Досвід показує, що найагресивніші діти, як правило, вперто терплять «дражнилки» довше за всіх.

**2. Вправа «Візьми себе в руки».** Дітям пропонується пригадати вправу, яка допомагає стримувати свої негативні емоційні прояви, «узяти себе в руки». Дану вправу можна також використовувати як паузи у випадках, коли діти відволікаються, розшумілися і необхідно їх налаштувати на серйозну роботу.

**3. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**4. Вправа «Уважність до інших».** Один з учасників групи сідає спиною до інших. Він повинен детально описати зовнішність кого-небудь з членів групи (за пропозицією групи). Бажано при цьому, щоб тренер допомагав тому, хто описує однокласника, звертаючи його увагу на те, який настрій у дитини звичайно переважає, яке вона справляє враження на оточуючих своєю зовнішністю, які виникають думки і асоціації при спілкуванні з нею. Завдання виконується до тих пір, поки не буде описаний кожен учасник.

Вправа розвиває здатність бути уважними один до одного, стежити за своєю зовнішністю (оскільки іншим завжди видно те, чого самі ми можемо не помічати), вчить адекватно виражати свій настрій і емоційний стан; розвиває самоконтроль над емоціями.

**5. Ролеве програвання ситуації «Привіт, друг!».** Діти сідають в коло. Їм необхідно по черзі привітатися з кожним учасником гри, обов'язково підкреслюючи при цьому індивідуальність партнера, називаючи властиві йому риси вдачі. Слід звертати особливу увагу на те, які слова підбирає кожен учасник, щоб привітати іншу дитину, які жести при цьому використовує, як представлена його лицьова експресія. Тренер разом з учасниками групи розбирає типові помилки, заохочує продуктивні елементи, що використали діти, і сам демонструє найконструктивніші способи входження в контакт-вітання. Після цього дві-три пари учнів програють моделі бажаного вітання. Якщо діти добре засвоїли цю вправу, її можна використовувати під час розминки для того, щоб настроїтися на довірливий стиль спілкування, допомогти один одному продуктивно працювати.

**6. Вправа «Девіз».** Психолог розказує про те, що за старих часів був такий звичай - зображати на воротах замку, на щитах лицарів родовий герб і девіз, тобто короткий вислів, який відображає провідну ідею або мету діяльності власника. Після цього тренер пропонує дітям придумати девіз. Кожен учасник групи повинен сформулювати і записати в щоденничку свій девіз, який би відображав його життєве кредо, відношення до світу. Щоб дітям

було зрозуміло, чого від них чекають, психолог, як приклад, називає свій девіз, підготовлений заздалегідь, наприклад: «Завжди допомагати людям, не дивлячись ні на що» (тут можна коротко уточнити для дітей мету і задачі діяльності шкільного психолога). На формулювання девізів відводиться 5-8 хвилин, після чого діти по черзі називають свої девізи і дають пояснення, якщо це необхідно.

**7. Бесіда «Мій девіз».** Проаналізувавши всі девізи, тренер звертає увагу на те, що ніхто з дітей при формулюванні свого девізу не говорив, що він буде когось кривдити, бити, зраджувати і т.п. Так чому ж в житті деякі з них іноді поведуться жорстоко, агресивно, непорядно? Чого б досягла людина, девізом якої були б бійки, розбій і т. п.? Як виглядає така людина зі сторони? Яке враження створює про себе у оточуючих? Чи хочеться спілкуватися, дружити з такою людиною? Потім тренер заохочує девізи, придумані дітьми, особливо підкреслює цікаві, оригінальні знахідки і виражає надію на те, що в своєму житті вони керуватимуться тільки благими поривами і намірами, пронесуть свій девіз крізь усе життя і поведитимуться відповідно.

**8. Малювання «Мій герб».** Після закінчення роботи над індивідуальними девізами учнів, тренер пропонує кожному з дітей придумати і намалювати в щоденничках свій герб. Звертається увага учасників групи на те, що герб зображувався на щиті лицаря (і його бачили в бою супротивники) і на воротах замку (де його бачили і вороги, і друзі). Тому слід добре продумати зміст зображення на гербі.

**9. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**10. Вправа «Гора з плечей»** (на ауторелаксацію і саморегуляцію). Психолог пояснює учасникам групи, що коли вони дуже втомилися, їм важко, хочеться лягти, а треба ще щось зробити, можна виконати вправу «Гора з плечей». Для цього потрібно стати, широко розставивши ноги, підняти плечі, відвести їх назад, злегка напружуючи їх і зводячи в лопатках. Після цього потрібно різко опустити плечі, «скинувши гору з плечей». Повторивши цю вправу з дітьми 2-3 рази, психолог повідомляє, що при великій втомі, вправу потрібно повторити 5-6 разів, і тоді відразу стане легше.

**11. Етюд «Усмішка по колу».** Ритуал прощання.

## **Заняття 6**

Мета: формування і розвиток уважності до оточуючих, адекватної самооцінки, здатності оптимально виражати свій емоційний стан і «читати»

невербальну інформацію про стан інших; формування у дітей доброзичливих взаємостосунків, їх групової згуртованості, комунікативних навичок, етичних уявлень; навчання навичкам ауторелаксації.

Матеріал: щоденнички, ручки, кольорові олівці.

Хід заняття:

**1. Рухлива гра «Сантіки-сантіки, Лімпопо».** Діти утворюють широке коло. Лічилкою вибирається головний гравець, який стає в центр кола і ходить за годинниковою стрілкою. Тренер умовним знаком (щоб не бачив головний гравець) призначає ведучого, який показує рухи. Вся решта учасників копіює рухи, повторюючи при цьому фразу «Сантіки-сантіки, Лімпопо». Задачею головного гравця є виявлення руху ведучого. Якщо він знайдений, ведучий стає в коло і отримує роль головного гравця. Гра починається з виляску, а потім рухи змінюються так, щоб ведучий не помітив головного гравця (наприклад, коли він обернувся спиною до ведучого). Решта учасників не повинна «підказувати» ведучому поглядами або жестами. Тренер стежить за тим, щоб кожний з учасників групи побував в ролі ведучого. Варіанти рухів, що задаються: виляски різним ритмом, різноманітні стрибки на місці, повороти, присідання, рухи рук і ніг і т.п.

**2. Бесіда «Як знайти ведучого»** Після проведення гри діти разом з тренером обговорюють, які невербальні ознаки допомагали виявленню ведучого, що ускладнювало пошук, сприяло «маскуванню».

**3. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**4. Вправа «Уважність до інших».** Один з учасників групи сідає спиною до інших. У даному варіанті вправи він повинен детально описати вже не зовнішність, а поведінку одного з членів групи. Можна запропонувати описати поведінку дитини протягом сьогоднішнього дня (дня проведення заняття) зі всією послідовністю подій. Потім діти міняються. Вправа продовжується, доки не буде описана поведінка кожного учасника групи. Одержуючи оцінку оточуючих, діти вчаться стежити за своєю поведінкою, у них розвиваються навички самоконтролю, а також уважність до оточуючих.

**5. Рольове програвання ситуації «Одне і те ж по-різному».** Психолог пропонує дітям по черзі по-різному виконати певне завдання. Наприклад, з різними відтінками голосу (тембру, інтонації) привітатися, комусь відмовити, когось обвинуватити і т.д. Характер відтінків і ситуацію задає тренер. На даному занятті пропонується дітям привітатися спочатку як невпевнена в собі, потім як агресивна, самовпевнена, стримана людина. При виконанні завдань тренер прагне залучати найагресивніших учнів до виконання завдання від імені

невпевненої, нерішучої людини, а спокійніших, іноді не дуже впевнених в собі дітей - від імені агресивної, самовпевненої людини. Це не тільки дозволить останнім реалізувати потребу побути хоч трохи «хуліганом», або просто упевненою в собі людиною, але і дасть можливість агресивнішим учням як би подивитися на себе зі сторони. Без вказівки конкретних імен і прізвищ тренер разом з учасниками обговорює варіанти бажаної поведінки під час вітання.

**6. Гра «Сімейний портрет».** Дітям пропонується наступна ігрова ситуація. У сім'ю приходить фотограф, щоб зробити сімейний портрет. Фотограф вибирається з числа учасників групи, бажано «проблемного» (наприклад, з категорії «знедолених»). Він повинен задати сімейні ролі всім членам групи і розсадити їх, заодно розказуючи про те, хто з ким в цій сім'ї дружить, які взаєностосунки між членами сім'ї, який рід занять кожного і т.п. Гра служить соціометрії дитячої групи, а також відображає відносини, що склалися, у власній сім'ї, спирається на групове взаємовідносини.

**7. Малювання на тему «Щаслива сім'я».** Після того, як «сімейний портрет» відображений на плівці фотографа, тренер пропонує учасникам зобразити в своїх щоденничках «портрет» щасливої сім'ї. Тренер звертає увагу на вибір дітей: конкретна, може бути своя, або абстрактна сім'я; кількість членів зображеної сім'ї, рід їх занять і інші особливості. Все це з'ясується при обговоренні малюнків по колу. Той факт, що в завданні містився елемент абстрактності, що провокує образ ідеальної сім'ї, дає можливість дітям розкритися і спроектувати в малюнку свої реальні потреби, проблеми, пов'язані з сім'єю.

#### **8. Етюд «Слухаємо себе».**

**9. Вправа «Обличчя засмагає»** (на ауторелаксацію). Діти сідають в зручних позах і закривають очі. Їм пропонується представити себе відпочиваючими на спекотному літньому пляжі. Сонце своїм промінням приємно пестить обличчя: ось два промінці розпрямляють складки лоба; спустившись, вони ковзнули навколо очей, забравшись на кінчик носа, знов піднялися до очей і перестрибнули на щоки, покружляли по ним; попестили губи і підборіддя і побігли далі пестити інших відпочиваючих. Спочатку діти в думках уявляють собі лагідний дотик сонячних променів, потім можна запропонувати їм легким, ледь помітним дотиком кінчиків пальців повторити подорож променів, виконати погладжуючі рухи.

#### **10. Етюд «Усмішка по колу».**

##### **Заняття 7**

Мета: ігрова корекція агресивності, формування і розвиток уважних, доброзичливих взаєностосунків дітей в групі, їх адекватної самооцінки і рівня



притязань, самоусвідомлення і самоконтролю поведінки, комунікативних навичок, етичних уявлень учасників.

Матеріали: щоденнички, ручки, кольорові олівці.

Хід заняття:

**1.Рухлива гра «Море хвилюється...».** З числа учасників групи вибирається ведучий. Він вимовляє відомі слова: «Море хвилюється — раз...» Проте в даному варіанті гри дітям цілеспрямовано пропонується зображати фігуру з вираженим відтінком люті, ненависті, агресії. Це може бути будь-який персонаж або реальна людина (можливо, сама дитина, що розсердилася на когось), що, безумовно, саме по собі діагностично. Проте в даному випадку основна мета гри полягає в наданні можливості дітям «виплеснути» негативну емоційну енергію, дати вихід агресивним імпульсам. Це здійснюється під час «включення» фігури ведучого. Тренер стежить за тим, щоб подібні «сплески» не виходили за рамки дозволеного, щоб діти не заподіяли ведучому або іншим учасникам фізичного пошкодження чи морального дискомфорту.

**2.Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**3. Малювання на тему «Мій день народження».** Психолог пропонує дітям пригадати відчуття, пов'язані з найулюбленішим у всієї дівчорі днем — днем народження. Після того, як діти, закривши очі, уявили себе в ролі іменинника, пригадали, що вони відчували, зустрічаючи гостей, одержуючи подарунки і приймаючи поздоровлення, їх просять намалювати свій день народження в щоденничках, себе в оточенні гостей.

**4. Бесіда «Моє улюблене свято».** Коли малюнки готові (на їх виконання не слід відводити дуже багато часу, оскільки дане завдання є підготовчим, фоновим), діти по черзі діляться своїми відчуттями і почуттями, що запам'яталися з дня народження. В процесі короткої бесіди психолог прагне актуалізувати найприємніші і радісні спогади дітей з тим, щоб підготувати їх до виконання подальших завдань.

**5.Вправа «День народження».** Лічилкою вибирається іменинник. Всі діти мімікою, жестами дарують йому подарунки, висловлюють якнайкращі побажання. Потім самому імениннику пропонується пригадати, чи кривдив він когось, за що, і виправити це. Діти додають побажання, пов'язані з виправленням недоліків, які сам іменинник не назвав, і, можливо, не помічає за собою. Після цього учасникам групи пропонується пофантазувати і придумати майбутнє для іменинника. Дана вправа сприяє об'єднанню групи, дає дітям можливість висловити всі образи, зняти розчарування. Крім того, діти допомагають один одному окреслити зону найближчого розвитку.

**6. Малювання на тему «Подарунок кращому другові».** Продовжуючи основну тему заняття, тренер пропонує дітям придумати і намалювати, який подарунок кожний з учасників тренінгової групи хотів би подарувати своєму кращому другові. У щоденниках, окрім зображення подарунка, діти підписують, що намальовано і кому призначений подарунок, що саме по собі діагностично.

**7. Ролеве програвання ситуації «Подарунок».** Після виконання серії завдань діти дістають можливість трохи порухатися, програти парами по черзі сцену вручення подарунка. Двоє дітей стоять навпроти один одного. Один з них — іменинник, другий — гість. Діти інсценують прихід гостя до друга в день народження і вручення йому подарунка (його замініть будь-який предмет). Послідовно направляючи дітей, тренер добивається моделі бажаної поведінки в даній ситуації. Самі учасники групи доповнюють свою модель поведінки окремими деталями: причесатися і скористатися парфумом перед візитом, привести в порядок свій одяг, почистити взуття, ввічливо привітатися, дружньо потиснути руку, висловити поздоровлення і побажання і, нарешті, вручити подарунок, при необхідності повідомивши при цьому його призначення або значення. Програвши ситуацію, діти міняються ролями. При створенні пар тренер прагне об'єднати дітей з різним соціометричним статусом. Це сприяє зняттю небажаних стереотипів в спілкуванні, оптимізації взаємостосунків дітей в групі.

**8. Гра «Відгадай, що я хочу».** За допомогою міміки і жестів діти по черзі показують, який подарунок вони хотіли б отримати в день народження. Інші намагаються відгадати. При цьому вони можуть ставити уточнюючі питання, наприклад: «Це їстівне?», «Це кругле?», «Це іграшка?» і т.п. Відповідати на питання можна тільки засобами пантоміміки, виражаючи при цьому емоції здивування, розчарування, досади і т.п. у випадку, якщо інші висловлюють неправильні версії, або радість, надію на швидку відгадку, якщо відгадування йде в потрібному напрямі. Після того, як кожен учасник зміг показати бажаний подарунок, тренер виказує побажання, щоб мрії дітей (якщо вони реальні і здійснимі) збулися і кожний з них рано чи пізно отримав заповітний подарунок.

**9. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**10. Етюд «Усмішка по колу».**

## **Заняття 8**

Мета: ігрова корекція агресивності учнів; формування конструктивних навичок вітання, спілкування з незнайомою людиною; розвиток уваги і пам'яті дітей; навичок самоусвідомлення і самоконтролю поведінки, етичних уявлень.

Матеріали: щоденнички, ручки, кольорові олівці

Хід заняття:

**1. Рухлива гра «Полювання Баби-Яги».** Один з учасників групи - Баба-Яга. Вона стоїть спиною до решти дітей. По сигналу керівника – «день» - Баба-Яга виходить на полювання. Діти тікають від неї. Полюючи, Баба-Яга всіляко виражає свою злість: мімікою обличчя, рухами рук і т.п. Як тільки їй вдається зловити одного з учасників гри, тренер дає команду «ніч», яка означає, що більше ніхто нікуди не тікає і Баба-Яга нікого не ловить, а «лагодить розправу» над спійманою жертвою. Тому, хто попадеться їй в руки, вона зі злістю показує, що вона з ним зробить, супроводжуючи розповідь загрозливою жестикуляцією і мімікою. Після цього полонений стає Бабою-Ягою і показує свою злість іншому учаснику, якого йому вдається зловити. Психолог стежить за дотриманням учасниками групи правил безпечної гри.

**2. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**3. Етюд «Вітання»** (пантоміма). Діти розбиваються на пари і, обернувшись лицем до напарника, утворюють два кола: зовнішнє і внутрішнє. Вийшла «карусель». Після виконання чергового завдання діти з внутрішнього кола роблять один крок або пересідають на один стілець вліво, з'являючись перед лицем учасника групи з іншої пари. Виконавши наступне завдання, знов робиться один крок вліво і так далі до повного обороту каруселі. Потім починає «обертатися» зовнішній круг. Дітям пропонується: за допомогою тільки міміки і жестів привітатися один з одним. Даний етюд покликаний розвивати і закріплювати навички вітання, що формувалися на попередніх заняттях, а також готує дітей до виконання наступної вправи.

**4. Вправа «Здрастуйте!».** Не руйнуючи карусель, психолог дає завдання дітям привітатися з різними людьми: 1) з товаришем; 2) з вчителем; 3) з другом, якого довго не бачив; 4) як учень, що спізнився на урок; 5) зі своїм «ворогом»; 6) як прибульці (потертися носами). Виконання останнього завдання викликає інтерес, але в той же час демонструє комунікативні «затиски» дітей. Багато хто вважає за краще імітувати вітання «інопланетян», не торкаючись до іншого учасника.

**5. Ролеве програвання ситуації «Прибульці з космосу».** Продовжуючи задану тему, тренер пропонує учасникам розділитися на дві групи: «землян» і «інопланетян». Розігрується ситуація зустрічі землянина і інопланетянина. Від кожної команди виділяється гравець-представник, який вестиме переговори. Землянин повинен привітати гостя і з'ясувати, з якою метою він відвідав нашу планету, що його цікавить на Землі. Подальший хід переговорів залежить від

творчості дітей. Як тільки тема розмови буде вичерпана, психолог завершує переговори коротким резюме про конструктивність поведінки «представників» і пропонує розподілити ролі іншим учасникам. Відпрацьовуються моделі бажаної поведінки при зустрічі з незнайомою людиною.

**6. Малювання на тему «Я - інопланетянин».** Після закінчення переговорів тренер пропонує дітям зобразити в своїх щоденниках себе в ролі інопланетянина. При цьому бажано показати в малюнку або дописати словами, з якою метою він прийшов на планету Земля. Коли малюнок завершений, діти по черзі розказують про задум свого малюнка, думки прибульця, його подальші плани і дії на Землі. Робота закінчується коротким висновком про бажану поведінку людей в гостях, про конструктивні форми спілкування з незнайомими людьми.

**7. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**8. Етюд «Усмішка по колу».**

### **Заняття 9**

Мета: відпрацювання прийомів лицьової експресії різних емоційних станів, розвиток представлень дітей про співвідношення внутрішнього стану людини і його зовнішнього виразу; формування конструктивних навичок емоційного реагуванні в конфліктній ситуації; навчання дітей техніці ауторелаксації і зняття первинних агресивних імпульсів.

Матеріали: щоденнички, ручки, кольорові олівці.

Хід заняття:

**1. Етюд «Зарядка для обличчя».** Тренер пропонує учасникам тренінгу зобразити, використовуючи виразні засоби міміки, різні емоційні стани людини: радість, смуток, здивування, образу, печаль, задоволення, злість, гнів, лють. При цьому тренер акцентує увагу на тому, що, сидячи в крузі, діти мають нагоду як би бачити себе зі сторони. Після виконання «зарядки» проводиться обговорення вражень: що відчували, коли зображали позитивні емоції і коли демонстрували негативні? Як змінився внутрішній стан у кожному випадку?

**2. Бесіда «Наш внутрішній світ».** По ходу виконання мімічної «зарядки» тренер підводить дітей до проблеми внутрішнього світу кожної людини, коротко розкриває дане поняття, пропонує пригадати людей з багатим і бідним внутрішнім світом (з числа знайомих і оточуючих людей - учасників тренінгової групи). Внутрішній стан можна передати за допомогою лицьової експресії. Проте не завжди по виразу обличчя людини можна зробити правильний висновок про його внутрішній стан.

**3. Етюд «Слухаємо себе»** (на ауто релаксацію). Після виконання добре знайомого етюду діти по черзі дивляться на кожного учасника тренінгової групи і намагаються відгадати, в якому емоційному стані він знаходиться. Після версій учасник сам називає свій емоційний стан. На завершення обговорюється, чи завжди внутрішній стан людини можна визначити по обличчю.

**4. Ролеве програвання ситуації «Мене образили».** Діти по черзі парами програють конфліктну ситуацію, в якій один з учасників образив іншого. Дітям пропонується пригадати конфлікт з однолітками, що мав місце в їх реальному житті. Психолог при цьому стежить за тим, щоб агресивні прояви дітей не спричинили небажаних наслідків. Тренер дає можливість кожному учаснику тренінгової групи побувати як в ролі кривдника, так і в ролі скривдженого. Що відчуває людина, яку образили? А якщо кривдник не переслідував мету заподіяти моральний або фізичний біль? Що він відчуватиме, отримуючи агресивну відсіч? Після програвання серії ситуацій тренер звертає увагу учасників групи на те, що практично у всіх ситуаціях, відмінних за змістом, причини конфлікту і т.д., діти використовують одноманітний, достатньо обмежений набір реакцій. В основному, це вузький спектр проявів вербальної або фізичної агресії: діти використовують грубі форми виправдання і образ, або вступають в бійку. Психолог пропонує учасникам тренінгової групи подумати і назвати інші можливі форми реагування в кожній конкретній ситуації, тим самим роблячи акцент на тому, що емоційних реакцій і різноманітних поєднань нескінченно багато і потрібно уміти вибирати з них найбезпечніші для оточуючих.

**5. Ролеве програвання моделі бажаної поведінки в ситуації «Мене образили».** Оскільки конфліктні ситуації, в яких найчастіше опиняються молодші школярі, часто достатньо типові, тренер пропонує учасникам групи програти ще раз 2-3 різні ситуації. При цьому іншим необхідно запропонувати і використати якомога більше варіантів реагування. Під час короткого обговорення діти з тренером роблять висновок про те, які способи емоційного реагування є найконструктивнішими і ефективнішими у вирішенні конфлікту. Психолог підкреслює дітям, що саме їх потрібно використовувати в проблемних ситуаціях.

**6. Бесіда «Як випустити пар».** Логічним переходом від відчуттів людини в конфліктній ситуації до відчуттів спокою і умиротворення є знайомство дітей з технікою ауторелаксації. Як стриматися, швидко заспокоїтися, не наробити дурниць в розгніваному, агресивному стані? Тренер повідомляє учасників групи про те, що існують спеціальні прийоми - техніка, що допомагає порівняно швидко «випустити пар», коли людину розсердили,

образили і т.п. Найпростіший спосіб – це порахувати до десяти, перш ніж почати діяти.

**7. Вправа «Порахуй до 10».** Психолог пропонує дітям пригадати свій внутрішній стан в одній із ситуацій, що програвалися, і спробувати знов його відчувати. Після відтворення необхідного емоційного стану (образи, гніву, злості) учасникам групи необхідно затримати дихання і перш, ніж почати щось робити або говорити, порахувати до десяти. Разом з тренером діти відпрацьовують даний прийом і потім обговорюють, що при цьому змінилося в їх стані. Чи змінився первинний намір вибору способу реагування? Яким він був і яким став? Кому ця вправа допомогла стриматися? Як своєрідне домашнє завдання, тренер пропонує дітям при нагоді використати даний прийом і потім повідомити всіх членів групи про ефект, який він дав.

**8. Вправа «Повітряна кулька»** (на ауто релаксацію). В кінці заняття тренер пропонує дітям відпочити і розслабитися, виконавши вправу «Повітряна кулька». Діти стоять по колу на деякій відстані один від одного. Психолог говорить: «Давайте зробимо повітряну кульку. Підніміть руки вгору, зображуючи кульку. Глибоко вдихніть - наповніть кульку повітрям і затримайте дихання. А зараз поволі випускайте з кульки повітря - видихніть. Руки поволі опускаються вниз. Кулька здулася і схожа на ганчірочку - голова схилилася на груди, руки розслаблені опущені уздовж тулуба. Чи всім вдалося зняти втому? Тоді повторіть ще раз». Вправа виконується 2-3 рази. Психолог звертає увагу дітей на те, що цю вправу також можна використовувати для зняття гніву чи злості. Якщо не піднімати вгору руки, то її можна зробити непомітно для оточуючих, потихеньку заспокоювати себе. Після цього тренер пропонує перевірити, яким став стан дітей, виконавши етюд «Слухаємо себе».

**9. Етюд «Слухаємо себе»** (на ауто релаксацію). Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

#### **10. Етюд «Усмішка по колу».**

#### **Заняття 10**

Мета: ігрова корекція агресивності; формування у дітей етичних уявлень, відчуття емпатії, співчуття до навколишніх людей, конструктивних способів реагування в конфліктній ситуації; розвиток навичок ауторелаксації, саморегуляції і самоконтролю.

