



Авторська програма психолого-педагогічного тренінгу

«Як діяти в ситуаціях ризику, щоб стати успішним»

(профілактична робота з категорійними дітьми 12-16 років)

I. ВСТУП

Метою цього тренінгу є навчання дітей свідомо і впевнено діяти в ситуаціях ризику та конфліктах, уміти відстояти себе, вибрати правильне конструктивне вирішення проблем підліткового віку, позбутися проявів асоціальної поведінки, вести пропаганду здорового способу життя.

Тренінг розроблений, виходячи з таких уявлень.

1.1. Вплив соціуму на підлітка.

Дестабілізація економіки, спад виробництва, зниження життєвого рівня в країні, руйнування старої системи цінностей і стереотипів, що регулювали відносини особи з суспільством, - все це хворобливо переживається населенням, відображаючись на його соціальному самопочутті. Соціальні кризові процеси, що відбуваються в сучасному суспільстві, негативно впливають на психологію людей, породжують тривожність і напруженість, озлобленість, жорстокість і насильство. Важкий економічний стан країни привів наше суспільство до серйозних труднощів і внутрішніх конфліктів, до значного збільшення рівня поширеності і різноманіття форм аморальних вчинків, злочинності і інших видів поведінки, що відхиляється.



Статистика свідчить про зростання поведінки, що відхиляється, серед осіб різних соціальних і демографічних груп. Особливо важко в цей період прийшлося підліткам.

В Україні відзначається щорічне погіршення психічного здоров'я учнівської молоді. Захворюваність на розлади психіки і поведінки становила у 2013 році 77,5 випадків на 10 тисяч випадків(у 2001 році 69,4 випадків). За дванадцятирічний період цей показник зріс на 8,1%. Захворюваність юнаків значно перевищує захворюваність дівчат.

Особливе занепокоєння викликає високий рівень захворюваності підлітків на розлади психіки та поведінки внаслідок вживання алкогольних напоїв, наркотичний та інших психоактивних речовин. Їх уживання завжди є наслідком соціальної дезадаптації. Результати багатьох досліджень дають змогу зробити висновок, що деяким підліткам притаманна особистісна схильність до вживання алкоголю, тютюну та психотропних речовин. Проте, цьому можна запобігти, якщо особистісна схильність підлітка виявлена вчасно і йому надана своєчасна кваліфікована психологічна допомога. Для цього фахівці, що працюють з дітьми (соціальні педагоги, практичні психологи, педагогічні працівники, медичні працівники тощо), повинні мати достатній рівень поінформованості, уміти своєчасно виявляти підлітків «групи ризику», володіти відповідними соціально-психологічними техніками й методами.

1.2. Специфіка підліткового віку.

Підлітковий вік - один з найбільш складних періодів розвитку людини. Не дивлячись на відносну короткочасність (з 14 до 18 років), він практично багато в чому визначає все подальше життя індивідуума.

Автори: Филь О.М., Кононенко С.І.



Саме в підлітковому віці переважно відбувається формування характеру і інших основ особи. Ці обставини: перехід від опікуваного дорослими дитинства до самостійності, зміна звичного шкільного навчання на інші види соціальної діяльності, а також бурхлива гормональна перебудова організму - роблять підлітка особливо уразливим і податливим до негативних впливів середовища. При цьому необхідно враховувати властиве підліткам прагнення вивільнитися з-під опіки і контролю рідних, вчителів і інших вихователів. Нерідко це прагнення приводить і до заперечення духовних цінностей і стандартів життя взагалі старшого покоління. З іншого боку, все більш очевидним стають і дефекти у виховній роботі з підлітками. Особливо значущими в цьому відношенні є неправильні взаємостосунки в сім'ї, збільшений рівень розлучень.

Девіантна поведінка неповнолітніх має свою специфічну природу і розглядається, як результат соціопатогенеза, що йде під впливом різних цілеспрямованих, організованих і стихійних, неорганізованих дій на особу дитини, підлітка, хлопця. При цьому, велику роль серед причин, пояснюють різні відхилення, грають соціально-психологічні, психолого-педагогічні і психобіологічні чинники, знання яких необхідне для ефективної виховної профілактичної діяльності.

Таким чином, саме в профілактиці асоціальної поведінки неповнолітніх особливе значення набуває психологічне знання, на основі якого досліджується природа поведінки підлітків, що відхиляється, а також розробляються практичні заходи по попередженню асоціальних проявів.





1.3. Типи поведінки підлітка.

Доросління підлітків багато в чому залежить від того, як вони виявляють свою поведінку. Психологи дослідили таке явище й визначили, що першопричини проблеми закладені в самій поведінці людей. Існують такі типи поведінки: пасивна, агресивна, асертивна. Було визначено, що люди можуть взяти під контроль ситуацію ризику тільки в тому випадку, коли поведуться усвідомлено й впевнено. Поняття «асертивна поведінка» є запозиченим, але воно дуже влучно характеризує поведінкову позицію підлітків по відношенню до ризикових ситуацій. Вчені визначили, що пасивна та агресивна поведінка є найбільш ризикованою по відношенню до негативних явищ. Вона може спричинити втрату оцінки ступеня ризику, а відтак, викликати негативні наслідки.

Пасивні підлітки опиняються в ризикованих ситуаціях тому, що:

- піддаються впливу більш наполегливих людей;
- не вміють відстояти свою позицію, впевнено сказати «ні», хоча й розуміють негативні наслідки своєї покори;
- не впевнено виказують свою незгоду;
- не наважуються висловити свої дійсні почуття;
- виявляють розгубленість у ситуаціях тиску;
- виявляють боязливість;
- неспроможні висловити почуття емоцій щодо певних осіб.

Такі підлітки не тільки стають жертвами обставин, але часто не здатні виявити свої кращі почуття: дружби, любові, благородства. Таким підліткам важко відстояти свою позицію відмови одноліткам або старшим за віком,



коли ті насміхаються над ними, погрожують, примушують, наполягають. Пасивна поведінка є причиною згоди на вживання наркотичних речовин.

Агресивна поведінка такою провокує до скоєння непередбачуваних за наслідками вчинків. Агресивні підлітки почувають себе самовпевнено в ситуаціях ризику і, тим самим, не здатні контролювати ситуацію.

Агресивні підлітки опиняються в ризикованих ситуаціях тому, що:

- самі створюють ризиковану ситуацію;
- ведуть себе без застережень з малознайомими людьми;
- провокують інших до ризику;
- провокують інших до помсти;
- невідповідно самовпевнені в ризикованих ситуаціях;
- вважають за зайве прогнозувати наслідки вчинків;
- вважають, що з ними нічого не може статися.

Сучасне розуміння поведінки, здатної дати гідну відповідь у провокуючих до ризику ситуаціях, пов'язане з поняттям асертивності.

Поняття «асертивність» включає сукупність наступних якостей:

- усвідомлення рівня ризику;
- пошук гідних виходів із небезпечних ситуацій;
- усвідомлення цінності свого здоров'я;
- повага до себе й вимагання її від інших.

Асертивна людина:

- спочатку думає, а потім діє;
- каже «ні», коли хоче це сказати;
- оцінює ситуацію й шукає розумний вибір;
- вважає, що краще попередити небезпеку, аніж отримати зайві проблеми.





У підлітків з асертивною поведінкою ймовірність виникнення життєвих проблем є меншою, у порівнянні із підлітками пасивної й агресивної поведінки.

1.4. Результати профілактичної роботи у Великоканівецькому НВК

У Великоканівецькому НВК в 7-11 класах навчається 40 учнів. Серед учнів цих класів було проведено анонімне тестування щодо боротьби з уживанням алкоголю та іншими шкідливими звичками (9-11 класи, в яких навчається 24 учні) та анкетування «Проблема шкідливих звичок для учня» (7-11 класи, 40 учнів)[1,2].

Метою проведення тестування та анкетування було виявити початкові ознаки хвороби, правильно оцінити дані і своєчасно вжити необхідних заходів щодо попередження шкідливих звичок серед учнівської молоді; виявити в класному колективі учнів, які потребують протитютюнової, антиалкогольної та наркотичної допомоги; визначити дітей, що можуть належати до «групи ризику».

100% учнів взяли участь у тестуванні та анкетуванні.

Тест щодо боротьби з уживанням алкоголю та іншими шкідливими звичками

1. **Ким ви себе вважаєте?**
 - Переконаним тверезником – 0
 - Таким, хто п'є нормально – 4
 - Таким, хто п'є помірно – 6
 - Важко сказати – 5
 - Таким, що не вміє пити – 8
2. **Якщо буде проходити референдум щодо «сухого закону»?**
 - Проголосуєте «за» - 2
 - Утримаєтесь від голосування – 4
 - Висловитесь за помірне вживання спиртного – 6
 - Проголосуєте «проти» - 8

Автори: Филь О.М., Кононенко С.І.



3. **Як ви ставитесь до тверезників у компанії?**
 - Рахується із їхніми звичками – 2
 - Не звертаєте на їхні звички уваги – 4
 - Умовляєте їх випити з вами – 6
 - Не терпите їх за столом – 7
 - Співчуваєте їм – 8
 - Заздрите їх стійкості – 10
4. **Чи можливий ваш День народження без спиртного?**
 - Так – 0
 - Важко сказати – 5
 - Тільки в окремих випадках – 6
 - Ні – 8
5. **Ви купуєте спиртні напої?**
 - Ніколи – 0
 - Для колекції у своєму барі – 2
 - Коли є потреба – 3
 - Тільки на свята – 4
 - Коли є бажання – 8
 - За будь-якої нагоди – 10
6. **Перед вами різноманітні напої. Що ви оберете?**
 - Лимонад, мінеральну воду – 0
 - Сухе вино – 2
 - Невідомий напій із привабливою етикеткою – 4
 - Пиво – 5
 - Міцне вино – 7
 - Горілку – 8
 - Погодитесь на будь-який напій – 6
7. **Чим вас приваблює спиртне?**
 - Смаком, ароматом – 2
 - Можливістю підняти настрій – 5
 - Можливістю поліпшити самопочуття – 8
 - Можливістю забутись – 10
8. **Як ви вживаєте спиртне?**
 - Смакуєте – 2
 - Обмежуєтесь однією чаркою – 3
 - П'єте невеликими дозами протягом 2-3 годин – 5



- Випиваєте всю дозу одним духом – 7
- П'єте протягом дня періодично – 10
- 9. Коли ви вживаєте спиртні напої?**
- Тільки на свята – 2
- Коли з'являються гроші – 5
- Щодня для апетиту – 7
- Тільки коли поганий настрій – 6
- Коли збирається компанія – 8
- Тільки у вихідні – 6
- За бажанням – 8
- Коли є можливість – 10
- 10. Чи часто ви випиваєте?**
- 1-2 рази на місяць – 2
- 2-3 рази на місяць – 5
- 4-5 разів на місяць – 8
- Більше 6-8 разів на місяць – 10
- 11. Де ви зазвичай випиваєте?**
- Тільки в сім'ї – 2
- Серед близьких друзів – 6
- У будь-якій компанії – 8
- У будь-якому місці – 9
- На самоті – 10
- 12. Якщо ви зустріли друга...**
- Поспілкуєтесь і розійдетесь – 0
- Пригостите його вдома – 5
- Відсвяткуєте зустріч у ресторані – 7
- Підете до нього додому святкувати зустріч – 6
- Купите пляшку і відзначите зустріч – 8
- 13. Чи любите ви ходити в гості?**
- Так – 6
- Якщо це потрібно – 3
- Ні – 5
- Залежно від настрою – 5
- 14. Якщо у вашого товариша день народження...**
- Обмежуєтесь звичайним привітанням – 0
- Натякаєте на частування – 6



