

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри ПП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 12 » травня 2025 р.
(дата)

**«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З
ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ ПІДЛІТКІВ»**

Кваліфікаційна робота

На здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувача вищої освіти
групи ПС-23-12-зМ

СІРА Наталія Михайлівна

(підпис)

Науковий керівник
доктор психологічних
наук професор

РИБАЛКА Валентин Васильович

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Сіра Наталія Михайлівна, група ПС-23-12-ЗМ

Назва: Психолого-педагогічні особливості роботи з девіантною поведінкою підлітків

Керівник: Рибалка Валентин Васильович

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 22.7%

Мікропробіли: 5

Заміна букв: 1

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Сіри Н.М. має достатній рівень оригінальності академічного тексту, містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата 09.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія,
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри ПП та М
д.е.н., доц. Герасименко Ю.С.



(підпис)

« 5 » січня 2025 р.
(дата)

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Сірій Наталії Михайлівні

1. Тема роботи психолого-педагогічні особливості роботи з девіантною поведінкою підлітків.

керівник роботи Рибалка Валентин Васильович, доктор психологічних наук, професор затвердженні наказом БІНПО від «03» січня 2025 р. №01-06/03.

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи наукові праці, публікації в популярних періодичних виданнях, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених, власні спостереження, анкетування та тестування.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота складається з основної частини і додаткової.

Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи-теоретичний, діагностичний, корекційний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Розділ 1. Теоретико-методологічні засади девіантної поведінки підлітків складається з 3-х підрозділів: 1.1. Теоретичні підходи до поняття девіантної поведінки підлітків; 1.2. Види і прояви девіантної поведінки підлітків; 1.3. Соціально-педагогічні чинники девіантної поведінки підлітків.

Розділ 2. Психолого-педагогічні особливості девіантної поведінки підлітків складається з 2-х підрозділів: 2.1. Програма емпіричного дослідження психолого-педагогічних особливостей девіантної поведінки підлітків. 2.2.

Результати психодіагностики психолого-педагогічних особливостей девіантної поведінки підлітків.

Розділ 3. Профілактика девіантної поведінки підлітків- складається з 2-х розділів.: 3.1. Програма профілактики девіантної поведінки підлітків; 3.2. Результати апробації програми профілактики девіантної поведінки підлітків.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, Ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	завдання прийняв
1	Рибалка В.В., професор кафедри ПП та М	03.01.2025 р.	03.01.2025 р
2	Рибалка В.В., професор кафедри ПП та М	10.02.2025 р.	10.02.2025 р
3	Рибалка В.В., професор кафедри ПП та М	17.03.2025 р.	17.03.2025 р

6. Дата видачі завдання 03 січня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	лютий	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формування висновків	березень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат.	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент Сіра Н.М.
(підпис)

Керівник роботи Рибалка В.В.
(підпис)

**ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого (магістерського) рівня вищої освітнізоочної форми навчання ПС-23-12-зМ спеціальності 053 Психологія

Сірої Наталії Михайлівни

на тему: «Психолого-педагогічні особливості роботи з девіантною поведінкою підлітків»

Кваліфікаційна робота виконана на середньому науково-практичному рівні й присвячена актуальній темі сучасної освітньої сфери – психолого-педагогічним особливостям роботи з девіантною поведінкою підлітків.

Авторкою обґрунтовано сутність, особливості та значущість проблеми психологічної роботи з девіантною поведінкою підлітків. У роботі чітко окреслено поняття «девіантна поведінка», надано характеристику соціально-психологічним чинникам її формування у підлітків, проведено глибокий аналіз різних їх проявів. Варто зазначити, що здобувачка уміло поєднала теоретичні напрацювання з практичним дослідженням особливостей роботи з девіантною поведінкою підлітків, що дозволило надати обґрунтовані пропозиції щодо шляхів її профілактики.

Сильними сторонами роботи є логічна структура, глибина аналітичних спостережень, використання сучасних джерел інформації та високий рівень академічної культури. Особливої уваги заслуговує практична частина роботи, в якій авторка проаналізувала ефективність програми профілактики девіантної поведінки підлітків, здійснила аналіз чинників її формування, запропонувала конкретні рекомендації щодо її профілактики.

Недоліком роботи можна вважати деякі помилки у розумінні існуючих наукових підходів до вивчення особливостей роботи з девіантною поведінкою підлітків, але це суттєво не впливає на загальне позитивне враження від роботи.

Здобувачка продемонструвала високий рівень професійної компетентності, аналітичного мислення та здатність до самостійного вирішення складних задач у сфері психології девіантної поведінки. Під час виконання кваліфікаційної роботи проявила наполегливість, ініціативність і відповідальність.

Кваліфікаційна робота виконана авторкою самостійно, про що свідчить високий відсоток оригінальності роботи, виявлений за допомогою комплексу StrikePlagiarism (77%). Одержані результати емпіричного дослідження мають наукову цінність та практичну значущість. Висновки і рекомендації, що містяться в роботі, можуть бути використані практичними психологами закладів освіти для профілактики девіантної поведінки здобувачів освіти.

Кваліфікаційна робота на тему «Психолого-педагогічні особливості роботи з девіантною поведінкою підлітків» заслуговує на оцінку «добре», а її авторка – присвоєння кваліфікації «магістра» за спеціальністю 053 Психологія.

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор
професор кафедри педагогіки, психології
та менеджменту БІНПО



Валентин РИБАЛКА

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 168 сторінок, 3 рисунка, 4 таблиці, 8 додатків, 73 літературні джерела.

Мета дослідження: визначити психолого-педагогічні особливості та розробити засоби профілактики девіантної поведінки підлітків.

Об'єкт дослідження: девіантна поведінка підлітків.

Предмет дослідження : психолого-педагогічні особливостей і профілактики девіантної поведінки підлітків.

Основні методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, аналогія, узагальнення – для визначення теоретичних засад дослідження; емпіричні: анкетування та тестування – для визначення рівня сформованості девіантної поведінки респондентів; методи математичної статистики – для оцінювання результатів апробації розробленої програми профілактики девіантної поведінки підлітків.

Основний науковий результат полягає в наступному: узагальнено матеріали у вітчизняній та зарубіжній практиці осмислення і застосування особливостей дослідження та профілактики девіантної поведінки підлітків; розроблено та експериментально апробовано структурно-змістову модель профілактики девіантної поведінки молоді; створена і описана процедура психологічного дослідження процесу ефективного попередження психологічної проблеми; надані рекомендації щодо психологічної роботи в контексті даної проблематики.

Результати рекомендовані до впровадження у навчально-виховний процес Вишнівського ліцею №1.

Основні положення, найважливіші висновки і результати кваліфікаційної роботи викладено у 3 наукових працях.

Ключові слова: психологічні чинники девіантної поведінки, особливості кризи підліткового віку, дезадапційні поведінкові патерни, модель впливу авторитетних значущих фігур.

ABSTRACT

Master's thesis: pages, 3 figures, 4 tables, 8 appendices, 73 literary sources.
Purpose of the study: to determine the psychological and pedagogical features and develop means of preventing deviant behavior of adolescents.

Object of the study: deviant behavior of adolescents.
Subject of the study: psychological and pedagogical features and prevention of deviant behavior of adolescents.

Main research methods: theoretical: analysis, synthesis, analogy, generalization - to determine the theoretical foundations of the study; empirical: questionnaires and testing - to determine the level of formation of deviant behavior of respondents; methods of mathematical statistics - to evaluate the results of testing the developed program for preventing deviant behavior of adolescents.

The main scientific result is as follows: materials in domestic and foreign practice of understanding and applying the features of research and prevention of deviant behavior of adolescents are summarized; a structural and content model of prevention of deviant behavior of youth was developed and experimentally tested; a procedure for psychological research of the process of effective prevention of psychological problems was created and described; recommendations for psychological work in the context of this issue were provided.

The results are recommended for implementation in the educational process of Vyshnivskyi Lyceum No. 1.

The main provisions, most important conclusions and results of the qualification work are set out in 3 scientific works.

Keywords: psychological factors of deviant behavior, features of the crisis of adolescence, maladaptive behavioral patterns, model of influence of authoritative significant figures.

ЗМІСТ

ВСТУП_____	12
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ	
ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ _____	15
1.1 Теоретичні підходи до поняття девіантної поведінки підлітків_____	15
1.2. Види і прояви девіантної поведінки підлітків_____	19
1.3. Соціально-психологічні чинники девіантної поведінки підлітків_____	21
Висновок до першого розділу_____	25
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ_____	
2.1. Програма емпіричного дослідження психолого-педагогічних особливостей девіантної поведінки підлітків._____	27
2.2. Результати психодіагностики психолого-педагогічних особливостей девіантної поведінки підлітків_____	32
Висновок до другого розділу_____	38
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ__	
3.1. Програма профілактики девіантної поведінки підлітків_____	40
3.2. Результати апробації програми профілактики девіантної поведінки підлітків_____	52
Висновок до третього розділу_____	54
ВИСНОВОК _____	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ _____	57
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

Складнощі кризового пубертатного періоду розвитку дитини, пов'язаних з формуванням ідентичності на «зламі» звичних моделей поведінки, посилюються дезадапційними факторами суспільно-політичної ситуації в нашій країні. Війна, втрата традиційних опор, невизначеність надзвичайно загострили проблеми відхилень поведінки підлітків. Це явище втілює надзвичайно руйнівні та небезпечні тенденції, які вкay негативно впливають на розвиток особистості дитини та суспільства вцілому.

Українське сучасне суспільство, що переживає період глибоких трансформацій та соціальних викликів (зокрема, війна, пандемії, розмитість моральних орієнтирів), стає «благодатним підґрунтям» для формування та проявів різних форм девіантної поведінки серед підлітків. У цьому контексті, на мою думку, постає критично важлива проблема – своєчасне розпізнавання патернів поведінки, які виходять за межі норми, їхня диференціація з кризовими або віковими особливостями розвитку, а також розробка ефективних профілактичних, корекційних та реабілітаційних стратегій.

Саме у підлітковому віці, одному з кризових періодів становлення особистості, формування ідентичності, соціальних ролей та системи цінностей, проблема стає дедалі гострішою. Девіантна поведінка у цьому віці часто є не лише симптомом внутрішнього конфлікту або психоемоційної дезадаптації, а й способом самовираження, протесту або спробою залучення уваги у відповідь на соціальну депривацію.

Дана тема знаходить відгук в роботах відомих вітчизняних та зарубіжних науковців-психологів, зокрема таких як Григорій Костюк, Лев Виготський, Н.Ю. Максимова, Людмила Коваль, Володимир Панок, а також Ганс Айзенк, Джон Боулбі, Томас Шац та інші.

Об'єкт дослідження: девіантна поведінка підлітків

Предмет дослідження — психолого-педагогічні особливості профілактики девіантної поведінки підлітків.

Мета: визначити психолого-педагогічні особливості та розробити засоби профілактики девіантної поведінки підлітків.

Завдання дослідження:

- 1) на основі аналізу наукових джерел з досліджуваної проблеми визначити психолого-педагогічні особливості профілактики девіантної поведінки підлітків;
- 2) розробити програму та провести емпіричне дослідження психолого-педагогічні особливості девіантної поведінки підлітків;
- 3) за результатами емпіричного дослідження визначити типи психолого-педагогічні проблеми профілактики девіантної поведінки підлітків;
- 4) розробити та апробувати профілактичну програму профілактики девіантної поведінки підлітків.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, аналогія, узагальнення — для визначення теоретичних засад дослідження; емпіричні: анкетування та тестування — для визначення рівня сформованості девіантної поведінки респондентів; методи математичної статистики — для оцінювання результатів апробації розробленої програми профілактики девіантної поведінки підлітків.

Гіпотеза: на формування девіантних поведінкових стратегій у підлітків впливають приклади значущих для них осіб через призму концепції альтруїстичного егоїзму.

Наукова новизна полягає в застосуванні авторської програми, профілактики девіантної поведінки підлітків, яка використовує моделі успішного розвитку авторитетних значущих фігур та принцип «Егоїстичного альтруїзму».

Практичне значення одержаних результатів: психокорекційна програма, впроваджена нами на базі школи-ліцею, стала частиною психолого-

педагогічної роботи, спрямованої на попередження девіантних відхилень у підлітків.

Структура магістерської роботи: магістерська робота містить три розділи, 7 підрозділів, таблиці, графіки, рисунки, додатки і літературні джерела.

Практична значущість програми полягає в можливості використання апробованої моделі та подальшому вдосконаленні комплексу різнобічних розробок і рекомендацій для всіх учасників освітньо-виховного процесу.

Апробація роботи здійснена на науково-практичній конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки компетентісного фахівця» (у вигляді наукових тез).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1 Теоретичні підходи до поняття девіантної поведінки підлітків

Українське сучасне суспільство, що переживає період глибоких трансформацій та соціальних викликів (зокрема, війна, пандемії, розмитість моральних орієнтирів), стає «благодатним підґрунтям» для формування та проявів різних форм девіантної поведінки серед підлітків. У цьому контексті, на мою думку, постає критично важлива проблема – своєчасне розпізнавання патернів поведінки, які виходять за межі норми, їхня диференціація з кризовими або віковими особливостями розвитку, а також розробка ефективних профілактичних, корекційних та реабілітаційних стратегій.

Саме у підлітковому віці, одному з кризових періодів становлення особистості, формування ідентичності, соціальних ролей та системи цінностей, проблема стає дедалі гострішою. Девіантна поведінка у цьому віці часто є не лише симптомом внутрішнього конфлікту або психоемоційної дезадаптації, а й способом самовираження, протесту або спробою залучення уваги у відповідь на соціальну депривацію.

Ця тема була сенситивною увсі часи. Їй присвячували свої дослідження чимало видатних психологів-науковців. Серед вітчизняних варто згадати таких, як: Лев Виготський, Григорій Костюк, Людмила Коваль, Ірина Зверева, Оксана Кікінеджі, Олена Кононенко, Володимир Панок.

Зарубіжна психологія також має суттєві здобутки у вивченні даної проблематики. Тут можемо пригадати таких відомих науковців, як: Ганс Айзенк (Велика Британія), Джон Боулбі (Велика Британія), Томас Шац (США), Лоуренс Колберг (США) [11].

Сьогодні ми, опрацьовуючи та реалізуючи неоціненний досвід світової психологічної науки, намагаємось знайти найоптимальніші шляхи попередження та подолання ганебного феномену підліткової девіації. Таким чином, дослідження природи девіації, її психологічних нейроповедінкових детермінантів, а також розробка інструментів вчасної діагностики та ефективної психологічної інтервенції — це не лише науковий виклик, а й практична потреба суспільства.

На цей час немає єдиної концепції щодо однозначного трактування поняття девіантної поведінки. У своїй роботі я намагаюсь звернути увагу на основні концептуальні положення розуміння поняття девіації та їх форми прояву.

Під час розгляду девіантної поведінки підлітків, потрібно враховувати, що є свої особливості, відмінні від поведінки дорослої особи, тому ми маємо розглядати окремо і виділяти, як особливий вид девіантної поведінки. В психології існує кілька понять, які характеризують цю соціальну групу: важковиховувані, кризові, дезадаптовані, асоціальні, аморальні підлітки.

Для встановлення психологічних причин девіантної поведінки підлітків розглянемо сутність поняття девіантної поведінки підлітків. Негативні девіації поведінки пов'язані з тим, що особистість не засвоює позитивного соціального досвіду, не може адаптуватися до моральних цінностей і норм поведінки, які відповідають вимогам суспільства, хоча й може досить добре знати ці норми.

Такі науковці як, Л. І. Боживич, М. Й. Боришевському, Т. В. Драгунову, Л. Г. Подоляк вважали, що підліток перестає себе вважати дитиною і оцінює відносини з дорослими як нерівноправні. Цей вік характеризується руйнуванням старих взаємовідносин та побудовою нових. І саме з однолітками будуються рівноправні, на погляд підлітка, взаємини. В цей час діти багато часу проводить з одноліткам.

І це закономірно, адже таке спілкування і формує ядро соціалізації майбутньої особистості. В цей час помітно згасає вплив та авторитет батьків і вчителів на дитину. Тільки спілкування з товаришами дає відчуття задоволення. Підліток вважає, що саме однолітки його завжди зрозуміють, підтримають, а також розділять з ним його інтереси та потреби. Утворюються різні групи, субкультурні об'єднання, в яких діють за своїми «законами» і порушувати їх не наважується ніхто з учасників, ризикуючи бути вигнанцем і втратити членство групи. Підлітків в таких групах об'єднує подібність інтересів і проблем, можливість говорити й обговорювати їх.

Новоутвореннями даного віку є: почуття дорослості, розвиток самосвідомості, формування ідеалу особистості, схильність до рефлексії, інтерес до протилежної статі, статеве дозрівання, підвищена збудливість та потреба самоствердитись, часта зміна настрою. В основі відхилень у поведінці найчастіше лежить конфлікт інтересів, цінностей, розбіжність потреб, деформація засобів їх задоволення, помилки виховання, життєві невдачі. У цьому випадку процес соціалізації особистості є порушеним, що проявляється у незбалансованих психічних процесах, неадаптованості, порушенні процесу самоактуалізації або у вигляді уникання морального і естетичного контролю за власною поведінкою, яка стає соціально дезадаптованою.

У зв'язку з цим можна говорити про девіантність підлітків, як про сукупність засвоєних особистістю асоціальних, аморальних поглядів на життя, які не відповідають соціальним очікуванням та за певний час стають її соціальною позицією, що перешкоджає самоактуалізації особистості, її особистісному зростанню, спричиняє девіантний спосіб життя.

На думку Я.І. Гілінського, девіантна поведінка підлітків – це:

1) вчинки, дії дитини, які не відповідають офіційно встановленим в даному суспільстві нормам;

2) соціальне явище, яке виражається в масових формах діяльності дітей, яке не відповідає офіційно встановленим в даному суспільстві нормам [90].

Н.Ю.Максимова вважала, що девіантна поведінка підлітка виступає нормальною реакцією на ненормальні умови (соціальні або мікросоціальні), в яких вони опинилися [15].

За М.О. Галагузовою девіантна поведінка підлітка – один із видів відхилення поведінки, пов'язаний з порушенням відповідних віковим особливостям підлітка соціальних норм і правил поведінки, характерних для мікросоціальних відносин (сімейних, шкільних). Девіантну поведінку розглядають позитивному та негативному розумінні. Адже відхилення від норм можуть мати позитивний характер, наприклад дитина, що має інтернет залежність, в майбутньому може стати видатним програмістом і т.д.[54].

Отже, вчені вважають, що девіантна поведінка підлітків є відхиленням від загальноприйнятих норм.Можливість ненормативної поведінки обумовлена тим, що свідомість здатна виходити за межі будь-яких стереотипів і виробляти нові, раніше не існуючі варіанти поведінки. Межа між позитивним і негативним девіантної поведінки мінлива в часі і просторі соціумів. Крім того, одночасно існують різні «нормативні субкультури». Ступінь соціальної «незручності» різних видів ненормативної поведінки різниться від таких, що викликають осуд найближчого соціального оточення, до вчинення тяжких злочинів, покарання за які передбачається повна ізоляція особи від суспільства. Тому своєчасна, психологічна діагностика схильності учнів, розробка комплексу заходів психологічної втручання є основною метою психологічної служби у школі та позашкільних закладах[80].

Для вирішення питання про причини відхилення поведінки необхідно всебічно розглянути проблему норми поведінки та визначити, що розуміється під нормою. Дане питання і досі вважається дискусійним, адже погляди науковців-психологів не завжди співпадають. У призмі культурологічних

змін сьогодення, питання встановлення тієї чи іншої норми залишаються проблематичними. Тому наукове обґрунтування норми поведінки, визначення впливу на неї різних зовнішніх і внутрішніх факторів досі є актуальною проблемою.

Психологічна норма – це загальноприйняті в суспільстві вимоги до різних параметрів прояву психологічної активності дітей-підлітків. Найбільш загальні критерії, на думку науковців, що характеризують норму психологічного здоров'я, норму психологічної активності здобувачів освіти:

1. Відповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності, що відображаються, а також співрозмірність і відповідність характеру реакцій зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій;

2. Відповідний віку рівень зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфери особистості, здатність до адаптації в мікросоціальних умовах;

3. Готовність до самоконтролю, керована імпульсивність, планування активності, життєвих цілей, послідовність в їх досягненні;

4. Критичний підхід до навколишнього середовища, вміння аналізувати та коригувати свою дію.

У цілому, незважаючи на відносність і внутрішню суперечливість, соціальні норми відіграють неоціненну регулятивну роль у житті будь-якого суспільства. Вони дають орієнтир, напрямок соціально-бажаних стратегій поведінки. Вони виконують функцію контролера, являються взірцем, форпостом на кордоні між нормою та відхиленням.

1.2. Види і прояви девіантної поведінки підлітків

Отже, як проявляється девіантна поведінка підлітків і які її головні ознаки:

1. Часті конфлікти з дорослими або однолітками;
2. Заперечення норм і правил;

3. Агресивність, схильність до провокацій;
4. Імпульсивність, порушення контролю над діями;
5. Тенденції до ризикованої, зухвалої поведінки.

Може бути одне, або комплекс порушень, що системно та періодично повторюються. Якщо подібна поведінкова стратегія проявляється і в школі і вдома це привід для детального вивчення та діагностики.

Типологія девіантних проявлень у підлітковому віці:

- а) Правопорушення: порушення законів або шкільних правил;
- б) Аддиктивна поведінка: вживання ПАР, комп'ютерна залежність;
- в) Агресивна: фізична або вербальна агресія, булінг;
- г) Аутоагресивна: самоушкодження, суїцидальні думки/спроби;
- д) Соціальна девіація: асоціальність, соціофобія, втеча в ізоляцію.

Форми: явна (маніфестна) і латентна (прихована), ситуативна або стабільна.