Матеріали: щоденнички, ручки, кольорові олівці, невелике дзеркало.

Хід заняття:

**1. Вправа «Боксерська груша».** Тренер завчасно готує для учасників «боксерський інвентар», який виконуватиме функції боксерської груші: подушки, м'які змінні спинки крісел, скачаний валиком матрац і т.п. Всім

учасникам тренінгової групи надається можливість від душі побоксувати «грушу» (але не більше 10 хвилин). Після виконання вправи тренер повідомляє, що зараз дітьми був використаний один з прийомів, що дозволяє «випустити пар», виплеснути агресивну енергію. Якщо уявити собі, що перед вами не груша, а кривдник, то можна безболісно йому «помститися». Окрім цього прийому є багато інших, наприклад, вправа «Кулачки».

**2. Вправа «Кулачки»** (на ауторелаксацію і саморегуляцію). Психолог навчає дітей наступній техніці. Необхідно стати прямо, опустити руки уздовж тулуба; дуже сильно, до болю, стиснути кулаки і потім дуже повільно їх розслабити. Звертається увага дітей на різницю між відчуттями, які вони зазнали в напруженому стані і в розслабленому. Так, при розслабленні кисті руки може відчуватися легке поколювання. Діти розказують про свої враження. Тренер повідомляє дітей, що цей прийом дозволяє стримати перший імпульс, що спонукає до агресії. Ще більшого ефекту можна добитися, якщо одночасно використовувати 2-3 прийоми. Наприклад, якщо раптово з'явилося бажання ударити когось, можна використовувати вправи «Повітряна кулька» (глибоке дихання), «Кулачки» і «Долічи до десяти». Чим більше технік одночасно використовується, тим швидше можна заспокоїтися, знайти конструктивніший і гідний вихід з ситуації, що склалася.

**3. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**4. Бесіда по картинці.** Дітям демонструється сюжетна картинка із зображенням бійки. Причина суперечки також повинна бути вгадувана в сюжетній ілюстрації. Пропонується скласти розповідь по картинці: Що відбулося? Що відчуває кожен учасник бійки? Що він намагається відстояти, довести таким чином? Як по-іншому можна було вирішити суперечку? Який вираз обличчя у кожного із зображених дітей? Який внутрішній стан кожного учасника бійки? Чи все про їх внутрішній стан можна взяти по їх зображеннях? Що зазнавали б ви, будучи в ролі першого, а потім - другого учасника бійки? Психолог постійно акцентує увагу дітей на відчуттях, що зазнають учасники конфлікту при різних способах його вирішення. А що відчувають інші люди, стикаючись з агресивними проявами? Яке враження складається у них про людину, що агресивно поводить? А що відчувають люди, якщо проблема розв'язується іншим, конструктивнішим способом (наприклад, коли ситуація переводиться з конфліктної в гумористичну)? Головним підсумком бесіди повинен стати висновок про те, що агресивна поведінка людини не сприяє формуванню у оточуючих позитивної думки про нього. Зовнішні прояви сили ще не свідчать про внутрішню силу його

характеру. Агресія може бути розцінена як нахабство, невихованість, відсутність сили волі - невміння стримувати і контролювати себе. Крім того, навіть словами можна дуже жорстоко обійтися з хорошою людиною, яка і не заслуговує такого відношення. Завжди потрібно ставити собі питання: що відчуватиме людина після ваших слів або дій, а тому чи варто так поступати?

**5. Ролеве програвання моделі бажаної поведінки «обійдемося без бійки».** Учасники тренінгової групи по черзі відпрацьовують різні конструктивні способи реагування в конфліктній ситуації, зображеній на картинці.

**6. Бесіда «Чому ми б'ємося».** Після програвання ефективних способів неагресивного реагування, психолог підводить дітей до того, що часто причина конфлікту, бійки настільки не істотна, що коли тих, що посварилися, питають про неї, вони самі починають це усвідомлювати. А скільки неприємних слів вже даремно вислухала кожна сторона, скільки неприємних відчуттів зазнав кожен, в тому числі і відчуття фізичного болю. А якщо розібратися - через що діти найчастіше затівають бійку? Учасники тренінгової групи разом з тренером формулюють типові мотиви і причини дитячих бійок. Тренер пояснює дітям, що в переважній більшості випадків можна не доводити справу до бійки. Демонструвати свою фізичну силу можна в спортивному або тренажерному залі, ізольованому однокласнику можна, навпаки, запропонувати підтримку (наприклад, фізичний захист, якщо він слабкий), а якщо тебе провокують - тим більше потрібно проявити силу характеру і стриманість (хай навіть непомітно використовуючи спеціальну техніку, якщо стриматися достатньо важко). Отже, у нас завжди є вибір як вчинити в тій або іншій ситуації. Можна поводитися агресивно і викликати тим самим небажані наслідки; можна залишатися пасивним і байдужим, і тоді тебе просто не поважатимуть і не сприйматимуть всерйоз; а можна бути упевненим в собі і при цьому поводитися гідно, не опускаючись до рівня колотнеч, не сприяти погіршенню свого авторитету і не заподіювати біль іншим - ні фізичний, ні моральний. Але вибір цей в будь-якій ситуації повинна зробити сама людина.

**7. Етюд «Я в гніві».** І нарешті, психолог пропонує учасникам групи пригадати ситуацію, коли вони були не просто злі, а розгнівані, відчути свій гнів і зобразити себе в гніві. Після виконання завдання обговорюється, які фізичні характеристики супроводжують вираз гніву: почервоніння шкіри обличчя, почастішання пульсу, відповідна міміка і т.д. Потім дітям пропонують подивитися на себе в дзеркало у момент експресії гніву, щоб побачити себе зі сторони, як би очима оточуючих їх людей. Яке враження створює розгнівана людина? Як висновок психолог резюмує: в мить, коли ви розгнівані, не зайвим



буде пригадати своє віддзеркалення в дзеркалі і представити, як ви виглядаєте зі сторони. І тоді можна використовувати наступну вправу.

**8. Вправа «Зупинися і подумай»** (на ауторелаксацію і саморегуляцію). Дана вправа припускає використання візуальних образів для розслаблення. Діти молодшого шкільного віку легко навчаються цій техніці, оскільки їм властиве наочно-образне мислення. Для виконання вправи необхідно глибоко вдихнути, набрати більше повітря і стиснути тіло, наскільки це можливо (кисті рук при цьому стискаються в кулаки, руки сильно притискаються до тіла, ноги упираються в підлогу і т.д.). Після цього починається розслаблення, що супроводжується повільним видихом. При цьому випускати повітря, розслаблятися необхідно як би зверху вниз: від верхівки голови до ступнів ніг. Потім дітям пропонується пригадати людину, на яку вони сильно розсердилися. Вправа повторюється, при цьому потрібно представити, як весь гнів поволі спускається від верхівки голови через тіло і вуха; виводиться через ступні. Психолог говорить дітям: «Зараз ви стоїте в калюжі свого гніву. Відійдіть убік, вийдіть з неї. Тепер ви позбавилися свого гніву, ви спокійні, зібрані, стримані і можете без негативних емоцій поговорити з своїм кривдником».

**9. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**10. Етюд «Усмішка по колу».**

## **Заняття 11**

Мета: відпрацювання прийомів невербальної передачі інформації; формування стриманості і уміння ввічливо відмовити; здібності відповідати за свою провину; корекція самооцінки; формування адекватного уявлення про «Я-образ»; формування етичних представлень дітей; пошук конструктивних прийомів емоційного реагування в конкретній ситуації; навчання дітей техніці релаксації.

Матеріали: щоденнички, ручки, кольорові олівці.

Хід заняття:

**1. Етюд «Розмова через скло»** (пантоміма). Діти розбиваються на пари і сідають навпроти один одного. Один з них за допомогою засобів міміки і пантоміми передає напарнику конкретну інформацію. Дітям необхідно уявити, що між ними існує перешкода у вигляді товстого скла, тому вони не можуть почути один одного. Яку саме інформацію передати - може «підказати» тренер. Спершу пропонується уявити нейтральні ситуації, а потім ті, які відпрацьовуватимуться. Наприклад, один учасник «розказує» іншому про те, що він дуже розсердився на першого (повинна бути придумана конкретна причина), і погрожує йому. Після завершення «розмови» діти разом з тренером

аналізують невербальні засоби, які були використані «нападаючим» і обговорюють адекватні шляхи виходу з цієї конфліктної ситуації.

**2. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**3. Гра «Так»-діалог, «Ні»-діалог.** «Так»-діалог. Двоє учасників групи розсаджуються в центрі кола і починають діалог. Один з них вимовляє будь-яку фразу - про погоду, про прочитану книгу і т.п., поступово переходячи до висловів про значущі для співбесідника події, людей, їх риси вдачі. Другому гравцю необхідно зразу ж відкликатися, виражаючи свою згоду зі всім, що говорить перший. Головне - погоджуватися в всьому. Решта дітей стежить за тим, щоб другий учасник діалогу не почав заперечувати першому. Іноді зробити це буває дуже нелегко, але ж це всього лише гра, а в житті таке тренування може допомогти стримати себе, не проявити зайву агресивність.

«Ні»-діалог. Ця гра аналогічна попередній, але завдання протилежне - другий учасник діалогу не повинен погоджуватися з першим у жодному випадку. Під час цієї гри діти вчаться ввічливо, але наполегливо заперечувати і відмовляти іншим людям, обґрунтувавши співбесіднику причину відмови, щоб він не образився.

**4. Бесіда «Як ми говоримо "Ні"».** Тренер разом з учасниками групи у формі короткої бесіди роблять висновок про те, що іноді буває кориснішим згодитися, або рішуче сказати «ні», ніж починати збуджено коментувати свою незадоволеність висловом або проханням іншої людини. Це допомагає продемонструвати наполегливу і рішучу поведінку, чітку позицію і не погіршувати відносин з оточуючими. Крім того, аргументована відмова дозволяє обґрунтувати незгоду або неможливість виконати прохання. Інакше співбесідник може вважати відмову за каприз і образитися.

**5. Ролеве програвання ситуації «Помирися з другом».** Двом учасникам групи пропонується програти ситуацію, коли один з них образив другого необґрунтованою відмовою в агресивній формі. Задача «кривдника» - виправити положення і помиритися з другом. Після програвання варіантів бажаної поведінки в запропонованій конфліктній ситуації тренер підводить дітей до висновку про те, що кожен повинен відповідати за свої вчинки сам, уміти взяти свою провину на себе і вибачитися, якщо не мав рації.

**6. Вправа «Скажи мені, хто твій друг».** Кожен учасник групи протягом 2-х-3-х хвилин в думках малює «психологічний портрет» кого-небудь з членів групи. Тренер бере на себе ініціативу і в невимушеній формі організовує пари, пошепки оповістивши кожного про те, кого треба буде характеризувати. З метою поліпшення взаємовідносин у групі та корекції заниженої самооцінки

окремих її учасників, тренер об'єднує в пари і «переважних» («зірок»), і «нехтованих» («паріїв»). Вказувати на ознаки, особливо зовнішні, за якими відразу можна взнати людину, не можна. У портреті повинно бути не менше 8-ми-10-ти рис, що характеризують саме цю людину. Потім кожен учасник виступає перед групою зі своєю інформацією, а решта дітей намагається відгадати, чий це портрет. Автор портрета не повинен говорити, хто з дітей правильно відгадав, а хто - ні, поки не висловляться всі охочі. Після того, як відгадали учасника, якого охарактеризували, діти разом з тренером аналізують, які вербальні засоби використовував автор, наскільки точно вони характеризували дану дитину, яке було співвідношення в названих позитивних якостях і недоліків. Після виконання вправи тренер акцентує увагу дітей на тому, що дуже легко буває образити людину, знайти в ньому недоліки (а вони є у всіх), а ось сказати про них людині в доброзичливому тоні, підказати шляхи позбавлення від них буває складно. Найчастіше нам це навіть в голову не приходить. А якщо це твій друг?

**7. Вправа «Лист другові».** Тренер пропонує дітям написати лист своєму другові, хорошому знайомому або однокласнику з приводу одного з його агресивних вчинків. Необхідно дати оцінку вчинку, якостям людини, що спричинила таку поведінку, і вказати шляхи виправлення цього недоліку. Добре, якщо будуть використані ситуації, що мали місце в даному класі або школі. Можна застосувати групову або індивідуальну форми роботи. Після виконання завдання слід обговорити: чому засуджуються такі вчинки, як потрібно поводитися в подібних ситуаціях, які способи рішення проблеми були б ефективнішими. Ті випадки, коли діти в своїх листах вказували адекватні методи рішення проблеми, слід обов'язково відзначити. На перший погляд, ніякого виховання і «самовиховання» ця вправа не передбачає. Проте для того, щоб написати такий лист, дитина повинна підібрати переконливі аргументи: чому не слід проявляти агресію і як потрібно поступати. Тим самим дитина фіксує і вербалізує мотиви і форми неагресивної поведінки, сама виробляє і засвоює конструктивні тенденції поведінки.

**8. Рухлива гра «Дзеркало».** Учасників розбивають на пари, в яких одна дитина демонструє рухи, а інша повинна їх асиметрично, дзеркально повторювати, прагнучи до синхронності. Потім партнери міняються: другий учасник задає рухи, а перший виконує функцію його дзеркального відображення.

**9. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**10. Етюд «Усмішка по колу».** Ритуал прощання.

## Заняття 12

Мета: формування навичок адекватного емоційного реагування в конфліктній ситуації; розвиток у дітей навичок рефлексії і почуття емпатії; корекція самооцінки учасників групи; навчання дітей техніці ауторелаксації і саморегуляції.

Матеріали: щоденнички, ручки; невелика ошатна лялька.

Хід заняття:

**1. Рухлива гра «Рано-рано два барани...».** Учасники тренінгової групи розбиваються на пари і зображають сценку: «Рано-рано два барани зустрілися на мосту». Міст настільки вузький, що двом баранам на ньому не розійтися, хтось повинен поступитися дорогою іншому. Але ж барани славляться впертістю і ні за що не поступляться дорогою, швидше впадуть разом в річку. Широко розставивши ноги, нахиливши вперед тулуб, «барани» упираються долонями і лобами один в одного. Їх задача - протистояти один одному, не зсовуючись з місця, не сходячи з моста. Можна видавати звуки «Бе-е –е». Як міст можна використовувати лінію: хто з гравців з неї зійшов, той вважається тим, хто впав в річку.

**2. Бесіда «Два барани».** Після закінчення гри «Рано-рано два барани», яка дозволяє учасникам тренінгу зняти напругу і настроїтися на роботу в групі, тренер пропонує дітям зробити висновки щодо даної ситуації. Як виглядають зі сторони дві уперті людини? До чого призводить взаємна упертість? Що можна протиставити такій поведінці? Чи не краще поступитися і не виглядати «бараном»?

**3. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**4. Вправа «Ласкаві імена».** Дітям пропонується пригадати і сказати, якими лагідними іменами їх називають рідні, близькі люди, знайомі, а також задуматися: які відчуття у них виникають, коли до них так звертаються? Що хочеться сказати або зробити у відповідь на такі слова? Після цього дітям дається завдання пригадати, кого і коли вони називали лагідно, що це були за слова і що відчували при цьому вони самі. Тренер повідомляє учасників групи, що у кожної людини з його власним ім'ям пов'язані найкращі і найприємніші відчуття. Кожній людині завжди буває дуже приємно чути своє ім'я, тим більше в лагідному тоні. Звернення до людини по імені - це один із засобів домогтися ласки, на відміну від звернення «гей, ти» або «чуєш...». А якщо до доброзичливого звернення по імені додати щирий комплімент, то чимало проблем можна розв'язати набагато простіше і швидше.

**5. Гра «Компліменти».** У доступній для дітей формі керівник групи пояснює значення слова «комплімент», функції і переваги даного мовленнєвого звороту. Після цього він повідомляє, що в гості до дітей сьогодні прийшла лялька Компліментіна, яка всім говорить тільки компліменти. Спочатку тренер, як приклад, обходить з лялькою круг учасників, говорячи кожному комплімент. Потім діти утворюють карусель, і кожен учасник групи говорить комплімент від імені ляльки своєму партнеру. Карусель «обертається» - учасники внутрішнього кола пересідають на стілець вліво - і гра продовжується. Після гри обговорюється, які відчуття викликають компліменти і чому вони володіють такою силою дії на співбесідника. Завдання з використанням вигаданих героїв і персонажів ефективною дією на дітей. Вони вносять елемент гри, дозволяють дітям розслабитись і в той же час виконують виховну дію.

**6. Вправа «Найкраще».** Один учасник групи сідає в центрі кола, а всі інші по черзі називають найкращі риси його вдачі. Спочатку висловлюється все найкраще про дитину, що має «середнє» положення в класі, потім - про «ізольованих» і дітей з низькою самооцінкою. Ця вправа дає можливість всім учасникам групи по-новому подивитись на цих дітей і сприяє корекції заниженої самооцінки окремих учнів.

**7. Бесіда «Мої добрі справи».** Психолог пропонує дітям пригадати, які хороші вчинки, добрі справи вони свого часу зробили. Аналізується, що відчували люди, по відношенню до яких були зроблені добрі вчинки і справи, і що відчували при цьому діти. Всі разом замислюються над питанням: що заважає нам робити більше добрих справ? Кожна дитина одержує домашнє завдання: 1) зробити добру справу для кого-небудь з рідних, знайомих, друзів і повідомити про це; 2) зобразити на малюнку свої добрі справи (кількість малюнків не обмежена - чим більше, тим краще) і принести малюнки на останнє заняття.

**8. Вправа «Верба – тополя».** Діти стають в коло і виконують завдання тренера. Їм пропонується розставити ноги на ширину плечей, трохи нахилити корпус, опустити голову, опустити руки вздовж тулуба. Вони - плакучі верби, гілки яких (руки) плавно розгойдує вітерець. Виконуючи це завдання, дітям необхідно розслабитися. Потім психолог просить їх плавно підняти руки вгору, прогнутися, випростатися, зробити глибокий вдих, поставити п'яти ніг разом і носки нарізно. Тепер кожен з них - струнка, сильна тополя, якій не страшні жодні бурі та вітри, - вона сильна і могутня. Тренер повідомляє дітям, що тепер вони відпочили, розслабилися та набралися нових сил для добрих справ. Тепер їм ніхто і ніщо не страшно, вони сміливі, рішучі та відважні. Вони готові захищати слабкого, допомагати молодшим дітям і літнім людям і т.д.

**9. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**10. Етюд «Усмішка по колу».** Ритуал прощання.

### **Заняття 13**

Мета: відпрацювання прийомів лицьової експресії різних емоційних станів; розвиток у дітей навичок рефлексії, відчуття емпатії, етичних уявлень; корекція самооцінки учасників групи; навчання дітей техніці ауторелаксації і саморегуляції.

Матеріал: щоденнички, ручки.

Хід заняття:

**1. Етюд «Острів плакс».** Програється наступний сюжет. «Мандрівник» (один з найагресивніших дітей, що вийшов за двері і не знав, що підготували йому діти) раптом опинився на чарівному острові, де живуть одні плакси. Він намагається заспокоїти їх, але все марно. Діти використовують мімічні засоби, що виражають плач: підводять і зсовують брови, напіввідкривають рот, опускають куточки рота. Учаснику-мандрівнику необхідно словами, жестами, мімікою утішити «плакс». Якщо видно, що «мандрівник» щиро співчуває, всі учасники групи радіють і веселяться.

**2. Бесіда «Співчуття».** Однією з особливостей агресивних дітей є несформованість відчуття емпатії до навколишніх людей, здібності до співчуття і співпереживання. Про те, яка необхідна іноді буває людям підтримка, про розуміння їх внутрішнього стану, співчуття, співпереживання і веде бесіду тренер.

**3. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**4. Гра «Позитивний герой».** Один із учасників тренінгової групи виходить з кімнати, інші характеризують його, висловлюють свою думку про нього, причому тільки в позитивному плані. Тренер записує всі вислови без посилання на автора. Потім запрошують того, хто виходив, і зачитують всі вислови. Його задача – вгадати, хто про нього сказав ту або іншу фразу. Знову використовується колишній прийом: спочатку характеризують «середніх» учасників (1-го-2-х дітей), потім дітей з низьким соціальним статусом в колективі однолітків і заниженою самооцінкою (2-х-3-х дітей). Після виконання вправи тренер звертає увагу учасників на те, що окрім позитивних рис у кожної людини є і негативні. Важливо, що переважає – чесноти чи недоліки.

**5. Гра «Прокурори і адвокати».** Групу дітей розподіляють на дві підгрупи: «прокурорів» і «адвокатів». Потім вибирають учасника, який на

деякий час стає «обвинувачуваним». Основна задача «прокурорів» - знайти слабкі сторони «обвинувачуваного». Після аргументів «прокурорів» вступають в розмову «адвокати», називаючи всі достоїнства і позитивні якості «обвинувачуваного». У «обвинувачуваного» є право ставити питання будь-якій із сторін, якщо він з чим-небудь не згоден або йому щось не зрозуміло в звинуваченнях або доводах захисту. Дана гра сприяє самопізнанню дітей, корекції їх «Я-образу» і самооцінки, вчить доброзичливо, аргументовано критикувати і конструктивно приймати критику інших на свою адресу.

**6. Бесіда «Наші недоліки».** Дві попередні гри служили підготовчим етапом, який готує дітей до адекватного сприйняття інформації про свої негативні якості.

Тренер говорить дітям, що у кожної людини є недоліки, шкідливі звички, над викоріненням яких необхідно працювати. Звичайно, йдеться не про непоправні зовнішні недоліки людини, а про недоліки в його характері. Вони можуть бути непомітними, але заважають в повсякденному житті (цей факт тренеру слід довести під час аналізу недоліків, щоб діти усвідомлено дійшли висновку про необхідність їх виправлення): у когось можуть опинитися в активному словарному запасі слова-паразити, яких бажано позбутися, хтось гризе нігті, хтось дуже активно жестикулює під час бесіди і т.п. Дітям необхідно задуматися над всім цим і спробувати протягом 2-х-3-х хвилин виявити в собі подібні недоліки. Найефективнішим стане варіант, коли дитина сама знаходить свої недоліки. Виявлені недоліки діти записують в свої щоденники. Тренеру необхідно проявити максимальну гнучкість в подальшому веденні заняття. Якщо він відчуває, що діти не готові до того, щоб перерахувати вголос перед всією групою виявлені недоліки, цього у жодному випадку не слід робити. Необхідно також достатньо обережно вибирати кандидатів на виконання ролі «знедоленого» в наступній вправі.

**7. Вправа «Знехтуваний».** Тренер говорить дітям, що зараз вони продовжать роботу над своїми недоліками, і дає наступне завдання: один з учасників групи виходить за двері, а ті, що залишилися, повинні назвати 4-5 його негативних рис. Наприклад, він часто буває грубим, агресивним і зарозумілим або некомпанійським, дуже образливим і т.п. Після цього входить «знехтуваний» і йому відверто говорять про його недоліки. Можливий варіант, коли «знехтуваний» спочатку сам називає свої недоліки. Проте це можливо лише у випадках, коли у дитини сформовані оцінні думки. Як і в попередніх вправах і іграх, недоліки обов'язково обговорюються. При цьому сам «знехтуваний» повинен дійти висновку про те, що ті або інші обмеження дійсно є його недоліком і повинні бути виправлені. Не слід також забувати, що дитині

важко самій зрозуміти, як це зробити, як потрібно працювати над собою. Тренер в доброзичливій формі повинен їй допомогти.

**8. Вправа «Черепашка».** В кінці заняття тренер пропонує дітям відпочити і розслабитися. Він питає: «Що робить черепаха, якщо її щось налякало? Правильно, вона ховається в панцир, втягуючи в нього голову, ноги. Уявімо собі, що ми - черепахи і нас щось налякало або засмутило». Всі діти вслід за тренером «стискаються»: голова втягнута і опущена на груди, руки стискаються в кулачки і міцно притиснуті до грудей, ноги трохи зігнуті. У такому положенні потрібно подовше затриматися, зафіксувавши напружений стан. Після цього тренер говорить, що «небезпека минула» і всі починають поволі розслаблятися. Важливо дати дітям відчуття різниці між станом, коли вони напружені і коли розслаблені. Потім психолог радить дітям, що кожного разу, коли їх щось засмутить, вони можуть уявити, що вони - черепахи і в думках «сховатися в панцир», щоб не наробити дурниць, не наговорити непотрібних слів, про які потім вони жалкуватимуть.