- Берете активну участь в організації свята – 7
- Купуєте в подарунок пляшку горілки чи вина – 8
- 15. Ваше ставлення до організації гулянок?**
 - Не любите брати в них участь – 0
 - Вагаєтесь, але зазвичай погоджуєтесь – 5
 - Швидко погоджуєтесь – 7
 - Умовляєте інших узяти участь – 8
 - Посилаєтесь на здоров'я і ухиляєтесь – 2
- 16. З якою метою ви йдете на день народження?**
 - Познайтись з цікавими людьми – 2
 - Зустрітись з друзями, поспілкуватись – 3
 - Випити й повеселитись – 5
 - Поспілкуватись і випити – 6
 - Випити в культурному оточенні – 8
- 17. Ви спізналися на гулянку. Як ви реагуєте на пропозицію випити «штрафну»?**
 - Намагаєтесь ухилитися – 2
 - Відмовляєтесь навідріз – 0
 - Випиваєте «під тиском» - 7
 - Із задоволенням підкоряєтесь – 10
- 18. Гулянка випадково затяглась. Усі хочуть випити, але вина більше немає. Що ви будете робити?**
 - Запропонуєте розійтись – 2
 - Поїдете разом з усіма у ресторан і продовжите гулянку – 8
 - Залишитесь і знайдете інші розваги – 5
 - Розшукаєте вино – 10
- 19. Спробуйте пригадати, скільки приблизно ви випиваєте протягом тижня(якщо вимірювати випите горілкою)?**
 - Менше 150г – 4
 - Не більше 200г – 5
 - До 300г – 6
 - До 500г – 8
 - До 700г – 9
 - Більше 800г – 10
- 20. Чи витримуєте ви великі дози спиртного?**



- Ні – 4
 - Так – 10
 - Залежно від настрою – 7
- 21. Як зазвичай діє на вас спиртне?**
- Веселить і бадьорить – 4
 - Розслаблює і заспокоює – 5
 - Пригнічує – 6
 - З'являється бажання поговорити та посперечатися – 7
 - Пориною в спогади – 8
 - Роблюсь уразливим – 9
 - Хочеться спати – 10
- 22. Що ви робите, коли надмірно вип'єте?**
- Продовжуєте веселитись – 8
 - Одразу лягаєте спати – 5
 - Дратуєтесь, коли вас турбують – 8
 - Блукаєте вулицями – 9
 - Продовжуєте випивати – 10
- 23. Якщо так трапилось, що ви випили забагато, що відчуваєте наступного ранку?**
- Почуваю себе цілком нормально – 5
 - Важко відповісти – 4
 - Докори сумління – 4
 - Бажання ніколи так не робити – 6
 - Готовність дотримуватися норми – 7
 - Млявість, слабкість, тремтіння рук – 10
- 24. Чи поліпшиться стан вашого здоров'я після випитого вчора, якщо ви:**
- Випиваєте чашку міцного чаю чи кави – 8
 - Добре поїсте – 3
 - Перетерпите слабкість – 8
 - Вип'єте чогось кислого – 7
 - Вип'єте трохи спиртного – 10
- 25. Як ставляться рідні до ваших випивок?**
- Спокійно – 2
 - Байдуже – 4
 - Дозволяють випити тільки в родині – 6





- Турбуються про ваше здоров'я – 7
 - Категорично проти випивок – 8
 - Стежать за вами і контролюють ваші випивки – 10
- 26. Як ви реагуєте, коли вам дорікають за часті випивки?**
- Вважаєте, що не заслуговуєте на докори – 5
 - Соромитесь – 5
 - Виправдовуєтесь – 5
 - Переконуюте, що хвилювання даремні – 7
 - Ображаєтесь – 8
 - Мовчите – 9
 - Обіцяєте більше не пити – 10.

Ключ

Менше 80 - ви переконаний тверезник;

80 – 120 – ви п'єте помірно;

120 – 150 – ви маєте ознаки алкоголізму, але зупинитися ще можна;

Більше 150 – ви негайно повинні пройти курс лікування і дбати про здоровий спосіб життя.

Анкета «Проблема шкідливих звичок для учня»

Інструкція: учень має відверто і чесно відповісти на запитання анонімної анкети, обираючи варіант відповіді, який співпадає з життям класу.

1. Як ти гадаєш, скільки твоїх однокласників курять ?

- а) таких немає;
- б) 1-2 особи;
- в) біля третини;
- г) більшість.

2. Скільки твоїх однокласників вживає алкогольні напої ?

- а) таких немає;
- б) 1-2 особи;
- в) біля третини;
- г) більшість.

3.Звідки ти одержуєш інформацію про шкідливий та небезпечний вплив наркотиків?





- а) не одержав зовсім;
- б) від батьків;
- в) у школі;
- г) з теле- і радіопередач;
- е) газет, журналів,
- ж) співробітників міліція;

4. Яку інформацію ти вважаєш найцікавішою та правдивою?

- а) отриману від батьків;**
- б) у школі;
- в) ЗМІ;
- г) газет, журналів;
- д) від друзів;
- ж) співробітників міліції.

5. Що з перерахованого досить часто має місце у нашій школі:

- а) ображення особистості;
- б) бійки;
- в) злочинство;
- г) паління в будівлі школи;
- д) вимагання грошей;
- е) вживання наркотиків;
- ж) вживання алкоголю;
- з) інші антигромадські вчинки (указати).

6. Після уроків ти відвідуєш:

- а) факультативні заняття;
- б) курси;
- в) спортивні секції;
- г) гуртки;
- д) нічим не займаєшся.

7. Для дозвілля й активного відпочинку у нашій школі проводять:

- а) дискотеки;
- б) предметні тижні, вечори;
- в) спортивні змагання;
- г) походи;
- д) виступи театру, КВК;
- е) нічого не проводиться.





Всі анкети та тести опрацювали і на основі результатів досліджень склали діаграми.

1.5. Статистичні дані, діаграми проведення дослідження

Проводити діагностування вживання підлітками шкідливих речовин (у нас тютюну, алкоголю та наркотиків) досить складно. В нашому дослідженні (тестуванні та анкетуванні) ми прагнули уникнути негативного ставлення до цього підлітків та їх правдивих відповідей на поставлені питання[15,20].

За даними тестування щодо боротьби з уживанням алкоголю та іншими шкідливими звичками, яке проводилось серед учнів 9-11 класів (20 учнів) ми виявили, що 16 учнів є переконаними тверезниками, 3 – п'ють помірно, а 1 – має ознаки алкоголізму (табл.3.1).

Таблиця 3.1

Тестування щодо боротьби з уживанням алкоголю та іншими шкідливими звичками (9-11класи)

Менше 80 балів (ви переконаний тверезник)	80-120 балів (ви п'єте помірно)	120-150 балів (ви маєте ознаки алкоголізму, але зупинитися ще можна)	Більше 150 балів (ви негайно повинні пройти курс лікування і дбати про здоровий спосіб життя)
16	3	1	-

На основі статистичних даних складено діаграму, в якій чітко видно, що більшість учнів 9-11 класів відповідально ставляться до власного здоров'я і не йдуть під вплив так званих «друзів», які намагаються якомога більше людей затягти до «чорної ями», з якої, в більшості випадків, немає вороття (рис.3.1).



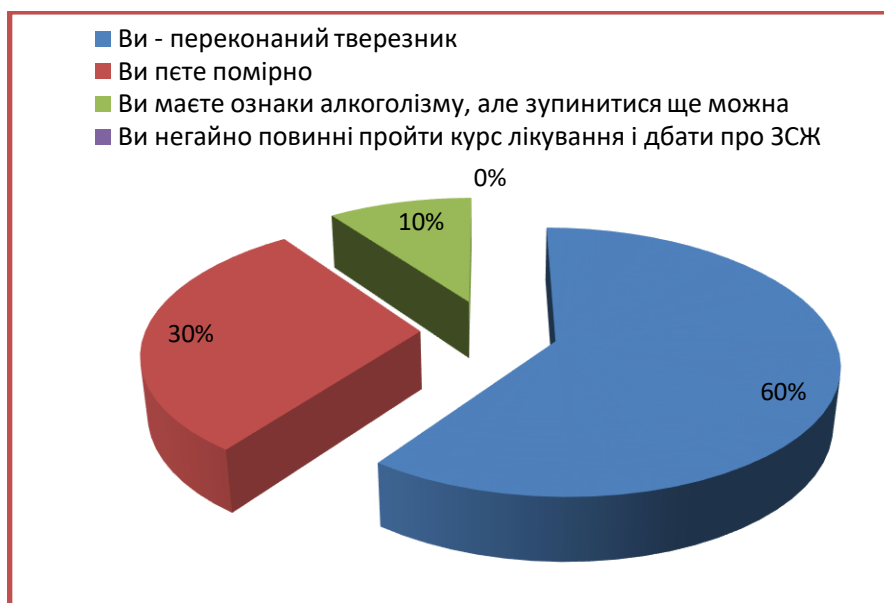


Рис.3.1 Результати тестування щодо боротьби з уживанням алкоголю та іншими шкідливими звичками, яке проводилось серед учнів 9-11 класів (20 учнів).

За даними анкетування «Проблема шкідливих звичок для учня» серед учнів 7 класу (7 осіб) виявили таке відношення учнів до шкідливих звичок (табл.3.2) (Додаток Г).

На основі статистичних даних складено діаграму, в якій чітко видно, що учні 7 класу знають про вплив наркотичних речовин на особистість та здоров'я (рис.3.2.).



Рис. 3.2 Анкетування «Проблема шкідливих звичок для учня» серед учнів 7 класу (7 осіб)

Також проаналізували дані анкетування «Проблема шкідливих звичок для учня» серед учнів 8-9 класів (16 осіб) і виявили таке відношення учнів до шкідливих звичок (табл.3.3) (Додаток Г).

На основі статистичних даних складено діаграму, в якій відображено ступінь обізнаності учнів 8-9 класів щодо впливу наркотичних речовин на особистість та здоров'я підлітків (рис. 3.3).