Сьогодення породжує нові пристрасті та залежності. Особливо гостро постає проблема Інтернет-залежності осіб юнацького віку, оскільки ця вікова категорія є найбільш вразливою до виникнення даної адикції. Охарактеризовуючи види Інтернет-залежності можна виділити такі як: комп'ютерна залежність (computer addiction), компульсивна навігація в мережі (net compulsions), перевантаженість інформацією (information overload), кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction), кіберкомунікативна залежність (cyber-relational addiction). Відповідно типи Інтернет-залежних осіб: інтернет-комунікатори, інтернет-еротомани, інтернет-агресивісти, інтернет-когнітивісти, інтернет-покупці[121].

Стадії Інтернет-залежності та її симптоми:

1. Стадія легкого захоплення. Коли людина один чи кілька разів пограла у рольову комп'ютерну гру, вона входить у смак, їй починає подобатися комп'ютерна графіка, звук, сам факт імітації реального життя чи якихось фантастичних сюжетів.

2. Стадія захоплення. Фактором, що свідчить про перехід людини на цю стадію формування залежності, є поява в ієрархії потреб нової потреби – грати в комп'ютерні ігри. Гра в комп'ютерні ігри на цьому етапі має систематичний характер. Якщо людина немає постійного доступу до комп'ютера, можливі досить активні дії з усунення цієї перешкоди.

3. Стадія залежності. Залежність може оформлятися в одній з двох форм: соціалізованій та індивідуалізованій. Соціалізована форма ігрової залежності відрізняється підтримкою соціальних контактів із соціумом (хоча переважно з такими ж ігровими фанатами). Ці гравці люблять грати за допомогою комп'ютерної мережі один з одним. Ця форма залежності менш згубна для психіки, ніж індивідуалізована форма. Людина не відривається від соціуму, не усамітнюється в собі[22].

1.3 Соціально-психологічні чинники девіантної поведінки підлітків

Детермінанти (від лат. *determinans* – причина, що визначає виникнення явища) девіантної поведінки, тобто сукупність факторів, які викликають девіантні прояви у підлітків. Отже до ключових чинників та детермінант девіантної поведінки підлітків можемо віднести:

1. Біологічні та нейропсихологічні: особливості дозрівання лобових часток мозку, дефіцит самоконтролю, порушення виконавчих функцій, імпульсивність, гіперзбудливість.

2. Соціальні: вплив неблагополучного оточення, відсутність позитивних моделей поведінки, стигматизація, соціальна нерівність.

3. Сімейні: жорстоке поводження, емоційне нехтування, гіпоопіка або гіперопіка, асоціальні або залежні батьки.

4. Психоемоційні: хронічна фрустрація, тривожність, занижена самооцінка, неприйняття себе, почуття непотрібності.

5. Культурні та інформаційні: вплив деструктивного контенту в медіа, відсутність моральних орієнтирів, нормотворчих авторитетів.

До біологічних чинників відносять:

а) Порушення роботи ферментативної та гормональної систем організму дитини-підлітка;

б) Спадкові захворювання.

До соціальних:

а) належність до певної соціальної групи;

б) суспільні процеси в країні, де проживає підліток.

До сімейних- мікросоціальне середовище, а саме рівень і стиль життя сім'ї, психологічний клімат у сім'ї, особистість батьків, стиль сімейного виховання.

До психоемоційних: прагнення бути незалежним від дорослих; бажання бути визнаним у групі однолітків; потяг до самоствердження; несформована система моральних цінностей; низький рівень емоційно-вольового контролю; бажання виглядати дорослим; гедоністичні мотивації (прагнення до насолоди); потреба змінити психічний стан у стресовій ситуації; підвищена тривожність, низька самооцінка; інфантилізм; підвищений, в порівнянні з однолітками, рівень конформізму; акцентуації характеру, психопатії; психопатологічні синдроми (депресія, паранойя, мстивість тощо); негативні риси характеру (зздрість, жадібність)[16]

Відповідно з класифікацією детермінант, виділяють так звані групи ризику:

1. Діти з досвідом насильства або втрати значущих осіб(це особливо актуально для нашого часу);

2. Підлітки з порушенням прив'язаності, самотністю;

3. Учні, які зазнають соціального або освітнього виключення;

4. Діти, які проживають у дисфункційних родин.

На мою думку, працюючи з відхиленою поведінкою неповнолітніх, важливо враховувати вплив всіх чинників, адже не достатня психологічна робота з одним із факторів, не дозволить отримати бажаний результат від психологічних інтервенцій.

Зовнішні форми поведінки важковиховуваних дітей добре відомі: вони порушують правила та норми, всановлені дорослими, конфліктують з однолітками, з педагогами, не виконують вимог дорослих, не ходять або зривають уроки, а можуть вчиняти крадіжки, хуліганство, вживати заборонені речовини. Тобто можемо говорити про ступінь вираженості відхилень, та дезадаптації підлітків. Хоча в учасників виховного процесу може скластися думка про те, що «важкі» учні всі однакові й виховувати їх треба за однією схемою, хіба що одних слід карати більше, а інших поки що менше. Але, як показує практика, одні і тіж превентивні заходи можуть по різному впливати на різних неповнолітніх і саме тому, на мою думку, специфіку психологічного втручання маємо підбирати зважаючи на різновид девіантної поведінки і його місце в її структурі.

Структура девіантної поведінки підлітків за Н.Ю.Максимовою, має три рівні проявів [15-17]. Перший рівень охоплює відхилення, які не відповідають стереотипним уявленням суспільства про ті чи інші норми поведінки. Слід підкреслити, що йдеться саме про стереотипи, а не моральні норми, тобто особи, поведінка яких відхиляється від цих стереотипів, жодною мірою не зачіпають права оточення. Просто їхні дії незвичні для інших і тому можуть викликати здивування, а в декого й обурення.

Наприклад, деякі прояви порушень психічного розвитку (гіперкінези, дисморфоманія) або прояви певних форм підліткової субкультури (пірсінг, угруповання рокерів, толкіністів та ін.) викликають у частини людей осуд, негативні емоції, проте безпосередньо не зачіпають оточення. До цього самого рівня належить і нестандартна поведінка диваків, оригіналів, зумовлена особистісними рисами, зокрема високим рівнем креативності.

Другий рівень девіантної поведінки охоплює вчинки дитини-підлітка, які зачіпають права інших, що відбувається в разі порушення моральних норм. Такі поведінкові прояви викликають незадоволення й опір оточуючих, що унеможлиблює пристосування людини до соціуму і свідчить про соціальну дезадаптацію.

Окрема група підлітків, на думку багатьох дослідників – особи, які порушують правові норми, оскільки вже їх «переросли». Вони не знаходять порозуміння з переважною більшістю оточення через те, що на даній стадії розвитку суспільства їхня прогресивна роль ще соціально не визнана. Це зазвичай дисиденти, революціонери, яких наступні покоління визнають героями. Визначення детермінант наявних відхилень у поведінці з метою розрізнення тих осіб, які вже «переросли» чинні соціальні норми й намагаються змінити суспільство, і тих людей, які, навпаки, ще не змогли в достатній мірі адаптуватись до вимог суспільства, є першим кроком у психологічній корекції девіантної поведінки[13].

Кожному рівню девіантної поведінки відповідає певний різновид, який надалі розподіляється на типи. На першому рівні йдеться про порушення стереотипів поведінки особами з відхиленнями у психофізичному розвитку й такими, що їх називають оригіналами й диваками. Їхні поведінкові прояви можуть здаватися схожими, навіть однаковими, хоча детермінанти тут зовсім різні. Так, нестандартна, оригінальна, епатажна, дивна поведінка може бути спричинена як високим рівнем креативності, так і демонстративною акцентуацією характеру, тобто різновидом порушень психофізичного розвитку.

Н. Ю. Максимовою виокремлено три різновиди порушень психічного розвитку: психічний недорозвиток, ушкоджений та викривлений психічний розвиток [75-76].

Психічний недорозвиток притаманний дітям із затримкою психічного розвитку та дебільністю. Дебільність на початку шкільного навчання важко

відокремити від затримки психічного розвитку. Отже, реально діти з цими порушеннями входять до однієї групи. Затримка психічного розвитку – це уповільнення темпів розвитку, яке проявляється в недостатності загального запасу знань, незрілості мислення, переважанні ігрових інтересів, швидкій пересичуваності в інтелектуальній діяльності. Затримка психічного розвитку є пограничним станом між нормальним розвитком та психічним захворюванням – олігофренією у ступені дебільності.

Другий рівень девіантної поведінки підлітків – соціальну дезадаптацію – не можна класифікувати, як стабільний тривалий стан. Вона може бути лише тимчасовою, ситуативною. Соціальна дезадаптація неповнолітніх, зумовлена виховною занедбаністю. Ці підлітки імпульсивні імпульсивні, не схильні до самоаналізу та самоконтролю, не володіють навичками планування своїх дій та вчинків. Такі діти не охоче навчаються новому, мають вузький кругозір.

Біологічно зумовлена соціальна дезадаптація характеризується порушеннями функцій вищої нервової системи (розпорошення уваги, знижений рівень мисленнєвої діяльності та запам'ятовування); особливостями характеру таким як, акцентуації характеру, емоційна нестабільність. Такі відхилення є наслідком ушкодження або викривлення розвитку нервової системи.

Ситуативно зумовлена соціальна дезадаптація. До цієї групи належать діти, що відрізняються підвищеним рівнем негативізму та опозиційністю поведінки, що зумовлена відсутністю навичок адекватних стратегій взаємовідносин, причиною цього феномену являється приклад незрілих батьків або значущих дорослих, тому в даному випадку психокорекційна діяльність в першу чергу має бути направлена на них.

Особистісно зумовлена соціальна дезадаптація підлітка, це різновид, при якому основною причиною відхиленої поведінки являється деривація актуальних для дитини соціальних потреб, що призводить до формування

негативних особистісних утворень, таких як агресія, негативізм. Такі переживання нетривалі, оскільки спрацьовують захисні механізми особистості, але якщо ситуація не змінюється, це може спровокувати стійкі прояви девіантних проявів дитини-підлітка.

Маємо зазначити, що існують певні структурні компоненти особистості дитини, які є більш сенситивними до зовнішніх негативних впливів. Тому глибина та інтенсивність впливу буде відрізнятися відповідно до особливостей цих компонент. Таким чином особистісні зміни відбуваються непропорційно силі цих впливів, а мають свої закономірності розвитку[108].

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз дозволив поглибити розуміння та осмислити складне і багатоаспектне поняття "девіантна поведінка підлітка". Розгляд наукових праць видатних вчених минулого та сьогодення засвідчив відсутність єдиного підходу до визначення девіації, що підкреслює її соціальну, культурну та історичну обумовленість. У ході дослідження було здійснено ознайомлення з основними причинами та детермінантами виникнення девіантних відхилень у підлітковому віці. Аналіз наукової літератури виявив складну взаємодію біологічних, психологічних, соціальних та педагогічних факторів, які можуть сприяти формуванню девіантної поведінки.

Серед ключових детермінант було виокремлено вплив сімейного оточення, соціально-економічних умов, шкільного середовища, впливу однолітків та індивідуально-психологічних особливостей підлітків. Особливу увагу в теоретичному розділі було приділено аналізу ранніх ознак та маркерів девіантної поведінки, які є важливими для своєчасного виявлення підлітків групи ризику в освітньому та соціальному середовищі. Визначення

цих маркерів, таких як зміни в поведінці, емоційному стані, навчальній успішності, соціальних зв'язках, є першочерговим завданням для своєчасного втручання та профілактики більш серйозних форм девіації.

Подолати, виправити девіації дітей неймовірно складніше ніж попередити. А тому акцент має зміститися на необхідність превентивної роботи на всіх рівнях: у закладах дошкільної освіти, школі, родині, позашкільних інституціях, церкві. Визнаючи більшу ефективність саме попередження відхилення, ніж його подолання, у багатьох країнах обґрунтовуються нові підходи до реалізації профілактичних дій. Наприклад, у навчальних закладах Польщі забезпечується системність профілактичної психологічної роботи за допомогою складання карти профілактики й моніторинг їх ефективності, через використання новітніх інформаційних ресурсів. Проте, напевно, найбільш дієвим способом запобігання розвитку небажаних рис у дитини, є забезпечення профілактичного освітнього середовища.

Таким чином, теоретичне дослідження заклало міцний фундамент для подальшого емпіричного вивчення проявів девіантної поведінки серед підлітків. Отримані теоретичні знання про сутність поняття девіації, її види, причини та фактори ризику, а також про ранні ознаки, слугуватимуть методологічною основою для проведення власного дослідження та розробки практичних рекомендацій у наступних розділах магістерської роботи.

РОЗДІЛ 2.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Програма емпіричного дослідження психолого-педагогічних особливостей девіантної поведінки підлітків

Констатувальний етап науково-дослідницької роботи став надзвичайно важливим у загальній канві нашої роботи. Лише провівши обґрунтоване, валідизоване та стандартизоване дослідження, ми отримали підґрунття для побудови та реалізації педагого-психологічної колекційної програми. В основі даного етапу лежить науковий експеримент, ціллю якого є підтвердження чи відхилення гіпотези, висунутої нами на початку роботи.

Констатувальний етап спирається на низку спеціальних дослідницьких методів таких, як: анкетування, бесіди, інтерв'ю, тести. Що дозволяють встановити істотні зв'язки між явищами та вивчити закономірності досліджуваних[51].

Завдання дослідження:

- спираючись на концепції зарубіжних і вітчизняних науковців розробити базу для власного дослідження;
- здійснити відбір методів, які є найбільш ефективними та валідними для дослідження особливостей розвитку девіантної поведінки в підлітковому віці;
- провести дослідження для виявлення особливостей на розвиток девіантної поведінки в підлітковому віці;
- проаналізувати результати проведеного дослідження.

Дослідження проводилось серед здобувачів освіти Вишнівського ліцею №1. Респонденти – підлітки віком 11 років. Всього у дослідженні взяло участь 58 учасників.

У даній роботі використовується спостереження, психологічне тестування кожного з досліджуваних окремо, за допомогою методик, що визначають схильність до різних видів залежності, загальний рівень схильності до залежностей та надають інформацію про наявність в досвіді індивіда деструктивних нахилів, в різних стадіях ескалації.

Для діагностики психолог-педагогічних особливостей девіантної поведінки підлітків, нами було застосовано наступні інструменти:

- 1.Опитувальник рівня агресивності Басса-Дарки. (Додаток А)
- 2.Методика самооцінки психічних станів за Г.Айзенком. (Додаток Б)
- 3.Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн. (Додаток В)
4. Методика виявлення приналежності до деструктивних груп, за методикою розробленою М.М. Фіцулою, І.І. Парфановичем.

Вибрані нами методики стандартизовані та відповідають таким вимогам, як валідність, надійність, доступність і зрозумілість, об'єктивність та етичність.

На мою думку, важливим психологічним показником показником відхиленої поведінки неповнолітніх є прояви агресії. Саме тому було застосовано опитувальник рівня агресивності Басса-Дарки.

Агресивність, один з ключових проявів підлітків, схильних до проявів девіантної поведінки[74]. Окрім фізичної та вербальної, агресія проявляється у вигляді негативізму, роздратування, підозрілості та гіпертрофованої образи . Також агресія може мати приховану форму, це так звана непряма агресія.Самоагресія направлена на самого себе, може призвести до стійких проявів деструктивної поведінки підлітків.Таким чином, у опитуванні за методикою Басса-Дарки приймали участь 56 підлітків.

Учасників було поділено на дві групи контрольную та експериментальну, що були майже ідентичними за складом та кількістю. Опитувальник містить 75 запитань, які учасники опитування відмітили знаком «+» чи «-». Якщо

біля номера стоїть знак «+», тоді за нього нараховувався один бал, якщо була відповідь «так». Якщо біля питання стоїть знак мінус, то за нього зараховувався один бал, якщо була відповідь «ні». Отриману суму балів потрібно помножити на коефіцієнт k (біля кожного показника). Результатом є показники, які ми використовували для співставлення. Для інтерпретації результатів був Paired t-test.

Наступною психодіагностикою була вибрана методика самооцінки психічних станів за Г.Айзенком. До вибору даної методики ми звернулися, після аналізу наступних наукових досліджень;

Психологічні дослідження, опубліковані в журналі «JornalofDrugIssues», за 2022 р. вказують на зв'язок різних аспектів тривожності з розвитком деструктивної поведінки підлітків та вживання ними психоактивних речовин. [472]. Тривожність – це один із суб'єктивних проявів неблагополуччя особистості підлітка, її дезадаптації. Тривожність, як переживання емоційного дискомфорту, передчуття наближеної небезпеки, сприймання будь якої ситуації, як загрозової, не адекватна інтерпретація подій, що сприймається як загрозова.

Також тривожність може бути проявом деривації актуальних потреб підлітка. Тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття дитини, а й надалі порушує функціональні можливості психіки, гальмуючи її розвиток, як особистості. За результатами іншого дослідження, проведеного в Суракарті, Індонезія, було виявлено позитивну кореляцію між рівнем тривожності та агресивною поведінкою підлітків (в дослідженні приймало участь 594 учасників підліткового віку). Це свідчить про те, що тривожність може бути пре диктором агресивних проявів неповнолітніх. [112-120]. Так звані «хронічні тривоги» здебільшого перетворюються на патопсихологічні розлади, а значна кількість тривожних дітей мають проблеми як із здоров'ям так і з поведінкою.

Проблема тривожності особистості є однією з найважливіших і складних проблем сучасної психології. У науково-психологічній літературі є велике різноманіття підходів, як до самої проблеми тривожності, так і її соціально-психологічних детермінант.

Отже, нами була використана методика самооцінки психічних станів за Г.Айзенком. Це стандартизована методика, яка використовується для вимірювання тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності. Опитувальник містить 40 запитань. Бали сумуються по кожній з категорій. Після обробки результатів, вимірюється низький, середній та високий рівні в кожній окремій категорії (тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності).

Після цього ми застосували методи математичної статистики, а саме χ^2 Критерій Пірсона для оцінювання результатів. В цілому оцінка підлітка свого стану є суттєвим компонентом його самоконтролю і смислової регуляції. Вимірювання тривожності особливо важливе, оскільки ця властивість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Відомо, що тривожність, яку зазнає людина стосовно певної ситуації, не обов'язково буде точно так само проявлятися в іншій соціальній ситуації, і це залежить від негативного життєвого досвіду, набутого дитиною.

Саме негативний життєвий досвід підвищує і породжує тривожність, як рису особистості і тривожну, недостатньо адаптовану поведінку дитини. Тому нас цікавила саме особистісна тривожність. Проте категорія життєвого досвіду найбільш безпосереднім чином пов'язана зі смисловою сферою особистості, презентує у свідомості людини перш за все те чи інше її ставлення до життя і є, отже, однією з твірних її смислу життя. Іншими словами, підвищений рівень особистісної тривожності може свідчити про порушення смислової регуляції поведінки у соціально дезадаптованих дітей, про їх негативне сприйняття життя.

Фрустрованість, яка є наслідком впливу на людину психологічного стресу, можна розглядати, як стан переживання об'єктивно наявної або уявлюваної невдачі. Необхідними ознаками фруструючої ситуації є наявність сильної мотивованості досягти мети (тобто прагнення задовольнити потребу) і перешкоди, яка заважає цьому досягненню. Зрозуміло, що йдеться про досягнення не будь-якої мети, а про цілі, які мають для дитини життєво важливе значення. Під агресивністю розуміють специфічну форму дій людини, які характеризуються демонстрацією переваги в силі або застосуванням сили стосовно іншої людини.

Ригідність являє собою утрудненість (аж до повної нездатності) у зміні наміченої людиною програми діяльності в умовах, які об'єктивно вимагають її перебудови. Тобто ригідність – це тенденція до збереження своїх установок, стереотипів, способів мислення, нездатність змінити особисту точку зору, переосмислити ту або іншу конкретну життєву ситуацію. Ця характеристики, на нашу думку, також може слугувати одним із найважливіших індикаторів нормального або патологічного функціонування смислової сфери окремо взятої особистості підлітка. Необхідно зазначити, що розглянуті характеристики тісно пов'язані між собою. Об'єктивна або суб'єктивна нездоланність життєвих ускладнень викликає негативні емоції і підвищення тривожності, яка може перетворитися на особистісну.

Однією з можливих реакцій при цьому є агресія. Остання ж активується всіма обставинами фрустрації, гнівом, ненавистю або відчаєм людини. Таким чином, може сформуватися особистісна агресивність – як готовність до агресивної поведінки. Подолання стану фрустрації вимагає підвищення стійкості особистості до несприятливих обставин життя на основі адекватного їх усвідомлення. Таке усвідомлення передбачає перебудову мотивів, емоцій і сприйняття людиною змісту її соціальної адаптації, можливих шляхів розв'язання конфліктів і проблем.

Відносна нездатність до переосмислення поведінки і її перебудови, утрудненість виходу із стану залежності і набутої безпорадності виявляється у ригідності підлітка[190]. Наше припущення про те, що ті або інші порушення смислової регуляції поведінки у соціально дезадаптованих підлітків супроводжуються зміною психічних станів особистості, отримало експериментальне підтвердження тільки частково (див табл. 2.1.2) Таким чином, показники тривожності та агресивності, можуть свідчити про зв'язок між психічними станами особистості і рівнем задоволення її актуальних життєвих потреб. Для отримання більшої інформації про такий зв'язок ми провели кореляційний аналіз між смисложиттєвими орієнтаціями і психічними станами.

Наступним етапом діагностики було завдання встановити, як самооцінка пов'язана з іншими психологічними характеристиками підлітків. Прослідкувати динаміку змін самосприйняття та самооцінювання в процесі проведення корекційної роботи. З цією метою, нами була застосована методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейна. Це доволі популярна стандартизована методика, де психологічні показники можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Учасникам дослідження було запропоновано створити сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі. На вертикальних лініях підлітки відзначали рівень у відсотках, як вони оцінюють розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Потім дітям було запропоновано позначити той рівень, який вони максимально могли встановити для себе. Обробка результатів проводилась за шістьмома шкалами за зразком таблиці 2.2.5.

Для аналізу та інтерпретації результатів методики самооцінки Дембо – Рубінштейн, був використаний непараметричний метод статистичного

аналізу, критерій знаків. Результати обробки та інтерпритації описані в наступному підрозділі.