**9. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**10. Етюд «Усмішка по колу».**

**Ритуал прощання.**

## **Заняття 14**

Мета: розвиток здатності усвідомлювати і виражати власне відношення до проблеми агресивної поведінки; корекція негативних емоцій через вербалізацію відчуттів; розвиток навичок адекватно виражати свій емоційний стан; розвиток навичок самоконтролю, ауто релаксації, саморегуляції.

Матеріали: щоденнички, ручки; набір карток або плакат із схематичним зображенням різних емоційних станів людини.

Хід заняття:

**1. Етюд «Який я різний».** Тренер по черзі демонструє картки із зображенням різних емоційних станів людини і пропонує учасникам тренінгу показати себе в цих станах. Так, смуток супроводжується відповідним виразом обличчя, імітацією сліз; радість — усмішкою, доброзичливими рукостисканнями, жестом «окей»; злість - агресивною жестикуляцією і т.п. Закінчується виконання етюдів колективним висновком про те, що в різні хвилини життя ми переживаємо різні почуття, знаходимося в певних станах і поводимося відповідно до них.



**2. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**3. Етюд «Два сердиті хлопчики».** Двоє учасників групи програють сценку: хлопчики посварилися (причину називає тренер). Вони дуже сердиті: зсунули брови, розмахують руками, наступають один на одного, ось-ось вступлять в бійку. Діти разом з тренером аналізують ситуацію відповідно до логічного ланцюжка, що застосовувався на попередніх заняттях: причина посваритися - форми емоційного реагування обох учасників конфлікту - пошук конструктивного рішення проблеми - пошук адекватних способів реагування.

**4. Бесіда «Коли я серджуся...».** Розмова переходить в бесіду про відношення дітей до своєї агресивності. Обговорюється, що звичайно люди відчувають в стані злості, гніву; які внутрішні відчуття у них виникають в ці моменти; як вони виглядають зі сторони; як відносяться до самим себе в такі хвилини. Що частіше всього породжує в людях злість, агресивність: прагнення захистити себе і інших, захистити власну гідність чи жорстокість, ненависть, недоброзичливість, впертість? Яким чином найчастіше виявляється агресивність: у бійках, в образах, псуванні предметів побуту? Як кожен справляється зі своєю агресією: дає їй хід чи прагне стримувати? Потім тренер просить пригадати дітей, з якими вони коли-небудь не порозумілися, щось не поділили. Психолог пропонує дітям без вказівки на конкретні імена і прізвища пригадати людей, на яких вони особливо злі. Чи є у них «вороги»?

**5. Вправа «Виставка».** Діти приймають зручну позу, розслабляються, роблять 3-4 глибокі вдихи і закривають очі; необхідно уявити, що вони потрапили на невелику виставку, де розташовані фотографії тих, на кого діти розсерджені або гніваються. Необхідно в думках походити по виставці, розглянути ці портрети, вибрати будь-який і зупинитися біля нього. Потім дітям потрібно постаратися пригадати будь-яку конфліктну ситуацію, пов'язану з людиною, чий портрет привернув їх увагу, і уявити себе в цій ситуації. Не відриваючи очей, діти уявляють, що вони зробили з цією людиною, що б сказали йому. Можна запропонувати їм виплеснути свою злість на фотографію кривдника, промовляючи репліки вголос і зображуючи свої дії і рухи.

**6. Вправа «Неприємний діалог».** Тренер повідомляє дітей про те, що дотепер вони вели монолог із своїм «ворогом», тобто говорили йому, що хотіли, а він як би мовчав. А зараз потрібно уявити собі, що він відповідає, тобто між ворогуючими сторонами відбувається неприємний діалог. Спочатку дитина висловлює свою незадоволеність уявному «ворогу», наприклад: «Мені не подобається, що ти..., і тому мені хочеться обляяти (вдарити) тебе». Потім надається слово «опоненту». Після завершення «діалогу» дається аналіз того,

які відчуття виникли після подібної форми спілкування, що відчуває кожен учасник групи: чи залишилося у нього стільки ж злості на свого «ворога», або її стало менше, а може не залишилося зовсім?

Дві останні вправи дають можливість дітям відкорегувати свій негативний емоційний стан, пов'язаний з певною людиною, в безпечній формі. Найціннішим результатом виконання цих вправ є вироблення самими учасниками групи своїх варіантів зняття агресивності. Коли рівень агресивності більшості учасників групи знизиться, тренер пропонує закінчити вправу, підводить підсумок і формулює висновки разом з дітьми. Як висновок можна використовувати наступну притчу: «Жила-була неймовірно люта, отруйна злобна Змія. Одного разу вона зустріла мудреця і, здивувавшись його доброті, втратила свою злість. Мудрець порадив їй припинити кривдити людей, і Змія вирішила жити, не завдаючи шкоди кому-небудь. Але як тільки люди дізналися про те, що Змія безпечна, вони стали кидати в неї каміння, тягати її за хвіст і знущатися. Це були важкі часи для Змії, мудрець побачив, що відбувається, і, вислухавши скарги Змії, сказав: «Я просив, щоб ти перестала заподіювати людям страждання і біль, але не говорив, щоб ти ніколи не шипіла і не залякувала їх». Мораль: немає нічого страшного в тому, щоб «шипіти» на «нехорошу» людину або ворога, показуючи, що ви можете постояти за себе і знаєте, як протистояти злу. Тільки ви повинні бути обережні і не пускати «отруту» в кров супротивника. Можна навчитися протистояти злу, не заподіюючи зло у відповідь».

Далі тренер повідомляє учасників групи, що вправи «Виставка» і «Неприємний діалог» є «нешкідливими» способами позбавлення від власного гніву і зняття агресивності. Тій же меті служить і наступна вправа.

**7. Вправа «Брудні руки»** (на ауторелаксацію і саморегуляцію). Діти влаштовуються зручніше, в розслабленій позі, закривають очі, роблять 2-3 глибокі вдихи, затримують дихання і потім поволі видихають повітря. Їм необхідно уявити собі людину, на яку вони розсердилися, і пережити це почуття. Потім вони уявляють, що їх злість на цю людину як би стікає і концентрується в кистях їх рук. Візуалізація супроводжується відповідною формулою самонавіювання. Коли всі діти виконали це, тренер говорить: «Тепер вся ваша злість знаходиться в кистях ваших рук. Якщо злості було багато — ви відчуваєте в руках її тяжкість. Злість — це неприємне відчуття, відчуття таке, наче у вас брудні руки. Так давайте виміємо їх гарненько, змиємо всю нашу злість і нам стане набагато легше і приємніше. Ми відчуємо чистоту і свіжість, як після купання. Ми будемо готові розмовляти з будь-якою людиною доброзичливо, зберігаючи чистоту і свіжість».

**8. Етюд «Слухаємо себе».** Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**9. Етюд «Усмішка по колу».** Ритуал прощання.

### **Блок III. Закріплюючий**

#### **Задачі:**

- закріплення набутого досвіду спілкування, конструктивних форм поведінки і емоційного реагування на конфліктну ситуацію;
- закріплення уміння розуміти емоційний стан іншої людини, адекватно виражати і коректувати свій;
- формування етичних представлень учасників групи;
- сприяння перенесенню набутих знань і навичок в життєві соціальні відносини дітей;
- ігрова корекція агресивності дітей, нейтралізація негативної емоційної енергії;
- відпрацювання і закріплення навичок ауторелаксації, саморегуляції і самоконтролю.

**Методичні рекомендації.** Під час проведення занять цього блоку тренінгу важливо закріпити новий досвід спілкування, що склався в учасників тренінгової групи, з тим, щоб діти могли вільно переносити його в повсякденне життя. Продовжуються пошук і обговорення варіантів поведінки, альтернативних агресивному, вироблення власного відношення до агресивної поведінки, усвідомлення дітьми розширення можливостей в соціальному житті у зв'язку з відмовою від агресивної поведінки. Метою третього блоку тренінгових занять є підведення підсумків всієї роботи. У зв'язку з цим вважається за доцільне повторити з дітьми все, чому вони навчилися на попередніх заняттях. Крім узагальнюючих і закріплюючих, розв'язуються також діагностичні задачі. Так, при формуванні пар або команд, тренер звертає увагу на те, хто з ким вважає за краще бути в парі або в одній команді. Вправа «Шосте відчуття» допомагає діагностувати рівень групової згуртованості і визначити його динаміку (порівнявши дані з результатами, одержаними на першому тренінговому занятті). В ході гри «Мафія» з'ясовується, наскільки діти навчилися розпізнавати емоційний стан співбесідника по виразу його обличчя. Перечитавши вислови дітей щодо їх бажань і притязань, записані в щоденниках на перших заняттях, і порівнявши їх з відповідями (формулюваннями) на завдання останніх занять, тренер отримає уявлення про динаміку самооцінки, рівень досягнень, про розвиток навичок рефлексії у дітей і т.д.

**Заняття 15** (проводиться в спортивному залі).

Мета: формування уміння дотримуватися індивідуальної дистанції по відношенню до іншої людини; ігрова корекція агресивності, корекція негативних емоцій; закріплення навичок самоконтролю, ауторелаксації і саморегуляції.

Матеріали: щоденнички, ручки, фломастери; м'які іграшки, надувні кулі, подушки, мати.

Хід заняття:

**1. Етюд «Слухаємо себе»** (на ауторелаксацію). Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**2. Рухлива гра «Бій півнів».** Учасники групи розбиваються на пари і стають один проти одного, тримаючи руки на поясі. Стрибаючи на одній нозі і штовхаючи один одного правим або лівим плечем, кожен гравець прагне вивести партнера з рівноваги. Переможеним вважається той, хто стане на обидві ноги або торкнеться другою ногою підлоги. Варіант: можна триматися однією рукою за шкарпетку зігнутої ноги. Перемагає той, хто довше утримається, стрибаючи на одній нозі.

**3. Рухлива гра «Штурм фортеці».** Всі учасники тренінгової групи будують фортецю із заготовленого «будматеріалу», а потім діляться на дві команди. Одна команда штурмує фортецю, інша - захищає її. Потім команди міняються місцями. Основною зброєю гравців є надувні кулі, м'ячі, м'які іграшки.

**4. Вправа «Йди, злість!»** (на ауторелаксацію). Гравці укладаються на мати по колу. Між ними лежать подушки. Закривши очі, вони починають із всіх сил бити ногами по підлозі, а руками - по подушках з гучним криком: «Йди, злість, йди!» Вправа триває три хвилини, потім учасники по команді тренера приймають позу «зірки», широко розставивши ноги і руки, і спокійно лежать 2-3 хвилини: злість пройшла - тепер вони спокійні і розслаблені. Під час виконання вправи тренер стежить, щоб під час ударів по подушкам діти не торкались рук сусіда.

**5. Рухлива гра «Дотримуйся дистанції».** Тренер пояснює дітям, що іноді людина може прийняти порушення прийнятої дистанції за прояв недоброзичливого наміру, агресію. Для кожного ця дистанція індивідуальна. Дітям пропонується розбитися на групи по дві людини і знайти оптимальну для кожного дистанцію - мінімальну відстань до іншого гравця, при якому кожен відчуває себе вільно. Ця дистанція окреслюється крейдою у вигляді кола навколо кожної дитини. Після цього діти починають експериментувати. Кожен по черзі заводить розмову, порушуючи окреслену дистанцію: наближаючись, а потім віддаляючись від співбесідника. Гра закінчується обговоренням

відчуттів, що викликаються вторгненням іншої людини в індивідуальну «особисту зону» або надмірним віддаленням при бесіді. Робляться висновки про необхідність дотримуватись певної дистанції в міжособистій взаємодії, спілкуванні, пов'язаній з конкретними ситуаціями.

**6. Вправа «Черепашка»** (на ауторелаксацію і саморегуляцію, див. заняття 13).

**7. Вправа «Повітряна кулька»** (на ауторелаксацію, див. заняття 9).

**8. Вправа «Калюжа»** (на ауторелаксацію і саморегуляцію). Уявіть, що ви стоїте босоніж біля великої теплої калюжі з глибоким мулистим дном. Ви стаєте в неї правою ногою, і ваші пальці поринають у м'який і теплий мул. Вам дуже хочеться відчутти опору під ногами, і ви даєте на м'яке дно всією ступнею, щосили. Мул проходить у вас між пальцями ніг, і ви натискаєте все сильніше і сильніше. Вийміть праву ногу з калюжі та розслабте її. Тепер, те - лівою ногою ... 3 рази.

**9. Етюд «Слухаємо себе»** (на ауторелаксацію). Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**10. Етюд «Усмішка по колу».** Ритуал прощання.

### **Заняття 16**

Мета: формування і діагностика групової згуртованості дітей, навичок спілкування; закріплення вміння розпізнавати емоційний стан іншої людини по його мімічній експресії; вміння адекватно інтерпретувати етичні представлення учасників групи; формування і закріплення навичок ауторелаксації.

Матеріали: щоденнички, ручки; малюнки дітей на тему «Мої добрі справи».

Хід заняття:

**1. Рухлива гра «Молекули».** Всі учасники тренінгової групи хаотично переміщаються по кімнаті. Вони – «молекули, найдрібніші частинки, піщинки». Через деякий час звучить команда тренера - об'єднатися в пари. Діти беруться за руки і продовжують рухатися, але вже парами. Наступна команда - об'єднатися по три людини, по чотири, по п'ять і т.д., поки діти не утворюють єдине ціле. Тренер підводить підсумок гри, розказуючи наступну притчу: «Відправляючи трьох своїх синів в далеку дорогу, мудрий старець попросив їх принести два віники. Один віник старець розв'язав і той розпався на окремі лозини. «Спробуйте переламати ці лозини поодиноці», - запропонував він синам. Ті з легкістю виконали завдання. Потім старець узяв в руки зв'язаний віник і сказав: «А зараз спробуйте зробити те ж саме, коли лозини зв'язані разом». З цим завданням брати справитися не змогли. І тоді старий сказав своїм синам:

«Тримайтеся завжди разом. Разом ви - сила. А поодиноці будь-хто зможе вас легко перемогти». Діти разом з тренером роблять висновки.

**2. Вправа «Шосте відчуття».** Учасникам тренінгу пропонується пригадати вправу «Шосте відчуття», яку вони виконували на першому занятті, і знов виконати її, відповідаючи від імені більшості членів групи на наступні питання:

- яке у більшості учасників групи улюблене число (4, 19, 77 чи 555)?;
- які улюблені смаколики (морозиво, торт, тістечко чи «кіндер-сюрприз»)?;
- який улюблений предмет (математика, українська мова, читання, малювання, фізкультура, музика)?;
- яке найулюбленіше свято (Новий рік, 8 березня, Різдво, день народження)?;
- що хотіли б робити учасники групи в даний момент? Дітям необхідно навпроти цифр 1,2,3,4 і 5 записати тільки один варіант відповіді на питання. Тут же проводиться експрес-обробка, а після заняття тренер робить математичні розрахунки і порівнює отримані результати з попередніми (отриманими на першому занятті). Це дає можливість аналізувати динаміку групової згуртованості даного дитячого колективу.

**11.3. Етюд «Слухаємо себе»** (на ауторелаксацію). Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**4. Гра «Мафія».** Діти сідають в коло. Кожен учасник групи отримує картку з написаною на ній роллю: мер міста, прокурор міста, суддя, комісар Катані, чесний громадянин (3-4 дітей, залежно від кількості їх в групі) і мафіозі (4 дитини для групи з 12 учасників). Прочитавши свою роль так, щоб ніхто не бачив, кожен учасник кладе картку біля своїх ніг написом вниз. Тренер пояснює правила гри:

У одному сицилійському місті з'явилося мафіозне угруповання, члени якого кривдили мирних жителів: били, ображали, ламали і псували їх особисті речі і т.п. І ось мер зібрав всіх мешканців міста, щоб з'ясувати, хто з жителів займається цією злочинною діяльністю. Щодня жителі міста обговорюють, хто б це міг бути, і кожен день карають по одному «підозрюваному». Гравці, які виконують роль «мафіозі», повинні поводитися так, щоб ніхто не здогадався, що вони – «злочинці». Тренер, який веде гру, орієнтує гравців в необхідному напрямі. Гра починається словами: «Настав день. Шановні громадяни! У нашому місті з'явилася мафія. Злочинці б'ють і ображають мирних городян. Пора цьому покласти край. Ми з вами повинні вирішити, хто з присутніх здатний на такий злочин і засудити його за це. Які будуть пропозиції? Хто, по вашому, міг таке робити? Всі учасники уважно дивляться один на одного і висловлюють припущення про те, кого вони підозрюють. Підозра в першу

чергу падає на того, хто підозріло поводить: відводить погляд убік, хвилюється, дуже тихо сидить і т.п. Гравці по черзі висловлюють свої припущення. Кожен підозрюваний намагається виправдатися, і від того, наскільки добре це у нього вийде, залежить його «доля» - чи буде він покараний чи ні. Через 5-7 хвилин обговорення тренер говорить: «Громадяни! Наближається ніч - пора ухвалювати вирок. Кого ми засудили на сьогоднішньому засіданні?» Одному з гравців оголошують вирок. Придумати форму покарання діти повинні самі, проте якщо будуть запропоновані жорсткі заходи, наприклад, страта, тренер вносить пропозицію – не уподібнюватися бандитам, не бути жорстокими, а покарати, вибравши один з наступних заходів: оголосити бойкот, примусити виконати певну кількість добрих справ, сказати певну кількість ввічливих слів і т.п. Після оголошення вироку учасник виходить з круга, а керівник говорить: «Ніч. Всі городяни закрили очі і міцно сплять (всі діти закривають очі)... Тільки не спить мафія. Мафія виходить на полювання». Учасники, що виконують роль «мафіозі», розплющують очі і своєю мімікою і жестами указують тренеру на свою жертву; тренер прибирає записку, що лежить у ніг «жертви». Після цього він продовжує: «Ось і мафія спить («мафіозі» закривають очі), а в нічний дозор виходить «комісар Катані». З цими словами розплющує очі учасник, що виконує роль комісара. Він показує жестами, кого вважає «злочинцем» і хоче «знешкодити». Тренер забирає записку, що лежить у ніг цього гравця. ...Знову наступає день, всі жителі розплющують очі і знаходять, що протягом ночі мафія «прибрала»... (тренер зачитує ім'я гравця-жертви мафії), а комісар Катані «знешкодив»... (зачитується ім'я другого гравця). Якщо останнім виявився «чесний громадянин», тренер пояснює, що була темна ніч і комісар помилився. Обидва названі учасники вибувають з гри і пересідають за межі кола. Починається нове «засідання». Гра продовжується до тих пір, поки не залишаться трьох «чесних» жителів і двох «мафіозі», або навпаки. Залежно від результату керівник резюмує: «Ми перемогли мафію» або «Мафія безсмертна». Дана гра дуже цікава для дітей, проте з неї можна зробити серйозні висновки. Ведеться обговорення того, які невербальні засоби «видавали» злочинців або підводили під підозру «чесних громадян»; які аргументи (виправдання) допомагали «врятувати життя», а які стали шкідливими; які покарання можуть чекати в житті на тих, хто діє шкідливо на оточуючих.

**5. Бесіда «Покарання і заохочення».** На основі відповідей дітей на останнє питання психолог будує бесіду, метою якої є з'ясування переваг неагресивної поведінки. Якщо за агресивною поведінкою обов'язково слідує фізичне або моральне покарання (наприклад, бойкот, неповага оточуючих, погіршення взаємостосунків з ними і т.д.), то неагресивна поведінка, як правило, заохочується іншими. Навіть якщо люди не говорять кожного разу

слова подяки, потрібно пам'ятати, що нагородою за зразкову поведінку є хороше відношення товаришів, дорослих, рідних і знайомих.

**6. Вернісаж «Наші добрі справи».** Продовженням бесіди стає виставка малюнків дітей на тему «Мої добрі справи». Малюнки необхідно прикріпити, або розвісити на дошці, що перевертається, до заняття. Важливо, щоб діти не бачили малюнки до того моменту, поки тренер не запропонує учасникам групи відвідати «вернісаж». Діти розглядають малюнки, а їх автори коментують те, що на них зображено. Після перегляду виставки обговорюється, які приємні почуття переживає той, хто зробив для кого-небудь добру справу, і той, для кого зроблений добрий вчинок. Висновок: за добрими справами завжди стоїть нагорода-похвала, невеликий подарунок або почуття задоволення.

**7. Вправа «План моїх добрих справ».** Кожен учасник протягом 3-5 хвилин продумує і записує в щоденнику план своїх добрих справ на найближчий місяць. Потім діти по колу зачитують свої індивідуальні плани, а тренер стежить за тим, щоб вони співпадали з реальними можливостями дітей. Добре, якщо, слухаючи один одного, діти вносять корективи в свої плани, доповнюють список іншими добрими справами, які їм під силу. Керівник домовляється з дітьми про те, що через місяць кожний з них обов'язково повідомить, чи все із запланованого вдалося зробити.

**8. Рухлива гра «Кури і півень».** На лавці-сідалі (або на лінії) влаштувалися «курки», тісно притиснувшись одна до одної, міцно учепившись ступнями. «Півень», заклавши руки та спину, гордо походжає навколо «сідала». Несподівано він штовхає одну з «курей». Та повинна утриматися на «сідалі», не зіштовхнувшись при цьому сусідок. Той, з чияї вини «кури» впали, стає «півнем».

**9. Етюд «Слухаємо себе»** (на ауторелаксацію). Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**10. Етюд «Усмішка по колу».** Ритуал прощання.

### **Заняття 17**

Мета: формування групової згуртованості дітей; розвиток навичок рефлексії; формування етичних уявлень; узагальнення, закріплення отриманих знань, навичок ауторелаксації, самоконтролю і саморегуляції.

Матеріали: щоденнички; ручки, фломастери; великі листи паперу, шпильки; малюнки дітей на тему «Як не треба поводитися».

Хід заняття:

**1. Рухлива гра «Паровозик».** Всі учасники групи шикуються один за одним, поклавши руки на плечі попередньому. Це – «паровозик». Він «пихкає», «свистить», «колеса» працюють чітко, в такт, кожен слухає і підлаштовується



під свого сусіда. «Паровозик» пересувається у різних напрямках, то повільно, то швидко, то згинаючись, то повертаючи, долаючи різні перешкоди і видаючи при цьому гучні звуки і свист. На «станціях» міняється «машиніст». В кінці гри може відбутися «крах» - тоді всі падають на підлогу. Гра сприяє створенню позитивного емоційного настрою, об'єднанню групи, формуванню довільного контролю, уміння підкорятися загальним вимогам. Тренеру гра дає можливість отримати діагностичну інформацію про ієрархію групових взаєностосунків і рівень згуртованості дітей.

**12.2. Етюд «Слухаємо себе»** (на ауторелаксацію). Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**3. Вправа «Що таке добре і що таке погано».** Психолог пропонує учасникам групи пригадати і записати в щоденничках (аркуш ділиться на дві половинки), а потім назвати відомі їм позитивні і негативні якості людей. Досвід, на жаль, показує, що третьокласникам зробити це досить важко. Їх словарний запас в цьому плані достатньо бідний. Іноді називалися такі якості, як «доброта» або «дружність», що свідчать про те, що діти інстинктивно розуміють, про що йде мова, проблема лише — у вербалізації. Виконання цього завдання завершується коротким висновком про те, які якості людям допомагають жити і від яких необхідно позбавлятися. Потім зачитується домашнє завдання: розділити арку паперу на дві частини і з одного боку записати свої позитивні якості, а з іншого — негативні; порівняти, який стовпчик вийшов довшим; відзначити або підкреслити ті якості, від яких необхідно позбавлятися; намітити план дій по виправленню своїх недоліків і, порадившись з психологом, почати діяти.

**4. Гра «Чарівний базар».** Тренер повідомляє дітей, що зараз вони гратимуть в цікаву гру, яка називається «Чарівний базар». Особливість цього базару полягає у тому, що на ньому «торгують» і «обмінюються» незвичайним товаром — «людськими якостями». Для проведення гри необхідні листи паперу, на яких діти великими буквами пишуть слово «куплю» і нижче (розбірливо) — якості, які кожен учасник хотів би придбати. Їх діти приколюють шпилькою на груди або тримають в руці на рівні грудей, щоб всім іншим був добре видний текст. Потім на маленьких листочках паперу кожен учасник пише по одній якості, яку він би хотів «продати» або «обмінити» на «базарі». Коли приготування завершені, починається гра. Діти ходять по «базару», придивляються до «товару», здійснюють «купівлю-продажу» якостей або їх «обмін». Необхідне правило: якості не можна просто віддавати, нічого не одержавши натомість. Тренер постійно стимулює активність на «ринку». Гра припиняється або тоді, коли «базар» сам «розходиться», або на розсуд тренера,

який бере на себе роль директора і зі словами «П'ять годин! Ринок закривається», закінчує «торги».