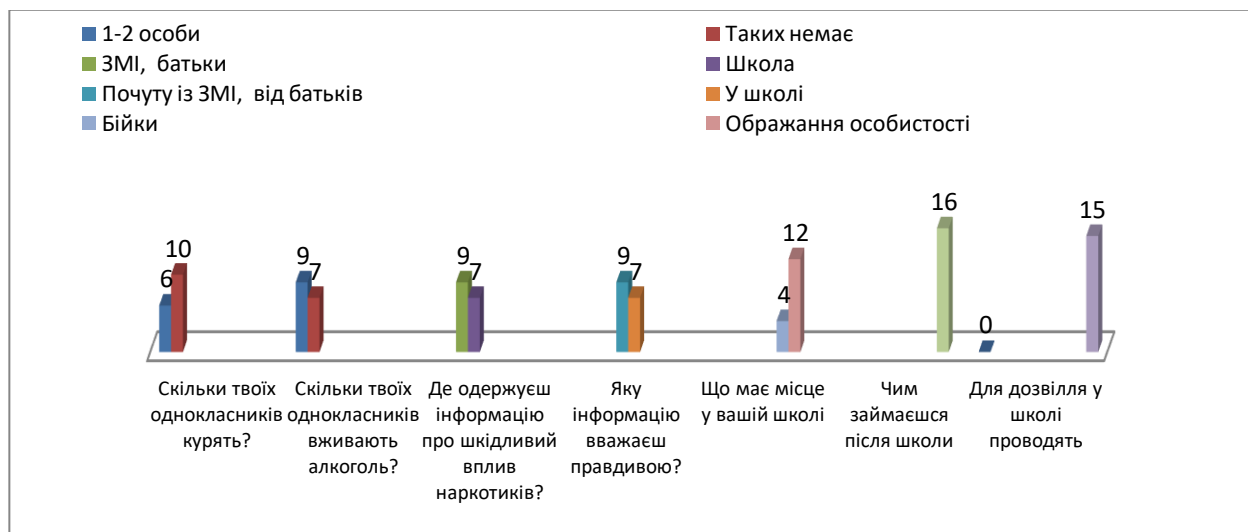


Рис. 3.3 Анкетування «Проблема шкідливих звичок для учня» серед учнів 8-9 класів (16 осіб)

Автори: Филь О.М., Кононенко С.І.



Відповідно до оброблених даних анкети, яку провели серед учнів 10-11 класів (17 осіб) з'ясували ступінь обізнаності учнів цих класів та їх відношення до шкідливих звичок (табл.3.4) (Додаток Д). Учні старших класів добре обізнані з інформацією про шкідливий вплив наркотичних речовин на організм підлітків. Але, дивлячись на їх відповіді у анкеті, не зовсім відповідально ставляться до власного здоров'я та застережень від наслідків, які можуть бути після вживання алкоголю, тютюну та наркотиків.

На основі статистичних даних складено діаграму, в якій відображено ступінь обізнаності учнів 10-11 класів щодо впливу наркотичних речовин на особистість та здоров'я підлітків (рис.3.4).

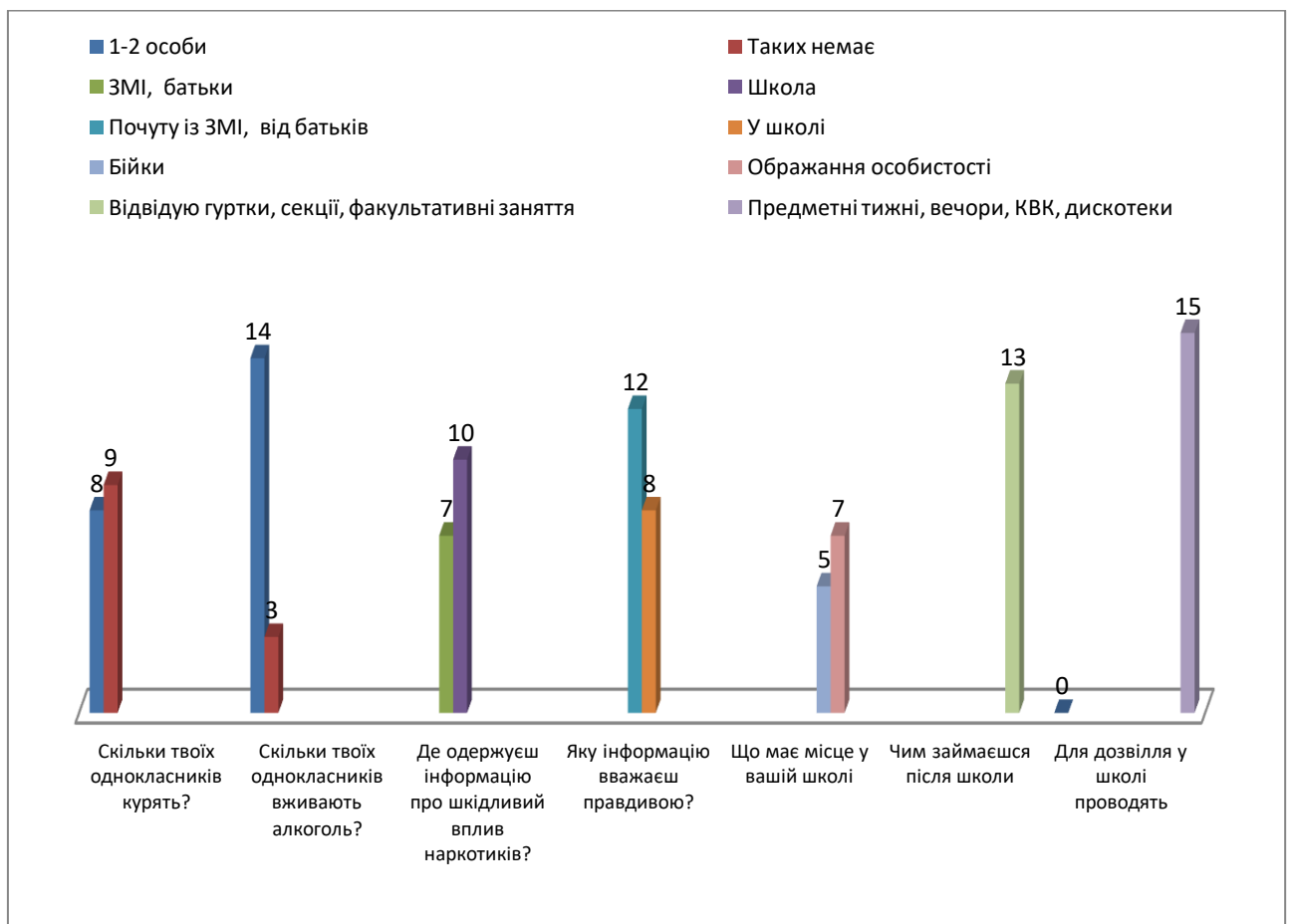


Рис. 3.4 Анкетування «Проблема шкідливих звичок для учня» серед учнів 10-11 класів (17 осіб)

Автори: Филь О.М., Кононенко С.І.





Для остаточного визначення рівня обізнаності учнів щодо проблем шкідливих звичок ми склали загальну діаграму. Слід відмітити, що проаналізувавши ступінь обізнаності учнів 7-11 класів щодо проблем шкідливих звичок та впливу наркотичних речовин (тютюну, алкоголю та наркотиків) відповідно даних проведеного анкетування на їх організм можна вважати задовільним (рис.3.5).

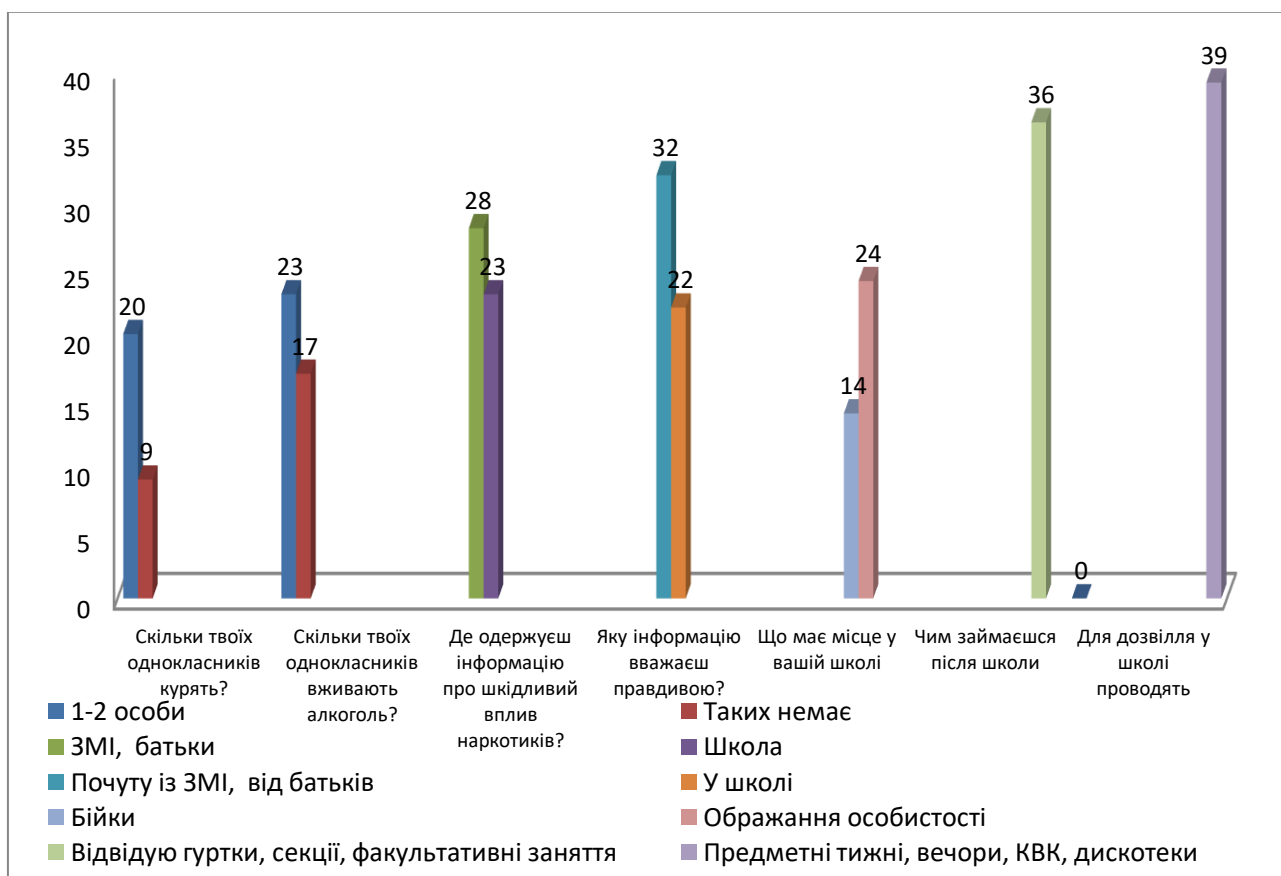


Рис.3.5 Анкетування «Проблема шкідливих звичок для учня» серед учнів 7-11 класів (40 осіб)





1.6. Тренінг розрахований на учнів 7-9 класів.

Завдання тренінгу:

- навчитися жити яскраво і радісно, здійснюючи свої заповітні мрії;
- навчитися відкривати і усвідомлювати свої звички і погляди на життя;
- дізнатися свою справжню сутність;
- з абсолютною впевненістю відчувати себе в будь-яких ситуаціях;
- зрозуміти, як можна впоратися з сором'язливістю і занепокоєнням;
- впевнено підтримувати бесіду і ділові переговори;
- легко проводити виступи перед великим скупченням людей;
- не боятися йти на ризик.





II. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ТРЕНІНГУ.