2.2.Результати психодіагностики психолог-педагогічних особливостей девіантної поведінки підлітків

При обробці результатів опитування, ми отримали наступні результати; Аналіз психологічних показників та їх інтерпретація в експериментальній групі за опитувальником агресивності Басса-Дарки:

Для аналізу ефективності психологічних втручань, а саме використання нашої психокорекційної програми, був застосований парний t-тест (paired t-test), оскільки ми маємо дві пов'язані вибірки(до і після тренінгу).

Етапи розрахунку:

1. Обчислення різниці між парними значеннями (наприклад, для кожного учасника: “попереднє значення – повторне значення”).
2. Обчислення середнього значення різниці
3. Обчислення стандартного відхилення різниці
4. Розрахунок t-статистики за формулою:
5. Обчислення р-значення для визначення статистичної значущості.

Інструменти:

Ми використали SciPy – бібліотеку Python для статистичних обчислень.

Результат аналізу:

- Для коефіцієнта ворожості:
- $t = 3.98$, $p = 0.0004$
- Для коефіцієнта агресивності:
- $t = 3.43$, $p = 0.0018$

Оскільки $p < 0.05$, відмінності між до- і післятестовими даними статистично значущі, тобто програма тренінгів вплинула на зниження агресивності та ворожості.

Таблиця 2.2.1.

Психологічні показники експериментальній та контрольній групах за опитуванням Басса –Дарки після апробації корекційної програми

	Низький рівень %		Середній рівень %		Високий рівень %	
	Експери ментальн а група	Контро льна група	Експериме нтальна	Контро льна	Експери ментал.	Контро льна
<i>Фізична агресія</i>	80	80	20	21	0	0
<i>Непряма агресія</i>	77	61	20	38	3	1
<i>Роздратування</i>	44	52	54	46	2	2
<i>Негативізм</i>	76	65	20	31	4	4
<i>Образа</i>	77	65	21	34	2	2
<i>Підозрілість</i>	68	79	29	21	3	0
<i>Вербальна агресія</i>	29	50	70	32	9	10
<i>Почуття провини</i>	78	75	22	25	0	0

Шкала

X² dfr-значення Висновок

1. Фізична 0,30 1 > 0,05 Немає відмінностей
2. Непряма 13,392 < 0,013 значуща різниця
3. Роздратув. 3,21 2 > 0,05 Немає відмінностей
4. Негативізм 3,23 2 > 0,05 Немає відмінностей
5. Образа 5,142 > 0,05 Трохи не дотягує (NS)

6. Підозрілість $5,102 > 0,05$ Немає відмінностей

7. Вербальна $29,0 \quad 2 \quad < 0,001$ Дуже значуща

8. Почуття провини $0,251 > 0,05$ Немає відмінностей

Отже, за результатами, що вказують на значущу різницю між показниками непрямої та вербальної агресії в експериментальній групі, можемо констатувати результативність проведених психологічних інтервенцій.

В контрольній групі значущої різниці не виявлено. Можемо стверджувати, що ті або інші порушення смислової регуляції поведінки у соціально дезадаптованих підлітків супроводжуються зміною психічних станів особистості, отримало експериментальне підтвердження тільки частково (див табл. 2.1.2) Таким чином, показники тривожності та агресивності, можуть свідчити про зв'язок між психічними станами особистості і рівнем задоволення її актуальних життєвих потреб. Для отримання більшої інформації про такий зв'язок ми провели кореляційний аналіз між смисложиттєвими орієнтаціями і психічними станами.

Табл.2.2.2.

Психологічні показники опитування за методикою Г. Айзенка в експериментальній групі

	Низький %		Середній %		Високий %	
	до	після	до	після	до	після
Тривожність	18/26		10/3		2/1	
Фрустрація	22/26		5/4		3/0	
Агресивність	17/25		10/5		3/0	
Ригідність	15/18		9/11		6/1	

Табл. 2.1.3.

**Психологічні показники опитування за методикою Г. Айзенка
в контрольній групі**

	Низький %		Середній %		Високий %	
	до	після	до	після	до	після
Тривожність	12/12		14/13		4/3	
Фрустрація	19/20		10/9		1/1	
Агресивність	12/12		15/14		3/3	
Ригідність	19/18		9/8		2/2	

За даними проведеного тестування був застосований критерій узгодженості Пірсона або критерій згоди χ^2 .

В експериментальній групі маємо такі результати:

Тривожність $\chi^2 \approx 5.55$, що трохи менше за $5.99 \rightarrow p \geq 0.05$ (близько до порогу, але формально не значуще).

Фрустрація $\chi^2 \approx 3.44 \rightarrow p \geq 0.05$

Агресивність $\chi^2 \approx 6.19 \rightarrow 5.99 \rightarrow p \leq 0.05 \rightarrow$ статистично значуща різниця між «до» та «після» тренінгової програми.

В контрольній групі не виявлено статистично значущої різниці між першими та повторними результатами.

Дані дослідження в цілому підтверджують положення Л.Виготського про існування єдиної динамічно-сислової системи особистості та про єдність афекту та інтелекту [64]. Іншими словами, те чи інше смислове порушення психорегуляції зачіпає психіку підлітка в цілому, а не лише одну з її сторін. У нашому випадку йдеться про кореляційний зв'язок між відхиленою поведінкою підлітків та психічними станами.

Наступним етапом діагностики було завдання встановити, як самооцінка пов'язана з іншими психологічними характеристиками підлітків. Прослідкувати динаміку змін самосприйняття та самооцінювання в процесі проведення корекційної роботи. З цією метою, нами була застосована

методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейна. Це доволі популярна стандартизована методика, де психологічні показники можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий.

Учасникам дослідження було запропоновано створити сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі. На вертикальних лініях підлітки відзначали рівень у відсотках, як вони оцінюють розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Потім дітям було запропоновано позначити той рівень, який вони максимально могли встановити для себе.

Отримані нами результати характеризувались наступними даними(додаток Ж). Обробка проводилася за шістьма шкалами, де визначався рівень за зразком в таблиці 2.2.5.

Табл.2.2.4

Показники самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	норма			дуже високий
	низький	середній	високий	
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

Діаграма порівняння психологічних показників за методикою Дембо-Рубінштейн у експериментальній та контрольній групах(рис. 2.1.1)

Методика Дембо-Рубінштейна: Самооцінка.Рівень домагань

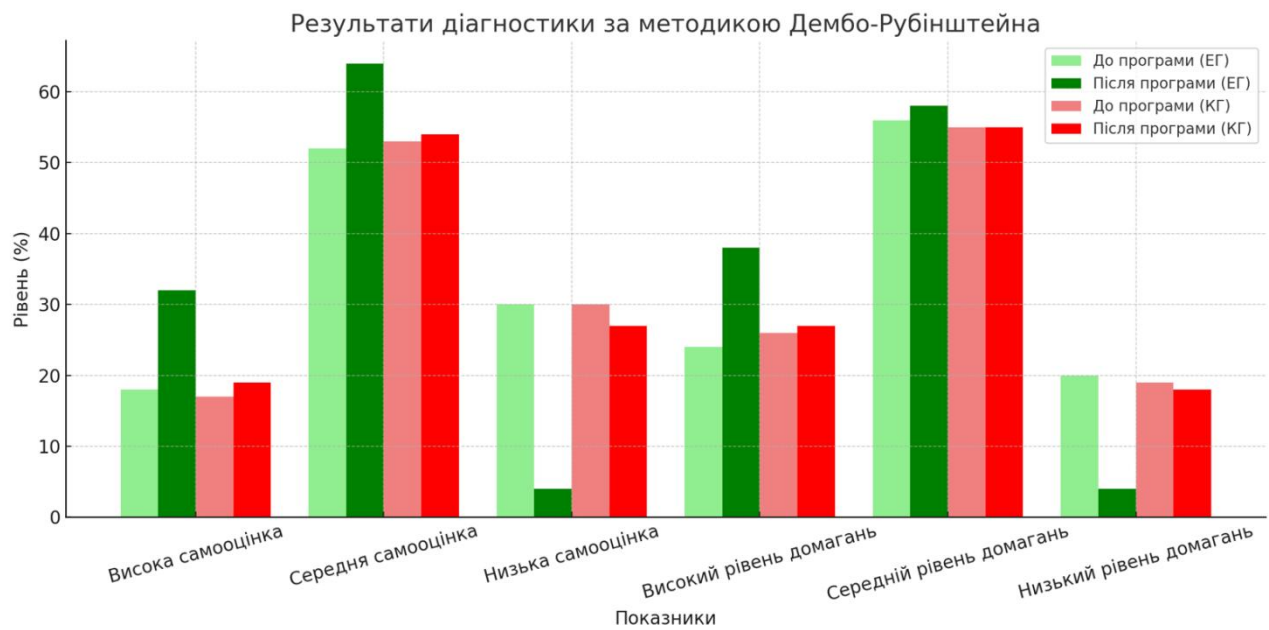


Рис. 2.1.1. Діаграма порівняльного аналізу психологічних показників за методикою Дембо-Рубінштейн

Для обробки даних тесту ми використали такий непараметричний метод статистичного аналізу, як критерій знаків.

Результати критерію знаків:

(порівняння реального рівня до та після тренінгу)

- Здоров'я: $p = 1.86 \times 10^{-9}$
- Розумові здібності: $p = 5.77 \times 10^{-8}$
- Характер: $p = 1.86 \times 10^{-9}$
- Авторитет у підлітків: $p = 1.86 \times 10^{-9}$
- Вміння робити щось своїми руками: $p = 5.77 \times 10^{-8}$
- Зовнішність: $p = 1.86 \times 10^{-9}$
- Впевненість у собі: $p = 1.86 \times 10^{-9}$

Усі показники мають надзвичайно низькі р-значення (набагато менші за 0.05), що свідчить про статистично значущі зміни після тренінгу. Це означає, що тренінг суттєво вплинув на рівень самооцінки за всіма параметрами. В контрольній групі статистично значущих змін не

виявлено. Отримані результати дослідження підтверджують необхідність комплексного підходу до психодіагностичної роботи, на основі якої буде побудована програма профілактики та психокорекції. Для об'ємного розуміння досліджуваної проблеми, ми можемо застосовувати власні опитувальники, що дасть більш цілісну картину досліджуваної проблематики.

Висновок до другого розділу

Підводячи підсумки проведеного дослідження проявів девіантної поведінки серед молоді, слід констатувати складність та багатогранність даного феномену. Отримані результати підтверджують тезу про відсутність універсальних та однозначних критеріїв для визначення девіантної поведінки, що зумовлено її соціальною, культурною та віковою контекстуальністю.

Водночас, проведений кореляційний аналіз виявив значущі взаємозв'язки між низкою психологічних факторів та схильністю підлітків до відхилень від соціальних норм. Зокрема, було встановлено кореляцію між підвищеним рівнем тривожності, агресивністю, як завищеною, так і заниженою самооцінкою, ознаками дезадаптації та вираженою та прихованою ворожістю дитини і проявами поведінки, що виходять за межі суспільно прийнятих норм.

Важливим спостереженням стало виявлення схожості зазначених психологічних ознак із характеристиками підлітків, які демонструють адиктивні прояви. Це підкреслює потенційну спільність глибинних психологічних механізмів, що лежать в основі як девіантної, так і залежної поведінки. Таким чином, результати проведеного дослідження обґрунтовують необхідність розробки та впровадження багатокомпонентних профілактично-корекційних програм, спрямованих на подолання виявлених психологічних проблем. Ефективність таких програм значною мірою залежить від злагодженої

співпраці психолога та всіх учасників освітньо-виховного процесу (педагогів, батьків, адміністрації навчального закладу).

Реалізація нашої авторської програми довела її результативність та ефективність. Гіпотеза, щодо використання авторитетного прикладу на формування ціннісно-смислової свідомості підлітка, отримала практичне підтвердження, а подальші дослідження можуть бути спрямовані на більш глибоке вивчення причинно-наслідкових зв'язків між виявленими психологічними факторами та різними формами девіантної поведінки, а також на розробку подібних профілактично-корекційних стратегій, що матимуть втілення у професійному психолого-педагогічному просторі.

РОЗДІЛ 3.

ПРОФІЛАКТИКА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.3. Програма профілактики девіантної поведінки підлітків

Саме формувальний етап став ядром нашої програми, адже його метою було розробити та перевірити модель створеної нами системи заходів, направлених на попередження та корекцію не бажаної поведінки учнів.

Формувальним етапом було охоплення вибірки та поділ групи учасників на експериментальну та контрольну. Обидві групи мали приблизно однакову кількість та склад. Система психологічних інтервенцій була направлена на експериментальну групу. Контрольна група залишалась без втручання. Вивчення результатів дослідження, проводилось шляхом використання методів математичної обробки та проводилось в обох групах на початку та вкінці наукового експерименту.

На мою думку, попередження формування девіантних проявів на початку підліткового віку є набагато ефективнішим, аніж подолання стійких проявів деструктивної поведінки дітей. Наша авторська програма розроблена саме в розрізі профілактичної психологічної роботи.

Сучасні дослідження підкреслюють, що ціннісно-смилова сфера є ядром особистості та визначає мотивацію, цілі та поведінку людини. Девіантна поведінка часто пов'язана з деформацією ціннісно-смилової сфери, відсутністю позитивних життєвих орієнтирів та низьким рівнем самоповаги[75]. Програма націлена на заміну дезадаптивних моделей та патернів поведінки підлітків на такі, що базуються на «альтруїстичному егоїзмі».

Отже, ми акцентом нашої психологічної програми профілактики була роль позитивних моделей. Теорія соціального навчання Альберта Бандури та інші дослідження показують, що підлітки активно навчаються через

спостереження та наслідування. Позитивні моделі успішного розвитку, особливо авторитетні значущі фігури, можуть стати потужним джерелом натхнення та позитивного впливу.

Підлітковий вік є періодом активного формування ідентичності та ціннісної системи. В цей час підлітки особливо сприйнятливі до впливу оточення та моделей поведінки, що робить цей вік оптимальним для цілеспрямованої корекції ціннісно-сислової сфери.

Отож метою нашої авторської програми було:

1.Створення системи заходів корекції та профілактики девіацій: Насамперед, програма спрямована на зниження частоти та інтенсивності проявів опозиційної та девіантної поведінки у підлітків. Це включає зменшення випадків непокори, агресії, порушення правил, конфліктності, а також попередження більш серйозних форм девіації у майбутньому. Однак, важливо підкреслити, що програма не обмежується лише зовнішньою модифікацією поведінки. Завдання полягає не просто в тому, щоб «змусити» підлітка поводитися «правильно», а в тому, щоб сприяти внутрішній трансформації, яка зробить просоціальну поведінку усвідомленим та бажаним вибором.

2.Формування цілісно-сислової свідомості: Програма має на меті активізувати процес формування цілісної та осмисленої картини світу у підлітків. Це передбачає допомогу у визначенні особистісних цінностей, усвідомленні сенсів життя, формуванні позитивних ідеалів та життєвих орієнтирів. Підлітки, схильні до девіантної поведінки, часто мають розмиті або деформовані уявлення про цінності, відчувають дефіцит сенсу та позитивних перспектив. Програма спрямована на заповнення цього ціннісно-сислового вакууму, допомогти підліткам знайти позитивні орієнтири та внутрішню мотивацію до саморозвитку та соціально прийнятної діяльності.

3.Розвиток просоціальних цінностей та альтруїстичної мотивації: Центральним елементом програми є впровадження ідеї альтруїстичного

егоїзму. Мета полягає в тому, щоб допомогти підліткам усвідомити, що просоціальна поведінка – допомога іншим, співпраця, емпатія, відповідальність – не є безкорисливим актом самопожертви, а навпаки, може приносити значні особисті вигоди та сприяти власному благополуччю. Це включає усвідомлення емоційних (радість від допомоги, підвищення самоповаги), соціальних (покращення стосунків, здобуття авторитету), та навіть практичних вигод від альтруїзму. Формування такої мотивації є ключовим для стійкої просоціальної поведінки, оскільки вона ґрунтується не на зовнішньому примусі, а на внутрішньому усвідомленні власної вигоди від допомоги іншим.

4.Підвищення психологічного благополуччя: Програма спрямована на покращення загального психологічного стану підлітків. Це включає зниження рівня тривожності, агресивності, депресивних тенденцій, підвищення самооцінки, розвиток позитивного самосприйняття та відчуття власної ефективності. Опозиційна та девіантна поведінка часто є проявом глибинного психологічного неблагополуччя. Корекція поведінки, в поєднанні з розвитком ціннісно-сислової сфери та просоціальної мотивації, має позитивно вплинути на емоційний стан підлітків, зробити їх більш психологічно стійкими та адаптованими до життя.

5.Соціальна адаптація та інтеграція: Кінцева мета програми – сприяння успішній соціалізації та інтеграції підлітків у суспільство.Це включає покращення стосунків з однолітками, батьками, педагогами, формування навичок ефективної взаємодії, підвищення соціальної компетентності та відповідальності.Девіантна поведінка часто призводить до соціальної ізоляції, конфліктів та труднощів у встановленні позитивних соціальних зв'язків. Програма має на меті створити умови для успішної соціальної адаптації підлітків, допомогти їм стати повноцінними та відповідальними членами суспільства.

Таким чином, мета корекційної програми «Альтруїстичний егоїзм» є амбітною та багатоаспектною. Вона не обмежується лише усуненням симптомів проблемної поведінки, а прагне до глибинних позитивних змін в особистості підлітка, створюючи фундамент для його подальшого психологічного благополуччя, успішної соціальної адаптації та відповідальної громадянської позиції. Програма розглядає підлітка не як «проблему», яку потрібно «виправити», а як особистість, що розвивається, має потенціал до позитивних змін та потребує підтримки та створення сприятливих умов для самореалізації та самоствердження у соціально прийнятних формах.

Етапи реалізації психокорекційної програми:

Етап 1: Започаткування процесу формування цілісно-сислової свідомості, ознайомлення підлітків з концепцією альтруїстичного егоїзму, використовуючи приклади авторитетних для них постатей, створення позитивного мотиваційного фону для подальшої корекційної роботи.

Етап 2: Розвиток емоційного інтелекту та саморегуляції: спрямований на формування навичок розпізнавання, розуміння та управління емоціями, зокрема негативними. Використовуються методи емоційної освіти, техніки самозаспокоєння та майндфулнес.

Етап 3: Корекція деструктивних когнітивних схем та поведінкових патернів: передбачає ідентифікацію та зміну негативних автоматичних думок, когнітивних викривлень та дисфункційних переконань, що лежать в основі проблемної поведінки. Застосовуються техніки когнітивно-поведінкової терапії.

Етап 4: Розвиток соціальних навичок та просоціальної поведінки: фокусується на тренінгу ефективних комунікативних навичок, навичок вирішення конфліктів, співпраці, емпатії та асертивності. Активно використовуються рольові ігри, соціальне моделювання та методи позитивного підкріплення.

Етап 5: Робота з сім'єю та оточенням дитини: включає індивідуальні та групові консультації для батьків, педагогів, спрямовані на узгодження стратегій виховання, створення підтримуючого середовища та забезпечення єдиного корекційного простору.

Етап 6: Оцінка ефективності та подальша підтримка: передбачає повторну діагностику, моніторинг динаміки поведінки, аналіз віддалених результатів та розробку індивідуальних рекомендацій для підтримки досягнутих позитивних змін.

Етап 7: Закріплення та інтеграція нових підходів.

Методи та техніки. В своїй роботі ми застосовували наступні методи та техніки психологічного впливу:

Тренінги, групові дискусії, індивідуальні консультації, бесіди спрямовані на обговорення цінностей, сенсів життя, понять альтруїзму та егоїзму, аналіз прикладів з життя авторитетних постатей.

Аналіз біографічних матеріалів, інтерв'ю, відео виступів авторитетних постатей з метою виявлення прикладів альтруїстичної діяльності та її наслідків.

Творчі завдання, що сприяють рефлексії та усвідомленню концепції альтруїстичного егоїзму (написання есе, створення презентацій, колажів).

Рольові ігри та моделювання ситуацій морального вибору, що дозволяють дослідити різні варіанти поведінки та їх наслідки.

Ігри на командоутворення та співпрацю, що демонструють позитивні ефекти від колективної діяльності та взаємодопомоги.

Рефлексивні вправи для усвідомлення особистого розуміння концепції, емоційних реакцій на приклади альтруїзму та визначення можливих особистих вигод від просоціальної поведінки.

Для втілення та перевірки нашої програми в практичній площі, нами був запропонований комплекс заходів, який охопив комплексну роботу з з

усіма ланками навчально-виховного процесу і містив 11 занять та індивідуальну консультацію.

Перше заняття було присвячене формуванню у підлітків ціннісного поняття «взірець для наслідування» на прикладах відомих та авторитетних для молоді постатей, що своїми справами доводять важливість сповідувати загальнолюдські цінності. Наприклад відомі спортсмени, бізнесмени, інфлюенсери, політичні діячі.

Метою заняття було: Визначити поняття "приклад для наслідування" (рольова модель).Обговорити важливість позитивних прикладів у житті людини, особливо в підлітковому віці.Активувати особистий досвід підлітків у пошуку позитивних моделей.Створити позитивний емоційний настрій на подальшу роботу.

Друге заняття було присвячене «Героям сьогодення-воїнам України». Метою заняття було: Познайомити підлітків з прикладами мужності, відваги та відданості сучасних українських воїнів.Виявити позитивні якості, цінності та приклади героїзму в їхніх діях та вчинках.Сприяти формуванню патріотизму, поваги до захисників України та розуміння цінності свободи.Надихнути підлітків прикладами сучасних героїв на власні позитивні вчинки та громадянську відповідальність.