**5. Бесіда «Всі люди різні».** Після закінчення гри підводяться підсумки роботи: з'ясовується, чи легко було знайти якості, які хотілося б придбати, або яких хотілося б позбавитися; що вдалося, а що не вдалося «продати» або «обмінати» на «базарі». У формі невеликої бесіди підводиться підсумок і робиться висновок про те, що всі люди різні: у когось більше хороших якостей, у когось — менше, але всім нам потрібно в цьому світі ладити.

**6. Вернісаж «Як не треба поводитися».** Продовженням теми розмови стає перегляд малюнків, виконаних дітьми, на тему «Як не треба поводитися». Як правило, перегляд дитячих робіт такого плану проходить дуже весело. Діти від душі сміються над зображеними «героями». Тренер же, використовуючи гумористичний настрій дітей, формулює разом з ними висновки: ось таких безглуздо і смішно ми виглядаємо зі сторони в очах оточуючих; про це слід завжди пам'ятати, не треба забувати і про те, як багато неприємностей доставляють людям погані вчинки; необхідно прагнути не заподіювати шкоди іншим, не скоювати поганих вчинків, а якщо вас провокують — проявляти силу характеру, триматися з гідністю.

**7. Узагальнююча бесіда.** В ході завершальної бесіди діти разом з тренером повторюють всі основні моменти і висновки, що мали місце в ході тренінгових занять; формулюють девіз, з яким вони тепер житимуть.

**8. Вправа «Леви»** (на ауторелаксацію і саморегуляцію). Тренер говорить: «Уявіть собі, що всі ми — леви, велика ледова сім'я. Давайте влаштуємо змагання, хто голосніше гарчить. По моїй команді починаємо якомога голосніше гарчати. Почали!» Потім тренер питає: «А хто може гарчати ще голосніше? Добре гарчите, леви!» Діти прагнуть гарчати якомога голосніше, зображаючи при цьому ледову стійку. А психолог підказує дітям, що коли вони зляться, то можуть уявити собі, що вони — леви і голосно загарчати на свого кривдника... Проте лев — цар звірів, сильна і благородна тварина. Він прекрасний і гордий, вільний і не метушливий. Він уміє себе стримувати... Ми всі — сильні духом, повні достоїнства леви (діти зображають величну поставу лева), могутні, упевнені в собі, спокійні і мудрі.

**9. Етюд «Слухаємо себе»** (на ауторелаксацію). Протягом 1-ї-2-х хвилин діти розслабляються і «слухають» себе, після чого швидко і схематично зображають свій настрій в кінці тренінгового заняття.

**10. Етюд «Усмішка по колу».** Ритуал прощання.

### **3.3 Програма «Тренінгу життєвих навичок» для роботи з підлітками**

Ця програма є практичним інструментом формування соціально-психологічної компетентності. Підліткам надається можливість «тут і тепер» спробувати подолати актуальні для них життєві проблеми, а також освоїти ефективні способи їх розв'язання в майбутньому.

Зміст занять складений з урахуванням американської профілактичної програми Гіла Ботвіна «Тренінг життєвих навичок».

**Мета програми:** надання підліткам можливості усвідомити важливість придбання ними соціальних навичок; розширення ролевого репертуару дітей, забезпечення поліпшення комунікації і сприяючого безпеці процесу соціального експериментування, властивого підлітковому віку; актуалізація процесу соціального самовизначення; створення умов формування позитивного самовідношення.

**Задачі програми:** вироблення адекватних і ефективних навичок спілкування; формування ціннісних орієнтацій і соціальних навичок, які дозволяють адаптуватися в умовах колективу класу і школи; надання підліткам можливості усвідомити важливість отримання ними соціальних навичок; формування усвідомленої позиції, розширення можливостей вибору альтернативних моделей сексуальної поведінки, актуалізація уявлень про статеворольову самоідентичність.

**Структура програми:** програма складається з трьох блоків:

1. Профілактика залежних станів.
2. Профілактика сексуальних девіацій (ранні безладні статеві зв'язки, попередження ранньої вагітності, хвороби, що передаються статевим шляхом).
3. Формування образу «Я» і позитивного самовідношення.

**Етапи роботи:** заняття за програмою проводяться 1 або 2 рази на тиждень. При режимі роботи 2 рази на тиждень тривалість програми - 8 тижнів; при одноразових зустрічах — 16 тижнів.

1-й етап. Початкове тестування учасників групи з метою виявлення особливостей емоційно-особистісної сфери і типових способів взаємодії.

2-й етап. Безпосередня робота над темами програми.

3-й етап. Проведення підсумкового тестування. Отримання зворотного зв'язку від підлітків за наслідками тренінгу.

4-й етап. Обробка результатів тренінгу, проведення «круглого столу» з педагогічним колективом для аналізу і підведення підсумків роботи.

5-й етап. Зустріч з батьками (за їх бажанням).

#### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

##### **Заняття 1. Вступне**

**Мета:** вироблення групових норм поведінки, включення дітей в роботу, знайомство і визначення подальших напрямів руху.

**Задачі:** інформувати учасників групи про зміст роботи, задачі, групові норми поведінки; позначити тривалість занять; встановити принципи роботи в групі; сформувати спокійну, доброзичливу обстановку; формувати у членів групи установку на взаєморозуміння; формувати перші враження один про одного.

### **Процедура проведення:**

**Ведучий.** На наших зустрічах ми говоритимемо про специфічні проблеми, про вас самих, про ваші відносини з іншими людьми, про ті цілі, які ви перед собою ставите. Ви визнаєте свої сильні і слабкі сторони, навчитесь краще розуміти себе і розбиратися, чому ви поступаєте так, а не інакше і що ви можете зробити, щоб стати кращими. Ви навчитесь думати позитивно і зрозумієте, що наше життя залежить від того, як ми його сприймаємо. Разом ми зможемо відповісти на ці і інші складні питання, освоїти ефективні способи спілкування.

**I. Принципи роботи в групі.** По кожному з принципів підлітки висловлюють свою думку і виносять ухвалу - прийняти його або відкинути.

1. Щирість в спілкуванні. У групі не варто лицемірити і брехати. Група - це місце, де можна розповісти про те, що дійсно хвилює, обговорити такі проблеми, які до моменту участі в групі з яких-небудь причин не обговорювалися. Якщо ви не готові бути щирими в обговоренні якогось питання, краще промовчати.

2. Обов'язкова участь кожного учасника в роботі групи протягом всього часу. Цей принцип вводиться у зв'язку з тим, що ваша думка дуже значуща для інших членів групи. Ваша відсутність може призвести до порушення внутрішньогрупових відносин, до того, що у інших учасників не буде можливості почути вашу точку зору з обговорюваного питання.

3. Право кожного члена групи сказати «стоп». Можна припинити обговорення, якщо розумієте, що вправа може торкнутися хворобливих тем, які спричиняють важкі переживання. Учасник має право не брати участі в обговоренні.

4. Кожен учасник говорить за себе, від свого імені і не говорить за іншого.

5. Не критикувати і визнавати право кожного на вислів своєї думки, поважати думку іншого. Нас достатньо критикують і оцінюють в житті. Давайте в групі вчитися розуміти іншого, відчувати, що людина хотіла сказати, яке значення вклала у вислів.

6. Висловлюватися делікатно, толерантно.

7. Не виносити за межі групи все те, що відбувається на заняттях.

8. Уважно вислуховувати думки інших, не перебивати. Принципи вводяться ведучим.
9. Ввести знак-регулятор, наприклад піднята рука, при якому вся увага звертається на ведучого.
10. Ввести ліміт часу, який обмежуватиме і окреслювати рамки кожного заняття.
11. Попросити дітей запропонувати додаткові принципи, якщо вони визнають це за необхідне.

**2. Уявлення.** Запропонувати кожному члену групи презентувати себе. Спілкування ведеться по колу. Учасники мають право ставити будь-які питання.

**3. Взаємне інтерв'ю.** Учасники розбиваються на пари і протягом 10—15 хвилин проводять взаємне інтерв'ю. Після закінчення кожен представляє того, з ким спілкувався. У цій процедурі більш високий навчальний ефект, оскільки є хороша можливість аналізувати те, на що звернув увагу інтерв'юєр, чи вдалося йому достовірно представити психологічний портрет свого партнера, які питання ставили один одному партнери. Учасники також ставлять будь-які питання один одному.

**4. Висновки.** Це заняття сприяє формуванню перших вражень один про одного. Встановлюється взаєморозуміння і загальний настрій на подальшу співпрацю.

## **Заняття 2 Вживання психоактивних речовин**

### **Міфи і реальність.**

Заняття можна проводити в трьох варіантах на теми: куріння; алкоголь; наркотики.

**Мета:** надати підліткам необхідну інформацію для подолання загальноприйнятних міфів і неправильного розуміння значення психоактивних речовин (алкоголю, тютюну, марихуани).

**Задачі:** обговорення причин вживання психоактивних речовин; обговорення міфів і реальності дії психоактивних речовин на організм; встановити довготривалий і короткочасний ефект впливу психоактивних речовин на організм; описати процес перетворення людини в залежну від алкоголю, тютюну, марихуани.

**Матеріали:** великий аркуш паперу.

**Завдання на наступне заняття:** попросити дітей принести рекламу алкоголю і сигарет, вирізану з журналів і газет.

### **Процедура проведення**

Варіант 1 Куріння: Міфи і реальність

**Ведучий.** На цьому занятті ви отримаєте фактичну інформацію про куріння, дізнаєтесь, скільки людей палить, які причини куріння, які негайні і короточасні наслідки куріння і в чому полягає процес перетворення в курця. Також торкнемося проблеми соціальної прийнятності куріння.

**1. Дослідження проблеми.** Підлітки звичайно переоцінюють кількість людей, що палять. Підкреслити факт, що курці знаходяться в меншості, поставивши дітям наступні питання:

а) Який відсоток підлітків палить? (Куріння в цьому випадку визначається як одна сигарета в тиждень): підрахувати (більше половини, менше половини і т.п.); проголосувати по кожній з оцінок; назвати реальні цифри (11,4 %).

б) Який відсоток дорослих палить?

Підрахувати; проголосувати; назвати реальні цифри (30,8 %).

**Ведучий.** Палять набагато менше людей, ніж ми думаємо. Насправді курці складають меншість. Більшість дорослих і підлітків не палять. В Україні щоденно курить 45% дорослих чоловіків і 9% дорослих жінок, а серед молоді - 45% юнаків і 35% дівчат. Україна посідає 17 місце в списку країн-лідерів за кількістю курців.

**2. Мозковий штурм.** Обговорити причини паління/не паління підлітків. Розділити аркуш паперу на дві частини. Одну половину назвати «Причини палити», а іншу «Причини не палити». Попросити дітей перерахувати причини того і іншого. Кожна думка виписується окремо і не змінюється. Додати до списків ті причини, про які діти не подумали.

**Причини не палити:** мені не подобається палити; куріння шкідливе для здоров'я; я не хочу мати шкідливі звички; це неприємно виглядає; це дуже дорого; це виклик іншим; показати, що я не палю; ніхто з моїх друзів не палить; це зашкодить моїм спортивним досягненням; мої батьки не схвалюють куріння.

**Причини палити:** мені подобається палити; куріння знімає роздратування, розслабляє мене; це звичка; всі навколо мене палять; куріння допомагає виглядати і відчувати себе старшим; куріння стимулює мене, підвищує тонус; куріння дає мені шанс зайняти чимось руки; це допоможе мені зменшити вагу; куріння дозволяє мені відволікатися, коли я сумую або у поганому настрої; куріння дозволяє мені відчувати себе незалежним.

**Інформація про куріння (у допомогу ведучому)**

- Науковими дослідженнями доказано, що куріння сигарет є первинним чинником ризику для декількох важких хронічних захворювань, включаючи рак легенів, коронарну недостатність серця, емфізему і бронхіт.
- Дев'яносто відсотків раку легенів спостерігається у людей, які палять.

- Дослідження показали, що кожна викурена людиною сигарета вкорочує 6 хвилин його/її життя.
- Сигарети небезпечні, тому що містять або виділяють при горінні отруйні речовини — смоли, нікотин, чадний газ.
- Чадний газ є отруйною речовиною, яка знижує здатність крові насичати клітки організму необхідною кількістю кисню.
- Більшість існуючих способів лікування від паління ефективні лише приблизно в 50% випадків. Протягом 6-ти місяців після закінчення лікування приблизно половина з тих, хто лікувався, починає знову палити.
- Деякі фахівці вважають, що куріння тютюну може призвести до вживання інших наркотиків.

**Ведучий.** Розглянемо деякі причини того, чому люди палять (щоб розслабитися, виглядати старшим, стати популярнішим, краще концентруватися). Ви дійсно думаєте, що сигарети все це можуть? Насправді сигарети - не магічний засіб і не можуть зробити все те, що їм приписується.

**3. Бесіда про довготривалі наслідки куріння.** Запитати, в чому полягають деякі довготривалі, небезпечні для здоров'я, результати паління. Обговорити ризик для курця захворіти і померти від раку, серцево-судинних захворювань.

**Ведучий.** Паління є головним чинником ризику декількох видів раку, захворювань серця і хронічних захворювань органів дихання. Вказані три групи хвороб разом складають причини 58% смертей в Україні щорічно.

Хай діти обговорять ефект, який паління спричиняє на організм негайно. Попросити дітей відповісти на питання: Як палить той, хто тільки почав? У групі чи один? Чи відрізняється це від того, як палять ті, що давно це давно це робить? Чи думаєш ти, що дорослим курцям важко кинути? Чому? Чи можуть люди насправді залежати від сигарет?

**Ведучий.** Більшість курців проходить через одні і ті ж стадії: пробують палити, палять від випадку до випадку, стають завзятими курцями. Люди, що палять багато (30 і більш сигарет в день), звичайно з величезним трудом відмовляються від цієї звички, тому що стають психологічно і фізіологічно залежними. Куріння стає зараз все більш неприйнятним соціально, все більше і більше дорослих людей кидають палити. За останні 20 років число курців знизилося на 12%. Сьогодні головна проблема - це зростання кількості дівчаток-підлітків, які палять. За 10 років їх кількість зросла на 7%.

**4. Головні висновки заняття.** Підлітки переоцінюють кількість людей, що палять. Некурящих більшість. Сигарети не є магічним засобом і не мають всіх тих ефектів, які їм приписують. Існує безліч негайних і відстрочених впливів куріння на організм. Курці проходять через ряд стадій при формуванні

шкідливої звички. Куріння поступово стає все менш і менш соціально прийнятним. Дим від сигарет потенційно небезпечний для некурящих.

Варіант 2. Алкоголь: Міфи і реальність.

### **1. Опис впливу алкоголю на організм.**

**Ведучий.** Алкоголь всмоктується через стінки шлунку і кишечник і потрапляє безпосередньо в кров'яне русло. Потім з кров'ю він потрапляє в мозок, надаючи переважну дію на активність кори головного мозку. Якщо алкоголь уповільнює діяльність мозку (є депресантом), як ви гадаєте, чи виникають деякі фізіологічні і поведінкові ефекти дії алкоголю на організм?

Провести групову дискусію про фізіологічні і поведінкові ефекти впливу алкоголю на організм.

#### **Невеликі дози алкоголю:**

- знижують здатність ясно мислити і ухвалювати рішення;
- примушують відчувати невелике розслаблення;
- примушують відчувати себе вільнішим і сміливішим, ніж звично.

#### **Великі дози алкоголю:**

- уповільнюють діяльність окремих областей мозку;
- викликають запаморочення;
- знижують координацію;
- призводять до утруднень мовлення, ходьби, стояння;
- призводять до емоційно-вибухового або пригніченого настрою.

#### **Деякі люди можуть:**

- тимчасово відключитися або втратити пам'ять внаслідок впливу алкоголю на їх мозок.

#### **Поведінкові прояви дії алкоголю:**

- бійки /сварки /насилля;
- гучні розмови, крик;
- неприємна поведінка;
- дурість/придуркуватість;
- легковажність.

Алкоголь є психоактивною речовиною. Люди вживають психоактивні речовини внаслідок різних причин. Прийом психоактивних речовин може мати шкідливі наслідки.



**2. Пояснення причин.** Перекопати підлітків у тому, що більшість дорослих вживає алкоголь тільки іноді і в помірних дозах.

**Ведучий.** Який відсоток населення вживає алкогольні напої? (Одержати приблизні оцінки, проголосувати.) Реальні цифри такі - 70%. Одна третина всіх дорослих не п'є взагалі! Підрахуйте відсоток людей, які напиваються до повного сп'яніння і потрапляють в події у зв'язку з цим. (Одержати припущення підлітків, проголосувати). Реальні цифри — 10—12% дорослих є сильно питущими, випивають за один прийом 150г горілки і більше, п'ють не рідше ніж раз на тиждень. Пояснити підліткам, що люди можуть пити по-різному. Попросити перерахувати ті моделі вживання алкоголю, які вони бачили. Записати на папері (алкоголь вживають під час обіду, під час свят, в суспільних місцях, кафе, ресторанах, після закінчення робочого дня).

Моделі вживання алкоголю: на вечірках; на сімейних святах; перед їжею «для травлення»; у ресторанах, кафе, барах; на вулицях (частіше п'ють пиво - прямо з пляшок на великих міських святах); на пляжі під час відпочинку; у суспільному транспорті.

#### **Моделі поведінки:**

- Повна тверезість. Близько 30% дорослих не п'ють взагалі. Причини: нелюбов до спиртного, релігійні переконання, алергія, колишні алкоголіки, які вилікувалися і бояться рецидиву.
- Ритуальне вживання алкоголю. Це вживання алкоголю в контексті релігійних служб або сімейних ритуалів чи обрядів.
- Соціальне вживання алкоголю (за компанію). Близько 55% всіх дорослих називають себе п'ючими за компанію. Вони вживають алкоголь у відповідному місці і у відповідний час.
- Проблемне вживання алкоголю. Алкоголь використовується як засіб для усунення проблем і заперечення відчуттів. В цьому випадку п'ють дуже багато і дуже часто. Така поведінка є руйнівною і часто підсилює проблеми людини замість того, щоб усунути їх.

Попросити дітей перерахувати деякі з шкідливих наслідків такої моделі вживання алкоголю (бійки, погане самопочуття, дорожньо-транспортні події, хронічні захворювання, пов'язані з алкоголем).

Наслідки: сварки з близькими людьми; відчуття провини перед іншими і перед собою; зниження самоповаги; розлучення в сім'ї; смерть або нещасний випадок.

**Ведучий.** Існує декілька варіантів вживання алкоголю. Деякі (наприклад, ритуальні або соціальні) звичайно вважаються прийнятними для більшості дорослих людей. Проте, окремі моделі вживання алкоголю можуть бути

небезпечними і руйнівними. У свідомості підлітків цифри питущих і сильно питущих дорослих людей значно перебільшені.

### 3. Обговорення мотивації вживання або невживання алкоголю.

Запитати підлітків, чому люди п'ють і чому не п'ють. Розділивши аркуш паперу на дві частини, заповнюємо табличку:

Люди п'ють	Люди не п'ють
- щоб зняти стрес	- шкідливо для здоров'я
- для інтересу	- щоб показати силу волі
- для нових відчуттів	- ради іншого
- щоб показатися дорослішими	- через страх, наприклад, смерті
- подобається на смак	- зі страху потрапити в залежність
- щоб «забутися»	- не співвідноситься з життєвими принципами
- для оточуючих	- через релігійні переконання
- щоб бути «крутішими»	- щоб не відрізнятись від інших
- від «пофігізму»	- для іміджу (здоровий спосіб життя, спорт)
- подобається на смак для задоволення	- для підтримки статусу
- на зло комусь (форма протесту)	
- для іміджу	
- з наслідування	
- ради самоствердження	
- ілюзія свободи	
- щоб краще концентруватися	
- стати популярнішими	

Запропонувати обговорити реальний вплив алкоголю на людину: що алкоголь може і чого не може. Запитати дітей про вплив алкоголю на організм. Дискусія може бути організована навколо наступних питань, що задаються ведучим: Як алкоголь впливає на організм? Чи може вживання алкоголю допомогти людині розслабитися? Чи впливає алкоголь однаково на різних людей? Чому деякі люди здатні випити дуже багато? Чи допомагає алкоголь заснути?

**Ведучий.** Алкоголь може допомогти розслабитися; зняти стрес, понизити біль; допомогти заснути; з його допомогою можна маніпулювати людиною. Алкоголь не може: зробити тебе «крутішим», сильнішим, красивішим; допомогти розв'язати проблеми; зняти стрес до кінця; підвищити самооцінку. Алкоголь — психоактивна речовина, яка знижує активність організму і діє як аспірин або інші болезаспокійливі ліки. Алкоголь не може зробити людину сильнішою, розумнішою, приємнішою, сексуально привабливішою, могутнішою, багатшою і т.п.

**4. Бесіда.** Показати підліткам, що вживання алкоголю не є ефективним методом розв'язання проблем.

**Ведучий.** Алкоголь є психоактивною речовиною, що міститься в спиртних напоях. Алкоголь пригніблює роботу головного мозку, тобто

примушує мозок працювати більш поволі. Невелика кількість алкоголю: зменшує здатність чітко мислити і ухвалювати рішення; призводить до того, що люди відчують себе сміливішими, ніж звично, і йдуть на ризик. Велика кількість алкоголю: знижує активність різних відділів мозку і нервової системи в цілому; викликає запаморочення; знижує координацію; знижує час реакції; затрудняє мовлення, ходьбу; може з'явитися причиною смерті. Алкоголь і наркотики справляють тимчасове враження. Разом з виведенням алкоголю з організму щезає і гарний настрій. Період гарного настрою змінюється поганим настроєм, який звичайно супроводжується депресією, утомленістю, тривогою. Якнайкращий спосіб підняти настрій — це природні способи: фізкультура, спорт, танці, обійми, дотики, музика, романтичні відчуття, молитви, медитація, дружба, любов. Чим більше людина вживає алкоголю, тим більше його треба, щоб одержати той же самий ефект. Це є результатом звикання до алкоголю. Організм поступово стає толерантним до алкоголю. Важливо знати, що зростання толерантності означає виникнення фізичної залежності. Банка пива або келих вина містять приблизно стільки ж алкоголю, скільки стопка горілки, віскі, рому, джина. Якщо людина випила, то їй захочеться спати. Проте, подібно іншим депресантам, алкоголь не занурює її в спокійний сон, що приносить відпочинок. Сон п'яної або людини напідпитку, це не той же самий сон, що у тверезого. Людина, що випила напередодні, звичайно буває втомленою, нервовою і т.п.

**5. Узагальнення основного змісту заняття.** Алкоголь - психоактивна речовина. Подібно іншим психоактивним речовинам, які відносяться до категорії депресантів, алкоголь уповільнює роботу кори головного мозку і нервової системи в цілому.

- Хоча близько 70% дорослих вживають алкоголь, переважна більшість робить це від випадку до випадку і в помірних дозах Третина всіх дорослих взагалі не п'ють.
- Тільки невелика частина дорослих — п'яниці і алкоголіки.
- Алкоголь не може зробити людину сильнішою, кмітливішою, симпатичнішою, сексуальнішою, могутнішою і т.д.
- Вживання алкоголю не є ефективним засобом розв'язання проблем, фактично він їх посилює.
- Уміння багато пити не п'яніючи нічого спільного не має з силою або іншими позитивними властивостями людини.
- Сп'яніння або постійне вживання алкоголю не робить людину старшою або кращою.

### Варіант 3: Марихуана: Міфи і реальність

**Мета:** вивчити міфи і реальні факти, що стосуються марихуани.

**Задачі:** описати марихуану; з'ясувати, що більшість дорослих і підлітків не палить марихуану; обговорити причини, з яких підлітки можуть використовувати марихуану; обговорити реальну дію марихуани на організм: що може і чого не може марихуана; обговорити довготривалий і короточасний вплив марихуани на організм; обговорити легалізацію марихуани.

**1. Інформація про наркотик.** На цьому занятті ви одержите важливу інформацію про марихуану. Ми обговоримо причини того, чому люди починають вживати заборонений законом наркотик, і які негайні і відстрочені наслідки дії марихуани на організм. Марихуана виробляється з дикорослої рослини, яка може бути культивована людьми. Рослина містить більше 400 хімічних речовин. Вона здатна отруювати тих, хто її вживає, за рахунок свого психоактивного інгредієнта - 9-дельта-тетрагідроканнабінола. Ця речовина в різних кількостях знаходиться в різних частинах рослини. Коноплі були відомі відвіку завдяки міцним волокнам стебла і виробленому з насіння маслу, яке використовувалося в кулінарії і в живописі. Відома вона була і як рослина, що містить психоактивні речовини, найсильніше сконцентровані в листі і пружних квітучих верхівках.

Встановити, що більшість підлітків і дорослих не палить марихуану. Проголосувати: який відсоток підлітків палять марихуану?