№ з/п	Тема заняття	Кількість годин
1.	Знайомство. Правила групової роботи. Ознайомлення з типами поведінки.	2
2.	Пасивні підлітки.	4
3.	Агресивні підлітки.	4
4.	Асертивна людина.	4
5.	Як удосконалювати себе. Поради з підвищення самоповаги.	5
6.	Хочеш подолати власну дратівливість? Виконання порад Е.Карлсберга.	5
7.	Складання гімну самому собі. Позитивне мислення в ситуаціях ризику.	4
8.	Я буду успішною людиною. Рефлексія тренінгу.	4
	Усього	32





III. ЗМІСТ РОЗДІЛІВ ПРОГРАМИ

ТЕМА1. ЗНАЙОМСТВО. ПРАВИЛА ГРУПОВОЇ РОБОТИ. ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ТИПАМИ ПОВЕДІНКИ

Мета: ознайомити учнів із програмою тренінгу, залучити їх до групової роботи, розвивати навички активного слухання, ефективного спілкування, відповідальної поведінки, учити школярів різноманітним прийомам вербального і невербального спілкування, визначати характерні особливості типів поведінки підлітків; виховувати ціннісне ставлення до себе і людей.

Хід заняття

1. Вправа «Очікування».

Мета: навчити підлітків висловлювати свої думки відносно запропонованої теми.

Наочність: стікери, олівці, ножиці, ватман із зображенням вітрильника.

2. Декларування правил групової роботи з короткими роз'ясненнями.

Учні разом із тренером проговорюють і записують правила роботи групи під час тренінгу на плакаті «Правила групи». Ці правила мають силу протягом усіх занять тренінгового курсу.

3. Вправа «Снігова куля».

Мета: розвивати у підлітків уміння стислої і ґрунтовної самооцінки.

Учасники тренінгу сідають у коло і за допомогою м'яча знайомляться один з одним. Кожний наступний учасник повинен повторити ім'я та





одну рису характеру всіх попередніх учасників, останній учасник повинен повторити всі імена та риси характеру, назвавши свою.

4. Інформаційне повідомлення «Типи поведінки підлітка».

Агресивні підлітки, при всій відмінності їх особових характеристик і особливостей поведінки, відрізняються деякими загальними рисами. До таких рис відноситься бідність ціннісних орієнтацій, їх примітивність, відсутність захоплень, вузькість і нестійкість інтересів.

У цих дітей, як правило, низький рівень інтелектуального розвитку, підвищена навіюваність, копіювання, недорозвиненість етичних уявлень. Їм властива емоційна грубість, озлобленість, як проти однолітків, так і проти навколишніх дорослих. У таких підлітків спостерігається крайня самооцінка (або максимально позитивна, або максимально негативна), підвищена тривожність, страх перед широкими соціальними контактами, егоцентризм, невміння знаходити вихід з важких ситуацій, переважання захисних механізмів над іншими механізмами, регулюючими поведінку.

Разом з тим серед агресивних підлітків зустрічаються і діти добре інтелектуально та соціально розвинені. У них агресивність виступає засобом підняття престижу, демонстрація своєї самостійності, дорослості.

Часто такі підлітки знаходяться по відношенню до офіційного керівництва школи в деякій опозиції, що виражається в їх підкресленій незалежності від вчителів. Вони претендують на неформальну, але авторитетнішу владу, спираючись на свою реальну фізичну силу. Ці неформальні лідери володіють великою організуючою силою, можливо тому, що за свій успіх вони можуть використовувати привабливий для всіх підлітків принцип справедливості. Не випадково біля них збираються не дуже розбірливі в цілях і засобах, компанії підлітків. Сприяють успіху таких лідерів і уміння безпомилково визначати слабких, тих, хто виявляється





беззахисним перед нахабством і цинізмом, особливо, якщо цей цинізм представлений під виглядом морального принципу " виживають сильні, слабкі вимирають ".

Більшість людей надають перевагу конфліктним зіткненням перед мирними стосунками та взаєморозумінням. Досягти згоди допоможе знання особливостей поведінки людини з погляду асертивності. Спосіб поведінки, названий асертивним, передбачає, що людина знає, чого вона хоче й чого не хоче (принаймні, у даній конкретній ситуації) і може це чітко сформулювати без страху, непевності, напруги, іронії, сарказму та інших форм агресії. Людина, що поводить себе асертивно, не діє на шкоду кому-небудь, поважає права інших людей, але при цьому не дозволяє принижувати свою гідність. Бажаної мети вона досягає, не заподіюючи шкоди іншим. Вона домагається свого, не маніпулюючи опонентами та не викликаючи почуття провини чи яким-небудь іншим способом із розряду прийомів емоційного шантажу. Ця людина вміє схилити інших допомогти їй чи викликати люб'язне ставлення до себе; не замикається в собі, коли їй відмовляють у тому, на що вона і не мала права розраховувати. У разі зіткнення інтересів асертивна людина здатна домовитися і знайти компромісне рішення, яке задовольнить обидві сторони.

Крім асертивного варіанту поведінки, людина може виявляти в конфлікті пасивність чи агресивність. За пасивної поведінки людина дозволяє собою маніпулювати, не наполягає на своєму, хоча згодом шкодує про це. Маніпулювання — це специфічне поводження з ким-небудь, яке полягає в умінні домагатися від навколишніх протилежного до того, чого вони хочуть. Маніпулювання може здійснюватися різними способами, зокрема, за допомогою лестоців, тиску, демонстрації власних страждань. Маніпулювання протилежне формам чіткої, однозначної, відкритої поведінки





і є протилежністю до асертивних дій. Агресивна поведінка пов'язана з твердістю, різким проявом своїх негативних емоцій і недоброзичливістю стосовно протилежної сторони. Асертивна поведінка передбачає чітке й лаконічне роз'яснення своїх вимог і власної поведінки, сприяючи запобіганню конфліктних відносин між людьми.

Прагнення підлітка самоствердитися є, по суті, прогресивною тенденцією розвитку, і виховне завдання полягає в наданні йому цінного, з точки зору нашого суспільства, спрямування. Потреба дитини у тому, щоб зайняти належне місце в системі взаємостосунків з оточуючими, поява у неї бажання бути прийнятою й визнаною в групі однолітків є дуже цінними. Зневажливе ставлення дорослого до нового рівня найважливіших потреб підлітка лише посилює конфліктну ситуацію, в якій живе дитина.

Саме тому спілкування старших підлітків необхідно вважати важливою психологічною умовою їх особистісного розвитку. Невдачі у спілкуванні призводять до внутрішнього дискомфорту, компенсувати який не можуть ніякі об'єктивні високі показники в інших сферах їх життя та діяльності.

5. Вправа «Колаж думок»

Мета: розвивати в учнів уміння визначати характерні особливості типів поведінки підлітків, самокритично відноситися до себе.

Робота в 3 групах: «Пасивність», «Агресія», «Асертивність».

Зробивши необхідні вирізки з газет, журналів, рекламних бюлетенів, підібрати малюнки до кожного типу поведінки та аргументувати свій вибір.

6. Підведення підсумків. Вправа «Закінчи речення»

Мета: обговорити з учнями усі види діяльності, використані під час тренінгу.

Доповнити речення: «Мені було..., тому що...».





ТЕМА 2. ПАСИВНІ ПІДЛІТКИ

Мета: ознайомити учнів із характерними особливостями пасивних підлітків, причинами їх потрапляння в ризиковані ситуації та правилами налагодження з ними контакту;

Хід заняття

1. Вправа «Очікування».

Мета: навчити підлітків висловлювати свої думки відносно запропонованої теми.

Наочність: стікери у вигляді плодів, олівці, ножиці, ватман із зображенням дерева.

2. Декларування правил групової роботи з короткими роз'ясненнями.

Учні разом із тренером проговорюють і записують правила роботи групи під час тренінгу на плакаті «Правила групи». Ці правила мають силу протягом усіх занять тренінгового курсу.

3. Вправа «Який я фрукт».

Мета: розвивати у підлітків уміння стислої і ґрунтовної самооцінки.

Учасники тренінгу сідають у коло і за допомогою тарілки з фруктами знайомляться один з одним. Кожний наступний учасник повинен вибрати той фрукт, з якими якого він може порівняти риси свого характеру.

4. Інформаційне повідомлення «Пасивні підлітки».

Пасивна невпевнена поведінка заключається в тому, що людина не здатна протистояти маніпуляціям. Вона дозволяє іншим людям задовольняти свої нужди і забезпечувати свої потреби за рахунок відмови від власних нужд і прав. Людина, котра веде себе пасивно, не вміє чітко заявити про свої





бажання та потреби. В її діях відсутня впевненість. Людина з пасивним типом поведінки в такій вибагливій, скромній, тупцюючій манері виказує свої прохання та бажання, що оточуючі часто навіть не звертають на них уваги. Як правило, рішення, стосовно фундаментальних питань їхнього життя, приймають за них інші: батьки, керівник, суджені, діти, оточуючі, хоч внаслідок вони дуже жалкують про те, що піддалися чужому впливу. При цьому вони відчують себе безпомічними, безправними та не керуючими своїм життям.

У невпевненої поведінки є дуже характерний зовнішній малюнок. Це лякливий погляд, невпевнений тріпочучий голос, невнятні слова, бігаючі очі, опущені плечі. Коли людина розмовляє, вона прикриває рот рукою. Коли вона розгнівана, вона кліпає або сміється там, де інший стукнув би по столу чи заплакав. Уникає тілесних контактів з іншими людьми, відступає, сутулиться, не відповідає на рукостискання, фізично уникає контактів.

Для оточуючих така людина має високу передбаченість дій, всі чітко знають, чого від неї можна чекати, і в принципі вона робить достатньо мало помилок в своїй поведінці, оскільки завжди намагається відгадати, чого від неї чекають оточуючі і як з найбільшою користю для себе можна використати таке залежне положення. Однак тривалий стан невдоволеності потреб, в якому перебуває людина, яку не влаштовує подібний стиль взаємозв'язків з оточуючими, призводить до так званих психосоматичних хвороб, коли неможливість виплеснути негативні емоції назовні приводить до того, що починають руйнувати людину з середини: з'являються часті головні болі, безсоння, ожиріння, коли тіло ніби бере на себе хворобу і починає максимально захищатися таким шаром жирової броні від зовнішніх і внутрішніх впливів. В основі дуже багатьох хронічних хвороб лежить саме незадоволення в емоційній сфері людини.





5. Вправа «Займи позицію»

Мета: оволодіння іншими способами взаємодії з собою (через прийняття своїх негативних частин). Виведення на зовні конфліктних переконань та їх примирення.

Обговорення питань:

1. Як часто примушуєте ви себе щось зробити?
2. Чи треба викорінювати свої недоліки?
3. Як і чому?

Зайняти позицію у відповідній групі. Робота в групах: «Треба» і «Хочу». Учасники груп сідають у два ряди обличчям один до одного, залежно від ролі обґрунтовують свої вимоги. Під час обігравання з'ясовують, які «треба» і «хочу» можуть поєднуватися. Оформити це в просторі.

Обговорення питань:

1. Чому «треба» і «хочу» змогли об'єднатися?
2. У чому зміст кожного з цих «треба» і «хочу» для людини?
3. Що сприяє зміні?

6. Вправа «Рука впевненості»

Мета: закріпити для себе нові енергетичні можливості.

Необхідно зручно сісти, покласти ліву руку на плече сусіда і проговорити фразу, пов'язану з асоціаціями впевненості. Наприклад, «Я сміливий», «Я впевнений в собі» і т.д.





ТЕМА 3. АГРЕСИВНІ ПІДЛІТКИ.