Заняття №3 називалось «Альтруїстичний егоїзм» (з прикладами відомих людей). Мета було:Формування у дітей 11 років розуміння концепції альтруїстичного егоїзму, розвиток просоціальної поведінки через усвідомлення взаємозв'язку між допомогою іншим та власним благополуччям.Познайомити дітей з поняттями «альтруїзм» та «егоїзм» та їх відмінностями.Розкрити сутність концепції альтруїстичного егоїзму, показати її позитивні аспекти.Навести приклади відомих людей, чиї альтруїстичні вчинки принесли їм особисту вигоду, включаючи приклад Кріштіану Роналду.Допомогти дітям усвідомити особисті вигоди від прояву просоціальної поведінки.Сприяти розвитку емпатії, співчуття та бажання

допомагати іншим. Створити позитивну атмосферу для спілкування та обміну досвідом.

Заняття №4 носило назву «Мої емоції – мій вибір» (з акцентом на асертивність). Метою було: Розширити знання дітей про емоції, сприяти усвідомленню власної емоційної сфери, навчити розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, особливо через розвиток асертивності, для покращення психологічного самопочуття та міжособистісних відносин.

Познайомити дітей з поняттям емоцій, їх видами та функціями. Розширити словниковий запас дітей в області емоцій. Сприяти розумінню причин виникнення різних емоцій. Розкрити взаємозв'язок між емоціями, думками та поведінкою. Познайомити з поняттям асертивності як конструктивного способу вираження емоцій. Розвиваючі: Розвивати навички емоційної самосвідомості та рефлексії. Розвивати вміння розпізнавати емоції за вербальними та невербальними сигналами (власні та інших людей). Формувати навички саморегуляції емоцій (конструктивне вираження, зменшення інтенсивності, перенаправлення), зокрема, через асертивну поведінку. Розвивати емпатію та розуміння емоційного стану інших людей. Сприяти розвитку творчого мислення та уяви. Розвивати навички асертивної поведінки: вміння чітко висловлювати свої думки, почуття та потреби, не порушуючи прав інших. Сприяти формуванню позитивного та толерантного ставлення до власних емоцій та емоцій інших людей. Виховувати відповідальність за прояв своїх емоцій та їх вплив на оточуючих.

Заняття №5 мало назву «Навіщо мені емпатія та розуміння інших. Як це покращить моє життя». Метою було: Формування у підлітків розуміння важливості емпатії та вміння розуміти інших людей для покращення власного життя, міжособистісних стосунків та психологічного благополуччя. Познайомити дітей з поняттям емпатії та її складовими (когнітивна, емоційна, поведінкова). Розкрити значення емпатії для успішної соціальної взаємодії та адаптації. Пояснити, як розуміння інших людей може позитивно

впливати на власне життя.Розвивати навички розпізнавання емоцій інших людей за вербальними та невербальними сигналами.

Розвивати вміння ставити себе на місце іншої людини та розуміти її точку зору. Формувати навички активного слухання та комунікації.Сприяти розвитку емоційного інтелекту та соціальної компетентності.Розвивати навички саморефлексії та самоусвідомлення.Сприяти формуванню цінностей доброзичливості, співчуття, взаємоповаги та толерантності.Виховувати бажання розуміти та підтримувати інших людей.Створювати атмосферу відкритості, довіри та взаємопідтримки в групі.

Шосте заняття мало назву «Як я справляюсь з конфліктами» (акцент на заміну дезадаптивних схем на конструктивні). Метою було: Навчити підлітків ефективно розв'язувати конфлікти, замінюючи дезадаптивні моделі поведінки на конструктивні, для покращення міжособистісних стосунків та зниження рівня стресу.Завданнями заняття- тренінгу було:Познайомити дітей з поняттям конфлікту, його видами та причинами виникнення.Допомогти усвідомити власні типові реакції на конфліктні ситуації.Розрізнати дезадаптивні та конструктивні стратегії поведінки в конфлікті.Представити альтернативні, конструктивні способи вирішення конфліктів.

Розвивати навички самоаналізу та рефлексії щодо власної поведінки в конфліктах.Формувати навички розпізнавання дезадаптивних схем мислення та поведінки в конфліктних ситуаціях.Розвивати навички конструктивного спілкування: активне слухання, «Я-повідомлення», чітке висловлення думок та почуттів.Формувати навички пошуку компромісу та співпраці у конфліктних ситуаціях.Розвивати навички емоційної саморегуляції в конфліктах.

Виховні: Сприяти формуванню відповідального ставлення до власної поведінки в конфліктних ситуаціях.Виховувати повагу до думки та почуттів інших людей, навіть у конфлікті.Сприяти створенню позитивної атмосфери співпраці та взаємоповаги в групі.

Наступним було Заняття- тренінг №7 «Керуй своїми імпульсами, аби не програти в житті» Метою заходу було:Формування у підлітків розуміння важливості контролю імпульсів для досягнення успіху в різних сферах життя та надання практичних інструментів для керування імпульсивною поведінкою.Познайомити дітей з поняттям імпульсу та імпульсивної поведінки.Розкрити позитивні та негативні наслідки імпульсивної поведінки в різних життєвих ситуаціях.Підкреслити важливість самоконтролю та керування імпульсами для досягнення цілей та успіху.Представити стратегії та техніки керування імпульсами.

Розвивати навички самоусвідомлення та самоспостереження для розпізнавання власних імпульсів.Формувати вміння аналізувати ситуації, що провокують імпульсивну поведінку.Розвивати навички відстроченого задоволення та терпіння.Удосконалювати навички саморегуляції та емоційного контролю.Сприяти розвитку критичного мислення та здатності до обдуманих рішень.

Виховні: Сприяти формуванню відповідальності за власні дії та їх наслідки.Виховувати наполегливість у досягненні цілей та самодисципліну.Створювати мотивацію до самовдосконалення та розвитку навичок самоконтролю.Сприяти формуванню позитивного ставлення до труднощів як можливостей для росту.

Далі йшо заняття на тему: «А ти знаєш, як проблему перетворити у можливість?». Метою даного заняття було: Навчити дітей розглядати проблеми як можливості для зростання та розвитку, сформувати позитивне та проактивне ставлення до викликів, сприяти розвитку навичок пошуку нестандартних рішень та креативного мислення.Познайомити дітей з концепцією «проблема як можливість» та її важливістю для успішного життя.Розкрити різницю між проблемно-орієнтованим та можливосте-орієнтованим мисленням.Пояснити, як саме проблеми можуть стати джерелом нових ідей, навичок та позитивних змін.

Представити конкретні стратегії та техніки перетворення проблем на можливості. Розвивати навички позитивного перефразування проблем (з негативного в позитивне). Формувати вміння бачити різні перспективи та точки зору на проблемну ситуацію. Удосконалювати навички креативного та нестандартного мислення. Розвивати навички пошуку та аналізу альтернативних рішень. Сприяти розвитку оптимізму, наполегливості та віри у власні сили.

Виховні: Сприяти формуванню позитивного ставлення до труднощів та викликів як невід'ємної частини життя. Виховувати ініціативність та проактивність у вирішенні проблем. Створювати атмосферу заохочення до творчого пошуку та експериментування. Підтримувати віру в здатність кожної дитини долати труднощі та досягати успіху.

Далі темою заняття ми вибрали таку:: «Вчимося домовлятися з батьками по-дорослому». Метою заняття-тренінгу було: Навчити підлітків ефективним стратегіям спілкування та ведення переговорів з батьками, сприяти покращенню взаєморозуміння та зменшенню конфліктних ситуацій у родинних стосунках.

Пояснити підліткам особливості спілкування з батьками в підлітковому віці та причини можливих непорозумінь. Розкрити поняття «дорослого» спілкування та його відмінності від дитячого. Ознайомити з основними принципами ефективної комунікації та ведення переговорів.

Представити конкретні стратегії та техніки, які допоможуть підліткам домовлятися з батьками. Розвивати навички самоаналізу та рефлексії щодо власних способів спілкування з батьками. Формувати вміння слухати та чути батьків, розуміти їхню точку зору. Удосконалювати навички чіткого та ввічливого висловлення власних думок, почуттів та потреб. Розвивати навички пошуку компромісних рішень та ведення конструктивного діалогу.

Сприяти розвитку емоційного інтелекту, зокрема, вміння керувати своїми емоціями у процесі спілкування. Виховні: Сприяти формуванню

поважного ставлення до батьків та їхнього досвіду. Виховувати відповідальність за власну частину у спілкуванні та готовність до пошуку взаємоприйнятних рішень. Створювати атмосферу відкритості, довіри та взаємоповаги в групі.

Заохочувати прагнення до покращення стосунків з батьками та створення гармонійної сімейної атмосфери.

Наступним кроком було заняття для батьків: Розробка тренінгу №10 для батьків: «Познайомтеся зі своїм підлітком» (з пам'яткою для батьків «Як ефективно розмовляти зі своїми підлітками»).

Метою даного тренінгу було: Підвищити рівень обізнаності батьків про особливості розвитку дітей 11 років у підлітковому віці, сприяти покращенню взаєморозуміння та встановленню довірливих стосунків між батьками та дітьми, надати батькам практичні інструменти для ефективної комунікації зі своїми підлітками. Завдання тренінгу: Розкрити основні психологічні та фізіологічні зміни, що відбуваються з дітьми у віці 11 років (початок підліткового періоду). Ознайомити батьків з типовими потребами, викликами та особливостями поведінки підлітків цього віку.

Пояснити важливість зміни батьківської ролі та адаптації стилю виховання до потреб підлітка. Надати батькам знання про ефективні стратегії спілкування та побудови довірливих стосунків з підлітками. Розвивати у батьків емпатію та розуміння до переживань та потреб своїх дітей-підлітків. Формувати навички спостереження за змінами у поведінці дитини та розуміння їхнього значення. Удосконалювати навички активного слухання та відкритого спілкування з підлітками. Розвивати вміння встановлювати чіткі, але гнучкі правила та межі для підлітків, враховуючи їхню потребу в самостійності. Сприяти розвитку рефлексії щодо власного батьківського стилю та його впливу на дитину.

Виховні: Сприяти формуванню відповідального батьківства, заснованого на розумінні та повазі до дитини-підлітка. Виховувати терпіння, розуміння та підтримку до дітей у складний період підліткового віку.

Створювати мотивацію до самовдосконалення батьківських навичок та покращення родинних стосунків. Сприяти формуванню цінностей відкритості, довіри та взаєморозуміння в сім'ї.

Заключним етапом нашого тренінгу було заняття для всіх учасників освітньо-виховного процесу на тему: "Як "не втратити" девіантного підлітка; стратегії допомоги та підтримки."

Метою заняття було: Підвищити компетентність педагогічних та соціальних працівників у роботі з підлітками, схильними до девіантної поведінки, надати практичні інструменти для раннього виявлення, профілактики та ефективної корекції девіацій, сприяти формуванню сприятливого освітнього та соціального середовища для розвитку кожного підлітка. Завдання тренінгу: Поглибити розуміння поняття "девіантна поведінка підлітка", його видів, причин та факторів ризику. Ознайомити з основними психологічними, соціальними та педагогічними підходами до роботи з девіантними підлітками. Надати інформацію про ранні ознаки та маркери девіантної поведінки, які важливо помічати в освітньому та соціальному середовищі.

Розвинути навички спостереження, аналізу та інтерпретації поведінки підлітків для раннього виявлення девіацій. Удосконалити навички встановлення контакту, довірчих стосунків та ефективної комунікації з девіантними підлітками. Сформувати вміння розробляти індивідуалізовані стратегії допомоги та підтримки для різних типів девіантної поведінки. Розвинути навички профілактичної роботи, спрямованої на створення позитивного соціально-психологічного клімату та зміцнення психологічної стійкості підлітків. Сприяти формуванню толерантного та емпатійного ставлення до підлітків з девіантною поведінкою, розуміння їхніх

потреб та мотивів. Підвищити мотивацію до професійного самовдосконалення у сфері роботи з підлітковою девіантністю. Акцентувати важливість міжвідомчої співпраці та командної роботи для ефективної допомоги девіантним підліткам.

Цільова аудиторія: Вчителі загальноосвітніх шкіл, соціальні педагоги, шкільні психологи, соціальні працівники, фахівці служб у справах дітей, інші зацікавлені спеціалісти.

До складу програми ми додали індивідуальну консультацію підлітка, що була проведена за результатами анкетування учня К. на предмет приналежності до деструктивних груп, за методики розробленою М.М. Фіцулою, І.І. Парфановичем (додаток Л)

В результаті було виявлено ризикові показники, щодо проведення часу та інтересів (4- А- спонтанне спілкування, відвідування місць без конкретних цілей), 6-В-складнощі у взаємодії з батьками, 9-В-опозиційність до формального колективу.

З метою психокорекційної роботи з учнем, була розроблена та проведена

консультативна бесіда. Метою психологічного заходу було ознайомлення підлітка з небезпекою деструктивних груп та побудова концепції власного розвитку.

Завдання полягало в розпізнаванні маніпулятивних форм впливу на учасників подібних об'єднань. Вироблення стійких стратегій протидії.

Нашою ціллю було допомогти підлітку усвідомити всю глибину негативних наслідків від такої залежності, формувати асертивність та мотивувати розвивати власні сильні сторони його особистості, аби побудувати щасливе та успішне життя.

3.2. Результати апробації програми профілактики девіантної поведінки підлітків

Повторна діагностика, яка була проведена після запровадження системи комплексних заходів науково-експериментальної роботи, наведена в таблицях(2.1.1, 2.1.2.) дала наступні результати.

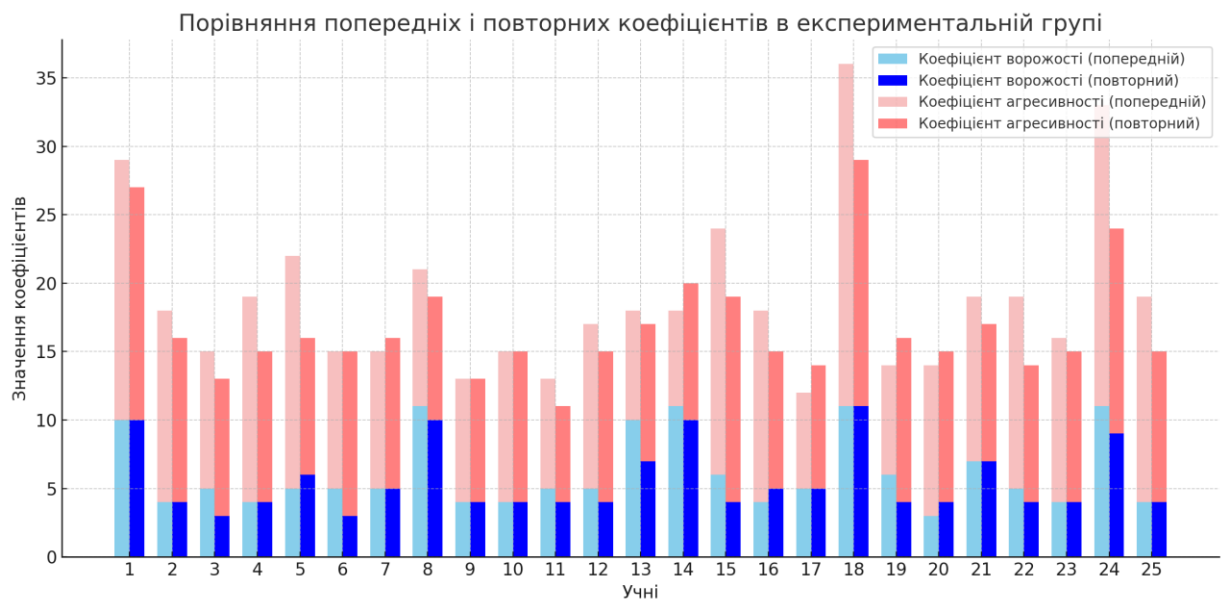


Рис. 3.2.1. Аналіз даних за методикою Басса-Дарки

Порівняльний аналіз змін психічних показників в експериментальній та контрольній групах за методикою Басса-Дарки:

Показники фізичної агресії знизилась на 4%

Показники непрямой агресії знизилась на 11%

У контрольній групі значних змін показників не зафіксовано.

В контексті нашого дослідження можемо відзначити важливість і дієвість психокорекційної роботи.

Прорівняльний аналіз змін психічних показників за «методикою самооцінки психічних станів Г. Айзенка» подано у вигляді наступної діаграми (рис. 3.2.2)

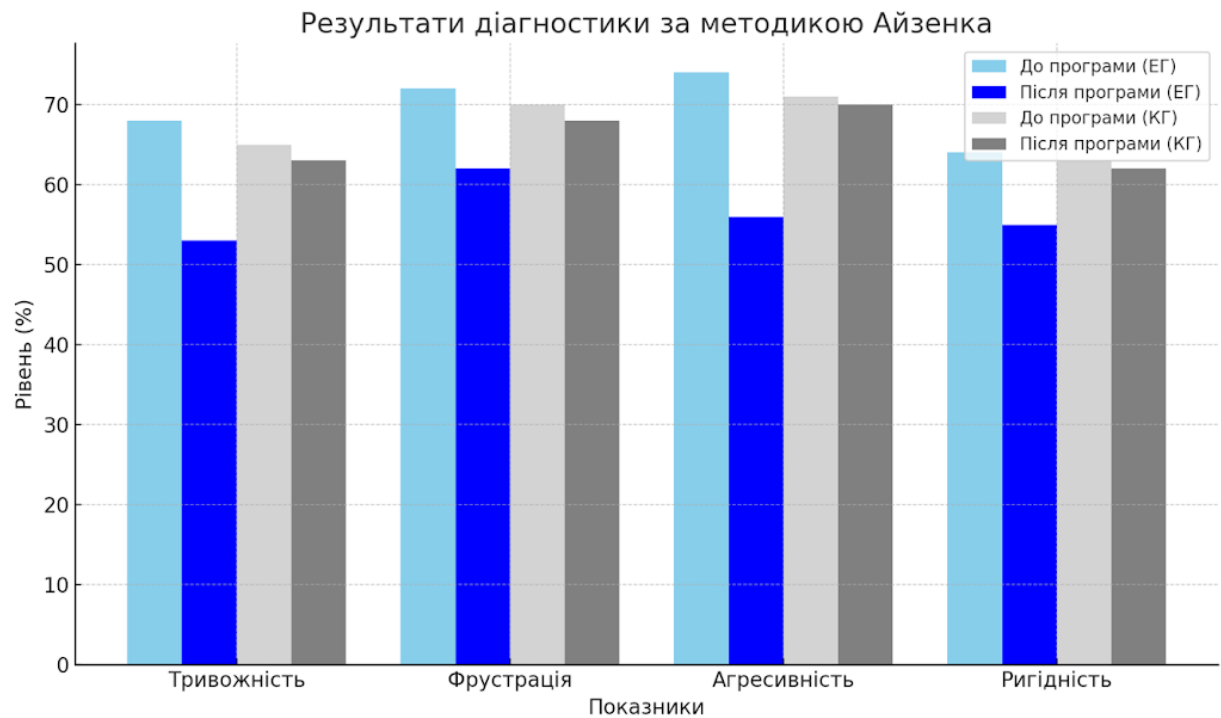


Рис. 3.2.2. Аналіз даних за методикою Басса-Дарки

Психологічні показники в експериментальній групі:

Тривожність знизилась на 15%

Агресивність знизилась на 18%

Фрустрація знизилась на 10%

У контрольній групі зафіксовані незначні зміни рівня самооцінки.

Порівняльний аналіз зміни психологічних показників в обох групах за методикою Дембо-Рубінштейн. (Рис 3.3.) виявив наступні результати:

Самооцінка та рівень домагань у у контрольній групі підвищилась від низького до середнього рівня на 14%;

До високого рівня на 6%

У контрольній значних змін не спостерігалось.

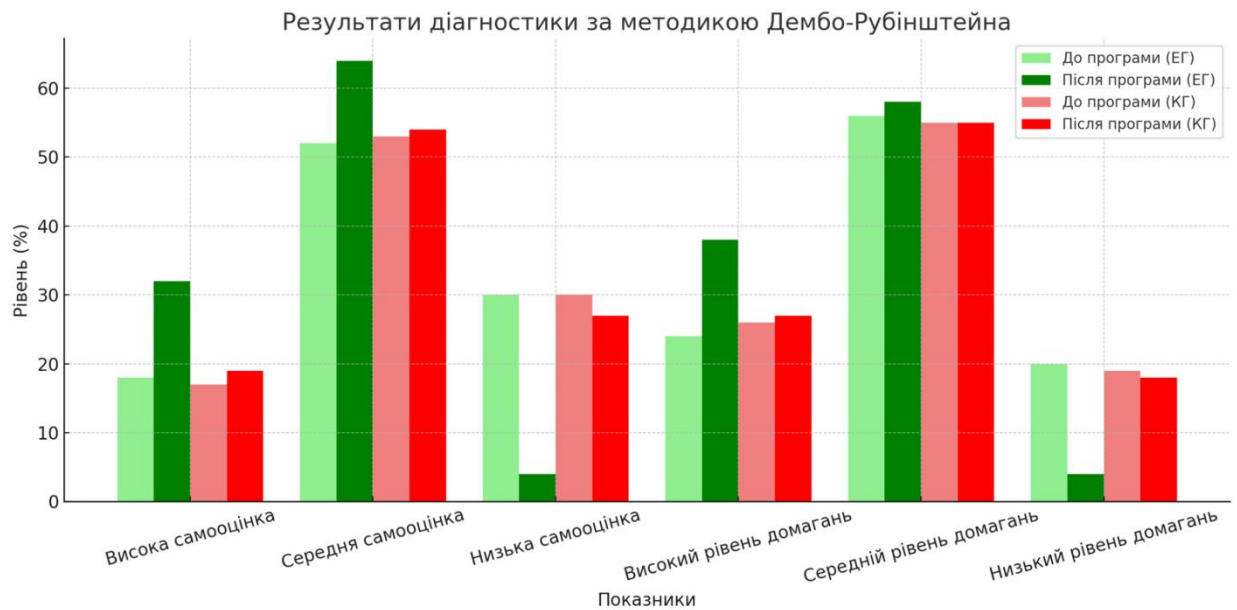


Рис. 3.2.3. Аналіз даних за методикою Басса-Дарки

Отже, нами були застосовані стандартизовані методики психодіагностики у відповідності до вимог, а саме надійності, валідності, інформативності, доступності і однозначності формулювань.