**Ведучий.** Останні дослідження показали, що підлітки в старших класах середньої школи пробували марихуану в 50,2%, близько 21% - вживають (іноді протягом останнього місяця), але тільки близько 3,3% палять марихуану щодня.

**2. Обговорення наслідків вживання марихуани.** Мозковий штурм причин, з яких люди вживають марихуану. Перелік причин виписується на аркуш паперу. Наприклад: цікавість; груповий тиск; бажання здаватися старшим; приємні відчуття; спосіб справитися з неприємностями. Думки підлітків виписуються на лист паперу і не змінюються.

**Ведучий.** Марихуана, як і інші речовини, що часто вживаються і викликають залежність, не допоможе при вирішенні життєвих проблем і не може гарантувати визнання підлітка групою однолітків. Марихуана може викликати ейфорію і впродовж стану ейфорії створювати ілюзію, що проблеми вирішилися. Як тільки дія марихуани закінчується, людина знову опиняється віч-на-віч з тими ж проблемами.

**3. Обговорення негайних і відстрочених наслідків дії марихуани на організм.** Аркуш ділиться на дві частини і записуються думки дітей без зміни.

**Ведучий.** Найінтенсивніші відчуття виникають через 30 хвилин після початку паління. Дія наркотика триває до трьох годин після закінчення паління.

Марихуана призводить до підвищення серцебиття і почастищення пульсу, почервоніння очей, сухості в гортані і в роті, невеликому пониженню температури тіла. Невеликі дози марихуани сприяють появі відчуття невтомності із зростаючим відчуттям благополуччя і навіть ейфорії. Великі дози роблять відчуття виразнішими. Спотворення сприйняття, втрата особистої ідентифікації, фантазії і галюцинації - результат прийому великих доз марихуани.

**Довготривалі наслідки.** Активна речовина марихуани адсорбується багатьма тканинами і органами тіла людини. Її можна знайти в організмі через місяць після того, як вона вживалася. У експерименті на мавпах, які палили по п'ять разів на тиждень впродовж 6 місяців, було з'ясовано, що в головному мозку з'явилися зміни. Паління марихуани призводить до захворювань легенів, оскільки курець вдихає невідфільтрований дим і прагне утримати його так довго, як тільки це можливо. Це може сприяти запаленню легенів і впливати на інші органи дихання. Вживання марихуани пошкоджує репродуктивні системи як чоловіків, так і жінок. Із збільшенням тривалості вживання марихуани знижується кількість сперми, що виробляється. Постійне вживання марихуани жінками знижує їх здатність вагітніти і порушує менструальний цикл.

#### **4. Дискусія про легалізацію наркотиків.**

**5. Узагальнення змісту заняття.** Марихуана - психоактивна речовина, наркотик. Відповідно до останніх досліджень, марихуану палять значно менша кількість людей, ніж звичний тютюн. Таким чином, більшість дорослих і підлітків не палять марихуану. Одна з головних причин, чому люди починають вживати марихуану, - це тиск однолітків. Марихуана не позбавляє від проблем.

#### **Заняття 3 Реклама**

**Мета:** підвищити усвідомлення підлітками прийомів, які використовуються рекламою для маніпулювання поведінкою покупців, і навчити їх чинити опір цим прийомам.

**Задачі:** дати коротку інформацію про цілі реклами; обговорити основні рекламні прийоми; обіграти і проаналізувати рекламу сигарет або алкоголю; обговорити альтернативні способи реагування на рекламу.

**Матеріали:** вирізки з газет і журналів (скріншоти з інтернету) – реклама тютюну і алкоголю; великий аркуш паперу, олівці, фломастери.

#### **Процедура проведення**

**Ведучий.** Реклама є сильним засобом впливу на людину. Безліч наших щоденних рішень непомітно регулюється рекламою. Дізнавшись більше про рекламу і прийоми, які вона використовує для того, щоб купувалися певні продукти або здійснювалася певна поведінка, ми менше будемо піддаватися

впливу реклами. Навіть під впливом реклами, робити те, чого без впливу реклами не зробили.

**1. Обговорення цілей реклами.** Попросити підлітків коротко обговорити мету реклами. Питання: 1. Чому фірми рекламують себе і свою продукцію? (Мозковий штурм, всі думки виписуються на аркуш паперу). 2. Чи думають вони, що їх реклама правдива? Проголосувати.

**Ведучий.** Мета реклами - продати товар. Вона не тільки повідомляє факти, але і перебільшує, дає невірну інформацію, щоб продукція купувалася.

**2. Опис найбільш поширених рекламних прийомів.** Попросити підлітків розповісти про рекламу, яка їм якнайбільше запам'яталася, і про те враження, яке вона на них справила. Визначити, який прийом ця реклама використовує. Всі думки виписуються на лист паперу.

*Прийоми реклами:* популярність; зовнішня привабливість, краса; «пофігізм»; «романтика»; сексуальність; гумор, комічний ефект; добробут; спрямованість на просту людину; «шик»; незвичність; використання контрастів; індивідуальність, стиль; емансипація; спрямованість на здоровий спосіб життя; підняття самооцінки.

*Приклади загальновідомих рекламних закликів сигарет:*

- Мальборо — романтика, задоволення, популярність, життєлюбність, чистота і здоров'я;
- Вінстон - маскулінність, для активних людей, що живуть в селі, здоров'я;
- Камел — сексуальний заклик, успіх, привабливість, задоволення, насолода.

*Приклади прийомів реклами алкоголю:*

- популярність (алкоголь зробить вас популярнішим);
- романтика (алкоголь важливий для того, щоб сподобатися протилежній статі);
- зрілість (вживання алкоголю означає, що ви дорослий);
- молодість (алкоголь означає, що ви молоді і активні);
- розум (споживання алкоголю — частина сучасного, інтелектуального, красивого життя);
- задоволення (алкоголь приємний на смак, є необхідним компонентом веселощів);
- розслаблення (алкоголь знімає напругу і розслаблює).

**3. Аналіз рекламних прийомів:** Кожен учасник вибирає собі рекламні вирізки (скріншоти). Дається завдання: за 5 хвилин проаналізувати прийоми конкретної реклами і потім розповісти про них. По можливості повинен висловитися кожен учасник. Охочі можуть доповнити аналіз.

**4. Розігрування рекламного сюжету.** Розділившись на групи (по 5 чол.), учасники придумують сюжет ролика з рекламою сигарет або алкоголю і розігрують його. Після перегляду кожного ролика обговорити різні шляхи інтерпретації реклами алкоголю і сигарет. Приклади питань: «Що залишається за кадром? Для кого реклама призначена?».

**Ведучий.** Ті, хто рекламує сигарети, алкоголь і іншу продукцію, прагнуть маніпулювати людьми з метою спонукати їх купити все це. Вони створюють ілюзію того, що сигарети або алкоголь зроблять життя приємнішим і поліпшать його.

#### **5. Узагальнення головних моментів заняття**

- Мета реклами - продаж продукції.
- В більшості випадків реклама не просто повідомляє інформацію, але також перебільшує властивості продукції для того, щоб спонукати людей її купити.
- Телебачення, Інтернет, радіо, газети, журнали - найпоширеніші канали реклами.
- Реклама часто брехлива і відводить споживача убік, фокусуючись на чомусь, що не має прямого відношення до рекламованого товару.
- Ми не помічаємо, як реклама маніпулює нами.
- Існують альтернативні способи реагування на рекламу сигарет або алкоголю. Для цього слід пам'ятати, що реклама намагається маніпулювати людьми, створюючи враження, що куріння і вживання алкоголю якось покращує їх життя.

#### **Заняття 4 Я і моє тіло**

**Мета:** розширення досвіду взаємодії з тілесним «Я».

**Задачі:** описати варіанти зміни тілесного вигляду; моделювання ситуації зміни образу тіла; актуалізація вибору індивідуального рішення.

**Матеріали:** фарби, пензлики, великий лист паперу, фломастери.

#### **Процедура проведення**

**Ведучий.** Сьогодні ви займатиметеся деякими прийомами зміни свого тіла. Багато людей відчують незадоволення своїм тілом в різних життєвих ситуаціях. Для цього вони вдаються до різних змін свого тіла.

**1. Мозковий штурм** Підліткам пропонується відповісти на питання: Що ми робимо зі своїм тілом? Для чого?

Лист паперу ділиться на дві частини, куди вписуються запропоновані варіанти і думки дітей, а також їх позитивні і негативні сторони. Додати до причин ті, які підлітки не вказали.

Негативні сторони: шкідливо для здоров'я; неможливість згодом повністю позбутися залежності; «забиває» індивідуальність; стаєш «рабом» певного кола людей, моди, реклами; може не сподобатися другові/подрузі і послужити причиною конфлікту; нав'язування стереотипу поведінки, іноді згубної для особистості.

Позитивні сторони: підкреслює індивідуальність; з'являється відчуття гордості за те, що ти не такий, як всі; змінюється настрій і поведінка в цілому, наприклад, був замкненим, «забитим», а став «крутим» і сильним; краса і привертання уваги.

Що ми робимо зі своїм тілом?	Для чого?
Макіяж	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кому-небудь сподобатися</li> <li>• приємно виглядати для себе і оточуючих</li> <li>• підвищити упевненість в собі</li> <li>• за звичкою</li> <li>• приховати недоліки</li> <li>• підкреслити індивідуальність</li> </ul>
Татуювання	<ul style="list-style-type: none"> <li>• красиво і модно</li> <li>• у наслідування іншим</li> <li>• стереотипи</li> <li>• щоб виразити внутрішній світ</li> <li>• показати індивідуальність</li> <li>• це «круто», показати свою силу, авторитет (у зеків)</li> <li>• незвичність, стиль</li> <li>• щоб шокувати оточуючих</li> <li>• викликає відчуття гордості</li> </ul>
Пірсинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приналежність до якого-небудь клану, віри</li> <li>• стильність</li> <li>• сексуальність</li> <li>• імідж</li> <li>• щоб не бути як всі</li> <li>• модно</li> </ul>

**2. Обговорення** Обговорити, навіщо людина вдається до таких засобів зміни своєї зовнішності. Розібрати культурні і історичні аспекти нанесення татуювань, макіяжу, проколювання різних частин тіла, наприклад: ритуал, засіб привертання уваги, комунікації, статусні відносини.

**3. Інсценування:** Запропонувати підліткам придумати і нанести фарбами на своє тіло татуювання і макіяж.

**4. Обговорення в крузі.** Кожен учасник говорить про те, що він хотів зобразити, чому саме на цьому місці, в такому обсязі і що відчуває в цьому образі. Запропонувати учасникам уявити, що нанесений візерунок – справжнє татуювання, і вони прожили з ним 50 років. Які почуття вони при цьому переживають?



## 5. Узагальнення головних моментів заняття:

- зміна тілесного вигляду веде до зміни стану;
- модельована ситуація дозволяє актуалізувати вибір індивідуального рішення при нагоді зміни або втручання в своє тіло;
- інтенсивність нанесення татуювань, макіяжу, пірсингу відображає «відчуття міри» людиною, індивідуальні особливості особистості, виконує компенсаторні функції;
- татуювання відображає тимчасовий стан; після певного терміну людина хоче змінити або позбавитися його.

### Заняття 5 Я і моє тіло (продовження)

**Мета:** тіло як цінність; формування дбайливого і позитивного відношення до власного тіла.

**Задачі:** обговорення різних варіантів відношення до тіла; встановити, що багато людей соромляться свого тіла або окремих його частин; моделювання репрезентації образу тіла; обговорення створеної тілесної моделі.

**Матеріал:** пластилін.

### Процедура проведення

**Ведучий.** Сьогодні ми займатимемося «будівництвом тіла» з пластиліну. Багато людей соромляться свого тіла, його форми. Але впродовж століть критерії краси і гармонії людського тіла змінювалися і залежали від віянь моди і соціальних критеріїв. Проте кожне тіло володіє унікальністю і неповторністю, а тому і надзвичайно цінне.

Чого соромляться	Причини
<ul style="list-style-type: none"><li>• великий ріст</li><li>• великий ніс</li><li>• повнота/худоба</li><li>• косметичні дефекти</li><li>• вугри</li><li>• колір шкіри</li><li>• криві ноги</li><li>• ненакачане тіло</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• думки оточуючих</li><li>• насмішки, знуцання</li><li>• рівень особливого розвитку</li><li>• після хвороб</li><li>• бояться бути гіршими за інших</li><li>• через спосіб життя</li><li>• занижена самооцінка</li><li>• страх бути на вигляді</li><li>• невпевненість в собі</li><li>• страх бути невизнаним</li><li>• через низьку силу волі</li></ul>

**1. Мозковий штурм.** Провести мозковий штурм причин, з яких люди соромляться свого тілесного вигляду. Для цього на одній половині листа паперу виписуються думки про те, чого соромляться люди, а на іншій — причини труднощів.

**2. Ліпимо фігуру.** Розділити підлітків на три групи. Запропонувати виліпити з пластиліну будь-які частини людського тіла. Кожна дитина виконує

завдання самостійно, не радячись і не домовляючись з іншими. Можливий варіант, коли учасники домовляються. Це служить додатковим діагностичним критерієм про значущі деталі тіла.

**3. Обговорення.** Готові частини тіла з'єднати в єдину фігуру. Кожна підгрупа демонструє свій твір, називає, що це за істота, як функціонує, що вміє і що їй недоступно. Учасники з інших підгруп також висловлюють свою думку, беруть участь в обговоренні. Попросити кожного підлітка розповісти, яку частину тіла він ліпив, чому і якими якостями, завдяки цьому, стала володіти зроблена фігура.

**4. Висновки.** Завершити обговорення коротким резюме з приводу індивідуальної стратегії роботи і несхожістю з іншим.

- Надмірно акцентуючи увагу на оголених частинах тіла і ігноруючи інші, ми тим самим формуємо спотворений образ тіла, створюючи дефіцит тілесного досвіду.
- Людина соромиться свого тіла найчастіше через насмішки інших людей, громадської думки. З цієї причини вона може замкнутися в собі.
- Іноді навіть людина з хорошою фігурою починає «комплексувати», оскільки у неї порушена внутрішня гармонія. Вона думає, що неприваблива, і інші відносяться до неї так само.
- Слід підвищувати свою самооцінку, любити себе таким, який ти є, тому що ти такий один - єдиний і неповторний, не дивлячись на всі твої недоліки.

### **Заняття 6 Ухвалення рішень**

**Мета:** досліджувати процес ухвалення рішення групою.

**Задачі:** навчити ефективній поведінці в процесі пошуку згоди в групах; одержати інформацію про комунікативні процеси в групі і про існуючі в ній відносини домінування і керівництва; сприяти об'єднанню учасників групи.

**Матеріали:** копії інструкції, листи паперу, олівці.

#### **Процедура проведення**

**Ведучий.** Сьогодні ми на прикладі гри визнаємо, як і чому люди ухвалюють рішення. Чим старшими ви стаєте, тим більш складні рішення вам доведеться ухвалювати. Наша гра дасть вам можливість повчитися ухвалювати рішення.

**I. Інструкція** Кожен учасник отримує вказівку за 15 хвилин виконати завдання по інструкції.

**Ведучий.** Ви дрейфуйте на яхті в південній частині Тихого океану. В результаті пожежі велика частина яхти і вантажу, що знаходиться на ній, знищені. Тепер яхта поволі тоне. Ваше місцезнаходження невідоме, тому що навігаційні прилади зіпсовані. За об'єктивними оцінками ви знаходитесь

приблизно в тисячі миль на північний захід від найближчого берега. Нижче приведений список з 15 предметів, які не постраждали від пожежі. Крім того, у вас залишилася гумова рятувальна шлюпка з веслами, достатньо велика, щоб вміщати вас, решту екіпажу і всі перераховані нижче предмети. Плюс до того в кишенях у всіх вас в сумі набирається пачка цигарок, декілька коробок сірників і п'ять доларових банкнот. Ваша задача - розставити всі предмети із списку по їх важливості для виживання. Найважливіший предмет одержує номер 1, наступний — номер 2, і так далі до номера 15, який якнайменш важливий.

- секстант (оптичний прилад для вимірювання величини кута між двома видимими об'єктами)
- люстерко для гоління
- п'ятилітровий бутіль з водою
- протимоскітна сітка
- одна коробка з армійським раціоном харчування
- карти Тихого океану
- подушка для сидіння (схвалено як плавзасіб службою порятунку на воді)
- двухлітровий балон дизельного палива
- транзисторний приймач
- репелент для відлякування акул
- двадцять квадратних метрів світлонепроникного пластика
- один літр пуерторіканського рому
- п'ятнадцять метрів нейлонової мотузки
- дві коробки шоколаду
- набір риболовецького приладдя

**2. Продукування рішення.** Після того, як кожен закінчив роботу над своїм списком, група має 45 хвилин для виконання наступної задачі. Треба виробити загальне для всієї групи рішення, керуючись спеціальним методом досягнення консенсусу. Він передбачає досягнення згоди всіх членів групи щодо позиції кожного предмету в списку. Після того, як група завершить свою роботу над списком, подивіться в додатку до заняття, яким повинен бути правильний порядок. Можна порівняти результати роботи кожного учасника з результатом, який був одержаний групою в цілому.

**3. Обговорення процесу ухвалення рішення.** Проводиться у формі групової дискусії.

1. Які стилі поведінки сприяли або перешкоджали досягненню згоди?
2. Які відносини лідерства і підпорядкування виявилися в процесі ухвалення загального рішення?

3. Хто брав участь у виробленні консенсусу, а хто ні?
4. Якою була атмосфера в групі під час обговорення?
5. Чи вдалося використовувати можливості групи оптимальним чином?
6. Як можна поліпшити процес ухвалення загального рішення?

**Висновки.** Виробити єдину думку важко. Не кожна оцінка важливості предмету із списку відповідатиме думці всіх учасників.

**Деякі рекомендації по досягненню згоди:**

- не ставити свою думку понад усе; підходити до кожного питання з позицій логіки;
- не відмовлятися від своєї думки на тій лише підставі, що це необхідно для досягнення згоди і запобігання конфлікту; підтримувати тільки ті рішення, з якими ви можете згодитися хоча б частково;
- уникати таких способів боротьби з конфліктами, як голосування, усереднювання, торг;
- відноситися до розбіжностей в думках як до чинника, який сприяє ухваленню рішення, а не перешкоджає йому.

**Додаток до заняття:**

П'ять етапів ухвалення рішень

1. Проясни для себе, яке рішення необхідно ухвалити.
2. Продумай всі можливі альтернативи (що ти можеш зробити в цій ситуації).
3. Потрібно зібрати інформацію, необхідну для ухвалення рішень.
4. Продумай наслідки кожної альтернативи (подумай, що відбудеться при ухваленні кожного з можливих рішень).
5. Вибери якнайкращу альтернативу і здійсни необхідні дії. Будь упевнений, що доведеш рішення до кінця.

Відповіді і їх обґрунтування

Експерти вважають, що головним для потерпілих від катастрофи посеред океану є те, що може привернути до них увагу, і те, що може підтримати їх існування, поки не з'явиться допомога. Навігаційні прилади і рятувальні шлюпки особливого значення не мають. Навіть якщо невеликий рятувальний пліт і може допливти до найближчого берега сам по собі, необхідні запаси продовольства на ньому не поміщатимуться. Тому першочергову вагу надають люстерку для гоління і каністрі з горючою сумішшю, і те і інше можна використовувати для сигналізації. Менш важливі запаси води і їжі, наприклад ящик з армійським раціоном харчування. Нижче ранжування предметів, що

залишилися на яхті, приводиться разом з його обґрунтуванням. Короткі пояснення, зрозуміло, не вичерпують всіх способів застосування кожного предмета, а визначають тільки найголовніші з них.

1. *Люстерко для гоління.* Надзвичайно важливий засіб залучення уваги повітряної служби порятунку.
2. *Двухлітровий балон дизельного палива.* Важливий засіб сигналізації: пляма горючої суміші триматиметься на поверхні води, де її можна підпалити за допомогою сірників і гривневих банкнот.
3. *П'ятилітровий бутіль води.* Необхідний для заповнення втрати рідини в організмі.
4. *Одна коробка з армійським раціоном харчування.* Основний запас харчування.
5. *Двадцять квадратних метрів світлонепроникного пластика.* Можна використовувати для збору дощової води і для захисту від негоди.
6. *Дві коробки шоколаду.* Резервний запас харчування.
7. *Набір риболовецького приладдя.* Поставлений нижче за шоколад, тому що «синиця в руках краща за журавля в небі». Рибу ще зловити треба.
8. *П'ятнадцять метрів нейлонової мотузки.* Мотузкою можна прив'язати потрібні речі, щоб вони не звалилися за борт.
9. *Подушка для сидіння* (схвалена як плавзасіб службою порятунку на воді). Якщо хтось виявиться за бортом, її можна використовувати як рятувальний засіб.
10. *Репелент для відлякування акул.* Зрозуміло, для чого він може знадобитися.
11. *Один літр пуерторіканського рому.* Цього буде достатньо, щоб використовувати ром як антисептик у разі травми. У всіх інших випадках він не корисний. Вживання рому викличе спрагу.
12. *Транзисторний приймач.* Даремний, тому що він не укомплектований передавачем і знаходиться поза зоною прийому короткохвильових радіостанцій.
13. *Карти Тихого океану.* Даремні у відсутність іншого навігаційного устаткування. І взагалі неважливо, де знаходитесь ви. Важливо, де знаходяться рятувальники.
14. *Протимоскітна сітка.* Посеред Тихого океану москітів не буває.
15. *Секстант.* Без навігаційних таблиць і хронометра даремний.

Основна думка, на підставі якої засоби сигналізації вказані вище за засоби підтримки життя (їжа, вода), полягає у тому, що без засобів сигналізації практично немає шансів бути поміченими і врятованими. Практика показує, що

в більшості випадків порятунків відбувається в межах перших півтори доби після катастрофи, а протягом цього часу можна протриматися без води і пиття.

### **Заняття 7 Я і мої соціальні ролі**

**Мета:** показати спектр ролей особистості; диференціювати своє «Я» і ролі, ролі і маски.

**Задачі:** надати дітям можливість спробувати змінити свою поведінку; надати дітям можливість застосувати нові форми поведінки в ситуаціях, наближених до реальних; змодельовати успішніші форми поведінки, розіграти їх в безпечній обстановці; дати дітям можливість пережити незнайомі відчуття, сприйняти нові думки і ідеї; дати зворотній зв'язок.

**Матеріали:** не потрібні.

#### **Процедура проведення**

**Ведучий.** Є думка, що людина є набором ролей. У кожен момент ми не тільки можемо вважати себе складною сукупністю ролей, але з часом ролі, які нам доводиться грати, розширюються, поглиблюються або тимчасово відходять на другий план, а то і поступово зникають з репертуару. Одні з них постійно спілкуються між собою, інші ведуть відокремлений спосіб життя. Кожного з нас можна вважати групою. Момент не співпадіння ролі і внутрішнього «Я» дозволяє говорити про маски. Ці маски можуть приймати безліч різних форм. Наприклад, кожен з вас, сидячи за партою, змінює маску на хорошого учня. Вийшовши з школи, в колі друзів, ви змінюєте маску. Вдома вона приймає новий вигляд. Маски створюються для того, щоб допомогти людям справлятися з життям, і тому їх можна вважати «масками пристосування». Кожна з них має свою природу. Вони створюються для певної мети. Всім їм є що про себе сказати, і будь-яка історія буде пов'язана з відчуттями, які виявляються дуже сильними, щоб їх стримувати. Тому людині потрібна маска, щоб їх приховати, скути і відділити від себе. Таким чином, з одного боку, маска оберігає людину, з іншого — є вікном в його складний внутрішній світ.

**1. Групова дискусія** Обговорити спектр ролей, властивих людині, зокрема підлітку. Думки дітей виписуються на великий лист паперу. Наприклад, підліток може мати наступні ролі: учень, син, брат, покупець, друг і ін. З'ясувати — коли, навіщо і в яких ситуаціях людина надягає маски. Не маючи нагоди виразити свої істинні відчуття, ми ховаємося за масками, наприклад, «пофігіста», «хорошої дівчинки», «тусовщика», «крутого хлопця», «скиглія і зануди» і ін.

**2. Гра «Маски, які ми змінюємо».** Розбити дітей на пари. У кожній парі повинні бути два стільці. Запропонувати розіграти невелику сценку з життя, наприклад: покупець-продавець, учень-вчитель, батьки-дитина і т.д., де один учасник «надягає» маску. Потім діти міняються місцями, і другий учасник стає

маскою першого, тобто відбувається винесення зовні маски (її назва). Далі партнери розвертають діалог між маскою і «Я». Після цього програється маска другого підлітка. Якщо на початку гри дітям складно справитися із завданням, ведучий повинен на прикладі однієї з пар розіграти вправу.