Мета: ознайомити учнів із характерними особливостями агресивних підлітків, причинами їх потрапляння в ризиковані ситуації та правилами налагодження з ними контакту; виховувати толерантне ставлення один до одного.

Хід заняття

1. Вправа "Якщо сталося б те ..., то я б зробив ..."

Мета: виробити швидку реакцію на різні конфліктні ситуації.

Вправа проводиться в групі по колу. Одна людина придумує конфліктну ситуацію (наприклад: "Якби у мене вкрали гаманець в автобусі ..."), а друга висловлює свою реакцію на неї (наприклад: "... я б почав кричати, викликати міліцію").

2. Декларування правил групової роботи з короткими роз'ясненнями.

Учні разом із тренером проговорюють і записують правила роботи групи під час тренінгу на плакаті «Правила групи». Ці правила мають силу протягом усіх занять тренінгового курсу.

3.«Я – повідомлення».

Сучасний підліток живе в світі, складному за своїм змістом і тенденціям соціалізації. Це зв'язано, по-перше, з темпом і ритмом техніко-технологічних перетворень, що пред'являють до людей, що ростуть, нові вимоги. По-друге, з насиченим характером інформації, яка створює масу "шумів", що глибинно впливають на підлітка, у якого ще не вироблено чіткої життєвої позиції. По-третє, з екологічними і економічними кризами, що уразили наше суспільство, що викликає у дітей відчуття безнадійності і



роздратування. При цьому у молодих людей розвивається відчуття протесту, часто неусвідомленого, та разом з тим росте їх індивідуалізація, яка при втраті загально-соціальної зацікавленості веде до егоїзму. Підлітки більше за інші вікові групи страждають від нестабільності соціальної, економічної і моральної обстановки в країні, втративши сьогодні необхідну орієнтацію в цінностях і ідеалах, - старі зруйновані, нові не створені.

Особистість дитини та підлітка формується не сама по собі, а в навколишньому його середовищі. Особливо важлива роль малих груп, в яких підліток взаємодіє з іншими людьми. Перш за все, це торкається сім'ї.

Поєднання несприятливих біологічних, психологічних, сімейних і інших соціально-психологічних чинників спотворює весь спосіб життя підлітків. Характерним для них стає порушення емоційних відносин з навколишніми людьми. Підлітки попадають під сильний вплив підліткової групи, що нерідко формує асоціальну шкалу життєвих цінностей. Сам спосіб життя, середовище, стиль та коло спілкування сприяють розвитку і закріпленню девіантної поведінки.

Таким чином, негативний мікроклімат, що має місце, в багатьох сім'ях обумовлює виникнення відчуженості, грубості, неприязні певної частини підлітків, прагнення робити все на зло, всупереч волі тих, що оточують, що створює об'єктивні передумови для появи демонстративної непокори, агресивності та руйнівних дій. Інтенсивний розвиток самосвідомості і самокритичності призводить до того, що дитина в підлітковому віці виявляє суперечності не тільки в навколишньому світі, але і власного уявлення про себе.

На першій стадії підліткового періоду (у 10-11 років) дитини характеризують дуже критичне відношення до себе. Близько 34% хлопчиків і 26% дівчаток (за даними Фельдштейна Д. І.) дають собі повністю негативні



характеристики, відзначаючи переважання негативних рис та форм поведінки, зокрема грубості, жорстокості, агресивності. При цьому у дітей цього віку переважає фізична агресивність і найменше виражена агресивність непряма. Вербальна агресія та негативізм знаходяться на одному ступені розвитку.

Ситуативно негативне відношення до себе зберігається і на другій стадії підліткового віку (у 12-13 років), обумовлюючи, значною мірою, оцінками тих, що оточують, як дорослих, так і однолітків. У цьому віці найбільш вираженим стає негативізм, наголошується зростання фізичної та вербальної агресії, тоді як агресивність непряма, хоч і дає зрушення в порівнянні з молодшим підлітковим віком, все ж таки менш виражена.

На третій стадії підліткового віку (у 14-15 років) спостерігається зіставлення підлітком своїх особових особливостей, форм поведінки з певними нормами, прийнятими в референтних групах.

При цьому на перший план у них виходить вербальна агресивність, що на 20% перевищує показники 12-13 років і майже на 30% в 10-11 років. Агресивність фізична та непряма підвищуються неістотно, також як і рівень негативізму.

Компанії однолітків, що стихійно складаються, об'єднують підлітків, близьких по рівню розвитку, інтересам. Група закріплює і навіть культивує девіантні цінності та способи поведінки, робить сильний вплив на особовий розвиток підлітків, стаючи регулятором їх поведінки. Відчуття дистанції, що втрачається підлітками, відчуття допустимого і неприпустимого приводить до непередбачуваних подій.

Існують особливі групи, для яких характерна установка на негайне задоволення бажань, на пасивний захист від труднощів, прагнення перекладати відповідальність на інших. Підлітків в цих групах відрізняє



зневажливе відношення до навчання, погана успішність, бравада невиконанням обов'язків: всіляко уникаючи виконувати які-небудь обов'язки і доручення по будинку, готувати домашні завдання, а то і відвідувати заняття, подібні підлітки виявляються перед лицем великої кількості "зайвого часу". Але для цих підлітків характерний саме невміння змістовно проводити дозвілля. У переважної більшості таких підлітків відсутні які-небудь індивідуальні захоплення, вони не займаються в секціях і кухлях. Вони не відвідують виставки і театри, у край мало читають, а зміст прочитаних книг звичайно не виходить за рамки пригодницько-детективного жанру. Час, що беззмістовно проводиться, штовхає підлітків на пошук нових "гострих відчуттів".

Алкоголізація та наркотизація найтіснішим чином вплітаються в структуру девіантного способу життя підлітків. Часто підлітки розпиванням спиртного як би відзначають свої "заслуги": вдалі пригоди, хуліганські вчинки, бійки, дрібні крадіжки. Пояснюючи свої погані вчинки, підлітки мають неправильне уявлення про моральність, справедливість, сміливість, хоробрість.

На всьому протязі підліткового періоду спостерігається чітко виражена динаміка агресивності:

Прояви різних форм агресивності у підлітків 10-15 років.





Таблиця 1

Вікові групи	Форми агресивності			
	Фізична	непряма	вербальна	негативізм
10-11- літні підлітки	49%	32%	34%	45%
12-13-літні підлітки	54%	48%	51%	64%
14-15-літні підлітки	61%	51%	72%	65%

Аналіз приведених даних свідчить про те, що у 10-11- літніх дітей переважають фізичні форми агресивності. Особливо швидкими темпами з віком росте негативізм. У міру дорослішання у підлітків все сильніше виявляється вербальна агресія.

Діти підліткового віку особливо залежні від мікросередовища і конкретної ситуації. Одним з визначальних елементів мікросередовища у відносинах тих, що формують особу, є сім'я. При цьому вирішальним є не її склад - повна, неповна, така, що розпалася, - а етична атмосфера, взаємостосунки, які складаються між дорослими членами сім'ї, між дорослими і дітьми.

Встановлено, що рівень фізичної форми агресивної поведінки найбільш виражений у дітей з робочого середовища, а найбільш агресивними є діти з середовища сільських механізаторів. Разом з тим у підлітків цієї групи наголошується мінімальний рівень негативізму. Вербальні форми агресивної поведінки типові для більшості підлітків з сім'ї службовців середньої ланки. В той же час ці підлітки відрізняються порівняно невисоким рівнем фізичної форми агресивної поведінки. По рівню непрямой агресії на першому місці підлітки з сімей підсобних працівників і сімей керівних службовців.

Автори: Филь О.М., Кононенко С.І.





Підвищеним негативізмом відрізняються підлітки з середовища керівних працівників і сімей інтелігенції (лікарі, вчителі, інженери). Найменше виражено агресивну поведінку у підлітків з середовища торгових працівників. Мабуть в цьому випадку позначається не тільки матеріальний добробут, але і вироблене в цьому середовищі прагнення уникати конфліктів, згладжувати виникаючі суперечності, не загострювати ситуацію.

4. Вправа "Рай і пекло"

Мета: вчити дітей вирішувати конфліктні ситуації, не вдаючись до насильства і бійок; вчити визнавати свою частку відповідальності за виникнення конфлікту і знаходити шляхи примирення.

Хід проведення

Виступаючий: один молодий воїн прийшов до мудрого старця і запитав: "О, мудрець, розкрій мені таємницю життя. У чому різниця між раєм і пеклом?"

Мудрець помовчав секунду і відповів "Ти дурний молодий дурень. Людина, подібна тобі, ніколи не зможе зрозуміти цього. Ти дуже clueless!" Почувши ці слова, молодий воїн вибачився за гарячковість, сховав меч і сказав: "Ти правий. Напевно, я дійсно ще занадто дурний, якщо не зміг побачити різницю між відповіддю і грубістю." "А ось те, що ти взяв мої слова, - це і є рай", - зауважив мудрець.

Почувши таку відповідь, молодий воїн став злим і лютим, немов лев. "Так за такі слова я готовий тебе вбити!" - закричав він і тут же схопився за меч. Але в цю мить мудрець сказав: "Мої слова не були прямою відповіддю на твоє запитання. Так я хотів дізнатися, як ти реагуєш на грубість. Твоє бажання вбити мене за грубість показало мені, що ти живеш за принципом "око за око, зуб за зуб". А це і є пекло! Тому що на твою силу, злість і агресію я можу відповісти тим же. Але хіба можна буде тоді побачити кінець образ,





гніву та люті?" Почувши ці слова, молодий воїн вибачився за гарячковість, опустил меч і сказав: "Ти правий. Напевно, я дійсно ще занадто дурний, якщо не зміг побачити різницю між відповіддю і грубістю" - А ось тобі і друга половина відповіді: "Рай - це коли людина готова простягнути руку на знак примирення. Саме в цьому його сила і мудрість".

Обговорення

Чому старець сказав, що насильство, агресія - це пекло?

- Що ти робиш, коли хто-небудь хоче у тебе щось забрати?
- Що ти робиш, коли хтось ображає тебе словом?
- Бійка - це хороший спосіб вирішити спір?
- Що ти можеш зробити, щоб суперечка не перетворився в бійку?
- Як ти думаєш, прощення - це ознака сили або ознака слабкості?
- Чому так важливо прощати інших?

Висновки

Тільки слабка людина живе за принципом "Око за Око, зуб за зуб", сильна людина завжди готова простягнути руку на знак примирення.

5. Вправа "Автопілот"

Мета: усвідомити свої справжні устремління і підвищити впевненість у своїх силах.

Кожен учасник тренінгу повинен поміркувати, яким би йому хотілося бути: як поводитися, як одягатися, яке відношення має бути до себе і оточуючих, в якому середовищі обертатися і т. д. Беручи до уваги все це, необхідно скласти послідовну програму для власного "автопілота". Вона повинна бути написана згідно з визначеною схемою. Наприклад: "Я впевнена в собі, я хороша". Після завершення складання програми кожен по черзі зачитує її вголос таким чином, щоб у оточуючих виникло відчуття, що ця людина дійсно така.

Автори: Филь О.М., Кононенко С.І.





ТЕМА 4. АСЕРТИВНІ ПІДЛІТКИ.