Висновок до третього розділу

Дана програма пропонує підхід до корекції девіантної поведінки у підлітків, що ґрунтується на формуванні цілісно-сислової свідомості та розвитку просоціальних цінностей через призму концепції альтруїстичного егоїзму. Особлива увага приділяється використанню прикладів авторитетних для підлітків постатей, як інструменту мотивації та позитивного моделювання поведінки. Впровадження програми в практику психологічної допомоги підліткам сприяло позитивним змінам у їхній поведінці, покращило психологічне благополуччя та соціальну адаптацію здобувачів лсвіти. Але основна мета програми пробудити віру дітей в свої сили, запалити вогники довіри до світу. Збентежити молоду душу широтою можливостей власного розвитку, оросити душу глибиною розуміння важливості будувати відкриті, теплі стосунки з близькими людьми.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було присвячене актуальній та соціально значущій проблемі корекції девіантної поведінки у підлітків. У рамках роботи було здійснено глибокий теоретичний аналіз сутності, видів, причин та факторів ризику девіації в підлітковому віці, що дозволило констатувати відсутність універсальних критеріїв її визначення та складну взаємодію різноманітних детермінант. Ми маємо розуміти, що підлітковий вік знаменує становлення особистості. Один з важливих законів діалектики, Закон заперечення заперечення попягає в запереченні попереднього стану новим. І це надважлива умова будь якого розвитку. Якщо говорити про підліткову кризу, тут також прослідковується ця закономірність. Підліток освоює нову соціальну роль на зламі старих конструкцій. І саме в цей непростий період його життя, ми маємо зберегти той крихкий місточок розуміння і довіри, аби допомогти дитині подолати всі труднощі і вийти з перемогою.

Емпіричне дослідження виявило значущу кореляцію між низкою психологічних факторів, таких як підвищений рівень тривожності, агресивність, неадекватна самооцінка, дезадаптація та ворожість, і проявами девіантної поведінки серед молоді. Спільність цих ознак із характеристиками підлітків з адиктивними проявами підкреслює важливість комплексного психодіагностичного підходу, спрямованого на виявлення глибинних психологічних передумов деструктивної поведінки.

Результатом дослідження стала розробка та теоретичне обґрунтування цілісно орієнтованої корекційної програми, ядром якої є принцип егоїстичного альтруїзму. Запропонована програма пропонує інноваційний підхід до корекції девіантної поведінки, що ґрунтується на формуванні цілісно-сміслової свідомості та розвитку просоціальних цінностей. Ключовим елементом програми є використання прикладів авторитетних для

підлітків постатей як потужного інструменту мотивації та позитивного моделювання поведінки.

Основна мета розробленої програми полягає не лише у зовнішній корекції девіантних проявів, а й у глибинній трансформації внутрішнього світу підлітка. Вона спрямована на пробудження віри дітей у власні сили, запалення вогню довіри до світу, розкриття широти можливостей їхнього особистісного розвитку та усвідомлення глибини й цінності побудови відкритих і теплих стосунків з близькими людьми.

Впровадження даного плану в практику психологічної допомоги підліткам, як показано в теоретичному обґрунтуванні, має значний потенціал для сприяння позитивним змінам у їхній поведінці, покращенню психологічного благополуччя та успішній соціальній адаптації. Запропонований підхід, що поєднує принципи цілісності, ціннісної орієнтації та егоїстичного альтруїзму, може стати ефективним інструментом у роботі психологів та всіх учасників освітньо-виховного процесу, спрямованим на профілактику та корекцію девіантної поведінки серед підлітків, допомагаючи їм стати свідомими, відповідальними та гармонійно розвиненими особистостями. Подальші дослідження можуть поглиблюватися та адаптуватися до різних контекстів освітнього процесу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусишин Н. Аналіз особливостей розвитку девіантної поведінки підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Право*. 2022. Вип. 67(3). С. 13–19.
2. Анохіна Л. П. Психокорекція емоційних порушень у підлітків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2021. Вип. 65. С. 88–95.
3. Апанович О.М. Психологічні особливості девіантної поведінки підлітків. *Вісник Українського католицького університету. Серія: Педагогіка, психологія, соціальна робота*. 2021. Вип. 43. С. 123–130.
4. Авраменко Т. В. Профілактика девіантної поведінки підлітків в умовах закладу загальної середньої освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Педагогіка. Соціальна робота*. 2022. Вип. 1(50). С. 5–9.
5. Бабенко Ю.В. Девіантна поведінка підлітків: психокорекційний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Вип. 101. С. 123–126.
6. Бахрушин В., Ніколаєв Є. Методичні рекомендації для закладів вищої освіти з підтримки принципів академічної доброчесності / укладачі: В. Бахрушин, Є. Ніколаєв. Київ : SAIUP, 2020. 41 с.
7. Белікова І. В. Психологічні особливості агресивної поведінки у підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 1(1). С. 34–39.
8. Безугла Н. В. Роль соціального середовища у формуванні девіантної поведінки підлітків. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія Психологія і педагогіка*. 2023. Вип. 1(24). С. 105–112.
9. Богданова С. А. Самооцінка та рівень домагань у підлітків з різними типами девіантної поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2022. № 4. С. 60–65.

10. Бочелюк В. Й., Жадленко І. О., Панов М. С., Турубарова А. В. Корекція девіантної поведінки підлітків. 2-ге вид., виправл. і допов. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 121 с.
11. Бондаренко С.А. Сімейні детермінанти девіантної поведінки підлітків. *Вісник Національного університету Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка. Серія: Психолого-педагогічні науки*. 2021. Вип. 45. С. 213–220.
12. Бондарчук О.В., Скрипник Н.М. Девіантна поведінка підлітків: гендерні особливості. *Сучасні проблеми психології*. 2023. Вип. 1(15). С. 89–104.
13. Брезіна Ю. О. Соціально-психологічні чинники формування девіантної поведінки підлітків. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Психологічні науки*. 2020. № 3 (334). С. 18–24.
14. Васильєв В. О. Профілактика Інтернет-залежності у підлітків. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2024. Вип. 2(30). С. 180–185.
15. Ващук О.В. Особливості психодіагностики девіантної поведінки підлітків. *Вісник Національного університету Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка. Серія: Психолого-педагогічні науки*. 2020. Вип. 44. С. 201.
16. Верес К. В. Когнітивні викривлення у структурі девіантної поведінки підлітків. *Вісник Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. Серія Військові науки*. 2021. Вип. 5(65). С. 112–118.
17. Вовк О.В. Девіантна поведінка підлітків: проблеми та шляхи подолання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 27(344). С. 234–240.
18. Воронцова В. С., Шевченко Н. В. Роль емоційного інтелекту у профілактиці девіантної поведінки підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2022. № 1(1). С. 30–34.

- 19.Гаврилюк Т. В. Соціально-психологічна реабілітація підлітків з делінквентною поведінкою. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Вип. 100. С. 90–95.
- 20.Гайдукевич О.М. Психокорекційна робота з девіантною поведінкою підлітків. *Вісник Національного університету Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка. Серія: Психолого-педагогічні науки*. 2022. Вип. 46. С. 192–198.
- 21.Гвоздій С. П. Психологічні механізми формування підліткової девіантності. *Габітус*. 2021. Вип. 25. С. 164–169.
- 22.ГірнякА., ГірнякГ. Form's manifestations of deviant behavior in modern youth subcultures and their socio-psychological analysis. *Психологіяісуспільство*.2023.№1.С.199–204.
- 23.Головата О.В. Девіантна поведінка підлітків, психологічні та соціальні аспекти. Київ : Либідь, 2021. 132 с.
- 24.Гриньова С. С. Вплив булінгу на формування девіантної поведінки підлітків. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2023. Вип. 89. С. 147–152.
- 25.Гриценко Л.М. Психолого-педагогічні умови попередження девіантної поведінки підлітків. *Вісник Національного університету Житомирський Державний педагогічний університет імені Івана Франка. Серія: Психолого-педагогічні науки*. 2020. Вип. 44. С. 193–200.
- 26.Гриценко Л.М., Петренко І.О. Девіантна поведінка підлітків як фактор ризику розвитку злочинності. *Право і безпека*. 2020. № 3(78). С. 101–116.
- 27.Гупта К., МохapatраС., МахантП.К. Juvenile delinquent behavior, risk factors, and quantitative assessment approach: a systematic review. *Indian J Community Med*. 2021. Vol. 47. № 4. P.567.
- 28.Дзюбко А. В. Соціально-психологічні аспекти адаптації підлітків з девіантною поведінкою. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових*

- праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том. XI. Вип. 25. С. 98–107.*
29. Дудник О. А., Вахоцька І. О., Якимчук І. П. Теорія та практика психокорекції особистості. Умань, 2022. 187 с.
 30. Духновська О. В. Вплив сімейного виховання на девіантну поведінку підлітків. *Вісник Національного університету Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка. Серія: Психолого-педагогічні науки.* 2020. Вип. 44. С. 177–184.
 31. Євтух М. Б., Авраменко Т. В. Профілактика правопорушень серед підлітків в умовах закладу освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Педагогіка. Соціальна робота.* 2023. Вип. 2(53). С. 20–24.
 32. Єфименко Н. М. Психолого-педагогічні особливості роботи з девіантною поведінкою підлітків. *Вісник Національного університету Житомирський Державний педагогічний університет імені Івана Франка. Серія: Психолого-педагогічні науки.* 2020. Вип. 44. С. 185–192.
 33. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556-VII. URL: <https://www.google.com/search?q=http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/print1382948206521198> (дата звернення: 16.04.2025).
 34. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо вдосконалення освітньої діяльності у сфері вищої освіти» від 06.07.2018 № 392-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/392-20> (дата звернення: 16.04.2025).
 35. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 16.04.2025).
 36. Загородня А. В. Вплив сімейних конфліктів на формування девіантної поведінки підлітків. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія Психологія.* 2022. Вип. 68. С. 100–105.

- 37.Іванова О.С. Вплив однолітків на девіантну поведінку підлітків. *Вісник Національного університету Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка. Серія: Психолого-педагогічні науки.* 2020. Вип. 44. С. 209–216.
- 38.Іванова О.С., Ковальчук Т.В. Вплив однолітків на девіантну поведінку підлітків. *Право і безпека.* 2020. № 4(79). С. 128–135.
- 39.Ільїн В. С. Психологічна стійкість особистості підлітка як фактор профілактики девіантної поведінки. *Проблеми сучасної психології.* 2022. Вип. 1(16). С. 78–85.
- 40.Калюжна Є. М., Гайдаєнко С. П. Методологічні основи психокорекції та психопрофілактики девіантної поведінки в підлітковому віці. *Журнал сучасної психології.* 2021. №4(7). С. 45–52.
- 41.Кізь О. Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід. Тернопіль : Осадца Ю.В., 2018. 300с.
- 42.Клочко А. О., Татаурова-Осика Г. П. Методичні рекомендації до виконання та оформлення кваліфікаційної роботи магістра для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» заочної форми навчання / упорядники Н.Г. Торба, О.Й. Фурс. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. 60 с.
- 43.Коваленко А. Б. Роль сім'ї у формуванні адаптивних стратегій поведінки у підлітків. *Теорія і практика сучасної психології.* 2020. № 5. С. 76–80.
- 44.Ковальова І. С. Роль ціннісних орієнтацій у структурі особистості підлітків з девіантною поведінкою. *Психологічні перспективи.* 2021. Вип. 37. С. 75.
- 45.Когут О. В. Тренінгові технології в корекційній роботі з підлітками. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти.* 2023. Вип. 28. С. 102–106.

- 46.Коваль Г. Ш., Грицик О. А. Розвиток емоційного інтелекту підлітків з використанням технологій коучингу. *Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology*. 2021. Вип. 1(19). С. 112–120.
- 47.Кравченко Л. М. Профілактика булінгу як чинника девіантної поведінки підлітків. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія Педагогічні науки*. 2023. Вип. 2(84). С. 190.
- 48.Кузьменко В. Психологія девіантної поведінки. Дніпро : Видавець Біла К.О., 2020. 258 с.
- 49.Лазорко О. В. Особливості розвитку ціннісних орієнтацій у підлітків з різними формами девіантної поведінки. *Вісник Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського*. 2021. Вип. 4(64). С. 105–110.
- 50.Линник Ю. В. Соціально-психологічні чинники девіантної поведінки у студентів: діагностика та корекція. *Health & Education*. 2024. № 1. С. 69–70.
- 51.Лисак О. В. Профілактика девіантної поведінки серед підлітків у закладах освіти. Основні підходи та методи. Всеосвіта. 2024. URL: <https://vseosvita.ua/library/profilaktyka-deviantnoi-povedinky-sered-pidlitkiv-u-zakladakh-osvity-osnovni-pidkhody-ta-metody-888253.html> (дата звернення: 16.04.2025).
- 52.Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки. Київ. Либідь 2021 С. 15.
- 53.Максимова Н.Ю., Грись А.М., Максимов О.В.Девіантна поведінка: історія, теорія, практика.*Матеріали науково-практичної конференції*. Київ 2021 С.13-18.
- 54.Мельник Н. І. Психологічна корекція агресивної поведінки у підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2022. Вип. 2(17). С. 100–108.
- 55.Мороз Л. І. Психологічні особливості підлітків, схильних до ризикованої поведінки. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Вип. 1(1). С. 55.
- 56.Назаренко О. О. Психологічні детермінанти формування асертивності у підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2022. Вип. 2(2). С. 70–74.

- 57.Олійник І. В. Вплив однолітків на формування просоціальної поведінки підлітків. *Соціальна психологія*. 2024. № 1(1). С. 80.
- 58.ОлугбодеА. Effect of social problems on the academic performance and social adjustment of senior secondary students in Shomolu education district ii of Lagos state. *Academic Research International*. 2021. Vol. 12. № 1. P. 22.
- 59.ПасічникВ. О. Діагностика та корекція девіантної поведінки учнів початкової школи. *Матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з проблем психології та педагогіки (Київ, 2020 р.)*. Київ, 2020.С 51-55.
- 60.Петренко О. В., Шевченко І. М. Вплив соціальних мереж на девіантну поведінку підлітків. *Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology*.2023.Вип.2(22).С.121.
- 61.Пономаренко С. Ю., Шевяков М. О. Профілактика девіантної дитячої поведінки. *Актуальні проблеми ювенальної деліктології: матеріали Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Дніпро, 5 листоп. 2021 р.)*. Дніпро : ДДУВС, 2022. С.174-178.
- 62.Рог П. О. Девіантна поведінка підлітків: причини та профілактика. У Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: *матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 24 берез. 2023 р.)*. Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 203–204.
- 63.РусановВ. When norms collapse: deviant behavior of the population during the war in Ukraine: A study on the impact of war on deviant behavior among the Ukrainian population and potential prevention methods through psychological correction and social programs. *Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology*.2023.№1.С.156–165.
- 64.Савченко І. В., Петренко Т. А. Сімейні фактори девіантної поведінки підлітків. *AlfredNobelUniversityJournalofPedagogyandPsychology*. 2022. Вип.1(20).С.45–58.

- 65.Семенюк І. С. Вплив соціальної ізоляції на прояви девіантної поведінки у підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2022. Вип. 1(51). С. 100–105.
- 66.Сердюк І. І. Розвиток соціальної компетентності підлітків з девіантною поведінкою. *Теорія і практика сучасної психології*. 2023. № 2(2). С. 90–95.
- 67.Сидоренко В. М. Психологічні особливості підлітків з віктимною поведінкою. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 3. С. 95–100.
- 68.Симоніна Н. Проблема девіантної поведінки підлітків в сучасному суспільстві. Тернопіль, 2020. 155 с.
- 69.Слободянюк С. В. Формування життєвої компетентності як фактор профілактики девіантної поведінки підлітків. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія Педагогічні науки*. 2022. Вип. 1(79). С. 160–165.
- 70.Стельмах З. С. Соціально-психологічні чинники девіантної поведінки у старшому підлітковому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2021. 299 с.
- 71.Стойкова С. А. Кризові стани особистості та їх особливості у підлітковому віці. Умань : УДПУ імені Павла Тичини, 2021. С. 210–215.
- 72.Ткаченко О. М. Психологічні чинники ризику розвитку адиктивної поведінки у підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Вип. 2(2). С. 70–75.
- 73.Торба Н. Г., Фурс О. Й. Методичні рекомендації до виконання та оформлення кваліфікаційної роботи магістра для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» заочної форми навчання. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. 60с.
74. Циганчук Т.В., Ареф'єва-Пашко Ю.Є. Психологічні особливості девіантної поведінки в підлітковому віці. *Перспективи та інновації науки*. 2023. №1. С. 511-513.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Психологічні показники за результатами опитування за методикою Басса-Дарки у контрольній групі:

учасники	Коефіцієнт ворожості %		Коефіцієнт агресивності%	
	попередні	повторні	попередні	повторні
1	10	10	19	17
2	4	4	14	12
3	5	3	10	10
4	4	4	15	11
5	5	6	17	10
6	5	3	10	12
7	5	5	10	11
8	11	10	10	9
9	4	4	9	9
10	4	4	11	11
11	5	4	8	7
12	5	4	12	11
13	10	7	8	10
14	11	10	7	10
15	6	4	18	15
16	4	5	14	10
17	5	5	7	9
18	11	11	25	18
19	6	4	8	12
20	3	4	11	11

21	7	7	12	10
22	5	4	14	10
23	4	4	12	11
24	11	9	22	15
25	4	4	15	11
26	5	4	14	10
27	11	7	12	10
28	9	5	22	9
29	6	4	14	10
30	4	3	22	11
31	6	3	12	9

Психологічні показники за результатами опитування за методикою Басса-Дарки у контрольній групі:

учасники	Коефіцієнт ворожості %		Коефіцієнт агресивності%	
	попередні	повторні	попередні	повторні
1	10	10	19	18
2	4	4	14	10
3	5	4	10	10
4	4	4	15	16
5	5	6	17	17
6	5	5	10	9
7	5	6	10	9
8	11	10	10	10
9	4	4	9	10
10	4	4	11	9
11	5	5	8	8

12	5	5	12	12
13	10	9	8	8
14	11	10	7	9
15	6	5	18	15
16	4	4	4	4
17	5	5	7	7
18	11	10	25	20
19	6	6	8	8
20	3	5	11	11
21	7	7	12	11
22	5	6	4	5
23	4	5	7	7
24	11	10	22	20
25	4	5	5	8

ДОДОТОК Б

**Психологічні прказники за тестом психічних станів
Г.Айзенка в експериментальній групі:**

№	тривожність		фрустрація		агресивність		ригідність	
	попередні	повторні	попередні	повторні	попередні	повторні	попередні	повтрні
1	середній	середній	низьк	низьк	низьк	низьк	низьк	низьк
2	с	с	с	с	н	н	н	н
3	в	с	н	н	н	н	н	н
4	с	с	с	н	с	н	с	с
5	в	с	с	с	с	н	с	н
6	н	н	с	н	н	н	с	н
7	с	с	с	с	с	н	с	с
8	с	с	н	с	н	с	с	н
9	с	н	с	н	н	н	с	н
10	н	н	с	с	с	н	с	н
11	с	с	н	с	с	н	н	н
12	н	н	с	н	с	н	с	с
13	с	н	с	н	с	н	н	н
14	н	н	н	н	с	с	с	с
15	с	с	с	н	с	н	с	н
16	с	н	с	с	н	н	с	н
17	с	с	с	н	с	н	с	н
18	н	н	н	н	н	н	с	с
19	с	н	н	н	с	н	с	н
20	с	с	с	н	н	н	с	с
21	в	с	в	с	в	с	с	с
22	с	н	с	с	с	н	с	н
23	с	с	н	н	с	н	с	с
24	в	с	с	с	с	с	с	с
25	с	с	н	н	н	н	с	н

**Психологічні прказники за тестом психічних станів Г.Айзенка
в контрольній групі:**

учні.	тривожність		фрустрація		агресивність		ригідність	
	попередні	повторні	попередні	повторні	попередні	повторні	попередні	повтрні
1	н	н	н	с	н	н	с	н
2	с	с	с	с	н	н	н	н
3	в	с	н	н	н	с	с	с
4	с	с	с	н	с	с	с	с
5	в	с	с	с	с	с	с	н
6	н	н	с	с	с	с	с	с
7	с	с	с	с	с	с	с	с
8	с	с	н	с	н	с	с	с
9	с	с	с	н	с	с	с	с
10	н	н	с	с	с	с	с	н
11	с	с	н	с	с	с	н	с
12	н	н	с	с	с	с	с	с
13	с	н	с	с	н	н	н	н
14	н	н	н	с	с	с	с	с
15	с	с	с	с	с	с	с	н
16	с	н	с	с	н	н	с	н
17	с	с	с	н	с	с	с	с
18	н	н	н	н	н	с	с	с
19	с	н	н	н	с	с	с	н
20	с	с	с	н	н	н	с	с
21	в	с	в	с	в	с	с	с
22	с	н	с	с	с	с	с	н
23	с	с	н	н	с	с	с	с
24	в	с	с	с	с	с	с	с
25	с	с	н	н	н	н	с	н
26	с	н	н	н	н	н	с	с

ДОДАТОКВ

**Психологічні показники за результатами дослідження
самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн у
експериментальній групі**

учас ник	Здоров'я		Розумові здібності		характер		Авторитет у підлітків		Вміння робити щось своїми руками		зовнішність		Впевнені сть у собі	
	реально	бажано	реально	бажано	реально	бажано	реально	бажано	реально	бажано	реально	бажано	реально	бажано
1	70	100	60	100	90	90	90	90	50	80	50	100	80	100
2	100	100	70	100	50	100	50	100	15	100	30	100	80	100
3	80	100	90	100	90	100	20	100	20	90	70	100	50	100
4	90	100	60	100	40	100	60	100	50	50	35	100	50	100
5	50	100	90	100	70	100	90	100	30	100	70	100	60	100
6	90	100	100	100	80	100	80	100	20	100	90	100	50	100
7	100	100	60	100	50	100	90	100	30	90	40	100	50	100
8	90	100	50	100	50	100	10	100	60	70	30	100	60	100
9	70	100	50	100	90	100	30	100	50	100	60	100	40	100
10	90	100	100	100	90	100	60	100	30	50	100	100	90	100
11	90	100	70	100	70	70	30	100	30	100	90	100	40	100
12	100	100	80	100	80	100	70	100	20	100	50	100	50	100
13	100	100	90	100	60	100	90	100	50	100	50	100	50	100
14	100	100	70	100	70	100	30	100	50	100	70	100	50	100