**3. Обговорення.** Попросіть дітей поділитися своїми враженнями про те, як розвивався діалог і як вони відчували себе в цій ситуації.

**4. Висновки.** В процесі ролевої гри ситуація знаходить конкретні риси і стає зрозумілішою дітям. Вони вчаться диференціювати «Я» і свої ролі, ролі і маски, називати їх (виносити зовні), тим самим, дозволяючи контролювати їх і змінювати свою поведінку залежно від ситуація.

### **Заняття 8 Я і мої соціальні ролі (продовження)**

**Мета:** формування навичок подолання егоцентризму; визначення дистанції і статусних відносин в конфліктних міжособистих ситуаціях.

**Задачі:** навчитися брати відповідальність за нормативні порушення; прийняття переживань в конфліктних ситуаціях; формування меж в складних міжособистих ситуаціях; усвідомлення мотивів індивідуальної поведінки; формування навичок емпатії.

**Матеріали:** вибирають діти.

#### **Процедура проведення**

**Ведучий.** У повсякденному житті людині доводиться стикатися з проблемами, наприклад, коли вона скоює яку-небудь провину. У цих випадках нам важко адекватно і неупереджено сприйняти ситуацію, взяти вину на себе і усвідомити свої переживання, а також прийняти точку зору іншого. Вам часто важко уявити собі, що може відчувати або думати інша людина. Зміна ролей допомагає поставити себе на місце іншого в конфліктних ситуаціях — між дитиною і батьками, між дитиною і вчителем, між дитиною і однолітками. Мета зміни ролей — добитися розуміння чужої точки зору і тим самим змінити свою поведінку або відношення.

**1. Мозковий штурм.** Дітям пропонується відповісти на питання: коли ми щось порушуємо, що відбувається? Наприклад, коли ми гуляємо зайву годину: нам не дають кишенькових грошей; не пускають на дискотеку; батьки сильно зляться і карають нас? Думки виписуються на великому аркуші паперу і можуть бути доповнені ведучим. Наприклад, ставлять в куток; більше не довіряють; ображаються; вибачають; сварять; починається розмова і «промивка мізків».

**2. Групова дискусія.** Обговорити причини, за якими ми скоюємо порушення.

**3. Гра на зміну ролей.** Розбити учасників групи на пари. Задати теми конфліктних ситуацій, наприклад: зустріч з контролером в транспорті при

безбілетному проїзді; повернувся додому з дискотеки на ранок; узяв без дозволу гроші у батьків і ін. (з урахуванням висловлених думок). Програти ситуацію, в якій спробувати прийняти точку зору іншого, прийняти відповідальність за скоєний вчинок і не дати себе принизити, коли береш на себе вину.

**4. Обговорення позицій конфліктуючих сторін.** Обговорити, як отримані знання можна застосувати в схожих ситуаціях в реальному житті.

**5. Висновки.** У конфліктних ситуаціях буває важке контролювати свою поведінку і переживання, що негативно впливає на з'ясування відносин. Зумівши прийняти на себе відповідальність, потрібно також уміти відстоювати свої права, не втрачаючи при цьому відчуття власної гідності. Зміна ролей допомагає зрозуміти точку зору іншого.

### **Заняття 9 Самооцінка**

**Мета:** підтримка позитивної самооцінки.

**Задачі:** обговорити способи підтримки позитивної самооцінки; дати підлітку можливість повністю усвідомити свої сили; дати можливість кожному члену групи взнати, як його сприймають інші учасники; надати учасникам можливість співвідносити самооцінку і оцінку членами групи; формування уміння слухати і давати зворотній зв'язок.

**Матеріали:** два стільці.

### **Процедура проведення**

**Ведучий.** Самооцінка відображає ступінь розвитку у людини відчуття самоповаги, відчуття власної цінності і позитивного відношення до всього того, що її цікавить. На самооцінку впливають декілька чинників. По-перше, уявлення про те, яка людина насправді і яким вона хотіла б бути. По-друге, людина схильна оцінювати себе так, як, на її думку, її оцінюють інші. По-третє, людина відчуває задоволення не тому, що вона просто робить щось хороше, а тому, що вона вибрала певну справу і саме її робить хорошою.

**1. Групова дискусія.** Тема дискусії: «Як ми підтримуємо і покращуємо свою самооцінку». Думки виписуються на окремому листі паперу і доповнюються ведучим. Наприклад: покращуємо зовнішність (зачіска, макіяж, стежимо за фігурою); займаємося самоосвітою, розвитком своїх талантів, здібностей; досягаємо успіху в якійсь справі; знецінюємо інших людей; виграємо конкурси, змагання; допомагаємо іншим людям, тим самим підвищуючи свою самооцінку; прикрашаємо свій куточок плакатами з написами: «Ти — кращий!» і т.д.; «нариваємося» на комплімент; іноді «хизуємося» (робимо те, що не властиве, але це виглядає «круто», яскраво); не ставимо глобальних цілей; маємо хобі як спосіб виділитися з натовпу; зусиллям волі стараємося себе перебороти, зробити щось на межі можливого.



**2. Говоримо один одному компліменти.** Окремо — так, щоб всім добре було видно, поставити два стільці один навпроти одного. Запропонувати одному з учасників зайняти один із стільців, вся решта членів групи по черзі сідає на вільний стілець і називає йому тільки його позитивні якості. Слухач може попросити уточнити той або інший вислів, поставити додаткові питання, але не має права на заперечення або виправдання. Кожен член групи, по можливості, повинен зайняти місце слухача.

**3. Обговорення.** Обговорити, що кожний із учасників відчував і думав в процесі виконання завдання.

**4. Висновки.** Щоб підтримати позитивну самооцінку, ми вдаємося до різних стратегій. Наприклад, підкреслюємо свій позитивний досвід, уникаємо постановки глобальних цілей, знецінення інших і ін. Таким чином, людина формує декілька образів «Я», будує гнучку і стійку самооцінку, вибудовувавши ієрархію образів «Я».

### **Заняття 10 Самооцінка (продовження)**

**Мета:** моделювання свого образу «Я» в майбутньому; дати підлітку можливість усвідомити свої сили; створити з неструктурованого матеріалу модель образу «Я» в майбутньому.

**Матеріали:** пластилін, папір, кольорові олівці, фломастери, фарби (за вибором).

#### **Процедура проведення**

**1. Ліпимо, малюємо.** Запропонувати підліткам виліпити з пластиліну або намалювати модель свого образу «Я» в майбутньому.

**2. Обговорення.** Кожен учасник називає фігуру і розказує про неї.

**3. Висновки.** Створення матеріального образу виносить зовнішні переживання підлітка і дає можливість їх відрефлексувати. Побудова ідеального образу майбутнього підвищує самооцінку в сьогоднішній і актуалізує точніше уявлення про себе.

### **Заняття 11 неагресивне наполягання на своєму**

**Мета:** навчити підлітків неагресивно наполягати на своєму.

**Задачі:** ідентифікувати суспільні ситуації, коли потрібно неагресивно наполягати на своєму; ідентифікувати тактики переконання; тренуватися в навичках вербального неагресивного наполягання на своєму; вправлятися в невербальних навичках неагресивного наполягання на своєму.

**Матеріали:** великий лист паперу, фломастери.

#### **Процедура проведення**

**Ведучий.** Є безліч ситуацій, в яких важко чесно і відкрито виразити свої відчуття і наполягати на своїх правах, коли вони порушуються. На цьому

заняті ви навчитеся, як ефективно справлятися з такими ситуаціями, тобто постараетесь неагресивно наполягати на своєму.

**1. Мозковий штурм.** Перерахувати загальновідомі ситуації, коли людям важко неагресивно наполягати на своєму. Наприклад: сказати «ні» другові; висловити думку, не співпадаючу з думкою іншого; попросити поблажливості до себе, попросити про позику; сказати людині, що в неї є щось, що зводить вас з розуму; висловити претензії; повернути назад неякісний товар, куплений вами; сказати продавцю, що він вас обрахував; сказати вчителю або батькові, що він поступив нечесно.

**2. Види поведінки і їх причини.** На приведену вище ситуацію можна реагувати трьома різними способами. Перший — бути пасивним, тобто ніяк не реагувати. Така пасивна поведінка припускає уникнення конфронтації, ігнорування ситуації або надання активності іншій людині. Другий — агресивна поведінка. Це включає атаку на іншу людину, надмірне реагування. Третій — неагресивне наполягання на своєму, яке припускає уміння відстояти свої права, чесно і відкрито виразити своє відношення і бути відповідальним за свою поведінку. Існують різні причини того, чому люди іноді не відстоюють свої права і не виражають свої почуття. Наприклад: не хочуть починати суперечку або сварку; не хочуть влаштовувати сцен; бояться, що виглядатимуть безглуздо; не хочуть виявитися замішаними в бійку; не хочуть образити іншу людину кажучи, що насправді це не так вже важливо, щоб навколо цього створювати проблему.

**3. Користь неагресивного наполягання на своєму.** Запитайте у дітей, які переваги, на їх думку, можна отримати, уміючи неагресивно наполягати на своєму. Випишіть це на аркуші паперу.

*Приклади ряду переваг:* особисте задоволення; підвищення вірогідності того, що ви отримаєте те, що хочете; зростаюча самооцінка; підвищення відчуття контролю за своїм життям; пониження тривоги через міжособистісні конфлікти; підвищення здатності відстоювати свої права і не допускати, щоб люди брали над вами гору; пошана і симпатія з боку оточуючих.

**4. Вправи на вироблення вербальних навичок неагресивного наполягання на своєму.**

Ведучий. Перша важлива область неагресивного наполягання на своєму включає навчання умінню сказати «ні», або стояти на своєму, коли щось вимагають або просять.

**Уміння сказати «ні» включає три компоненти:**

- а) скажіть про вашу позицію;
- б) назвіть причини або думки на користь цієї позиції;
- в) визнайте позицію і почуття іншої людини.

Інша область неагресивного наполягання на своєму включає уміння попросити про позику або наполягати на своїх правах:

- а) скажіть про те, що ситуація або проблема повинна бути змінена;
- б) зажадайте, щоб ситуація була змінена або проблема вирішена.

Остання навичка включає уміння виражати почуття, як позитивні, так і негативні. Наприклад: «Ти мені подобаєшся насправді», «Я на тебе дуже злий», «Я ціную, що ти це сказав», «Це мене насправді злить» і т.д.

Я-висловлювання відображають неагресивне наполягання на своєму: я відчуваю; я хочу; мені не подобається; я можу; я згоден. А зараз давайте розіграємо сценки, що ілюструють вербальну навичку неагресивного наполягання на своєму.

**5. Вправи з вироблення невербальних навичок неагресивного наполягання на своєму.** Ідентифікуйте поведінку і тренуйтеся в наступних невербальних навичках неагресивного наполягання на своєму, припускаючи як словесний вислів, так і відповідний невербальний супровід: гучність голосу; потік слів; контакт очей; вираз обличчя; положення тіла (поза); дистанція. Попросити підлітків розіграти ситуації, приведені вище, але цього разу концентруватися на невербальних компонентах.

**6. Висновки.** Неагресивне наполягання на своєму служить вашим інтересам, відстоює ваші права, дозволяє відкрито і чесно виражати себе і при цьому не зачіпає прав інших людей. Воно підвищує вірогідність отримання того, що вам в житті треба, і приносить особисте задоволення. Неагресивне наполягання на своєму включає невербальні і вербальні компоненти і може бути сформоване шляхом вправ.

### **Заняття 12 Статеві взаєностосунки**

**Мета:** навчити підлітків соціальним навичкам, необхідним для взаєностосунків з однолітками, умінню познайомитися з людиною, яка сподобалась.

**Задачі:** обговорити, які атрибути привабливі для осіб протилежної статі; обговорити значення зовнішніх (фізичних) даних у взаєностосунках; обговорити почуття, необхідні для початку розмови з людиною протилежної статі, і почуття, які перешкоджають цьому (страх, сором і т.д.).

**Матеріали:** великий лист паперу, фломастери, олівці.

#### **Процедура проведення**

**Ведучий.** Сьогодні ми відпрацюватимемо соціальні прийоми на прикладі ситуацій, що включають відносини між хлопчиками і дівчатками. Які атрибути роблять людину привабливою, викликають прагнення взаємодіяти? Написати ці ознаки на листі паперу. Відзначити, що деякі з них можуть бути

прямо протилежними. Обговорити причини цього. Наприклад: зовнішній вигляд (зачіска, макіяж, фігура); чесний, відкритий погляд; прагнення іншого вступити в діалог; хороші манери; зухвала поведінка; схожі риси поведінки; сексуальна привабливість; фізична сила.

**1. Привести приклади** Попросити учасників пригадати кінозірок або «секс бомб», які вважаються сексуально привабливими і в той же час відносно непривабливі фізично. Подумати, а потім обговорити, що це значить.

**2. Обговорити відчуття.** Є почуття, які можуть затрудняти першу розмову з людиною протилежної статі. Наприклад: сором'язливість; думаєш, що зовсім не гідний цієї людини; страх, що тебе «пошлють»; виявишся людиною з іншого круга; здається, що в порівнянні з ним/з нею ти «виродок», погано виглядаєш; низька самооцінка.

**3. Розіграти ситуацію.** Запропонувати підліткам розіграти ситуацію за наступною інструкцією: «Ви вільні. Як вірно призначити побачення, запросити в кіно?» Діти розбиваються на пари, потім міняються ролями. Якщо вам відмовили, що відповісти? Запитати учасників, який спосіб призначити побачення вони вважають якнайкращим. Обговорити ефективність цих прийомів.

**4. Висновки:** Люди протилежної статі можуть подібатися з багатьох причин. Уявлення людей про привабливість можуть істотно розрізнятися. Багато людей відчувають труднощі при розмові з протилежною статтю. Прийоми, використані для ефективного спілкування, можуть бути застосовані для встановлення контакту і бесіди з протилежною статтю.

### **Заняття 13 Моделі сексуальної поведінки**

**Мета:** обговорення причин, моделей і наслідків сексуальної поведінки; формування адекватного відношення підлітків до питань гігієни сексуальної поведінки.

**Задачі:** обговорити проблему переходу сексуальної поведінки в провокацію насильства; обговорити чинники, які можуть сприяти провокації насильства; обговорити адекватні моделі сексуальної поведінки, у тому числі і в кризових ситуаціях.

**Матеріал:** великий лист паперу, фломастери.

#### **Процедура проведення**

**Ведучий.** Сьогодні ми обговорюватимемо тему сексуальної поведінки, яка може призвести до негативних наслідків, а саме: насильства, передчасної вагітності, захворювань, що передаються статевим шляхом.

**1. Мозковий штурм.** Мозковий штурм проблем сексуальної поведінки, насильства, провокації насильства. На великому листі паперу виписуються

думки підлітків про такі поняття, як сексуальна поведінка, насильство (у широкому значенні), провокація насильства. Додати неназвані варіанти.

**2. Обговорення.** Обговорити чинники і наслідки сексуального насильства на конкретному прикладі. Якщо підліткам важко привести приклад, ведучий пропонує сюжет, наприклад фрагмент з фільму або літературного твору.

**3. Дискусія з приводу альтернативних моделей поведінки.**

**4. Висновки.** На цьому занятті ми обговорювали проблему меж сексуальної поведінки і її можливого переходу в ситуацію насильства. В більшості випадків насильство - результат, а не випадковий збіг обставин. Як насильник, так і жертва в рівній мірі вносять свій певний внесок в скоєне. Поведінка жертви провокує або сприяє насильству. Управляючи своєю поведінкою, можна контролювати, а у ряді випадків змінювати ситуацію, поведінку оточуючих. У разі згвалтування необхідно своєчасно звертатися до фахівців, які сприятимуть уникненню інколи незворотніх наслідків.

### **Заняття 14 Конфлікт**

**Мета:** розвиток навичок спілкування в конфліктних інтимно-особистих ситуаціях.

**Задачі:** обговорення реакцій, що виникають в конфліктних інтимно-особистих відносинах; моделювання і вироблення навичок прийнятної відповіді в конфліктних ситуаціях.

**Матеріали:** великий лист паперу, олівці, фломастери.

#### **Процедура проведення**

**1. Мозковий штурм.** Проблеми інтимно-особистих конфліктів: «Коли тобі пропонують, наприклад, інтимні відносини, як ти реагуєш?» Записати думки підлітків на листі паперу. Обговорити, чому ці теми можуть викликати труднощі. Думки підлітків: виникає реакція відмови; посилаєш «на фіг»; хочеться швидше змінити тему або взагалі піти геть; іноді корисно посміятися; відчуваєш страх; переживаєш почуття сорому; розчаровуєшся в людині. Причини труднощів: про це не прийнято відкрито говорити; просто не подобається; жахливо; боїшся відштовхнути улюблену людину.

**2. Розігрування сценки.** Учасники розігрують сцену освідчення в коханні. Юнак давно хоче освідчитись своїй подрузі в коханні. І ось, нарешті, він зважився...

- «Ти знаєш, я хочу тобі щось сказати...».
- «Ну? Було б цікаво» - говорить вона кокетливо. Далі слідує мовчання.
- «Чого ж ти мовчиш? Давай говори!».
- «Якби це було так легко, то...». Вона його перебиває, роздратовано:

- «Слухай, ти мене вже дістав! Або ти говориш, або я пішла!» - демонстративно встає.
- «Та ні, нічого... наступного разу». Байдуже:
- «Ну, як хочеш!». Відвертається.

Після цього запропонувати підліткам висловити свої міркування з приводу розіграної ситуації. Думки дітей: не можна агресивно виражати свої відчуття, особливо якщо людина тобі дорога; треба завжди вислухати до кінця, а якщо людина не може сказати, то допомогти йому; дати зрозуміти, що для тебе це важливо; ніколи не здаватися і доводити все до кінця; якщо твій друг або подруга так реагують, то, можливо, варто переглянути відносини.

**Ведучий.** На прикладі розіграної ситуації ми бачимо, що страх, що виникає, коли тобі пропонують інтимні відносини, може «маскуватися». В даному випадку він виявився через агресивну поведінку дівчини. Ми повинні використовувати інші, позитивні моделі поведінки. Страх або агресія є неефективними і багато в чому можуть спровокувати або підсилити ситуацію конфлікту.

**3. Моделювання прийнятних відповідей.** Змоделювати і програти варіанти прийнятних відповідей, які не образять партнера і не викличуть у нього стану дискомфорту. В процесі заняття розігрується декілька сцен з різними сюжетами.

**4. Висновки.** У міжособистому спілкуванні можуть виникнути ситуації, в яких людина, особливо молода, відчуває труднощі по відношенню до партнера, або не знає, що і як відповісти, щоб не створити конфлікт. Прийнятним вважається відповідь, яка демонструє, перш за все, пошану до партнера, чесність, прямоту, тактовність, відвертість.

### **Заняття 15 Проблема статево рольової ідентичності**

**Мета:** обговорення структури статево рольової ідентифікації.

**Задачі:** розгляд психологічного і культурного аспекту проблеми унісексу; обговорення інтрапсихічних механізмів самоідентичності; обговорення проблеми унісексу в контексті міжособистих механізмів; формування суб'єктивних критеріїв гармонії самоідентичності.

**Місце проведення:** відкритий майданчик, пляж.

**Матеріали:** великий лист паперу, фломастери, журнали.

#### **Процедура проведення**

**Ведучий.** У засобах масової інформації, шоу-бізнесі, рекламі образ сучасної людини багато в чому зв'язується з універсальними моделями поведінки, не диференційованими на чоловічі і жіночі. Деколи ми уважно вдивляємося в рекламу на обкладинках модних журналів, прагнучи зрозуміти:

хто ж зображений — чоловік чи жінка. Сучасна парфюмерна промисловість поступово відходить від класичних ароматів, віддаючи перевагу «досконалим, універсальним». Проблема унісекса виступає сьогодні як культурний феномен, претендуючи на роль ведучої, особливо в молодіжному середовищі.

**1. Мозковий штурм.** Проблема унісексу в культурному аспекті. Привести приклади, де в повсякденному житті ми стикаємося з проявами унісексу (реклама, шоу-бізнес, мода і т.д.). Як одне з джерел пропонується використовувати модні журнали. На парфюмерних виробках іноді пишуть unі; універсальний одяг, наприклад облягаючі шкіряні брюки, широкі джинси; коротке у жінок і довге у чоловіків волосся; у деяких телепрограмах ведучі виконують ролі протилежної статі, зустрічається це і на естраді; на фотографіях в модних журналах зображені не «зрозумієш хто - дівчина чи хлопець»; зміна тілесного вигляду: татування, макіяж, пірсинг.

**2. Обговорення.** Обговорити вплив соціуму на трансформацію статевих ролей чоловіка і жінки, розмивання меж самоідентичності (як інша форма — зміна статі, тобто транссексуалізм). Розглянути негативні наслідки спотвореної самоідентичності в міжособистих відносинах (інша форма - гомосексуальні відносини). Позначити проблему індивідуального відношення до моди унісексу (слідувати або не слідувати їй; чого хоче, чого уникає, і що реально отримує від неї підліток); суб'єктивні критерії «золотої середини».

**3. Висновки.** Проблема унісексу може розглядатися з точки зору психологічного і культурного аспектів. В даний час загальносоціальні тенденції такі, що відбувається трансформація ролей чоловіка і жінки, розмивання меж самоідентичності, аж до крайніх форм (зміна статі, гомосексуальні відносини, сексуальні девіації). Одним з головним джерел, яке насаджує культуру унісексу і створює певні цінності, особливо в підлітковому періоді - це засоби масової інформації (реклама, Інтернет, кінофільми, телепередачі), шоу-бізнес, а також віяння моди (стиль одягу, зачіски, пірсинг, татуаж). Прагматичні цінності інформаційного і шоу-бізнесу прямо або побічно, цілеспрямовано або спонтанно впливають на стійкість і індивідуальні особливості самоідентичності. Звідси з неминучістю витікає потреба в усвідомленні негативних дій подібних тенденцій і виробленні власних стратегій пристосування до негативних обставин.

### **Заняття 16 Завершальне**

**Мета:** підведення підсумків групової роботи.

**Задачі:** отримати зворотній зв'язок від учасників групи; створити позитивну атмосферу прощання.

**Місце проведення:** відкритий майданчик.

**Матеріали:** щільний лист кольорового паперу, олівці, ручки, фломастери.

### **Процедура проведення**

**Варіант 1.** Кожна дитина складає лист паперу навпіл, як вітальну листівку, кладе на зовнішню сторону листівки свою долоню, обводить її олівцем і пише усередині «руки» своє ім'я. Рука є особистим символом відвертості для інших. Потім підліток передає свою листівку сусіду зліва, який повинен написати що-небудь всередині. Картки передаються до тих пір, поки кожен не напише по пропозиції іншим.

**Варіант 2.** Роздати підліткам по аркушу паперу і фломастеру. Попросити їх написати свої ініціали в правому верхньому кутку. Ведучий також підписує свій листок. Кожна дитина пише короткий рядок, з якого починатиметься поема. Далі учасник передає свій листок сусіду зліва, і той дописує свою рядок, що продовжує поему. Після того, як кожен напише по одній строчці на всіх аркушах, закінчена поема повертається автору першого рядка.

Приклади для зразка:

Ми багато взнали і стали розумнішими...

Наша група немов квітка...

Мені так добре, я знаю так багато...

Після того, як всі поеми будуть написані, прочитайте спочатку свою. Потім запитайте, хто ще хоче прочитати свою поему.

**Отримання зворотного зв'язку:** Роздати учасникам групи аркуші і попросити відповісти на питання: Що найбільше сподобалося в заняттях? Що не сподобалося зовсім? Про що б ще хотіли взнати? Що, на ваш погляд, було зайвим? Яка форма роботи сподобалася і запам'яталася якнайбільше? Що нового взнали?