Мета: ознайомити учнів із характерними особливостями асертивних підлітків, причинами їх потрапляння в ризиковані ситуації та правилами налагодження з ними контакту; виховувати толерантне ставлення один до одного.

Хід заняття

1. Вправа "Привітатися ліктями"

Мета: сприяти створенню позитивної психологічної атмосфери.

Вправа проводиться в групі по колу. Тренер пропонує всім розрахуватись на «1-4» і зробити наступне:

- кожен №1 складає за головою руки так, щоб лікті були спрямовані в різні сторони;
- кожен №2 спирається у стегна так, щоб лікті також були спрямовані вправо та вліво;
- кожен №3 кладе ліву руку на ліве стегно, праву руку – на праве коліно, при цьому руки зігнуті, лікті відведені у сторони;
- кожен №4 тримає складені хрест-навхрест руки на грудях так, щоб лікті дивилися у сторони.

За 5 хв. учасники повинні привітатися, назвати своє ім'я та доторкнутися один одного ліктями.

2. Декларування правил групової роботи з короткими роз'ясненнями.

Учні разом із тренером проговорюють і записують правила роботи групи під час тренінгу на плакаті «Правила групи». Ці правила мають силу протягом усіх занять тренінгового курсу.



3. «Я – повідомлення».

Більшість людей надають перевагу конфліктним зіткненням перед мирними стосунками та взаєморозумінням. Досягти згоди допоможе знання особливостей поведінки людини з погляду асертивності.

Спосіб поведінки, названий асертивним, передбачає, що людина знає, чого вона хоче й чого не хоче (принаймні, у даній конкретній ситуації) і може це чітко сформулювати без страху, непевності, напруги, іронії, сарказму та інших форм агресії. Людина, що поводить себе асертивно, не діє на шкоду кому-небудь, поважає права інших людей, але при цьому не дозволяє принижувати свою гідність. Бажаної мети вона досягає, не заподіюючи шкоди іншим. Вона домагається свого, не маніпулюючи опонентами та не викликаючи почуття провини чи яким-небудь іншим способом із розряду прийомів емоційного шантажу. Ця людина вміє схилити інших допомогти їй чи викликати люб'язне ставлення до себе; не замикається в собі, коли їй відмовляють у тому, на що вона і не мала права розраховувати. У разі зіткнення інтересів асертивна людина здатна домовитися і знайти компромісне рішення, яке задовольнить обидві сторони.

Крім асертивного варіанту поведінки, людина може виявляти в конфлікті пасивність чи агресивність.

6. Вправа «Друїди».

Мета: розвиток навичок самопрезентації; групове згуртування; самовираження кожного учасника окремо і всієї групи в цілому через творчу діяльність; можливість розповісти про себе іншим учасникам щось незвичайне, особливе; прояснення своєї групової позиції, ролі; отримання досвіду спільної діяльності, групове згуртування; освоєння тренінгового простору.

Для тренера:

Автори: Филь О.М., Кононенко С.І.





- зняття можливої напруги або агресії з допомогою творчої діяльності;
- прояснення індивідуальних особливостей учасників;
- діагностика внутрішньогрупових відносин.

Цільова аудиторія: вік учасників може бути різним, необхідна достатня умова - сформоване абстрактне мислення.

Інтрига (ігрова метафора), яка розповідається перед інструкцією ігри:

"Древні друїди вважали, що кожній людині відповідає певна рослина, яка є додатковим джерелом сил і енергії для цієї людини. Крім того, вона визначає властивості характеру, особливості поведінки людини і відображає її індивідуальність".

Інструкція (поетапна, дослівна):

1. "Спробуйте уявити собі, яка рослина може бути вашим джерелом, відображати ваші особливості та індивідуальність. Вам потрібно виліпити таку рослину з пластиліну і продумати, як представити її іншим. Час обмежений: на виконання завдання у вас є 7 хвилин.
2. Отже, закінчили! Тепер у кожного з вас є 1 хвилина на самопрезентацію, під час якої ви поясните групі, чому ви вибрали саме цю рослину, чим ви з нею схожі, що вона символізує і т. д.
3. Ми змогли побачити, що кожен з нас індивідуальність, в чомусь незвичайні та відмінні від інших. Але всі ми живемо в одному світі, а ми з вами зараз живемо ще і в нашій групі. Давайте уявимо цей аркуш паперу невеликим островом в океані, він буде символізувати простір, в якому існує наша група. І вам потрібно буде зараз протягом 3 хвилин помістити ваші рослини на цьому острові. Зверніть увагу на те, щоб кожен з вас знайшов своє "комфортне" місце на острові.
4. А тепер давайте ще раз подивимося, що у нас вийшло (луг, маленький лісок гайок). Тепер ваш маленький лісок має трохи інші властивості, ніж





ті, якими раніше володіли ви, будучи окремими рослинами. Протягом наступних 4 хвилин подумайте, які властивості придбали ви, влаштувавшись на "острівці", і доповніть композицію новими елементами, що символізують властивості, якщо це необхідно.

5. Чудово! До якої ж композиції ми в підсумку прийшли? Всі знайшли для себе місце на "острівці"?

Методичні особливості проведення та інструментарій:

Тривалість гри близько 20 хвилин, без урахування часу аналізу; досить великий простір для творчого процесу - стіл, чиста підлога, килим; для проведення та оформлення гри знадобиться 2-3 упаковки пластиліну різних кольорів, аркуш паперу або картону для платформи (аркуш повинен бути такого розміру, щоб всі рослини, розташовані з високою щільністю, вільно містилися на ньому).

Можливі питання для обговорення:

- Які почуття, емоції виникли у вас під час і після цієї гри?
- Чому ви обрали для себе саме цю рослину?
- Чи легко вам було презентувати себе таким незвичайним чином?
- Що в цій грі викликало у вас труднощі?
- Порівняйте ваші відчуття себе в групі до і після гри.
- Як відбувався процес розподілу місць на "острівці"?
- Чи вдалося знайти на "острівці" дійсно своє місце?

Варіанти гри: Цю гру можна використовувати виключно як тренування навички презентації (що дозволяє застосовувати на більш ранніх стадіях групової динаміки). У такому випадку потрібно прибрати з вправи етап, де учасники розміщують свої роботи на спільному просторі (листі), і дозволити їм залишити їх у себе.



5.Вправа «Посмішка»

Мета: створити атмосферу єдності, підвищити позитивний настрій, розвивати вміння висловлювати свій емоційний стан.

Учасники стають у коло, беруться за руки. Кожен по черзі дарує усмішку своїм сусідам ліворуч і праворуч, важливо при цьому дивитися один одному в очі.

Обговорення:

- Що відчували?
- Який зараз настрій?
- Чим сподобалося наше заняття?





ТЕМА 5. ЯК УДОСКОНАЛЮВАТИ СЕБЕ. ПОРАДИ З ПІДВИЩЕННЯ САМОПОВАГИ

Мета: обговорити з учасниками тренінгу причини, що призводять до шкідливих звичок; спільно роздумати над тим, чому підлітки потрапляють на їх гачок; розробити поради, як можна їх позбутися самостійно.

Хід заняття

1. Вправа «Яким я себе бачу, яким я буду в майбутньому»

Мета: навчитися виробляти об'єктивну самооцінку себе, навчитися фокусувати увагу на результаті, який потрібно досягти.

Цю вправу треба проводити в групі. Необхідно взяти листочок, олівці і намалювати таким, яким себе бачите. Чим яскравіше буде малюнок, тим краще. Домалюйте важливі елементи вашого життя: хобі, захоплення, улюбленого вихованця і т. д. Після чого всі листочки потрібно зібрати і перемішати, після чого всі діляться враженнями з приводу кожного малюнка.

Використовуючи листочок і олівці, знову намалювати себе, але тільки тепер у майбутньому. Вголос необхідно вимовити свого роду "захист" малюнка.

2. Декларування правил групової роботи з короткими роз'ясненнями.

Учні разом із тренером проговорюють і записують правила роботи групи під час тренінгу на плакаті «Правила групи». Ці правила мають силу протягом усіх занять тренінгового курсу.

3.«Я - повідомлення»

В основі будь-якої шкідливої звички лежить залежність людини від чогось. Залежність багатогранна. Куріння, алкоголізм, наркоманія є лише





невеличкою частиною усього спектра залежностей. До них належить і залежність від ліків, їжі, або ж залежність від комп'ютера, постійне бажання дивитися телесеріали, телефонувати кому-небудь, постійно вмикати програвач та багато інших.

Шкідлива звичка є однією з форм руйнівної поведінки, яка виражається у прагненні відійти від реальності. Шкідлива звичка не вирішує проблему (адже проблема залишається), а ось свободу твоєї поведінки як і свободу вибору вчинків, коло спілкування, спосіб проведення часу вона суттєво обмежує. Людина стає залежною від шкідливої звички, стає її рабом. При цьому людина робить це цілком добровільно. Це – її вибір, і за нього вона повинна нести відповідальність, оскільки у кожного з нас завжди є свобода вибору. Шкідливі звички як правило базуються на послабленні нашого почуття самоповаги, яку нерідко називають «умовою виживання душі». Коли нам недобре, коли щось «не складається», ми «втягуємося» і все більше й більше починаємо ненавидіти себе, але позбавитися шкідливої звички вже не в змозі.

Низька самоповага йде поряд зі шкідливими звичками, тому в основі звільнення від шкідливих звичок лежить перш за все відновлення позитивного ставлення до самого себе.

Самооцінку можна змінити, підвищуючи рівень успіху або знижуючи рівень домагань, тобто, самооцінка не є чимось незмінним, раз і на завжди даним людині. Як правило, у більшості людей самооцінка час від часу змінюється.

Відомий психотерапевт Вірджинія Сатир у своїй книзі «Как строить себя и свою семью» так говорить про зростання рівня самооцінки: «На щастя, для всіх нас існують способи підвищення самооцінки у будь-якому віці, оскільки самооцінка виникає внаслідок навчання. Формування самооцінки



відбувається постійно, протягом усього людського життя. Тому, доки людина живе, займатися цим ніколи не пізно...». Тут же вона формулює головну думку своєї книги: «Завжди є надія, що ваше життя може змінитися, тому що в кожний його момент ви дізнаєтеся про щось нове. Сутність людського життя в тому, що людина перебуває в постійному русі, вона розвивається і змінюється протягом усього життя. Чим старшими ми стаємо, тим більше часу займає процес розвитку. Однак знати, що всі люди змінюються, - це перший крок».

Існує кілька типів людей. Одні, ніби граючись, вирішують свої проблеми. Інших, навпаки, може «покласти на лопатки» найменша дрібничка.

4. Вправа «Дзеркало»

Мета: навчити учнів давати собі самооцінку, розвивати уміння самоконтролю.

Стати перед дзеркалом, подивитися на своє зображення. Потім спокійно, протягом кількох хвилин постояти, дивлячись собі у вічі, а потім повільно сказати, називаючи своє ім'я: «Я люблю тебе (ім'я) такою (-им), якою (-им) ти є». Після цього ще трохи постояти, подивившись собі у вічі відкрито і довірливо, і повторити ще раз: «Я люблю тебе (ім'я) такою (-им), якою (-им) ти є ».

Обговорення:

- Чи легко було виконати цю вправу?
- Що вас переслідувало: впевненість чи невпевненість?