15	90	100	70	100	80	100	50	100	40	100	20	100	50	100
16	70	100	50	100	40	100	80	100	45	100	50	100	55	100
17	100	100	60	100	60	100	90	100	60	100	70	100	70	100
18	100	100	90	100	70	100	60	100	60	100	60	100	60	100
19	90	100	30	100	80	100	50	100	40	100	50	100	80	100
20	100	100	70	100	90	100	90	100	20	50	80	100	90	100
21	100	100	80	100	80	100	50	100	80	70	90	100	40	100
22	70	100	50	100	90	100	50	100	20	100	80	100	60	100
23	90	100	60	100	50	100	80	100	10	100	30	100	50	100
24	90	100	70	100	80	100	60	100	60	100	80	100	50	100
25	70	100	70	100	90	100	70	100	40	100	50	100	60	100
26	100	100	90	100	60	100	50	100	30	100	30	100	90	100
27	60	100	100	100	90	100	90	100	60	100	70	100	100	100
28	80	100	100	100	70	100	80	100	50	100	90	100	70	100
29	100	100	50	100	90	100	90	100	90	100	70	100	90	100
30	90	100	70	100	70	100	40	100	30	100	50	100	100	100

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	норма			дуже високий
	низький	середній	високий	
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

**Психологічні показники за результатами дослідження
самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн в контрольній
групі**

учник	Здоров'я		Розумові здібності		характер		Авторитет у підлітків		Вміння робити щось своїми руками		зовнішність		Впевненість у собі	
	реально	бажано	реально	бажано	реально	бажано	реально	бажано	реально	бажано	реально	бажано	реально	бажано
1	70	100	60	100	90	90	90	90	50	80	50	100	80	100
2	100	100	70	100	50	100	50	100	15	100	30	100	80	100
3	70	100	50	100	40	100	80	100	45	100	50	100	55	100
4	100	100	60	100	60	100	90	100	60	100	70	100	70	100
5	100	100	90	100	70	100	60	100	60	100	60	100	60	100
6	90	100	30	100	80	100	50	100	40	100	50	100	80	100
7	100	100	70	100	90	100	90	100	20	50	80	100	90	100
8	100	100	80	100	80	100	50	100	80	70	90	100	40	100
9	70	100	50	100	90	100	50	100	20	100	80	100	60	100
10	90	100	60	100	50	100	80	100	10	100	30	100	50	100
11	70	100	50	100	40	100	80	100	45	100	50	100	55	100
12	100	100	60	100	60	100	90	100	60	100	70	100	70	100
13	100	100	90	100	70	100	60	100	60	100	60	100	60	100
14	90	100	30	100	80	100	50	100	40	100	50	100	80	100
15	100	100	70	100	90	100	90	100	20	50	80	100	90	100

16	10 0	100	80	100	80	100	50	100	80	70	90	100	40	100
17	70	100	50	100	90	100	50	100	20	100	80	100	60	100
18	90	100	60	100	50	100	80	100	10	100	30	100	50	100
19	70	100	50	100	40	100	80	100	45	100	50	100	55	100
20	10 0	100	60	100	60	100	90	100	60	100	45	100	70	100
21	10 0	100	90	100	70	100	60	100	60	100	60	100	60	100
22	90	100	30	100	80	100	50	100	40	100	60	100	80	100
23	10 0	100	70	100	90	100	90	100	20	50	40	100	90	100
24	10 0	100	80	100	80	100	50	100	80	70	90	100	40	100
25	70	100	50	100	90	100	50	100	20	100	80	100	60	100
26	90	100	60	100	50	100	80	100	10	100	30	100	50	100
27	90	100	50	100	40	100	80	100	45	100	45	100	80	100
28	50	100	60	100	60	100	90	100	60	100	60	100	90	100
29	10 0	100	90	100	70	100	60	100	60	100	60	100	40	100
30	10 0	100	30	100	80	100	50	100	40	100	40	100	60	100

**Психологічні показники за результатами повторного
дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн**

учасник	Здоров'я		Розумові здібності		характер		Авторитет у підлітків		Вміння робити щось своїми руками		зовнішність		Впевненість у собі	
	реально	бажано	реально	бажано	реально	бажано	реально	бажано	реально	бажано	реально	бажано	реально	бажано
1	70	100	60	100	90	90	90	90	50	80	50	100	80	100
2	100	100	70	100	50	100	50	100	15	100	60	100	80	100
3	80	100	90	100	90	100	20	100	20	90	70	100	80	100
4	90	100	60	100	40	100	60	100	50	50	90	100	90	100
5	50	100	90	100	70	100	90	100	30	100	70	100	60	100
6	90	100	100	100	80	100	80	100	20	100	90	100	70	100
7	100	100	60	100	50	100	90	100	30	90	70	100	70	100
8	90	100	50	100	50	100	100	100	60	70	50	100	60	100
9	70	100	50	100	90	100	30	100	50	100	60	100	90	100
10	90	100	100	100	90	100	60	100	30	50	100	100	90	100
11	90	100	70	100	70	70	30	100	30	100	90	100	70	100
12	100	100	80	100	80	100	70	100	20	100	90	100	80	100
13	100	100	90	100	60	100	90	100	50	100	90	100	90	100
14	100	100	70	100	70	100	30	100	50	100	70	100	50	100
15	90	100	70	100	80	100	50	100	40	100	20	100	90	100
16	70	100	50	100	40	100	80	100	45	100	50	100	65	100

17	10 0	100	60	100	60	100	90	100	60	100	70	100	90	100
18	10 0	100	90	100	70	100	60	100	60	100	60	100	80	100
19	90	100	30	100	80	100	50	100	40	100	50	100	90	100
20	10 0	100	60	100	70	100	50	100	20	100	50	100	70	100
21	70	100	90	100	90	100	80	100	60	100	80	100	80	100
22	90	100	60	100	80	100	80	100	90	100	70	100	80	100
23	90	100	70	100	70	100	90	100	50	100	80	100	90	100
24	10 0	100	80	100	90	100	90	100	40	70	60	100	60	100
25	90	90	70	100	70	100	50	90	40	100	70	100	80	100
26	10 0	100	70	100	90	100	90	100	20	50	80	100	90	100
27	10 0	100	80	100	80	100	50	100	80	70	90	100	80	100
28	70	100	50	100	90	100	50	100	20	100	80	100	80	100
29	90	100	60	100	50	100	80	100	10	100	30	100	50	100
30	90	100	70	100	80	100	60	100	60	100	80	100	90	100

ДОДАТОК Г

Тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Якщо цей збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його у 2 бали, якщо цей стан виникає зрідка — 1 бал. Якщо не збігається з Вашим станом — 0 балів.

Опис станів:

I (Тривожність)

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто з-за дрібниць червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю у відчай.
5. Турбуюся навіть про уявні неприємності.
6. Мене лякають складнощі.
7. Люблю «копирсатися» в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірлива людина.
10. Я насилу переношу час очікування.

II (Фрустрація)

1. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких в цілому можна знайти вихід.
2. Неприємності мене дуже засмучують, я «падаю духом».
3. При значних неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі мене нічому не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною, не вірю в свій успіх.
6. Я часто почуваю себе беззахисно.
7. Час від часу у мене буває стан відчаю.

8. Я відчуваю сильну розгубленість перед складнощами чи випробуваннями.
9. У важкі хвилини життя схильний поводитися по-дитячому та хочу, щоб мене пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру невиправними.

III (Агресивність)

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, прагну найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Завжди прагну керувати, а не йти за кимось.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я знаю, що я мстива людина.

IV (Ригідність)

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу з однієї справи на іншу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене досить важко переконати, якщо я іншої думки.
5. Нерідко у мене не виходить з голови думка, від якої слід було б звільнитися.
6. Нелегко зближуюсь з новими для мене людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я проявляю неабияку впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко і неохоче сприймаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів

Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

1 – 10 — тривожність

11 – 20 — фрустрація;

21 – 29 — агресивність;

31 – 40 — ригідність.

Оцінка та інтерпретація балів

Тривожність:

0 – 7 балів — не виявлена тривожність;

8 – 14 балів — тривожність середня, допустимого рівня;

15 – 20 балів — тривожність підвищена. Необхідно звернутися до спеціаліста.

Фрустрація:

0 – 7 балів — 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, фрустровані.

Агресивність:

0 – 7 балів — ви спокійні, витримані;

8 – 14 балів — середній рівень агресивності;

15 – 20 балів — ви агресивні, не витримані, є труднощі при спілкуванні та роботі з людьми.

Ригідність:

0 – 7 балів — ригідності немає, легке переключення та адаптація;

8 – 14 балів — середній рівень;

15 – 20 балів — сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя. Вам важко даються зміна роботи чи зміни в особистому житті.

ДОДАТОК Д

Опитувальник рівня агресії за методикою Басса-Дарки.

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає «так» чи «ні».

1. Часом я не можу впоратися з бажанням завдати шкоди іншим
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не виконаю
5. Я не завжди отримую те, що мені належить
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчуття
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болючі докори совісті
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене трохи більш дружньо, ніж я очікував
15. Я часто буваю незгодний з людьми
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся
17. Якщо хто-небудь першим ударив мене, я не відповім йому
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір
21. Мене трохи засмучує моя доля
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку
26. Я не здатний на грубі жарти
27. Мене охоплює лють, коли наді мною глузують
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не подобається
30. Досить багато людей заздряють мені
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків

33. Люди, які постійно знушаються з вас, варті того, щоб їх "клацнули по носі"
34. Я ніколи не буваю похмурий від злості
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильних" виразів
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були пробачені
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям "
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити когось
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь
54. Невдачі засмучують мене
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші
56. Я можу пригадати випадок, коли я був настільки злий, що хапав перший-ліпший предмет і ламав його
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку
58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю
60. Я лаюся тільки зі злості
61. Коли я поступаю неправильно, мене мучить совість
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу
64. Я буваю грубуватий стосовно людей, які мені не подобаються
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує
67. Я часто думаю, що жив неправильно
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки
69. Я не засмучуюсь через дрібниці

- 70. Мені рідко приходить до голови, що люди намагаються розлютити або образити мене
- 71. Я часто тільки погрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання
- 72. Останнім часом я став занудою
- 73. У суперечці я часто підвищую голос
- 74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей
- 75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися

ДОДАТОК Ж

Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн.

Інструкція. Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як Ви оцінюєте розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Після цього позначкою відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчували гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді педагогів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балів).

За кожною із шести шкал визначаються:

- рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
- рівень самооцінки – від «0» до знаку «-»;
- значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від

75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

ДОДАТОК 3

Заняття 1

«Хто такий приклад для наслідування? Відкриваємо світ позитивних моделей». (з прикладами авторитетних для підлітків постатей)

Тема: Вступ до теми позитивних моделей для наслідування.

Мета:

1. Визначити поняття «приклад для наслідування» (рольова модель).
2. Обговорити важливість позитивних прикладів у житті людини, особливо в підлітковому віці.
3. Активувати особистий досвід підлітків у пошуку позитивних моделей.
4. Створити позитивний емоційний настрій на подальшу роботу.

Тривалість: 3 години

Матеріали:

1. Фліпчарт або дошка, маркери.
2. Кольорові стікери або папірці для записів.
3. Мультимедійне обладнання (за бажанням) для показу коротких відеороликів або зображень.

Діяльність:

1. Привітання та знайомство (20 хвилин):
 - а) Ведучий вітає групу, створює доброзичливу атмосферу.
 - б) Коротке повторення мети програми та етапу.
 - в) Вправа на розігрів «Комплімент по колу» (кожен учасник говорить комплімент попередньому).
2. Мозковий штурм «Асоціації до слова «Приклад для наслідування»» (50 хвилин):
 - а) Ведучий записує на дошці словосполучення «Приклад для наслідування».
 - б) Запрошує підлітків висловити свої асоціації, думки, відчуття, пов'язані з цим поняттям.
 - в) Записує всі ідеї на дошці, заохочує активність та різноманітність думок.
 - г) Підводить до визначення «Приклад для наслідування» як людини, чий позитивні якості, досягнення та цінності надихають інших.

3. Дискусія «Навіщо нам потрібні приклади для наслідування?» (40 хвилин):
 - а) Ведучий ставить питання для обговорення:
 - 1) Чи потрібні приклади для наслідування в житті? Чому?
 - 2) Яку роль відіграють приклади для наслідування у підлітковому віці?
 - 3) Як приклади для наслідування можуть допомогти нам стати кращими?
 - 4) Чи є у вас особисто приклади для наслідування? Хто це?
 - б) Заохочує підлітків ділитися своїми думками, історіями, особистим досвідом.
 - в) Підкреслює позитивний вплив прикладів для наслідування на формування цінностей, мотивацію та самооцінку.
4. Вправа «Моя уявна рольова модель» (50 хвилин):
 - а) Ведучий пропонує підліткам уявити ідеальний приклад для наслідування для себе.
 - б) Кожен учасник отримує стікер або папірець і записує:
 - 1) Якості, які б він/вона хотів/хотіла бачити у своїй рольовій моделі.
 - 2) Сферу діяльності або досягнення, які б його/її надихали.
 - в) Учасники по черзі зачитують свої записи (за бажанням, анонімно).
 - г) Ведучий узагальнює спільні риси та цінності, які важливі для підлітків.
5. Підведення підсумків та домашнє завдання (10 хвилин):
 - а) Ведучий підсумовує заняття, наголошує на важливості позитивних моделей.
 - б) Домашнє завдання: Подумати про реальних людей, яких вони вважають прикладами для наслідування (з оточення, відомих особистостей). Записати їхні імена та якості, які їх надихають.

Заняття 2:

«Герої сьогодення: Воїни України - приклади мужності та відданості»

Тема: Ознайомлення з прикладами героїзму сучасних українських воїнів, які виборюють життя та свободу України.

Мета:

1. Познайомити підлітків з прикладами мужності, відваги та відданості сучасних українських воїнів.

2. Виявити позитивні якості, цінності та приклади героїзму в їхніх діях та вчинках.
3. Сприяти формуванню патріотизму, поваги до захисників України та розуміння цінності свободи.
4. Надихнути підлітків прикладами сучасних героїв на власні позитивні вчинки та громадянську відповідальність.

Тривалість: 3 години

Матеріали:

1. Мультимедійне обладнання для презентації (слайди, фото, відео, аудіо).
2. Роздруковані матеріали з історіями героїчних вчинків українських воїнів (за можливості, адаптовані для підліткового віку).
3. Папір, ручки, кольорові олівці/фломастери для творчої роботи.

Діяльність:

1. Привітання та обговорення домашнього завдання (25 хвилин):
 - а) Ведучий вітає групу, створює позитивний настрій.
 - б) Коротке обговорення домашнього завдання – хто яких реальних людей обрав як приклад для наслідування, які якості їх надихають (з попереднього заняття).
2. Презентація «Герої сьогодення: Воїни України» (40 хвилин):
 - а) Ведучий проводить інтерактивну презентацію про героїзм сучасних українських воїнів.
 - б) Презентація включає:
 - 1) Вступ: Підкреслення важливості боротьби за свободу та незалежність України. Наголос на тому, що героїзм проявляється не лише у відомих історичних битвах, але й у щоденній боротьбі за життя та свободу.
 - 2) Колективний образ українського воїна: Створення узагальненого образу сучасного українського воїна – мужнього, відважного, відданого, патріотичного, людяного.
 - 3) Історії героїчних вчинків: Розповіді про конкретні приклади героїзму українських воїнів на передовій та в тилу (адаптовані для підліткового віку, з акцентом на позитивних аспектах та цінностях). Це можуть бути історії:
 - а. Проявлення мужності та відваги в бою.
 - б. Рятуння побратимів та цивільних.
 - в. Виявлення стійкості та незламності духу в складних умовах.

- г. Проявлення людяності та співчуття до постраждалих.
- д. Волонтерська діяльність та допомога армії.
- 4) Цінності українських воїнів: Виділення ключових цінностей, які демонструють українські воїни: патріотизм, відданість, мужність, честь, гідність, братерство, готовність до самопожертви, любов до України.
- 5) Використання візуальних матеріалів: Фотографії українських воїнів, відеоролики (з дотриманням етичних норм та врахуванням чутливості теми), цитати, пісні про героїв.
- 3. Групова робота «Цінності сучасного героя-воїна» (50 хвилин):
 - а) Підлітки діляться на малі групи (3-4 особи).
 - б) Кожна група отримує картку з написом «Сучасний герой-воїн України» та перелік якостей.
 - в) Завдання: Обрати з переліку 3-5 якостей, які, на їхню думку, найкраще характеризують сучасного українського воїна, та обґрунтувати свій вибір прикладами з почутих історій або власних знань.
 - г) Представлення результатів роботи кожної групи.
 - д) Ведучий узагальнює ключові цінності, які втілюють сучасні герої-воїни України.
- 4. Творча вправа «Послання підтримки захиснику України» (45 хвилин):
 - а) Ведучий пропонує підліткам уявити, що вони хочуть висловити свою підтримку та вдячність українським воїнам.
 - б) Завдання: Написати коротке послання (5-7 речень) для захисника України, в якому:
 - 1) Висловити слова підтримки та вдячності за їхній подвиг.
 - 2) Написати, що саме їх вражає в їхньому героїзмі.
 - 3) Висловити побажання та надію на Перемогу та мир.
 - в) За бажанням, кілька учасників зачитують свої послання.
- 5. Підведення підсумків та домашнє завдання (30 хвилин):
 - а) Ведучий підсумовує заняття, наголошує на важливості пам'яті про героїв, підтримки захисників України та усвідомлення цінності миру та свободи.
 - б) Домашнє завдання: Знайти інформацію про сучасних українських героїв – не лише військових, але й волонтерів, медиків, рятувальників, звичайних громадян, які проявляють героїзм у різних сферах життя під час війни. Підготуватися до наступного заняття, де

будуть обговорюватись приклади героїзму в різних професіях та сферах діяльності.

Чутливість теми: Ведучому необхідно бути особливо чутливим та обережним при обговоренні теми війни та героїзму, враховуючи емоційний стан підлітків та можливий травматичний досвід.

Позитивний фокус: Акцент робиться на позитивних аспектах – мужності, відданості, силі духу, надії на перемогу, а не на трагічних подіях війни.

Реалістичність: Важливо подавати інформацію реалістично, але в адаптованій формі, уникаючи надмірного натуралізму та жорстокості.

Вдячність та повага: Заняття має сприяти вихованню почуття глибокої вдячності та поваги до українських захисників.

Можливість висловити емоції: Створити простір для підлітків, де вони можуть висловити свої емоції, пов'язані з війною та героїзмом, отримати підтримку та розуміння.

Заняття3

«Альтруїстичний егоїзм» (з прикладами відомих людей)

Мета: Формування у дітей 11 років розуміння концепції альтруїстичного егоїзму, розвиток просоціальної поведінки через усвідомлення взаємозв'язку між допомогою іншим та власним благополуччям.

Завдання:

1. Познайомити дітей з поняттями «альтруїзм» та «егоїзм» та їх відмінностями.
2. Розкрити сутність концепції альтруїстичного егоїзму, показати її позитивні аспекти.
3. Навести приклади відомих людей, чиї альтруїстичні вчинки принесли їм особисту вигоду, включаючи приклад Крістіану Роналду.
4. Допомогти дітям усвідомити особисті вигоди від прояву просоціальної поведінки.
5. Сприяти розвитку емпатії, співчуття та бажання допомагати іншим.
6. Створити позитивну атмосферу для спілкування та обміну досвідом.

Цільова аудиторія: Діти 11 років.

Тривалість: 3 години (з перервою).

Матеріали:

1. Фліпчарт або дошка, маркери/ручки.
2. Кольорові стікери.
3. Картки з ситуаціями для рольової гри.
4. Матеріали для творчої діяльності (папір, олівці, фарби, ножиці, клей тощо).
5. Невеликі призи/заохочення (за бажанням).
6. Презентація з фотографіями та короткою інформацією про відомих людей (за наявності проектора).

План тренінгу:

(1. Вступна частина – 15 хвилин)

1. Привітання та знайомство (5 хвилин)
 - Ведучий вітається з дітьми, представляється.
 - Коротка вправа на знайомство (наприклад, «М'яч знайомств»: діти передають м'яч, називаючи своє ім'я та улюблену справу).
 - Створення позитивної та дружньої атмосфери.
2. Очікування та правила (10 хвилин)
 - Обговорення очікувань дітей від тренінгу. Запис очікувань на фліпчарті/дошці.
 - Встановлення правил роботи в групі (активність, повага до думки інших, правило «піднятої руки», конфіденційність тощо).

(2. Основна частина – 2 години 30 хвилин)

Модуль 1: «Що таке альтруїзм та егоїзм?» (30 хвилин)

1. Мозковий штурм «Альтруїзм та Егоїзм» (15 хвилин)
 - Ведучий записує на дошці два слова: «Альтруїзм» та «Егоїзм».
 - Запитує дітей, що вони знають про ці слова, які асоціації виникають.
 - Запис всіх ідей та асоціацій на дошці навколо кожного слова.
 - Обговорення: Ведучий підсумовує, що альтруїзм – це безкорислива допомога іншим, а егоїзм – це турбота про власні інтереси, часто за рахунок інших.
2. Вправа «Ситуації» (15 хвилин)
 - Ведучий пропонує дітям картки з різними ситуаціями, що ілюструють альтруїстичну та егоїстичну поведінку (наприклад: «Друг забув вдома зошит з математики перед контрольною», «Ти знайшов на вулиці гаманець з грошима»).