### 3.4 Основні підходи до профілактики та корекції акцентуацій характеру школярів-підлітків.

#### Гіпертимний тип

Коротка характеристика			Індивідуальний підхід і корекція			Психотехнічні вправи
Основні риси	Ситуації психологічного комфорту	Провокаційні дії та конфліктогенні ситуації	Загальні вимоги	У навчальній діяльності	У позанавчальній діяльності	
Гіпертими завжди дивляться на життя оптимістично, характерна постійна активність та бажання діяльності. При не вираженості; гарний настрій, впевненість у собі, активне прагнення діяльності, вражень. Прагнення до лідерства, організаторські здібності. За яскравої виразності: легковажність, відсутність етичних норм, схильність до алкоголізації. Схильність до азартних ігор.	Залучення підлітка у різноманітні та цікаві види діяльності. Комфортно відчуває серед ровесників, якщо знаходить спільне у спілкуванні або виступає організатором цікавих справ. Умови прояву ініціативи за умов дозволеного у поведінці. Але не блокування своїх думок, почуттів, вольових якостей. Аргументація на паритетній основі.	Виховання за умов домінуючої гіперпротекції чи, навпаки, за умов безконтрольності. Виховання в атмосфері емоційно та інтелектуально бідного сімейного оточення, в умовах жорстких взаємин, емоційного відторгнення, конфліктів. Блокування активності лідерства. Жорстка дисципліна, монотонна робота. Звуження кола спілкування, вимушена самотність, вимушена непрацездатність. Відсутність інтересів. Культурне та інтелектуальне недорозвинення.	Створення умов виявлення ініціативи підлітка. Чітке аргументоване визначення обов'язків і межі поведінки підлітка. Уникнення гіперопіки, доброзичлива неавтаритарна позиція дорослого. Вміння поєднати довіру до підлітка з контролем виконаного. Вплив підлітка через формування колективної думки.	Підтримка рівня працездатності під час уроку і під час виконання типових операцій. Напрямок підлітка на пошук інших методів вирішення завдань, відмінних від звичайних схем; чергування різних видів діяльності, самостійність, тренінг щодо ставлення до роботи. Планування та систематизація, контроль поетапного виконання справи. Чітка, аргументована оцінка.	<i>Доручення:</i> командир класу, бригадир, фізорг, екскурсовод, ведучий клубу. Організатор колективних творчих справ у сфері своїх та групових інтересів. <i>Обґрунтування:</i> відповідальний, вміє довести справу до кінця, може бути поблажливим до недоліків інших у поєднанні з принциповою вимогливістю до себе та до інших, вміє бути наполегливим, зібраним, серйозним. <i>Навчання:</i> самостійності, самодисципліні, вмінню зважати на маєток інших, ввічливості, тактичності, тримати слово. <i>Виховні впливи:</i> попередження, пробудження гуманних почуттів, опосередкування. Ефективний «замаскований» тренінг	<b>«ПОВНИЙ ПОРЯДОК»</b> Візьміть собі за правило періодично наводити лад у себе на столі, в записках, на полиці. Визначте кожному предмету конкретне місце та намагайтеся класти їх саме на місце. <b>«НАВЕСТИ ПОРЯДОК У ДУМКАХ»</b> ви зумієте за допомогою щоденника, куди слід записувати основні справи дня, перспективні дала ввечері перевіряти, чи все виконано із задуманого. <b>«КІНЕЦЬ-СПРАВЕ ВЕНЕЦЬ»</b> Спробуйте довести одну, нехай маленьку роботу до кінця. Визначте черговість та беріться за виконання. Пам'ятайте: весь свій час. Поки ви не закінчите роботу – «ні – розвагам, гостям, смачним стравам, приємним заняттям. Нехай це буде лише раз на тиждень, але обов'язково одне депо довести до логічного завершення. <b>«ПЛАНУВАННЯ»</b> На аркуші паперу напишіть усі свої плани наступного дня, потім подумайте та закресліть те, що не зможете зробити. Перегляньте ще раз усі пункти, які залишилися. А тепер головне - все, що залишилося, потрібно виконати. Рекомендується робити план на місяць, рік та працювати з ним за тією ж схемою.

## Астено-невротичний тип

Коротка характеристика			Індивідуальний підхід і корекція			Психотехнічні вправи
Основні риси	Ситуації психологічного комфорту	Провокаційні дії та конфліктогенні ситуації	Загальні вимоги	У навчальній діяльності	У позанавчальній діяльності	
<p>Підвищена стомлюваність, особливо при розумовій діяльності, що виявляється у всьому зовнішньому вигляді підлітка, на тлі розвитку перевтоми можуть виникнути короточасні афективні вибухи (роздратування, гнів, сльози). Типовою рисою є схильність до іпохондрії: підлітки дуже прислухаються до своїх тілесних відчуттів, із задоволенням лікуються, проходять огляди та обстеження. Психофізіологічному стану астено-невротиків властива особлива циклічність довжиною добу, тиждень, чверть. Найбільша стійкість (підйом) на 2-3 уроці, на початку навчального тижня, з початку чверті. Це година для успіху. Підлітки цього дуже амбівалентні: з одного боку це ставлення себе як до слабого, з іншого – «я все можу».</p>	<p>Наявність теплих, дбайливих стосунків із близькими, комфортна, наповнена любов'ю та взаємодовірою атмосфера у сім'ї. Оптимістичні настанови в сім'ї, її емоційно-інтелектуальне багатство, спільні для членів сім'ї захоплення та справи. Психологічний комфорт астено-невротиків підвищується за наявності інтелектуальних, накопичувальних та естетичних хобі. Астено-невротики тягнуться до ровесників, сумують без них, але під час спілкування швидко втомлюються і шукають самотності чи спілкування з одним близьким другом. Наодинці намагаються пасивно відпочити, помріяти. Мрії можуть бути більш-менш реальними, але завжди мають честолюбний відтінок (я все можу)</p>	<p>Виховання у тривожно-недовірливій атмосфері, у культурі хвороби. Виховання на кшталт «кумир сім'ї». Виховання на кшталт «маятника» (я тебе люблю – я тебе ненавиджу). Виховання за умов протилежних вимог, за умов емоційного відторгнення дитини. Недопустимі ситуації невдачі на людях, знуцання сильніших і нахабних ровесників, оскільки астено-невротики честолюбні і тягнуться до успіху у всьому, що для них важливо. Небажані події, що провокують іпохондрію (сумніву близьких щодо здоров'я, а також зовнішнього вигляду). Вдома, що накопичилася за певний час, може прорватися гнівом, роздратуванням, сльозами у відповідь на ніби невинне зауваження, легку критику (афект останньої краплі).</p>	<p>Виховання в умовах турботи, любові, оптимізму, злагоди та єдиних вимог до дитини з боку дорослих. Створення умов здорового життя. Профілактика та лікування хронічних захворювань, що ведуть до астенізації. Терпляче, дбайливе, ставлення до підлітка. Порція поблажливості до промахів і невдач підлітка, їхнє вмиле маскування і, навпаки, акцентування уваги на успіхах. Доброзичливість та спокій при спілкуванні з підлітком. Залучення його до взаємодії у період підйому та надання можливості для відпочинку у період стомлення. Неприпустима глузливо-іронічна «стимуляція» астено-невротика. Необхідна розумна організація</p>	<p>Доброзичливе, що підтримує взаємодію Космосу з підлітком, використання для інтенсивної навчальної діяльності з ним періодів підйому (як правило, 2-2 урок, початок тижня, початок і середина чверті). Зниження навантаження з допомогою старанної підготовки підлітка до роботи, складання плану діяльності у індивідуальному темпі. Не бажаними є несподівані питання, завдання, необхідно дати час для підготовки. Ефективними є завдання гіпотетичного характеру, які не мають неправильних рішень. Складні завдання краще розбити на частини з аналізом та підтримкою на кожному етапі. Дуже небажане пряме негативне порівняння з успішнішими однокласниками. Оцінку діяльності краще давати індивідуально, аргументовано з акцентом на позитивних моментах</p>	<p><i>Доручення:</i> астено-невротичні підлітки із задоволенням виконують, якщо вони не пов'язані з інтенсивною взаємодією з ровесникам і з необхідністю організувати, керувати, не пов'язані з довготривалою відповідальністю; не дуже тривалі та важкі для астено-невротика. Організатор та учасник справ у сфері інтересів, які не мають характеру змагань. <i>Характерно:</i> хороший товариш, цікавий співрозмовник, неординарна особистість, здатна на успіх значній діяльності. <i>Навчання:</i> раціональному плануванню своєї діяльності (не накопичувати не зроблені справи), самоконтролю своєї поведінки, саморегуляції психофізичного стану, вмінню спілкуватися. <i>Виховні заходи:</i> Натяк, лагідний докір, прояв поваги, турботи, підтримки</p>	<p><b>«ДОПОМОГА ІНШИМ»</b> Ви дуже уважно ставитесь до своїх проблем, і це добре. А тепер спробуйте зайнятися проблемами інших людей, допомагайте подолати їхні труднощі. Ці проблеми та увага до оточуючих допоможуть вам перейти, знімуть зайве роздратування, нададуть сили. Візьміть собі за правило хоча б раз на день допомагати комусь із оточуючих, обов'язково подумати про іншого і зробити для нього щось потрібне.</p> <p><b>«ЖИТТЯ ПРЕКРАСНЕ».</b> Кілька разів на день підходьте до дзеркала та уважно розглядайте вираз свого обличчя. Найбільш ймовірно, що спочатку ви бачитимете обличчя обережної, роздратованої людини. Спробуйте посміхнутися самому собі, скажіть при цьому: «Я мила і хороша людина, у мене все добре, Я ні на кого не ображаюся і не гніваюсь. Ніщо мене не дратує. Життя прекрасне!» Ці слова можна вимовляти і вголос. Повторіть їх кілька разів, зберігши посмішку.</p>

## Нестійкий тип

Коротка характеристика			Індивідуальний підхід і корекція			Психотехнічні вправи
Основні риси	Ситуації психологічного комфорту	Провокаційні дії та конфліктогенні ситуації	Загальні вимоги	У навчальній діяльності	У позанавчальній діяльності	
Провідною особливістю цього є патологічна слабкість волі, що особливо яскраво проявляється у навчанні, праці, виконанні обов'язків, вимогах рідних, старших, педагогів. Нестійкі підлітки невпевнені у собі, нерішучі, безініціативні, піддаються випадковим впливам, підпорядковуються, залежить від лідера. Вони виявляють наполегливість у пошуку розваг. Пливають за течією, приєднуючись до активніших підлітків. Схильні до вживання алкоголю, наркотиків. Самооцінка неадекватна, не здатні до самоаналізу. Відсутня мотивація дій, до майбутнього байдужі, легко підпадають під вплив, ситуативно криміногенні.	Комфортно почуваються у групі ровесників, ледарять, схильні до безцільних розваг, а також нецілеспрямованої криміногенності під впливом випадкових бажань, ситуацій тиску групи чи її лідера. Попадають у компанію асоціальних ровесників, переймають шкідливі звички та стереотипи девіантної поведінки. Поведінка залежить від оточення. Комфортно почувається в умовах повного, але не принижуючого особистість контролю з боку дорослих. Такі умови можуть забезпечити прийнятний рівень соціалізації нестійких.	Виховання в умовах жорстоких взаємин, в умовах потурання, гіперопіки, безконтрольність в умовах емоційно та інтелектуально бідного сімейного оточення. Незважаючи на те, що нестійкий тип має явний біологічний ґрунт, значну роль у його формуванні відіграє нестача виховного впливу на дитину з боку батьків та близьких у ранньому дитинстві. Особливо небезпечним є «відкуп» незрілих батьків від своєї дитини іграшками, речами, розвагами, відсутністю контролю. Нестерпні ситуації: безконтрольність, відсутність керівництва життям підлітка та вимогливості, пригнічуюча опіка, принижує особистість контроль при придушенні самостійних рішень	Перш за все, необхідно встановити повний (але не принижує власної гідності) контроль за поведінкою та діяльністю підлітка. Чітко регламентувати його урочну та позашкільну діяльність. Обов'язкове дотримання режиму дня. Виключити можливу появу неструктурованого та неконтрольованого вільного часу підлітка. Важливо організувати тісну взаємодію всіх дорослих, які виховують підлітка. Корисливо стимулювати ініціативу підлітка. Дуже важливо сформувати у підлітка розуміння неминучості покарання за скоєну провину.	Вчитель повинен знати нестійких підлітків в особу, для того щоб виконувати щодо них три дії контролю: - Контроль початку діяльності на уроці (домашнє завдання, готовність до роботи); - Контроль діяльності під час уроку; - Контроль результативності навчальної діяльності на уроці. Одночасно з контролем педагог повинен давати підлітку додаткову допомогу: розділяти матеріал на частини та давати їх у міру засвоєння, створювати спокійну, сприятливу обстановку на уроці, давати час на виправлення помилок, оцінювати як результат, а й старання.	<i>Доручення:</i> різноманітні, але не складні, не довгострокові, що супроводжуються контролем та допомогою з боку дорослого. Обов'язковою є регламентація дозволених для нестійких. <i>Характерно:</i> вимогливий до себе та інших, господар свого слова, дисциплінований, обов'язковий. <i>Навчання:</i> планування режиму життя, доведення справи до кінця, подолання труднощів суб'єктивного характеру, оцінювання бажання з позиції користі і шкоди для себе та інших. <i>Виховання:</i> бесіди, пояснення, попередження, обговорення досвіду, моральні вправи, паралельно-педагогічна дія, вимога, наснагу, покарання.	<b>«КОЛИ ПОЧАВ КРИЧАТИ, У СОБАЧАННЯ НЕ ГРАТИ».</b> Вам дуже подобається розважатися, відпочивати, дивитися телевізор. Все це дуже добре, але спробуйте жити, керуючись принципом: «коли почав кричати, не грати в сопілку». Для цього дотримуйтесь правила: чергова розвага лише після того, як буде виконана конкретна справа. Спершу робота, потім відпочинок. <b>«ПОСТОЯННЕ ХОБІ».</b> Складіть список всіх своїх останніх захоплень, наприклад, за 1-2 місяці. Проаналізуйте їх за 5-ти бальною шкалою, визначивши свій сьогоднішній інтерес до кожного захоплення. З усього списку потрібно вибрати одне захоплення, яке може стати вашим постійним хобі на майбутні 3-5 місяців. Для вас це важке рішення, але його необхідно ухвалити і надалі намагатися виконувати. Розширюйте межі вашого захоплення, знаходьте нових зацікавлених цією ідеєю людей, більше читайте, запишіться до гуртка чи секції. Через півроку повторіть аналіз, складіть перелік своїх захоплень та своє хобі.

## Циклоїдний тип

Коротка характеристика			Індивідуальний підхід і корекція			Психотехнічні вправи
Основні риси	Ситуації психологічного комфорту	Провокаційні дії та конфліктогенні ситуації	Загальні вимоги	У навчальній діяльності	У позанавчальній діяльності	
<p>Даний тип найчастіше проявляється у старшому підлітковому та юнацькому віці. Його особливістю є періодичність (фаза від кількох днів до кількох місяців) коливань настрою та життєвого тону. У період підйому: властиві риси гіпертимного типу, крім легковажності та необов'язковості. Циклоїди комунікабельні, мають захоплення, зацікавлено працюють у групі. У період спаду: різко знижується контактність, підліток стає небагатослівним, починає дратуватися при гучному спілкуванні, хоча у конфлікти вступає рідко. Підліток забуває про свої захоплення, стає сумним, втрачає апетит, страждає від безсоння вночі, а вдень від сонливості.</p>	<p>Комфортно почувається серед невеликої кількості близьких людей, які його розуміють та підтримують, особливо важлива для циклоїдів наявність довготривалих стійких уподобань, захоплень, дружби, кохання. Додатковою психологічною підтримкою є улюблена справа, захоплення, що підтримується дорослими. Особливо важливо це у період перебування циклоїду у фазі спаду (дистимна фаза). У цей період циклоїдні підлітки шукають усамітнення, спілкування із природою, намагаються зайнятися улюбленою справою, поспілкуватися з близькими друзями.</p>	<p>Важливо пам'ятати, що циклоїд має виражену біологічну «грунт». Провокаційними вчинками може бути всі види неправильного виховання у ній. Субдепресивність циклоїдів може мати також дидактичну причину. У будь-якому разі на стані циклоїду негативно відбиваються емоційні навантаження, виконання напруженої роботи протягом тривалого часу, швидка зміна умов та способу життя (життєвого стереотипу), одноманітність життя (відсутність різних позитивних вражень). Рекомендовано знизити рівень вимог до циклоїдів у момент перебування у дистимній фазі. Необхідність зайвих зусиль призводить до посилення астенизації, що може вплинути на посилення субдепресії.</p>	<p>Рациональний розподіл сил, достатній відпочинок, профілактика перевтоми. Встановлень із підлітком теплих довірчих відносин із боку дорослих. Особливо компетентна увага дорослих повинна приділятися підлітку, який знаходиться в субдепресивній фазі: створення комфортних для підлітка умов, відсутність грубих, непродуманих спроб «поговорити про життя», підтримка розмови, якщо підліток сам вийшов на неї за сприятливих умов, тактовна підтримка будь-якого успіху підлітка та відсутність дрібязкової уваги до його невдач і промахів. Категорично не можна у період провокувати конфлікти з підлітком. Краще розв'язати всі проблеми, дочекавшись фази підйому.</p>	<p>У фазі підйому створити взаємодію з підлітком не складно. Особливу увагу педагог має приділити підлітку, який перебуває у субдепресивній фазі. Це – доброзичлива робоча обстановка на уроці, уникнення критики та нарікань, переважання зацікавленості; помірний індивідуальний темп роботи з можливістю усвідомлювати завдання; обліку групи з рівними навчальними можливостями ровесниками; попередження елементів конкуренції на уроці, включення в самостійну роботу на всіх етапах уроку, щоб підліток сам визначив дистанцію і темп проходження індивідуального навчального матеріалу; при оцінюванні діяльності основну увагу звертати на позитивні сторони результату, спокійно та аргументовано оцінити можливу невдачу, наголосити на її тимчасовому характері.</p>	<p><i>Доручення:</i> член гуртка, редакції газети, екскурсовод, член добровільного товариства, поради, клубу, книголюб, бібліотекар, відповідальний за навчальний кабінет, ТСО, дидактичний матеріал. Організатор колективних творчих справ у період підйому, у період спаду - учасник, виконавець справ у сфері інтересу. <i>Характерно:</i> активна діяльна особистість із сильним характером та силою волі, цікавий співрозмовник, тонка, багата натура. <i>Навчання:</i> Самоконтроль свого стану, самодисципліна, уміння філософськи ставитися до тимчасових труднощів, знаходити цікаві справи в період спаду. <i>Виховні заходи:</i> бесіда, оповідання-роздум, зацікавленість, підтримка, вияв доброти, турбота. Замаскований тренінг ефективний під час підйому.</p>	<p>У період спаду: <b>«ПЕРЕМОЖЕЦЬ»</b>. Спробуйте сприймати світ довкола себе з позиції переможця, якому все вдається в житті, який ніколи не програвав, усім задоволений, налаштований на активні дії. У цій ролі необхідно спочатку «жити» кілька хвилин, потім годину та більше. Доведіть цей час на 2-3 години на день. При цьому спробуйте усвідомити реальні переваги, якими володіє людина, що оцінює себе «переможцем». <b>«ПОХВАЛА АБО Я ДУЖЕ ДОБРИЙ»</b>. Плануючи будь-яку майбутню діяльність, намагайтеся поділити її на дрібні етапи. Після виконання чергового етапу хвалите себе за будь-яку дрібницю. І так щоразу: закінчений етап – я добрий, я – дуже добрий». У період підйому – рекомендовані вправи для гіпертиму: <b>«Повний порядок»</b> та <b>«Кінець – справі вінець»</b>.</p>

### Збудливий тип

Коротка характеристика			Індивідуальний підхід і корекція			Психотехнічні вправи
Основні риси	Ситуації психологічного комфорту	Провокаційні дії та конфліктогенні ситуації	Загальні вимоги	У навчальній діяльності	У позанавчальній діяльності	
<p>В основі комплексу рис збудженого знаходиться незбалансованість збудження та гальмування нервових процесів. Типовий стан - дисфорія, стан пригніченості із сердитою агресивністю по відношенню до всього ззовні. Підліток підозрілий, загальмований, інтелектуально ригідний. Але в стані дисфорії підліток схильний до афектів, імпульсивності та агресивності, невмотивованої жорстокості по відношенню до слабких. Педантичні, корисливі, азартні. Прагнуть до влади над людьми і гедоністичним задоволенням. Іноді втрачають контроль над власною поведінкою.</p>	<p>Тепла, емоційно та інтелектуально насичена атмосфера в сім'ї та оточенні. Задоволення розумних матеріальних, духовних та інтелектуальних потреб та інтересів підлітка. Довірча, що базується на спільних інтересах взаємодія підлітка з батьками та значними дорослими. Поважне ставлення до особистості підлітка у поєднанні з контролем його поведінки та діяльності. Захоплення та обов'язки, що дадуть вихід психологічної енергії: спорт, фізична праця, туризм.</p>	<p>Виховання в умовах жорстоких взаємин, емоційному відторгненні від сім'ї. Інтелектуальна бідність сімейного оточення. Фізичні покарання фіксують збуджені риси та провокують їх прояви. Конфліктогенні ситуації: утиск інтересів і потреби підлітка, бездоглядність, протидія високому рівню вимог підлітка; протидія інтенсивним бажанням підлітка; напружена атмосфера на уроках і під час будь-яких взаємовідносин; необхідність швидко висловитись.</p>	<p>Загальнокультурний інтелектуальний рівень розвитку. Розвиток навичок спілкування та саморегуляції. Позичія дорослого: не провокувати конфлікти, враховувати афективну запальність підлітка; доброзичлива, спокійна, стримана манера взаємодій; повага інтересів та особистісної цінності підлітка. Зацікавленість проблемами і життям підлітка, проведення індивідуальної бесіди в останній момент відсутності в підлітка афективного напруги. Дати можливість підлітку висловити свою точку зору.</p>	<p>Контроль та керівництво навчальною діяльністю, допомога в організації пізнавальної діяльності. Тренування стриманості, вміння вислухати вчителя та товариша. Створення умов отримання хорошої оцінки, виконання поетапних завдань зі збільшенням складності. Доброзичливе аргументування оцінок, що виставляються. При недорозвитку мовлення використовувати письмові завдання. Урок вести у спокійній манері. Необхідна профілактика пригнічення збудженими підлітками своїх слабких ровесників (попередження, відволікання).</p>	<p><i>Доручення:</i> організатор та учасник колективних творчих справ у сфері інтересів з урахуванням владолюбства та акуратності збуджених дітей. <i>Характерно:</i> Ставлення до оточуючих підлітка позитивне, т.к. він цікавий співрозмовник, дбайливий, добрий, вірний друг. <i>Навчання:</i> самовладання, самоконтролю, уміння відмовитися від нерозумних бажань, уміння розуміти інших. <i>Виховні заходи:</i> Переконання на позитивному досвіді підлітка, попередження, лагідний закид, пробудження гуманних почуттів.</p>	<p><b>«ВИКОНАННЯ БАЖАНЬ».</b> Ви звикли виконувати всі свої бажання, а тепер спробуйте виконувати бажання близьких, рідних вам людей, знайомих. Спробуйте жити відповідно до інших вимог. Спочатку виберіть найприємнішу для вас людину і спробуйте виконувати всі її бажання без жодної умови з вашого боку. Якщо не вийшло, через день-два зробіть ще одну спробу виконувати бажання іншої близької вам людини. Якщо вийшло - розширюйте коло людей, чії бажання ви задовольнятимете. <b>«ЙДУ ЗА ТОБОЮ».</b> Під час ділової розмови чи просто розмові намагайтеся періодично передавати ініціативу вашому співрозмовнику. Наприклад, питаючи його: «А як ти думаєш?» Ще краще, якщо ви говорите про те, що цікавить вашого співрозмовника. Не робіть зауважень щодо манери спілкування вашому співрозмовнику, навпаки, похваліть. <b>«СПОСТЕРЕЖУВАЧ»</b> Навчіться ставитися до всього, що із вами відбувається, як східний мудрець, тобто. завжди запитуйте себе: «А як би на моєму місці вчинив би мудра людина? Що б він сказав і зробив? Перед прийняттям рішення - обмірковуюте.</p>