5. Виконання тесту «Чи вмієш ти вирішувати свої проблеми».

1. Чи розповідаєш ти про свої проблеми, неприємності:

- а) ні - 3;
- б) звичайно, якщо є співрозмовник – 1;
- в) не завжди – 2.





2. Як ти переживаєш страждання:

- а) завжди дуже важко - 4;
- б) це залежить від обставин – 0;
- в) ти намагаєшся терпіти, не сумніваючись, що будь-які неприємності рано чи пізно закінчуються – 2.

3. Якщо ти не вживаєш спиртні напої, то переходи до наступного питання. Якщо вживаєш, то для того, щоб:

- а) «втопити» у них свої проблеми – 5;
- б) зняти всі свої «головні болі» - 3;
- в) просто подобається – 1.

4. Що ти робиш, якщо тебе щось глибоко вражає:

- а) радієш – 0;
- б) ідеш до хороших друзів – 2;
- в) сидиш удома і жалієш сам себе – 4.

5. Коли близька людина тебе ображає:

- а) ховаєшся у свою черепашку – 3;
- б) вимагаєш пояснень – 0;
- в) розповідаєш про це кожному, хто готовий тебе вислухати -1.

6. У хвилину щастя:

- а) не думаєш про перенесене нещастя – 1;
- б) боїшся, що ця хвилинка швидко пройде – 3;
- в) не забуваєш про те, що в житті є багато неприємностей – 5.

7. На твою думку, доля:

- а) тебе переслідує – 5;
- б) до тебе несправедлива – 2;
- в) до тебе прихильна – 1.

8. Про що ти думаєш після сварки з другом:

Автори: Филь О.М., Кононенко С.І.





- а) про приємне – 1;
- б) мрієш про таємну помсту – 2;
- в) думаєш, скільки від цього втрачено – 3.

9. Що ти думаєш про психіатрів:

- а) ти не хотів би бути їхнім пацієнтом – 4;
- б) багатьом людям вони могли б допомогти – 2;
- в) людина може допомогти собі сама – 3.

Результати:

Від 7 до 15 балів. Ти легко змирився зі своїми неприємностями, оскільки вмієш правильно їх оцінювати. Важливо й те, що ти не дуже любиш себе жаліти. Твоя душевна рівновага гідна захоплення!

Від 16 до 26 балів. Буває, що ти «проkliнаєш» долю. Але у тебе є прекрасна «віддушина»: можливість вихлюпнути свої проблеми на інших. Після цього тобі стає легше. І все ж задумайся, чи не варто краще навчитися володіти собою, аніж користуватися постійно лише таким «засобом» вирішення своїх проблем.

Від 27 до 36 балів. Ти ще не навчився правильно «розправлятися» зі своїми бідами. Можливо, тому вони тебе так «дістають». Ти намагаєшся замкнутися в собі, нерідко пожаліти себе. Але, можливо, варто використати інший засіб? Мобілізуй свою енергію! У тобі достатньо доброго, хорошого. Все це допоможе тобі успішно вирішити власні проблеми і розв'язати складні ситуації.

6. Вправа «Я впевнений в собі на ...» (сказати на скільки відсотків)

Мета: закріпити знання, отримані на занятті; підвести підсумки проведеної роботи.

Тренер пропонує кожному учаснику визначити відсоток своєї впевненості, починаючи такою фразою: **«Я впевнений в собі на...».**





ТЕМА 6. ХОЧЕШ ПОДОЛАТИ ВЛАСНУ ДРАТІВЛИВІСТЬ? ВИКОНАННЯ ПОРАД Е.КАРЛСБЕРГА

Мета: акцентувати увагу на тому, що кожен є особистістю, і повинен цінувати це; розвивати прагнення пізнати свою особистість; шукати у собі нестандартність та незвичайність; оцінювати себе і свої вчинки критично; розвивати іронічне ставлення до самого себе.

Хід заняття

1. Вправа «Вислухай-поверни»

Мета: тренувати навички активного слухання та партнерської взаємодії.

Хід вправи

Учасники, встановлюючи контакт очима, об'єднуються у пари (партнер А та партнер Б). партнер А розповідає все, що він хотів би повідомити на цей момент про себе (2хв). Партнер Б слухає і, по закінченні призначеного часу, переказує все, що почув, говорячи: «Я почув, що ти ...». На «повернення» інформації партнеру Б також відводиться 2 хв. Далі партнери міняються ролями.

Обговорення.

- Які почуття у вас викликало це завдання?
- Чи повністю була відтворена інформація?
- Що допомагало вам правильно зрозуміти партнера?

2. Декларування правил групової роботи з короткими роз'ясненнями.





Учні разом із тренером проговорюють і записують правила роботи групи під час тренінгу на плакаті «Правила групи». Ці правила мають силу протягом усіх занять тренінгового курсу.

3.Інформаційне повідомлення

Психологи вважають, що потреба у спілкування (дружба, інтимно-особистісне спілкування тощо) як і потреби дорослішати, ставати самостійними, є визначальними потребами підлітків. 50% із них до найбільшої загрози власного щасливого життя відносять негативне ставлення однолітків. Ти також так вважаєш? А чому?

Потреба у спілкуванні з однолітками виникає в дитини ще у віці 4-5 років і з часом неухильно зростає. Відсутність товариства однолітків уже в дошкільному віці негативно позначається на розвитку комунікативних здібностей і самосвідомості особистості. Які ж психологічні функції виконує спілкування з однолітками?

По-перше, це канал інформації; по-друге, специфічний вид діяльності і міжособистісних стосунків, які сприяють формуванню навичок соціальної взаємодії, уміння підпорядкуватися колективній дисципліні і одночасно відстоювати свої права, співвідносячи власні інтереси з колективними. По-третє, це вид емоційного контакту(усвідомлення приналежності до певного колективу, солідарності, товариської взаємодопомоги допомагає тобі у спілкуванні з дорослими, формує відчуття емоційного добробуту і стабільності).

Розрізняють два види самовизначення особистості: свідоме ототожнення себе з колективом, прийняття його норм і цінностей як своїх власних, і конформізм, тобто схильність поступитися психологічному тиску групи, змінюючи свою думку на догоду більшості.

Хочеш подолати власну дратівливість?

Автори: Филь О.М., Кононенко С.І.





Спробуй виконати поради Е. Карлсберга:

1. Спробуй поставити себе на місце іншої людини і поглянути на ситуацію її очима.
2. Намагайся з'ясувати ситуацію, не звинувачуючи іншого, а розкажи йому про те, що відчуваєш.
3. Будь тактовним, але говори правду(інакше нічого не досягнеш). Дипломатія не заважає, якщо вона не надмірна.
4. Не соромся проявити гнів. Коли ж хтось інший, хто гнівається на тебе, не посоромився вибачитися, прояви великодушність.

5.Вправа «Складання порад з підвищення самоповаги»

Мета: з'ясувати уявлення учасників тренінгу про важливість самоповаги, самооцінки для покращення психологічного стану особистості.

Хід вправи

Кожному учасникові протягом 5 хв. пропонується самостійно скласти і записати поради з підвищення самоповаги, які, на його думку, найнеобхідніші особистості.

Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнення кількості порад.

Рекомендовані поради:

1. Пам'ятай про свої добрі(позитивні) якості, замість того, щоб запам'ятовувати погані.
2. У всьому що ти робиш, намагайся віднайти добре. Привітай себе з цим успіхом.
3. Постійно згадуй свої успіхи: дуже легко принижувати себе у кожному конкретному випадку.
4. Роби собі приємність, а на залежність не звертай уваги.





5. Пробачай собі помилки. Не перекладай провину на інших – це ознака безсилля, слабкості.
6. Учись любити своє тіло.
7. Шукай і приймай допомогу, підтримку й пораду, коли в цьому є потреба.
8. Стався до себе добре. Твоя самоповага ніколи не зросте, якщо ти не будеш ставитися до себе як слід.
9. Відмовся від переконання, що ти – «безнадійний випадок», «невдаха», якого «ніхто не любить».
10. Учися слухати без оцінок і порівнянь, оскільки - це перешкоди у взаємостосунках.
11. Умій сказати «ні».
12. Відмовляйся від розмов, бажання помститися, скарг, від усіх непотрібних устремлінь, які підводить твою цілісність і особисту силу.
13. Пам'ятай, що ти – недосконалий – і це цілком нормально. Ти – людина, яка може помилятися і виправляти свої помилки.
14. Визнай себе таким, яким ти є – унікальним, оригінальним, людяним.
15. Живи справжнім життям, і ти матимеш задоволення від життя.

5. Вправа "Створення нового світу всередині себе"

Мета: підняття самооцінки, повернення ("народження") впевненості в собі.

1. Зручніше присядьте на свій улюблений стілець або в улюблене крісло.
2. Розслабляйтеся повністю.
3. Закривайте очі.
4. Зітхніть і видихніть кілька разів (глибоко і вдумливо).





5. Відпускайте всі негативні думки.
6. Уявляйте себе саме таким, яким хочете бути і зараз, і завжди.
7. Уявляйте себе прямо перед дзеркалом.
8. Розглядайте своє відображення в уявному люстерку.
9. Скажіть відображенню, що ви найкращий.
10. Вставайте зі стільця (з крісла) і підходьте до теперішнього дзеркала.
11. Скажіть ті ж слова (про те, що ви найкращий), розглядаючи себе вже в реальності.



ТЕМА 7. СКЛАДАННЯ ГІМНУ САМОМУ СОБІ. ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ В СИТУАЦІЯХ РИЗИКУ

Мета: продовжувати акцентувати увагу на тому, що кожен є особистістю; розвивати прагнення пізнати свою особистість; оцінювати себе і свої вчинки критично; розвивати позитивне мислення в ситуаціях ризику та іронічне ставлення до самого себе.

Хід заняття

1. Вправа «Повітряні замки»

Мета: створення атмосфери єдності, підвищення позитивного настрою, вміння діяти в команді.

Хід вправи

Учасники об'єднуються у міні – групи, у центрі кімнати кладеться папір. Кожній команді необхідно за наступні 15 хв. побудувати з цього паперу вежу. Нічого, крім паперу, використовувати не можна. Башта повинна бути вище одного метра у висоту. Перемагає команда, яка побудує найвищу вежу.

Обговорення:

- Чи виникли перешкоди в роботі команди? У чому вони полягали?
- Що допомагало команді працювати злагоджено, спільно виконувати дану вправу?

2. Декларування правил групової роботи з короткими роз'ясненнями.

Учні разом із тренером проговорюють і записують правила роботи групи під час тренінгу на плакаті «Правила групи». Ці правила мають силу протягом усіх занять тренінгового курсу.





3. Інформаційне повідомлення

За свої вчинки ти відповідатимеш у майбутньому. Ти хотів би бути активним творцем свого майбутнього чи пливти за течією чужих планів і дій? Усвідомлення відповідальності за власне життя починається з уміння приймати відповідальне рішення, робити власний вибір.

А чи знаєш ти, що?..