- Діти в групах обговорюють кожну ситуацію та визначають, яка поведінка буде альтруїстичною, а яка егоїстичною.
- Представники груп діляться своїми думками, ведеться загальне обговорення.
- Висновок: Альтруїзм – це добре, але іноді може здаватися, що це не вигідно для себе. Егоїзм, навпаки, на перший погляд вигідний, але може призвести до негативних наслідків для стосунків та самопочуття.

Модуль 2: «Альтруїстичний егоїзм: вигода бути добрим» (45 хвилин)

1. Міні-лекція «Альтруїстичний егоїзм – це як?» (15 хвилин)

- Ведучий пояснює концепцію альтруїстичного егоїзму, використовуючи прості та зрозумілі приклади.
- Ключові моменти:
 - 1) Альтруїстичний егоїзм – це не протиріччя, а поєднання.
 - 2) Допмагаючи іншим, ми часто допомагаємо і собі.
 - 3) Вигоди від альтруїстичної поведінки можуть бути різними:
 - а. Емоційні: відчуття радості, задоволення, підвищення самооцінки, зменшення стресу.
 - б. Соціальні: покращення стосунків з іншими, набуття друзів, повага в колективі, створення позитивного соціального кола.
 - в. Практичні: отримання допомоги у відповідь, набуття нових навичок та досвіду, розширення можливостей.
- Додаємо блок з прикладами відомих людей:
 - 1) Ведучий розповідає історії про відомих людей, які відомі своєю альтруїстичною діяльністю, та як це позитивно вплинуло на їхнє життя та кар'єру:
 - а. Приклад 1: Анджеліна Джолі. Відома голлівудська актриса, але також активно займається гуманітарною діяльністю як Посол доброї волі ООН у справах біженців. Її робота з біженцями принесла їй не лише світове визнання як гуманітарного діяча, але й посилила її позитивний імідж, зробивши її взірцем для мільйонів людей. Її альтруїзм став частиною її бренду, що, безсумнівно, вплинуло на її кар'єру. Вигода: Позитивний імідж, світове визнання, вплив, особисте задоволення від допомоги.
 - б. Приклад 2: Білл Гейтс. Засновник Microsoft, один з найбагатших людей світу, який разом з дружиною Меліндою створив Благодійний фонд Білла та Мелінди Гейтс. Їх фонд

займається боротьбою з бідністю, хворобами та нерівністю у світі. Ця діяльність не лише допомогла мільйонам людей, але й зміцнила репутацію Білла Гейтса як лідера з глобальним баченням, зробивши його фігурою, що впливає не лише на технологічний, але й на соціальний розвиток. Вигода: Позитивний імідж, глобальний вплив, повага, можливість реалізувати масштабні проекти, особисте задоволення від позитивних змін у відносинах.

- в. Приклад 3: Кріштіану Роналду. Всесвітньо відомий футболіст, один з найкращих гравців в історії, але також відомий своєю благодійністю. Роналду регулярно здає кров і закликає інших до цього. Публічно пропагуючи донорство, він не тільки рятує життя, але й зміцнює свій позитивний імідж як взірця для наслідування, особливо для молоді. Його приклад надихає мільйони людей у світі на добрі справи. Вигода: Позитивний імідж, приклад для наслідування, повага мільйонів фанатів, особисте задоволення від допомоги іншим та популяризації важливої соціальної ініціативи (донорства крові).

2. Вправа «Коло вигод» (20 хвилин)

- Діти об'єднуються в малі групи (по 3-4 особи).
- Кожна група отримує великий аркуш паперу та олівець/маркер.
- В центрі аркуша діти пишуть «Допомога іншим».
- Навколо цієї фрази вони малюють «промені» та записують на кожному промені вигоди, які людина може отримати, допомагаючи іншим (емоційні, соціальні, практичні).
- Після завершення, групи презентують свої «Кола вигод», відбувається обговорення.
- Висновок: Допомога іншим не тільки робить світ кращим, але й позитивно впливає на нас самих. Альтруїстична поведінка може бути «вигідною» для нас у різних аспектах.

3. Руханка «Енергія добра» (10 хвилин)

- Ведучий проводить активну руханку, спрямовану на створення позитивного настрою та зняття напруги.
- Приклади вправ: «Передай посмішку», «Обмін компліментами», ігри на взаємодію та підтримку.

Модуль 3: «Практика альтруїстичного егоїзму» (1 година)

1. Рольова гра «Ситуації вибору» (30 хвилин)

- Діти об'єднуються в пари. Кожна пара отримує картку з ситуацією, де потрібно зробити вибір між егоїстичною та альтруїстично-егоїстичною поведінкою (наприклад: «Ти бачиш, як твій однокласник/однокласниця не може розв'язати складну задачу. У тебе добре виходить цей матеріал. Що ти зробиш?», «Твій друг/подруга запропонував/ла списати домашнє завдання. Ти зробив/ла його самостійно. Що ти відповіси?»).
 - Пари розігрують ситуацію, показуючи різні варіанти поведінки, зокрема альтруїстично-егоїстичний.
 - Після кожної рольової гри відбувається обговорення: Який вибір зробили герої? Які наслідки кожного вибору? Який вибір є більш альтруїстично-егоїстичним?
 - Акцент: Важливо показати, що альтруїстично-егоїстичний вибір не завжди є найочевиднішим, але часто є найбільш вигідним у довгостроковій перспективі, як для себе, так і для інших.
2. Творча робота «Проект доброї справи» (30 хвилин)
- Діти об'єднуються в малі групи (по 3-4 особи).
 - Кожна група отримує завдання розробити проект «доброї справи», яку вони можуть реалізувати у школі, класі, вдома або в громаді, керуючись принципами альтруїстичного егоїзму.
 - Інструкція: Проект має бути реалістичним, корисним для інших та приносити певну вигоду і самім виконавцям.
 - Діти обговорюють ідеї, записують план проекту на папері, можуть використовувати малюнки, колажі тощо.
 - Після завершення, представники груп презентують свої проекти.
 - Приклади проектів: «Організація збору іграшок для дитячого будинку», «Створення куточка відпочинку в школі», «Допомога літнім людям у дворі», «Проведення екологічної акції».
- (3. Заключна частина – 20 хвилин)
1. Підбиття підсумків та рефлексія (15 хвилин)
- Ведучий підводить підсумки тренінгу, нагадує основні ідеї та концепції.
 - Запитує дітей, що нового вони дізналися, що їх найбільше зацікавило, що вони планують робити по-іншому після тренінгу.
 - Діти діляться своїми враженнями та думками в колі або за допомогою методу «мікрофон».
2. Зворотний зв'язок та завершення (5 хвилин)

- Ведучий дякує дітям за активну участь, позитивну атмосферу та цікаві ідеї.
- Запитує зворотний зв'язок від дітей щодо тренінгу (що сподобалося, що можна покращити).
- Заохочення дітей до подальшого прояву альтруїстичної поведінки в повсякденному житті.
- Вручення невеликих призів/заохочень (за бажанням).
- Прощання.

Заняття4

«Мої емоції – мій вибір» (з акцентом на асертивність)

Тема: «Мої емоції – мій вибір» (з акцентом на формування асертивності)

Мета тренінгу: Розширити знання дітей про емоції, сприяти усвідомленню власної емоційної сфери, навчити розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, особливо через розвиток асертивності, для покращення психологічного самопочуття та міжособистісних відносин.

Завдання тренінгу:

1. Освітні:
 - а) Познайомити дітей з поняттям емоцій, їх видами та функціями.
 - б) Розширити словниковий запас дітей в області емоцій.
 - в) Сприяти розумінню причин виникнення різних емоцій.
 - г) Розкрити взаємозв'язок між емоціями, думками та поведінкою.
 - д) Познайомити з поняттям асертивності як конструктивного способу вираження емоцій.
2. Розвиваючі:
 - а) Розвивати навички емоційної самосвідомості та рефлексії.
 - б) Розвивати вміння розпізнавати емоції за вербальними та невербальними сигналами (власні та інших людей).
 - в) Формувати навички саморегуляції емоцій (конструктивне вираження, зменшення інтенсивності, перенаправлення), зокрема, через асертивну поведінку.
 - г) Розвивати емпатію та розуміння емоційного стану інших людей.
 - д) Сприяти розвитку творчого мислення та уяви.
 - е) Розвивати навички асертивної поведінки: вміння чітко висловлювати свої думки, почуття та потреби, не порушуючи прав інших.

3. Виховні:

- Сприяти формуванню позитивного та толерантного ставлення до власних емоцій та емоцій інших людей.
- Виховувати відповідальність за прояв своїх емоцій та їх вплив на оточуючих.
- Створювати атмосферу довіри, відкритості та взаємоповаги в групі.
- Сприяти розумінню важливості асертивної поведінки для здорових міжособистісних відносин та самоповаги.

Цільова аудиторія: Діти 11 років (група 8-12 осіб).

Тривалість: 3 години (з перервою на каву-паузу 15-20 хвилин).

Матеріали та обладнання:

1. Фліпчарт або дошка, маркери, кольорові стікери.
2. Роздруковані картки з зображеннями емоцій (емоційні смайлики, фотографії з виразами обличчя).
3. Картки з ситуаціями, що викликають різні емоції, зокрема ситуації, де потрібна асертивна відповідь.

Структура тренінгу:

(1. Вступна частина – 20 хвилин)

1. Знайомство та привітання (5 хвилин):
 - Психолог вітає дітей, представляється.
 - Вправа на знайомство, наприклад, «М'яч знайомств»: діти передають м'яч один одному, називаючи своє ім'я та якусь емоцію, яку вони відчувають зараз, або емоцію, яку вони люблять відчувати найбільше.
 - Створення позитивної та доброзичливої атмосфери в групі.
2. Вправа «Очікування» (5 хвилин):
 - Психолог запитує дітей, чого вони очікують від тренінгу, що хочуть дізнатися або навчитися.
 - Очікування записуються на фліпчарті/дошці. Це дозволяє психологу врахувати запити групи та зробити тренінг більш персоналізованим.
3. Вправа «Правила групи» (10 хвилин):
 - Спільне формування правил роботи в групі (активність, повага до думки інших, правило «піднятої руки», конфіденційність, «стоп» - можна сказати «стоп», якщо не хочеш відповідати або брати участь у вправі, тощо).

- Правила записуються на фліпчарті/дошці, обговорюються та приймаються групою. Це створює безпечне та комфортне середовище для відкритого спілкування.

(2. Основна частина – 2 години 20 хвилин)

Модуль 1: «Що таке емоції? Палітра почуттів» (40 хвилин)

1. Міні-лекція «Світ емоцій» (10 хвилин):

- Психолог розповідає дітям про важливість емоцій у житті людини, їх роль у спілкуванні, прийнятті рішень, адаптації до світу.
- Пояснює, що всі емоції є нормальними та важливими, немає «поганих» чи «хороших» емоцій, є лише приємні та неприємні відчуття.
- Коротко розповідає про основні види емоцій (радість, смуток, гнів, страх, здивування, відрaza) та складніші емоції (зazдрість, провина, гордість тощо).

2. Вправа «Емоційний словник» (15 хвилин):

- Психолог роздає дітям картки з різними назвами емоцій (базові та складніші).
- Завдання: діти об'єднуються в пари або малі групи та намагаються пояснити значення кожної емоції, навести приклади ситуацій, коли ці емоції можуть виникати, та описати, як вони відчуваються у тілі.
- Представники від кожної групи діляться своїми поясненнями. Психолог доповнює та коригує відповіді.

3. Гра «Вгадай емоцію» (15 хвилин):

- Психолог демонструє картки з зображеннями емоцій (емоційні смайлики, фотографії з виразами обличчя).
- Діти по черзі виходять до дошки, показують емоцію жестами, мімікою, голосом (без слів). Інші діти відгадують, яку емоцію показують.
- Гра проводиться у швидкому темпі, створюючи веселу та динамічну атмосферу.

Модуль 2: «Розуміємо свої емоції: чому ми відчуваємо те, що відчуваємо?»
(40 хвилин)

1. Бесіда «Причини емоцій» (10 хвилин):

- Психолог обговорює з дітьми, що емоції не виникають «нізвідки», вони завжди є реакцією на певні події, ситуації, думки чи спогади.

- Пояснює, що одна і та ж ситуація може викликати різні емоції у різних людей, тому що кожен з нас має свій досвід, свої думки та переконання.
 - Наголошує на важливості розуміння причин своїх емоцій для кращого їх керування.
2. Вправа «Ситуації та емоції» (20 хвилин):
- Психолог роздає кожній дитині картку з описом певної ситуації (наприклад: «Ти отримав гарну оцінку», «Ти посварився з другом», «Ти виступаєш на сцені», «Ти загубився у великому магазині» тощо).
 - Завдання: індивідуально або в парах діти обговорюють ситуацію та визначають, які емоції можуть виникнути в цій ситуації, чому саме ці емоції, які думки можуть супроводжувати ці емоції.
 - Після обговорення, діти по черзі розповідають про свої ситуації та емоції. Психолог допомагає їм встановити зв'язок між ситуацією, думками та емоціями.
3. Вправа «Мій емоційний щоденник» (10 хвилин):
- Психолог пропонує дітям завести «емоційний щоденник» (можна використовувати звичайний зошит або спеціальні шаблони).
 - Пояснює, як вести щоденник: протягом дня відслідковувати свої емоції, записувати, які емоції виникали, в яких ситуаціях, які думки їх супроводжували.
 - Наголошує, що ведення щоденника допоможе краще розуміти свої емоційні реакції та їх причини. Це завдання дається як домашнє, для подальшої самостійної роботи.

Кава-пауза (15-20 хвилин) – Перерва для відпочинку, легке перекушування, неформальне спілкування.

Модуль 3: «Мій вибір – мої емоції під контролем через асертивність» (60 хвилин)

1. Міні-лекція «Асертивність – сила впевненості» (15 хвилин):
- Психолог пояснює дітям поняття асертивності, використовуючи прості приклади з життя.
 - Ключові моменти:
 - 1) Асертивність – це вміння відстоювати свої права та висловлювати свою думку поважно та впевнено, не принижуючи інших.

- 2) Порівняння асертивної поведінки з пасивною (коли людина не виражає своїх потреб, дозволяє іншим порушувати свої права) та агресивною (коли людина виражає свої потреби за рахунок інших, порушуючи їх права).
 - 3) Наголошується, що асертивність – це золота середина, що дозволяє ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти, зберігаючи при цьому повагу до себе та інших.
 - 4) Підкреслюється, що асертивність – це вибір, який ми можемо зробити у відповідь на емоції, особливо неприємні (гнів, роздратування, образа).
 - Психолог роздає роздаткові матеріали з описом трьох стилів поведінки (пасивний, агресивний, асертивний) та прикладами фраз для кожного стилю.
2. Вправа «Розпізнай стиль поведінки» (15 хвилин):
- Психолог зачитує різні фрази або описує ситуації, в яких людина демонструє пасивну, агресивну або асертивну поведінку.
 - Діти в групах обговорюють та визначають, який стиль поведінки демонструється в кожному випадку.
 - Представники груп діляться своїми думками, відбувається загальне обговорення та закріплення понять.
3. Практика асертивної поведінки (20 хвилин):
- ****«Я-повідомлення»:** ** Психолог навчає дітей використовувати «Я-повідомлення» як ефективний інструмент асертивної комунікації. Пояснює структуру «Я-повідомлення»: Коли я відчуваю... (емоція), коли відбувається... (ситуація), я хочу... (потреба). Наприклад: «Коли я чую крик (емоція), коли ми сперечаємось (ситуація), я хочу, щоб ми говорили спокійно (потреба).»
 - ****Рольові ігри «Асертивна відповідь»:** ** Діти об'єднуються в пари. Кожна пара отримує картку з ситуацією, де потрібно проявити асертивність (наприклад: «Друг намагається списати твою контрольну», «Однокласник постійно тебе перебиває», «Тебе несправедливо звинувачують»).
 - Завдання: розіграти ситуацію, використовуючи асертивну поведінку та «Я-повідомлення».
 - Після кожної рольової гри – обговорення: що вдалося, що було складно, які фрази були найбільш ефективними, які відчуття виникали під час асертивної відповіді.

4. Релаксаційна вправа «Впевненість» (10 хвилин):

- Психолог проводить коротку релаксаційну вправу, спрямовану на формування відчуття внутрішньої впевненості та сили.
- Наприклад, вправа «Я – впевнена людина»: діти закривають очі, уявляють себе впевненими та спокійними, відчувають силу всередині, уявляють, як вони асертивно та спокійно вирішують складні ситуації.

(3. Заключна частина – 20 хвилин)

1. Вправа «Коло асертивності» (10 хвилин):

- Діти сідають в коло. Психолог пропонує кожному сказати, що нового вони дізналися про асертивність, як вони планують використовувати асертивність у своєму житті, або висловити підтримку комусь із групи.
- Вправа спрямована на закріплення поняття асертивності, створення позитивної мотивації до її використання та підтримку групової динаміки.

2. Рефлексія та зворотний зв'язок (5 хвилин):

- Психолог запитує дітей, що нового вони дізналися на тренінгу, що було для них найцікавішим та найкориснішим, що вони планують робити по-іншому після тренінгу.
- Діти діляться своїми враженнями, думками та питаннями (за бажанням).

3. Завершення та прощання (5 хвилин):

- Психолог підсумовує основні ідеї тренінгу, нагадує про важливість розуміння, керування емоціями та використання асертивності.
- Відповідає на запитання дітей (якщо є).
- Дякує дітям за активну участь, позитивну роботу.
- Оцінює настрій групи, переконується, що всі діти виходять з тренінгу в позитивному стані.
- Заохочення (невеликі призи/за бажанням).
- Прощання.

Домашнє завдання (необов'язково, але рекомендується):

1. Вести «емоційний щоденник» протягом тижня, відслідковувати свої емоції та ситуації, які їх викликають.
2. Практикувати вивчені техніки саморегуляції емоцій та асертивної поведінки у різних ситуаціях.
3. Спробувати використовувати «Я-повідомлення» у спілкуванні з іншими.

Очікувані результати тренінгу:

1. Діти розширяють свої знання про емоції та їх роль у житті людини.
2. Підвищиться рівень емоційної самосвідомості дітей.
3. Діти навчаться розпізнавати та називати різні емоції, розуміти причини їх виникнення.
4. Діти опанують прості та ефективні техніки саморегуляції емоцій, включаючи асертивну поведінку.
5. Покращиться розуміння дітьми емоційного стану інших людей, зросте рівень емпатії.
6. Сформується позитивне ставлення до власних емоцій та емоцій інших людей.
7. Діти усвідомлять важливість вибору конструктивних способів вираження емоцій, зокрема асертивності, та їх вплив на міжособистісні відносини.
8. Діти отримають початкові навички асертивної поведінки: вміння чітко висловлювати свої думки, почуття та потреби, поважаючи при цьому права інших.

Критерії оцінки ефективності тренінгу:

1. Зворотний зв'язок від дітей (усні відгуки, анкетування після тренінгу – за бажанням).
2. Спостереження за поведінкою дітей під час тренінгу (активність, зацікавленість, включеність у процес, прояви асертивної поведінки в рольових іграх).
3. Аналіз продуктів творчої діяльності дітей (малюнки, записи в емоційних щоденниках – за наявності).
4. (За бажанням) Проведення короткого опитування до та після тренінгу для оцінки змін у знаннях про емоції, навичках саморегуляції та розуміння асертивності.

Заняття 5

«Навіщо мені емпатія та розуміння інших. Як це покращить моє життя»

Тема: «Навіщо мені емпатія та розуміння інших. Як це покращить моє життя»

Мета тренінгу: Формування у дітей 11 років розуміння важливості емпатії та вміння розуміти інших людей для покращення власного життя, міжособистісних стосунків та психологічного благополуччя.

Завдання тренінгу:

1. Освітні:

- Познайомити дітей з поняттям емпатії та її складовими (когнітивна, емоційна, поведінкова).
- Розкрити значення емпатії для успішної соціальної взаємодії та адаптації.
- Пояснити, як розуміння інших людей може позитивно впливати на власне життя.

2. Розвиваючі:

- а) Розвивати навички розпізнавання емоцій інших людей за вербальними та невербальними сигналами.
- б) Розвивати вміння ставити себе на місце іншої людини та розуміти її точку зору.
- в) Формувати навички активного слухання та ефективної комунікації.
- г) Сприяти розвитку емоційного інтелекту та соціальної компетентності.
- д) Розвивати навички саморефлексії та самоусвідомлення.

3. Виховні:

- а) Сприяти формуванню цінностей доброзичливості, співчуття, взаємоповаги та толерантності.
- б) Виховувати бажання розуміти та підтримувати інших людей.
- в) Створювати атмосферу відкритості, довіри та взаємопідтримки в групі.

Цільова аудиторія: Діти 11 років.

Тривалість: 3 години (з перервою на каву-паузу 15-20 хвилин).

Структура тренінгу:

(1. Вступна частина – 20 хвилин)

1. Привітання та знайомство (5 хвилин):

- Психолог вітає дітей, представляється.
- Вправа на знайомство «Імена та компліменти»: діти по колу називають своє ім'я та кажуть комплімент наступній дитині, пов'язаний з позитивною якістю, що сприяє розумінню інших (наприклад, «Ти, Іване, дуже уважний слухач»).

- Створення позитивної та доброзичливої атмосфери в групі.
- 2. Вправа «Очікування» (5 хвилин):
 - Психолог запитує дітей, що вони очікують від тренінгу, що хочуть дізнатися або навчитися щодо емпатії та розуміння інших.
 - Очікування фіксуються на фліпчарті/дошці. Це дозволяє психологу врахувати інтереси дітей та зробити тренінг більш релевантним для їхніх потреб.
- 3. Вправа «Правила групи» (10 хвилин):
 - Спільне обговорення та встановлення правил роботи в групі (активність, повага до думки інших, правило «піднятої руки», конфіденційність, «стоп» - право відмовитися від відповіді або участі).
 - Запис правил на фліпчарті/дошці. Важливість підкреслення правила поваги до різних думок, адже розуміння інших починається з поваги до їхньої унікальності.