## Інтровертний тип

Коротка характеристика			Індивідуальний підхід і корекція			Психотехнічні вправи
Основні риси	Ситуації психологічного комфорту	Провокаційні дії та конфліктогенні ситуації	Загальні вимоги	У навчальній діяльності	У позанавчальній діяльності	
<p>Основною рисою даного типу, є постійна замкнутість, емоційна холодність, неупередженість, що робить дітей незрозумілими для оточуючих. Дружні відносини виникають важко. Зосереджуються на ідеї удосконалень у будь-якій сфері, діють самостійно, але без ризику і поспішаючи. Це яскраво виражений розумовий тип, який постійно осмислює навколишню дійсність. У роботі сумлінні, відповідальні, віддають перевагу індивідуальному виду діяльності. Бідність міміки та жестикуляції. Знижений видимий інтерес до протилежної статі.</p>	<p>Виховання у ситуації теплої, дбайливої відносини з боку близьких. Оптимістична установка у ній, її інтелектуально-емоційне багатство, спільні відносини. Підтримка та прийняття захоплень дорослими. Необхідно своєчасне сімейне освіту і виховання. Легко переносять і прагнуть самостійності, багато читають. Їм подобаються розмови зі своїми «однотумцями» на теми, що їх цікавлять.</p>	<p>Виховання в умовах жорстких взаємин, в умовах домінуючої гіперпротекції, в «маятникових» умовах, умовах ізоляції, що супроводжується емоційно-психологічною депривацією. Посилення інтровертності відбувається у відповідь на афектні реакції дорослих, тривалі психотравмуючі ситуації. Негативно реагують на проникнення дорослих у внутрішній світ, у їхні справи. Конфліктують, якщо вимоги інших не відповідають їх внутрішнім принципам. Неприйнятні їм ситуації тривалого неформального спілкування у групах. Можливі зриви у ситуаціях швидкого ухвалення рішень.</p>	<p>Ухвалення інтровертного підлітка, доброзичливе, зацікавлене ставлення до нього. Включення до групи лише за згодою самого підлітка. Акцентизація успіхів підростання у його спілкуванні з оточуючими. Терпляче ставлення до «диванок» інтровертного акцентуала. Щира компетентна зацікавленість ідеями та захопленнями підлітка, що допоможе підключенню підлітка до групової взаємодії.</p>	<p>Насамперед - це чітка постановка мрії та мотивація навчальної діяльності, що накладаючись на сумлінність та інтровертність, багато в чому забезпечує їхню активну участь на уроках, і, навпаки, їх неувага та цільові установки призводить до пасивності на уроці. Вчителю потрібно мати арсенал способів, які у разі «відходу в себе» підлітка допоможуть легко його повернути до навчальної діяльності: вербальний, візуальний, тактильна стимуляція, питання, завдання. Потрібний поетапний контроль роботи.</p>	<p><i>Доручення:</i> інтраверти чудово справляються з усіма видами доручень, які виконуються індивідуально і були ними відкинута. Складніше ситуація з дорученнями, потребують взаємовідносин. Тут потрібно враховувати бажання та інтереси самого підлітка. <i>Характерно:</i> Здібний, успішний у діяльності, тямущий, цікавий співрозмовник, товариш. <i>Виховні заходи:</i> переконавання, наснагу, прояв поваги, ввічливості, прохання, опосередкування, підтримка організаторських успіхів, паралельні дії, довіра, попередження.</p>	<p><b>«ОРАТОР».</b> Під час розмови та розмови з друзями усвідомлено прагнете бути «оратором». Для цього вам потрібно говорити голосно, чітко, використовуючи ораторські прийоми, щоб звернути увагу співрозмовників. Не забудьте, що ваша мова має бути зрозумілою для співрозмовників. <b>«МАСОВИК-ЗАТЕЙНИК».</b> У дружній компанії не сидіть збоку, а спробуйте зіграти роль масовика-витівника. Запропонуйте всім учасникам вечірки якусь гру чи цікаве заняття. Важливо гру організувати, активізувати якнайбільше учасників. Відомо, що вам спочатку буде дуже важко, але перший успіх вас окрилить і ви відчуєте радість спілкування з людьми. <b>«ВЗАЄМОПЕРЕЖИВАННЯ».</b> Під час розмови спробуйте відчувати становище співрозмовника, уявіть, що він відчуває, спілкуючись із вами. Можна його про це запитати: Тобі цікаво? Ти не втомився?».</p>

## Лабільний тип

Коротка характеристика			Індивідуальний підхід і корекція			Психотехнічні вправи
Основні риси	Ситуації психологічного комфорту	Провокаційні дії та конфліктогенні ситуації	Загальні вимоги	У навчальній діяльності	У позанавчальній діяльності	
<p>Основною рисою даного типу є зміна настрою. Швидкість у зміні настрою супроводжується глибиною: від оптимізму до чорної туги, від радості до печі зі сльозами на очах. Значна глибина переживань проявляється в міміці, самопочутті, працездатності, комунікабельності. При хорошому настрої - легко спілкуються, пристосовуються до нового, чуйні до прохань, суперечать. Лабільні підлітки мають розвинену інтуїцію, легко вловлюють ставлення до себе і адекватно відповідають.</p>	<p>Комфортно почуваються в колі сім'ї, близьких товаришів, дбайливих дорослих, які приймають і люблять їх такими, якими вони є, прощають їм нестабільність настрою, випадкові афективні вибухи. Дуже вірні у коханні та дружбі. Прагнуть довірливого спілкування з шановними дорослими. Інтуїтивно відчують симпатію до себе, намагаються відповісти тим же. І навпаки, відчуються, губляться у взаєминах із тими дорослими, які належать до підлітка байдуже чи з антипатією.</p>	<p>При вихованні в гармонійних сімейних умовах фактором, що провокує лабільність, може бути загальний інфантилізм, викликаний здебільшого частими хворобами. Очевидно впливає формування лабільної акцентуації виховання за умов жорстоких взаємовідносин, підвищеної моральної відповідальності. Неприпустимі: відторгнення з боку значних осіб, вимушена розлука із нею, явна несправедливість, закиди. Принизливі нотації глибоко переживаються підлітком; дуже тяжко переживаються дійсні неприємності і нещастя, які можуть призвести до афектних реакцій, депресій, важких невротичних зривів, суїци-дальної поведінки</p>	<p>Атмосфера доброзичливості та тепла. Комфортний психологічний клімат у сім'ї, класі. Позитивна підтримка, схвалення, здатне окрилити лабільного підлітка. На стадії занепаду настрою він потребує щедрого співчуття. Не можна: виявляти грубість, категоричність, вказувати на негативні риси, дорікати, конфліктно відповідати на афектний вибух підлітка, демонструвати невербальні прояви негативного ставлення до підлітка. Необхідно: виявляти симпатію, давати позитивну оцінку явним рисам та поведінці підлітка.</p>	<p>Організувати роботу в спокійній обстановці, надихати позитивним оцінюванням його старань, лагідним похвальним поглядом, дотиком. Навчальним завданням надавати форму прохань із впевненістю в успіху їх виконання. При організації групової роботи на уроці не розлучати лабільного підлітка з його другом, не включати в групу явно перевершус в навчальному плані та психологічному. За результатами діяльності давати якнайбільше зазначених оцінок, з особливим акцентом на позитивних сторонах.</p>	<p><i>Доручення:</i> старанно виконує всі доручення, які дано шановним дорослим, але особливо успішно діє в індивідуальних справах, які потребують турботи, занепокоєння, контролю. Організатор справ, що пов'язані із спілкуванням, учасник справ у сфері інтересів. <i>Характерно:</i> оптимістичного погляду життя, цікавий співрозмовник, надійний помічник, чуйна людина, хороший друг, вірний товариш. <i>Навчання:</i> прийомів емоційної саморегуляції, уміння долати перешкоди, раціонального використання своїх сил. <i>Виховання:</i> прохання, вплив доброти, уваги, психологічна підтримка, організація успіху у діяльності, лагідний закид, підтримка адаптивних характеристик характеру, емоційно теплі відносини.</p>	<p><b>«АНАЛІТИК».</b> Розвивайте в собі звичку аналізувати всі випадкові зміни в настрої: що сталося, що змінило мій настрій? Чаше ставте собі такі питання. А коли наберете два-три десятки відповідей, визначте, які причини зустрічаються частіше. Головне - виключити причини, через які ваш настрій різко і несподівано змінюється. Намагайтеся не потрапляти в ті ситуації, які призводять до різкої зміни настрою в гірший бік. <b>«СДИНА РОЛЬ»</b> Спробуйте увійти в образ, наприклад, флегматичної людини, спокійної, яка все бачив і все знає, і прожити в цьому образі кілька годин поспіль. Реагуйте на те, що відбувається, як флегматик: спокійно, обдуманно, зберіть інформацію для необхідного рішення. «Роздратування скасовується». При роздратуванні зробіть мінізарядку, послушайте улюблену музику, прогуляйтеся парком. Потрібно сформувати звичку - виявляти свого роздратування відразу. Намагайтеся переключитися на щось приємне. Ці вправи слід включати.</p>

## Тревожно-педантичний тип

Коротка характеристика			Індивідуальний підхід і корекція			Психотехнічні вправи
Основні риси	Ситуації психологічного комфорту	Провокаційні дії та конфліктогенні ситуації	Загальні вимоги	У навчальній діяльності	У позанавчальній діяльності	
<p>Тривожна підозрілість, постійний страх за себе та своїх близьких футуристичного характеру, прихильність до матері. Акуратні, добросовісні, педантичні, раціональні, нерішучі, негнучкі поведінці, замкнуті, емоційно стримані.</p>	<p>Теплі дбайливі відносини в сім'ї, відсутність підвищених вимог, відсутність обов'язків підлітка по відношенню до інших. Стабільні умови життєдіяльності, регламентування вимог до дитини. Не придушувати ініціативу, допомагати у прийнятті рішень.</p>	<p>Умови емоційно-бідних відносин, у тривожно-підозрілій атмосфері, у ситуації підвищеної соціальної відповідальності. Пережиті в дитинстві сильні страхи та гіпертрофованій інстинкт самозбереження. Стримування у дитинстві активності, самостійності. Культ хвороби сім'ї. Керівництво дитиною через формування у нього почуття провини. Неприйнятні ситуації підвищеної вимогливості, ситуації непланування, самостійності.</p>	<p>Формування оптимістичної установки, розвивати його емоційність, образність. Необхідні умови для підвищення самооцінки. Вчити самоконтролю, виділення головного та не переживати за дрібницями. Не можна загрожувати, карати.</p>	<p>Формування на уроці обстановки спокою, впевненості в досягненні мрії. Давати час на обмірковування завдань, підготовку. Не ставити в ситуацію раптової відповіді. Доброзичливе коментування оцінок. Формування впевненості у своїх силах.</p>	<p><i>Доручення:</i> повинні бути конкретними та посилюються, що закріплюють ситуацію успіху та підвищують самооцінку. Допомога у підготовці та виконанні доручень. Не давати доручення, що потребують великої відповідальності. Вчити вмінню формувати установки на успіх. Прояв турботи та підтримки.</p>	<p><b>«РИЗИК – БЛАГОРОДНА СПРАВА».</b> Як правило, ви довго і серйозно обмірковуєте кожне рішення. Ймовірно, це розумно, але дозвольте собі іноді робити безрозсудні вчинки, ризик. Візьміть за правило хоча б раз на день або тиждень робити необдуманий вчинок. <b>«РІШУЛЬНІСТЬ».</b> У ситуації прийняття рішень робіть це відразу і безповоротно. Вирішивши, не відступайте від нього. <b>«ВНУТРІШНІЙ ГОЛОС».</b> Внутрішній голос може диктувати різні пропозиції, але навчіться приймати одне рішення і якнайшвидше. Після прийняття рішення потрібно терміново перейти на інший вид діяльності.</p>



## Сензитивний тип

Коротка характеристика			Індивідуальний підхід і корекція			Психотехнічні вправи
Основні риси	Ситуації психологічного комфорту	Провокаційні дії та конфліктогенні ситуації	Загальні вимоги	У навчальній діяльності	У позанавчальній діяльності	
<p>Цей тип формується досить пізно (до 15-19 років), але основні риси можуть виявлятися ранньому віці. Сензитивні підлітки дуже вразливі. Пізніше приєднується почуття власної неповноцінності. Діти дуже старанні, але бояться перевірок, іспитів, публічних виступів. Характерна природна внутрішня і зовнішня культура, почуття прекрасного. Вони альтруїстичні, вміють радіти чужим успіхам, співчуваючі, відповідальні. Доброзичливі, ввічливі, тактичні. Рідко конфліктують, перевагу в іграх надають пасивній ролі.</p>	<p>Комфортно почуваються в колі сім'ї та близьких друзів, віддаючись інтелектуально-естетичним хобі: читання книг, вирощування квітів, догляд за домашніми тваринами, колекціонування. Комфортно почуваються серед тих, хто поділяє їх погляди і потяги. Довго зберігають теплі стосунки із рідними. Підкоряються турботі дорослих, з якими складаються доброзичливі стосунки. Люблять і цінують все прекрасне в людях та природі.</p>	<p>Виховання на кшталт емоційного відторгнення, за умов жорстких взаємовідносин, гіперсоціалізація. Управління поведінкою дитини через формування почуття провини. Сензитивні ставлять високо моральні вимоги до себе та іншим, погано почуваються в ситуації шуму, лайки, бійок. Глибоко страждають від грубості, жорстокості, цинічності. Звикнувши до одного класу, не хочуть переходити до іншого, навіть у кращий. Соромляться виступати перед класом, щоб не збитися. Несправедливе звинувачення може спровокувати конфлікт, депресію, суїцидальну поведінку.</p>	<p>Встановлення довірчого контакту з підлітком, ввічливе, тактовне взаємини із нею. Створення умов самореалізації в цікавих для підлітка видах діяльності. Ранній розвиток загальних та спеціальних здібностей: до музики, танців, гімнастики, малювання, ліплення. Наявність будинку, хорошої бібліотеки, можливість спілкування із близькими друзями. У разі проблем - їх аналіз у спокійній, довірчій атмосфері. Неприпустимість різкої категоричної критики. Захист підлітка від грубостей, принижень та безпідставних підозр.</p>	<p>Створення атмосфери взаємоповаги та тактичного спілкування на уроці. Під час опитування не ставте питання раптово, віддавайте перевагу відповідям з місця або індивідуальним письмовим завданням. Неприйнятні змагання, порівняння коїться з іншими дітьми. Оцінюючи результативності навчальної діяльності спокійно коментувати загальний результат, акцентувати успіх, у разі невдачі - обов'язкове індивідуальне обговорення.</p>	<p><i>Доручення:</i> різноманітні, але краще, якщо вони відповідають інтересам та захопленням підлітка. Учасник колективних творчих справ у сфері інтересів. <i>Характерно:</i> підтримуючи позитивні риси, потрібно виховувати терпимість себе та іншим. Впевненість у високих морально-етичних вольових якостях. <i>Навчання:</i> вмінню будувати взаємини з однокласниками, враховуючи особливості особистості, вмінню долати свою сором'язливість, вмінню прощати людям деякі недоліки. <i>Виховання:</i> заохочення довіри, звернення по допомогу, підтримка, організація успіху, переконання, повага, турбота.</p>	<p><b>«ЦІЛІСНИЙ СПОКІЙ ДУШ».</b> Коли ви не впевнені в собі, боїтеся чогось, згадайте приємну подію, ті почуття, які ви зазнали. Налаштуйтеся на стан «цілісного спокою душі» і постарайтеся перебувати в цьому стані якомога довше. Якщо у вас це вийде, запам'ятайте відчуття, щоб їх знову випробувати.</p> <p><b>«КІНОГЕРОЙ».</b> У складній ситуації вам краще уявити себе кіногероєм – сильним, впевненим у собі; говоріть голосно і чітко, ходіть впевнено, з почуттям власної гідності. Поводься так доти, поки не зникне почуття страху і невпевненості у власних силах.</p> <p><b>«ШИРШЕ КОЛО».</b> Потрібно розширити коло своїх знайомих, для цього хоча б раз на тиждень починайте першу розмову з новою для вас людиною. Спочатку буде важко, але намагайтеся зробити першими крок назустріч людям.</p>

## Демонстративний тип

Коротка характеристика			Індивідуальний підхід і корекція			Психотехнічні вправи
Основні риси	Ситуації психологічного комфорту	Провокаційні дії та конфліктогенні ситуації	Загальні вимоги	У навчальній діяльності	У позанавчальній діяльності	
<p>Яскраво виражений егоцентризм, постійне бажання бути в центрі уваги, бажання «створити враження». Якщо йде підкріплення здібностями, то можлива продуктивна творча діяльність. Якщо немає здібностей - привернення до себе уваги через жалість, здивування, що створює ворожість з боку оточуючих. За демонстративною поведінкою, як правило, можна знайти прагматичні бажання до різноманітних «виграшів», до маніпулювання людьми. Характерно: комунікабельність, розвинена інтуїція, висока пристосовуваність до людей.</p>	<p>Ситуація повного задоволення своїх потреб. Ситуації підвищеної уваги до своєї особи у членів групи та значущості осіб. При цьому спостерігається феномен поведінкової мімікрії - підліток веде себе в досить суворій відповідальності з очікуваннями оточуючих. Важливим є широка сфера спілкування, де можливе самовираження. Якщо самовираження соціально позитивно орієнтоване, реалізується нормальна лінія розвитку особистості. Найбільш комфортна ситуація, коли є перекладання турботи про себе на інших. Егоїстичність, несамостійність, істеричність – давня форма пристосування слабких.</p>	<p>Виховання на кшталт «кумир сім'ї», виховання за умов гіперпротекції. Виховання у тривожно-підозрілій атмосфері, в атмосфері культури хвороб. Ситуації зниження уваги до своєї особи, втрата досягнень призводять підлітка до самовпевненості, бровад, високих претензій, випинання, зазнайства, брехню. У зв'язку з цим виникають конфлікти, в яких підліток захищає своє «я». Іноді підліток знаходить вихід у кримінальній діяльності, але це все демонстрація: «Допоможіть мені, бо я пропаду». Неприйнятно їм важке невиконане доручення – це можливість стимуляції.</p>	<p>Створення загальних умов для розвитку загальних та спеціальних здібностей, об'єктивне ставлення до успіхів і досягнень підлітка. Підтримка соціально-адаптивного поведінки та блокування спроб маніпулювати людьми за допомогою істероїдних реакцій. Гіперувага з боку дорослого, що попереджає поведінкові реакції підлітка. Необхідно підтримувати позитивні поведінкові реакції підлітка, ігноруючи рецидиви демонстративності.</p>	<p>Необхідно починати навчання демонстративного підлітка з посильних завдань, які характеризують успіх, потім повинен відбуватися поступальний перехід до більш складних завдань через високу емоційну мотивацію. Позитивно спрацьовують прийоми роботи в групі з однокурсниками рівних або вищих можливостей, підтримка високого рівня інтенсивності вченої діяльності, надання об'єктивної інформації про результати, створення умов для адекватної самооцінки.</p>	<p><i>Доручення:</i> організатор суспільно-корисних та культурно-масових заходів у сфері своїх здібностей та інтересів. <i>Настанови:</i> підтримка простоти та щедрості у спілкуванні з однокурсниками. <i>Навчання:</i> самоконтролю поведінки, уміння демонструвати свої позитивні якості. <i>Виховання:</i> індивідуальні розмови про умови поваги та уваги оточуючих. Розмова-роздум, дискусія-суперечність, переконання на власному досвіді, натяк, лагідний закид, попередження, пробудження гуманних почуттів, виявлення збентеження, іронія, гра, наснагу.</p>	<p><b>«ФЛЕГМАТИК».</b> Вам не важко перетворитися на людину іншого темпераменту, наприклад флегматика. Візьміть собі за правило якийсь час бути флегматиком. Говоріть тихим і рівним голосом, повільно і спокійно, обмірковуючи свої слова. Стримано поведіться з людьми. Почніть із 10 хвилин і доведіть час до 2-3 годин протягом дня. Обов'язково проаналізуйте ті почуття та переживання які ви відчуваєте спілкуючись з людьми у ролі флегматика. <b>«РЕПОРТЕР».</b> Ще одна популярна роль – репортер. Можна гру проводити усно, можна письмово, але спокійно та врівноважено. <b>«ПОПЕЛЮШКА».</b> Як важко б вам не було у веселій компанії одну дві години посидьте збоку, мовчки, і спостерігайте за тим, що відбувається. Вас просять вклинитися в гру. Відповідайте: «Я втратила кришталевий черевичок», залишайтеся в тіні. Спостерігайте за людьми, знаходьте спільні риси поведінки та аналізуйте їх, може щось захочеться змінити.</p>

### Список використаних джерел:

1. Анормальна психологія. /Д. Холмс. – СПб.: Пітер, 2003. (серія «Концентрована психологія»).
2. Баженова Л.В, Залепа Е.А., Темешева Л.Н. Персональне шефство над дітьми «групи ризику». Методичні рекомендації. - Сімферополь: «Частка», 2000.
3. Бойко В.В. Важкі характери підлітків: розвиток, виявлення, допомога. Навчальний посібник. – Видавництво «Союз», 2002. (серія «Практична психологія»).
4. Бондарчук О.І. Психологія девіантної поведінки / О.І.Бондарчук // Курс лекцій. К.: 2006. С. 88.
5. Власова О.І. Педагогічна психологія / О.І. Власова.// Методи психокорекції осіб з девіантними ознаками : Київ, «Либідь», 2005. С. 304.
6. Вольнова Л.М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у двох частинах. – Ч. II. Практична частина. – 2-ге вид., перероб і доповн. – К., 2016. – 193 с.
7. Гурлеєва Т. Підліток, становлення відповідальності / Т. Гурлеєва // Київ : «Шкільний світ», 2010.
8. Говорун Т.В. Кікінеджи О.М. Гендерна психологія/ Т.В. Говорун О.М. Кікінеджи // Навч.посіб. К. : «Академія», 2004. С. 198-250.
9. Девіантна (що відхиляється) поведінка підлітків: різноманіття, досвід, труднощі, пошук альтернатив / під ред. Ю.А. Клейберга. 2000
10. Зайцева З.Г. Школа та важковиховані підлітки / З.Г.Зайцева // Київ. : «Радянська школа», 1991. С. 23.
11. Клейберг Ю.А. Психологія девіантної поведінки: навчальний посібник для вузів. – М. : ТЦ Сфера, за участю «Юрайт-м», 2001.
12. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.
13. Кузьменко В.В. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. Дніпро: Видавець Біла К.О., 2019. – 68 с
14. Макаренко О. М., Андрейчева А. О. Поняття девіантної поведінки в соціальному та психологічному аспектах. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2015. Т. 125. С. 61–64.
15. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посібник. К.: Либідь, 2011. 520 с.
16. Овчарова Р.В. Довідкова книга соціального педагога. – М. : ТЦ «Сфера», 2001.

17. Організація соціально-педагогічної підтримки школярів групи ризику : метод. посіб. / [Алексєєнко Т. Ф., Жданович Ю. М., Куниця Т. Ю., Малиношевський Р. В., Сергєєва Н.В.] / за заг. ред. Т. Ф. Алексєєнко. – К. : ТОВ «Задруга», 2017. – 168 с
18. Подмазін С.І., Сибіль Е.І. Як допомогти підлітку з «важким» характером. – ДО.: НПЦ Перспектива, 1996.
19. Психологія підлітка. Підручник. Під редакцією члена-кореспондента РАО А.А. Реана – СПб.: «ПРАЙМ-ЕВРО-ЗНАК», 2003 (серія «Метри психології»).
20. Розвиток особистості дитини. \Н. Ньюкомб. – 8-е видавництво – СПб.: 2003. (серія «Майстри психології»)
21. Ричкова Н.А. Дезадаптивна поведінка дітей: Діагностика, корекція, психопрофілактика. Навчально-практична допомога. – М. : Вид-во ГНОМіД, 2001.
22. Руценко І.П. Соціологія особистості та девіантної поведінки: текст лекцій. Харків : НТУ «ХП», 2020. С. 130.
23. Савельєва Н. М. Соціальна профілактика девіантної поведінки: курс лекцій з презентацією: навч. посіб. Полтава: ПНПУ, 2016 р. 110 с.
24. Самойлов А.М. Профілактика девіантної поведінки підлітків у соціально-виховному середовищі загальноосвітньої школи. Вінниця, 2017. 282 с.
25. Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток [Текст]. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 5-6 червня 2020 р.; [за заг. ред.: Нагірняка М.Я.]. Львів : ЛДУ БЖД, 2020. 285 с.
26. Соціальна робота в Україні: теорія та практика: посібник для підвищення кваліфікації психологів центрів соціальних служб для молоді./ За ред. А.Я. Ходорчука. – ДО.: ДЦССМ, 2003.
27. Соціально-психологічні та педагогічні проблеми дезадаптації дітей і підлітків / за ред. Л. І. Міщик, З. Г. Білоусової. Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 108 с. 5. Духовні проблеми дітей України : монографія / за ред. Ж. В. Петрочко. Київ : Калита, 2005. 108 с.
28. Соціальна педагогіка. Курс лекцій / за ред. Н. А. Сейко. Житомир : Житомир. держ. пед. ун-т, 2002. 260 с.
29. Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід : монографія О. Янкович, О. Кікінежді, І. Козубовська, В. Поліщук, Г. Радчук та ін. Тернопіль : Осадца Ю.В., 2018. 300 с.
30. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник / О. Л. Христук. – Львів: ЛьвДУВС, 2014. – 192 с.

**Профілактика девіантної поведінки у дітей і підлітків.  
Практичний посібник**

**Укладачі: В.П. Мушинський, Н. В. Савельєва, Ю.Є.Чайка  
Рецензенти: В.І. Лазаренко, Л.В.Дорошенко**

**Українською мовою**

Комунальний заклад освіти  
«Дніпропетровський обласний методичний ресурсний центр»  
Дніпропетровської обласної ради»  
м.Дніпро, вул.. Паторжинського, 13-А  
066 316 36 92  
068 341 64 20