- Існують цінності абсолютні, вічні (віра, надія, любов), моральні, національні, громадянські, валеологічні, сімейні, цінності особистого життя.
- Наші духовні цінності впливають на те, як ми витрачаємо власний час, та на наш життєвий вибір.
- Духовні цінності впливають з переконань людини та особистого ставлення. Вони визначають бажаний кінцевий результат(мету) або ж засіб досягнення мети.
- Якщо поводитися відповідно до визначеної мети, то досягти її можна значно швидше.
- У тобі закладено достатньо можливостей, щоб стати відомою людиною; твоя доля у твоїх руках.
- Дії і вчинки людини, внаслідок яких виникає загроза її життю і здоров'ю, називається ризикованою поведінкою, а ситуація, в яку потрапляє людина – ситуацією ризику.
- Знаючи, що таке ризикована поведінка, відповідальність, моральність, позитивний і негативний вплив середовища, прагнення до зміни, уміння знаходити аргументи «За» і «Проти», ти зможеш подолати проблеми, зробити правильний вибір, зумієш допомогти і своїм друзям.
- Життя і здоров'я людини – це найвищі цінності. Ніхто не має права позбавляти людину життя.

Автори: Филь О.М., Кононенко С.І.





- Розуміючи цінність людського життя, будь готовим закласти в собі зерна краси і добра.
- Рівень моральності надзвичайно впливає на становлення зрілої особистості, яка поважає не лише себе, а й навколишніх людей.
- Людина повинна усвідомлювати свої щоденні вчинки.

4. Вправа «Шкідлива звичка – добра звичка»

Мета: проаналізувати найпоширеніші звички, знайти в них переваги, впевнитися, що, змінюючись, особистість заново створює себе.

Хід вправи

Робота в двох групах. Перша група називає шкідливі звички, друга група – добрі. Твердження зіставляються і учасники команд відзначають переваги добрих звичок.

5. Вправа «Складання гімну самому собі»

Мета: скласти декларацію самооцінки, визначити позитивні риси, запланувати роботу над удосконаленням самого себе.

Хід вправи

Кожен учасник на окремому аркуші паперу записує тези гімну самому собі.

6. Вправа «Незакінчене речення»: «Гімн самому собі – це...»





ТЕМА 8. Я БУДУ УСПІШНОЮ ЛЮДИНОЮ

Мета: підведення до розуміння важливості позитивних рис у досягненні успіху, формування впевненості в собі, в своїх силах.

Хід заняття

1. Вправа «Мене звати ... Мій друг сказав би про мене ...»

Мета: відпрацювання навичок рефлексії.

Хід вправи

Доповнити речення: «Мене звати ... Мій друг сказав би про мене ...»

2. Очікування (5хв)

Мета: визначення мети заняття.

Хід вправи: очікування записуються на човниках. На аркуші паперу малюється річка. Човники прикріплюються на березі сподівань. Наприкінці тренінгу сподівання, що справдилися, перемістяться до берега звершень.

3. Декларування правил групової роботи з короткими роз'ясненнями.

Учні разом із тренером проговорюють і записують правила роботи групи під час тренінгу на плакаті «Правила групи». Ці правила мають силу протягом усіх занять тренінгового курсу.

4. Вправа «Мозковий штурм»: «Риси успішної людини» (3хв)

Мета: актуалізація знань про риси характеру, підведення до розуміння важливості позитивних рис у досягненні успіху.

Хід вправи

Назвати риси особистості, які важливі для досягнення успіху. (рис записуються на великому аркуші паперу).





Висновок: однією з передумов досягнення успіху є вміння стримувати свої емоції, контролювати себе. Здатність контролювати свої дії у процесі будь-якої діяльності, зокрема у навчанні поведінці, називається самоконтролем.

5. Інформаційне повідомлення «Впевненість у собі» (4хв)

Мета: надання інформації про необхідність віри у власні сили.

Ще однією з передумов досягнення успіху є вміння і бажання працювати над собою, своєю поведінкою, характером, самооцінкою, розвивати впевненість у собі.

Притча

Якось падишах захотів випробувати своїх візирів. «О, мої піддані! – звернувся він до них. – я запропоную вам складне завдання, і мені цікаво, хто з вас зможе виконати його». Падишах повірив візирів у сад, в одному з кутків якого стояли іржаві залізні двері з величезним замком. «Той хто відчинить ці двері, стане мої першим візиром», - сказав він.

Деякі придворні лише хитали головами, інші дивилися на замок, решта почали нерішуче штовхати двері, хоч були впевнені, що не відчинять. Один за одним піддані відходили від дверей.

Лише один візир уважно оглянув двері, обмацав замок і чимдуж натиснув на двері. Він штовхнув їх і – о диво! – спочатку з'явилася вузька щілина, а далі двері почали прочинятися швидше й нарешті відчинилися. Тоді падишах сказав: «Ти станеш моїм першим візиром, бо покладаєшся не лише на те, що бачиш і чуєш, а й віриш у власні сили».

Обговорення:

- Пригадайте випадки, коли люди зазнавали невдач через невпевненість у своїх силах.

- Як повірити у себе?

5. Вправа: «Мої сильні і слабкі сторони» (12хв)

Автори: Филь О.М., Кононенко С.І.





Мета: визначення своїх сильних і слабких сторін, розвиток адекватної самооцінки.

Хід вправи: складіть список своїх сильних і слабких сторін (по 10 пунктів).

Обговорення:

- Чи викликало труднощі виконання цього завдання?
- Простіше було назвати свої сильні чи слабкі сторони?
- Що може дати виконання цієї вправи?

Висновок: тільки ви можете вирішувати, чи є слабкі сторони вашими вадами. Якщо зрозумієте, що це – вада, подумайте, як її можна позбутися. Додайте у свій список слабкостей усе, що вам неприємне, викликає незрозумілий страх (наприклад: страх висоти, не любов до холодної погоди). Якщо зненацька виявилось, що список ваших слабкостей більший, ніж список сильних сторін, можливо, ви були надто самокритичними. Людям взагалі властиво перебільшувати свої вади і недооцінювати сильні сторони. Не критикуйте себе більше, ніж стали б критикувати старшого друга. Доброту і співчутливість потрібно виявляти перш за все у ставленні до самого себе. Якщо їх немає у вас самих, то що ж ви можете запропонувати іншим? Відмовивши у милосерді собі, ви не пожалієте когось інше. Адже постійно знаходячи недоліки в самого себе, неважко знайти їх і в інших людей. Кому потрібен такий друг? Порівняйте списки, щоб мати чітке уявлення про самих себе.

6.Підсумки (5хв)

Обговорюємо, чи справдилися очікування.

Діти стоять у колі, вибираємо одного учня, який був найбільш активним. Підходимо до нього і аплодуємо йому. Потім пропонуємо йому підійти до учня, якому він хотів би поаплодувати. Разом підходимо до цього учня і аплодуємо йому. І так далі останньому учаснику аплодує уся група.

Автори: Филь О.М., Кононенко С.І.





IV. ЛІТЕРАТУРА

1. Бабаків А. Семейные войны // Стріла Ї14 (143), Санкт-Петербург 1999, квітень, стр.6
2. Березіна Н.О. Запрошуємо до діалогу: За проектом «Діалог»: Навч.метод.посіб./ Н.О.Березіна О.В.Вінда, М.М.Галябарник, Т.Д.Дем'янюк, С.В.Кириленко. Н.І.Косарева, О.П.Коструб, Н.І.Новікова, І.Г.Сомова, В.А.Шаповалова. – К.: Богдана, 2003. – 128с.
3. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади: Наук. видання. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
4. Бовть О.В. Соціально-психологічні причини агресивної поведінки підлітків / О.В. Бовть // Рідна школа. – 1999. –№ 2. – С. 17-20.
5. Вінда О.В. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків: За проектом «Діалог»: Навч.метод.посіб./О.В.Вінда, О.П.Коструб, І.Г.Сомова, Н.О.Березіна, М.М.Галябарник, С.В.Кириленко. – 3 вид., переробл. і допов. К., 2004. – 284с.
6. Галицких Е.О. Диалог в образовании как способ становления толерантности: Учебно-методическое пособие. – М.: Академический проект, 2004. – 240 с.
7. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М., 2001.
8. Грейс Крайг, Дон Бокум, Психология развития. - СПб.: Питер, 2006. - 940 с.
9. Джинот Х. Дж. Между родителем и подростком: Пер. с англ.- М., 2000
10. Ігри дорослих. Інтерактивні методи навчання / Упоряд. Л.Галіцина. – К.: Ред. загальнопед. газ., 2005. – 128 с.





- 11.Кривцова С.В. Навыки жизни: в согласии с собой и миром. – М., 2002
- 12.Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. - М.: МЕДпресс-информ, 2005. - 432 с.
- 13.Основи батьківської компетентності: Навч. посіб. / упорядн.: Т.Г.Веретенко, І.Д.Зверєва, Н.Ю.Шевченко; За ред. І.Д.Зверєвої. – К.: Наук. Світ, 2006. – 156 с.
- 14.Саєнко Е.В.Профессиональная діяльність психолога при профілактиці девіантної поведінки автореферат дисертації кандидата психологічних наук Тверь, 1995
- 15.Семенюк Л.М. Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків і умови його корекції .Москва, 1996
- 16.Соколов Д.Ю. Сказки и сказкотерапия, а еще Лунные дорожки, или приключения принца Эно. 4-е изд., испр. и доп.– М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 224 с.
- 17.Сосновенко Н.В., Тінякова А.І. Робоча книга працівника психологічної служби: практичний посібник-Т.І: Адаптація дітей(учнів/студентів) до навчально-виховного процесу/наук.ред.:В.Г.Панок.-К.:Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014.-112с.
- 18.Спілкуємось та діємо / О.Безпалько, В.Гончарова, І.Авдєєва, Ж.Савич. – К.: Міленіум, 2002. – 112 с.
- 19.Степанов В.Г. Психологія важкого школяра. Москва, 1998
- 20.Технологія тренінгу / Упоряд.: О.Главник, Г.Бевз / За заг. С.Максименка. – Главник, 2005. – 112 с.
- 21.Туріщева Л.В.Класні години із соціальним педагогом з елементами тренінгу/автор-укладач Л.В.Туріщева. – Х.: Вид.група «Основа», 2013. – 143, [1]с. – (Серія «Психологічна служба школи»).

Автори: Фільш О.І., Кононенко С.І.





22. Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини:
Метод матеріали для тренера / Авт. – упор.: О.В.Безпалько, Т.Л.Лях,
В.В.Молочний, Т.П.Цюман // Під заг. Ред. Г.М.Лактіонової. – К.:
Наук.світ, 2004. – 107 с.
23. Федорченко Т.Є., Тарасова Т.В. Кроки до здоров'я (профілактика
вживання неповнолітніми наркотичних речовин). Навч-
метод. посібник/видання 2, доповнене/ - Тернопіль: ТЗОВ «Терно-
граф», - 2005, 148с.
24. Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг „Розвиток
комунікативної компетентності викладача”: Навчально-методичний
посібник. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. – 240 с.
25. Хоментаскас Г.Т. Семья глазами ребенка. – М.: РИПОЛ
КЛАССИК, 2003.- 224 с.
26. Шпєвак З. Як говорити, щоб діти нас слухали. Як слухати, щоб діти
з нами говорили /Робочі матеріали семінару. - К., Християнський
дитячий фонд. - 23 с.

ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

i-medic.com.ua
textreferat.com.ua
lawdiss.org.ua
ua-referat.com
medportal.by
ua-referat.com
terepishchyi.com
crl.ks.ua