(2. Основна частина – 2 години 30 хвилин)

Модуль 1: «Що таке емпатія? Відчуй іншого» (45 хвилин)

1. Мозковий штурм «Емпатія – це...» (10 хвилин):
 - Психолог записує на дошці слово «Емпатія».
 - Запитує дітей, що вони знають про це слово, які асоціації виникають, як вони розуміють значення слова «емпатія».
 - Фіксування всіх ідей на фліпчарті/дошці.
 - Підведення підсумків: Психолог узагальнює думки дітей та дає просте визначення емпатії: Емпатія – це здатність розуміти та відчувати те, що відчуває інша людина, ставити себе на її місце.
2. Міні-лекція «Складові емпатії» (15 хвилин):
 - Психолог розповідає про три основні складові емпатії, використовуючи зрозумілі приклади:
 - 1) Когнітивна емпатія (розуміння): Вміння зрозуміти думки, переконання, точку зору іншої людини, навіть якщо вона відрізняється від власної. (Приклад: «Уяви, друг сумує, бо програв у змаганнях. Когнітивна емпатія – це зрозуміти, що він сумує не просто так, а тому що для нього це було важливо, він хотів перемогти.»)
 - 2) Емоційна емпатія (співпереживання): Вміння відчувати емоції іншої людини, співчувати їй, відчувати схожі почуття (радість, смуток, гнів тощо). (Приклад: «Коли твій друг сумує, емоційна

емпатія – це відчувати його смуток, зрозуміти, як йому зараз важко, і можливо, самому трохи посумувати разом з ним.»)

- 3) Поведінкова емпатія (дія): Вміння виражати своє розуміння та співчуття через дії, слова підтримки, допомогу. (Приклад: «Поведінкова емпатія – це не лише відчувати смуток друга, але й сказати йому слова підтримки, запропонувати допомогу, розрадити його.»)

3. Вправа «Розпізнай емоцію» (20 хвилин):

- Психолог ділить дітей на малі групи (по 3-4 особи).
- Кожна група отримує набір карток з описом різних ситуацій, де люди відчують певні емоції (наприклад: «Хлопчик загубив улюбленого песика», «Дівчинка отримала перемогу в конкурсі», «Друзі посварилися через іграшку», «Дитина хвора і змушена сидіти вдома»).
- Завдання для кожної групи:
 - 1) Прочитати опис ситуації.
 - 2) Визначити, які емоції може відчувати людина в цій ситуації.
 - 3) Описати невербальні сигнали (міміка, жести, поза, інтонація), які можуть вказувати на ці емоції.
 - 4) Обговорити, як би вони себе почували на місці цієї людини.
- Представники кожної групи презентують свої відповіді. Психолог доповнює та коригує, акцентуючи увагу на різних аспектах емпатії.

Модуль 2: «Навіщо мені емпатія? Вигоди розуміння інших» (45 хвилин)

1. Дискусія «Чим корисна емпатія для мене?» (15 хвилин):

- Психолог організовує дискусію в колі, ставлячи дітям питання:
 - 1) «Як ви думаєте, чи потрібна емпатія в житті? Навіщо вона нам?»
 - 2) «Яку користь може принести розуміння інших саме вам особисто?»
- Заохочує дітей висловлювати свої думки, наводити приклади з власного досвіду або з життя відомих людей (спортсменів, акторів, історичних постатей, які відомі своєю здатністю розуміти інших).
- Психолог підсумовує дискусію, підкреслюючи особисті вигоди від емпатії, використовуючи концепцію альтруїстичного егоїзму:
 - 1) Покращення стосунків: Емпатія допомагає краще розуміти друзів, рідних, однокласників, будувати міцніші та довірливі стосунки, зменшувати кількість конфліктів.

- 2) Збільшення кількості друзів: Люди цінують тих, хто їх розуміє та підтримує, тому емпатійні люди, як правило, мають більше друзів.
- 3) Успіх у навчанні та роботі: Розуміння вчителя, однокласників, колег допомагає краще співпрацювати, досягати спільних цілей, отримувати допомогу та підтримку.
- 4) Зменшення стресу та конфліктів: Емпатія допомагає передбачати реакції інших, уникати непорозумінь та конфліктних ситуацій, роблячи життя більш спокійним та гармонійним.
- 5) Внутрішнє задоволення та позитивні емоції: Допомога іншим, заснована на емпатії, приносить відчуття задоволення, підвищує самооцінку та створює позитивний емоційний фон.
- 6) Приклад з життя відомої людини (на вибір психолога, адаптований до інтересів дітей): Розповідь про відому особистість, яка досягла успіху в певній сфері завдяки своїй емпатії та розумінню інших людей (наприклад, видатний лікар, вчитель, спортсмен-капітан команди, громадський діяч, актор, режисер). Підкреслити, як саме емпатія допомогла цій людині досягти успіху та визнання.

2. Вправа «Коло вигод емпатії» (20 хвилин):

- Діти об'єднуються в малі групи (по 3-4 особи).
- Кожна група отримує великий аркуш паперу та фломастери.
- В центрі аркуша діти пишуть «Емпатія».
- Завдання: намалювати «промені», що виходять від слова «Емпатія», і на кожному промені написати конкретні вигоди, які людина отримує, проявляючи емпатію в різних сферах життя (вдома, в школі, з друзями, в майбутній професії).
- Приклади променів: «Кращі друзі», «Менше сварок з батьками», «Краща успішність в командних проектах», «Повага однокласників», «Цікава робота в майбутньому» тощо.
- Після завершення, представники кожної групи презентують свої «Кола вигод емпатії». Відбувається загальне обговорення та доповнення ідей.

3. Руханка «Дзеркало емоцій» (10 хвилин):

- Психолог проводить динамічну руханку для зняття напруги та створення позитивного настрою.
- Вправа полягає в тому, що діти об'єднуються в пари, один з партнерів показує різні емоції мімікою та жестами (радість, смуток,

здивування, гнів), а інший – «дзеркало» - намагається точно відобразити ці емоції. Потім партнери міняються ролями.

- Руханка допомагає краще розпізнавати невербальні прояви емоцій та розвиває емоційну чутливість.

Кава-пауза (15-20 хвилин) – Перерва для відпочинку, легке перекушування, неформальне спілкування.

Модуль 3: «Вчимося бути емпатами: практикуємо розуміння інших» (60 хвилин)

1. Вправа «Активне слухання» (20 хвилин):

- Психолог пояснює правила активного слухання, які допомагають краще зрозуміти співрозмовника:
 - 1) Увага: Повністю зосередитися на тому, що говорить інша людина, не відволікатися на сторонні думки та справи.
 - 2) Вербальне підтвердження розуміння: Використання слів та фраз, що показують, що ви слухаєте та розумієте («Я тебе розумію», «Так-так», «Угу», «Цікаво», «Тобто ти хочеш сказати...», «Я правильно розумію, що ти відчуваєш...»).
 - 3) Невербальне підтвердження розуміння: Використання невербальних сигналів (зоровий контакт, кивання головою, вираз обличчя, поза), що демонструють зацікавленість та увагу.
 - 4) Уточнюючі питання: Задавати питання, щоб краще зрозуміти думку та почуття співрозмовника («Що ти відчував у той момент?», «Що саме тебе засмутило?», «Як ти бачиш вирішення цієї ситуації?»).
 - 5) Емпатичне реагування: Виражати розуміння та співчуття до почуттів іншої людини («Я розумію, що ти зараз засмучений», «Мені шкода, що так сталося», «Звучить так, ніби це тебе дуже розізлило»).
- Практика в парах: діти об'єднуються в пари, один з партнерів розповідає про якусь ситуацію (невеличку історію, випадок з життя, що викликав певні емоції), інший – активно слухає, використовуючи правила активного слухання. Потім партнери міняються ролями.
- Після вправи – обговорення: Що допомагало краще зрозуміти співрозмовника? Що було складно? Які відчуття виникали, коли вас активно слухали?

2. Рольова гра «Постав себе на його місце» (25 хвилин):

- Психолог пропонує дітям картки з описом конфліктних ситуацій між однолітками (наприклад: «Двоє друзів посварилися через гру», «Однокласники не хочуть приймати нового хлопчика в команду», «Дівчинка образилася на подругу через жарт»).
- Діти об'єднуються в групи по 4 особи. Кожна група отримує картку з ситуацією.
- Завдання: розіграти ситуацію, але з умовою – кожен учасник групи має спробувати подивитися на ситуацію очима іншого персонажа конфлікту, спробувати зрозуміти його мотиви, почуття та точку зору.
- Після кожної рольової гри – обговорення: Чи вдалося подивитися на ситуацію з іншої точки зору? Що нового вдалося зрозуміти про почуття та мотиви інших персонажів? Як це розуміння може допомогти у вирішенні конфлікту?

3. Творча вправа «Лист підтримки» (15 хвилин):

- Психолог пропонує дітям уявити собі людину, яка зараз переживає неприємні емоції, труднощі або складну ситуацію (це може бути реальна людина або вигаданий персонаж).
- Завдання: написати лист підтримки цій людині, використовуючи емпатію та розуміння її почуттів. В листі потрібно висловити співчуття, підтримку, розуміння та, можливо, запропонувати допомогу або слова розради.
- Після написання листи (за бажанням) можна зачитати в колі або обмінятися листами з іншими учасниками групи (за згодою авторів).

(3. Заключна частина – 15 хвилин)

1. Підбиття підсумків та рефлексія (10 хвилин):

- Психолог підводить підсумки тренінгу, нагадує основні ідеї та концепції.
- Запитує дітей, що нового вони дізналися, що їх найбільше зацікавило, що вони планують використовувати у своєму житті, як емпатія та розуміння інших можуть покращити їхнє життя.
- Діти діляться своїми враженнями та думками в колі або за допомогою методу «мікрофон».

2. Зворотний зв'язок та завершення (5 хвилин):

- Психолог дякує дітям за активну участь, позитивну атмосферу та цікаві ідеї.
- Запитує зворотний зв'язок від дітей щодо тренінгу (що сподобалося, що можна покращити).

- Заохочення дітей до подальшого прояву емпатії та розуміння в повсякденному житті.
- Вручення невеликих призів/заохочень (за бажанням).
- Прощання.

Домашнє завдання (необов'язково, але рекомендується):

1. Протягом тижня практикувати навички активного слухання у спілкуванні з рідними та друзями.
2. Спробувати в різних ситуаціях ставити себе на місце інших людей, щоб краще їх зрозуміти.
3. Зробити добру справу для когось, проявляючи емпатію та розуміння.

Очікувані результати тренінгу:

1. Діти отримають чітке розуміння поняття емпатії та її складових.
2. Усвідомлять важливість емпатії для покращення міжособистісних стосунків та власного життя.
3. Навчатися розпізнавати емоції інших людей за різними сигналами.
4. Опанують навички активного слухання та емпатичної комунікації.
5. Зможуть ставити себе на місце іншої людини та розуміти її точку зору.
6. Підвищиться рівень емпатії та соціальної компетентності дітей.
7. Сформується позитивне ставлення до прояву емпатії у повсякденному житті.

Критерії оцінки ефективності тренінгу:

1. Зворотний зв'язок від дітей (усні відгуки, анкетування після тренінгу – за бажанням).
2. Спостереження за поведінкою дітей під час тренінгу (активність, зацікавленість, прояви емпатії у рольових іграх та взаємодії).
3. Аналіз продуктів творчої діяльності дітей (листи підтримки, «Кола вигод емпатії»).

Заняття 6

«Як я справляюсь з конфліктами» (акцент на заміну дезадаптивних схем на конструктивні)

Тема: «Як я справляюсь з конфліктами»

Мета тренінгу: Навчити дітей 11 років ефективно розв'язувати конфлікти, замінюючи дезадаптивні моделі поведінки на конструктивні, для покращення міжособистісних стосунків та зниження рівня стресу.

Завдання тренінгу:

1. Освітні:

- Познайомити дітей з поняттям конфлікту, його видами та причинами виникнення.
- Допомогти усвідомити власні типові реакції на конфліктні ситуації.
- Розрізняти дезадаптивні та конструктивні стратегії поведінки в конфлікті.
- Представити альтернативні, конструктивні способи вирішення конфліктів.

2. Розвиваючі:

- а) Розвивати навички самоаналізу та рефлексії щодо власної поведінки в конфліктах.
- б) Формувати навички розпізнавання дезадаптивних схем мислення та поведінки в конфліктних ситуаціях.
- в) Розвивати навички конструктивного спілкування: активне слухання, «Я-повідомлення», чітке висловлення думок та почуттів.
- г) Формувати навички пошуку компромісу та співпраці у конфліктних ситуаціях.
- д) Розвивати навички емоційної саморегуляції в конфліктах.

3. Виховні:

- а) Сприяти формуванню відповідального ставлення до власної поведінки в конфліктних ситуаціях.
- б) Виховувати повагу до думки та почуттів інших людей, навіть у конфлікті.
- в) Сприяти створенню позитивної атмосфери співпраці та взаємоповаги в групі.

Цільова аудиторія: Діти 11 років (група 8-12 осіб).

Тривалість: 3 години (з перервою на каву-паузу 15-20 хвилин).

Структура тренінгу:

(1. Вступна частина – 20 хвилин)

1. Привітання та знайомство (5 хвилин):
 - а) Психолог вітає дітей, представляється.
 - б) Вправа на знайомство «Мій конфліктний звір»: Діти по колу називають своє ім'я та розповідають, на яку тварину, на їхню думку, схожа їхня поведінка в конфлікті (наприклад, «Я як їжак, колюсь», «Я як черепаха, ховаюсь в панцир», «Я як лев, ричу»). Весела метафорична вправа для розрядки та початку розмови про конфлікти.
 - в) Створення позитивної та доброзичливої атмосфери в групі.
2. Вправа «Очікування» (5 хвилин):
 - а) Психолог запитує дітей, чого вони очікують від тренінгу, що хочуть навчитися робити інакше у конфліктних ситуаціях.
 - б) Очікування записуються на фліпчарті/дошці. Це дозволяє психологу врахувати запити групи та спрямувати тренінг на їхні потреби.
3. Вправа «Правила групи» (10 хвилин):
 - а) Спільне створення правил роботи в групі, акцент на повазі до різних точок зору, активній участі, конфіденційності та праві на «стоп».
 - б) Запис правил на фліпчарті/дошці. Підкреслення важливості безпечного простору для відкритого обговорення конфліктних ситуацій.

(2. Основна частина – 2 години 20 хвилин)

Модуль 1: «Конфлікти – що це таке і чому вони виникають?» (40 хвилин)

1. Мозковий штурм «Конфлікт – це...» (10 хвилин):
 - а) Психолог записує на дошці слово «Конфлікт».
 - б) Запитує дітей, що вони думають про конфлікти, які асоціації виникають, які приклади конфліктів вони можуть навести з власного життя, фільмів, книг.
 - в) Фіксування всіх ідей на фліпчарті/дошці.
 - г) Підведення підсумків: Психолог узагальнює думки дітей та дає просте визначення конфлікту: Конфлікт – це ситуація, коли інтереси, думки чи бажання двох або більше людей не збігаються, і вони намагаються відстояти свою точку зору.
2. Міні-лекція «Види та причини конфліктів» (15 хвилин):
 - а) Психолог коротко розповідає про різні види конфліктів (міжособистісні, внутрішньоособистісні, міжгрупові) та причини їх виникнення:
 - 1) Розбіжність інтересів: коли люди хочуть різного (іграшки, увагу, час, ресурси).

- 2) Розбіжність думок: коли люди мають різні погляди на одну і ту саму ситуацію.
 - 3) Непорозуміння та недостатня комунікація: коли люди неправильно розуміють один одного через погане спілкування.
 - 4) Емоції: коли емоції беруть верх над розумом і заважають спокійно вирішувати проблеми.
 - 5) Боротьба за владу та статус: коли люди намагаються домінувати або показати свою перевагу.
 - б) Підкреслює, що конфлікти – це нормальна частина життя, важливо не уникати їх, а навчитися конструктивно їх вирішувати.
3. Вправа «Мої конфлікти» (15 хвилин):
- а) Психолог пропонує дітям індивідуально подумати та згадати типові конфліктні ситуації, в які вони потрапляють (вдома, в школі, з друзями).
 - б) Завдання: на папері діти записують:
 - 1) Приклади типових конфліктних ситуацій.
 - 2) Які емоції вони зазвичай відчують у конфлікті.
 - 3) Як вони зазвичай поведуться у конфлікті (що роблять, що говорять).
 - в) Після індивідуальної роботи, охочі можуть поділитися своїми прикладами в колі (за бажанням, без примусу).

Модуль 2: «Дезадаптивні та конструктивні способи розв'язання конфліктів: міняємо схеми» (40 хвилин)

1. Міні-лекція «Дезадаптивні схеми поведінки в конфліктах» (15 хвилин):
 - а) Психолог пояснює поняття дезадаптивної поведінки в конфліктах – це способи реагування, які не допомагають вирішити проблему, а навпаки, погіршують ситуацію, руйнують стосунки, викликають негативні емоції.
 - б) Розглядає типові дезадаптивні схеми:
 - 1) Уникнення/Ігнорування: «Замовчування», «втеча», «удавання, що нічого не відбувається», накопичення образи. Схема: «Конфлікт – це погано, краще його уникати, навіть якщо проблема залишається.»
 - 2) Агресія (вербальна та фізична): Крики, образи, погрози, бійки, нав'язування своєї точки зору силою. Схема: «Щоб перемогти в конфлікті, треба бути сильнішим і агресивнішим.»
 - 3) Підпорядкування/Поступливість: Постійне погодження з думкою інших, навіть якщо не згоден, ігнорування власних інтересів.

Схема: «Щоб мене любили і приймали, я повинен завжди поступатися, навіть на шкоду собі.»

- 4) Маніпуляції: Хитрість, обман, шантаж, використання інших людей для досягнення своєї мети. Схема: «Щоб отримати своє, треба хитрувати і використовувати інших.»
- в) Підкреслює, що ці схеми дезадаптивні, тобто неефективні та шкідливі в довгостроковій перспективі, хоча можуть здаватися «легшими» на перший погляд.
2. Вправа «Деструктивні стратегії в дії» (15 хвилин):
 - а) Психолог пропонує дітям картки з описом конфліктних ситуацій та варіантами реакцій на них.
 - б) Завдання: в малих групах діти аналізують ситуації та варіанти реакцій, визначають, які з них є дезадаптивними, до якого типу дезадаптивної поведінки вони належать (уникнення, агресія, підпорядкування, маніпуляція), та пояснюють, чому ці стратегії неефективні.
 - в) Представники груп презентують свої думки, відбувається загальне обговорення та аналіз деструктивних схем.
3. Перехід до конструктивних стратегій (10 хвилин):
 - а) Психолог підводить дітей до розуміння, що існують інші, більш ефективні способи розв'язання конфліктів, які ґрунтуються на повазі, відкритості та співпраці.
 - б) Оголошує перехід до наступного модуля, присвяченого вивченню конструктивних стратегій.

Кава-пауза (15-20 хвилин) – Перерва для відпочинку, легке перекушування, неформальне спілкування.

Модуль 3: «Конструктивні стратегії: будуємо мости, а не стіни» (60 хвилин)

1. Міні-лекція «Конструктивні стратегії розв'язання конфліктів» (15 хвилин):
 - а) Психолог розповідає про конструктивні способи розв'язання конфліктів, які допомагають знайти рішення, зберегти стосунки та покращити ситуацію.
 - б) Розглядає основні конструктивні стратегії:
 - 1) Співпраця: Пошук спільного рішення, що задовольняє інтереси обох сторін, відкрите обговорення проблеми, пошук компромісу. Схема: «Конфлікт – це можливість знайти краще рішення, якщо ми будемо співпрацювати.»

- 2) Компроміс: Взаємні поступки, часткове задоволення інтересів обох сторін, пошук «золотої середини». Схема: «Компроміс – це чесний спосіб вирішити конфлікт, де кожен щось отримує.»
- 3) Переговори: Спілкування з метою досягнення згоди, використання навичок активного слухання, «Я-повідомлень», аргументації, пошук взаємоприйнятної рішення. Схема: «Розмова – найкращий спосіб вирішити конфлікт, якщо ми готові слухати один одного.»
- 4) Асертивність: Вміння впевнено та спокійно відстоювати свої права та висловлювати свою думку, поважаючи при цьому права та думку інших. Схема: «Я маю право на свою думку та потреби, і я можу їх виразити поважно та впевнено.»
- 5) Емпатія: Розуміння почуттів та точки зору іншої людини, прояв співчуття та готовність враховувати її інтереси. Схема: «Розуміння іншої людини допомагає знайти рішення, що буде прийнятним для обох».

2. Вправа «Конструктивний вибір» (20 хвилин):

- а) Психолог повертається до карток з ситуаціями з попередньої вправи (або використовує нові).
- б) Завдання: в малих групах діти для кожної ситуації пропонують декілька варіантів конструктивних дій, використовуючи вивчені стратегії (співпраця, компроміс, переговори, асертивність, емпатія).
- в) Для кожної запропонованої дії діти обговорюють, яка саме конструктивна стратегія використовується і як вона допоможе вирішити конфлікт позитивно.
- г) Представники груп діляться своїми варіантами, відбувається загальне обговорення та аналіз конструктивних підходів.

3. Рольова гра «Конструктивний діалог» (25 хвилин):

- а) Діти об'єднуються в пари. Кожна пара отримує картку з конфліктною ситуацією (наприклад: «Двоє друзів хочуть грати в різні ігри, і ніхто не хоче поступатися», «Однокласники не можуть домовитися, хто буде виступати першим на шкільному концерті», «Брати і сестри сперечаються через чергу до комп'ютера»).
- б) Завдання: розіграти ситуацію, використовуючи лише конструктивні стратегії (переговори, компроміс, асертивність, активне слухання).
- в) Під час рольової гри психолог спостерігає та надає підтримку, допомагає дітям використовувати конструктивні навички.

- г) Після кожної рольової гри – обговорення: що вдалося, що було складно, які конструктивні стратегії виявилися найбільш ефективними, які відчуття виникали під час конструктивної взаємодії.

(3. Заключна частина – 20 хвилин)

1. Вправа «Мій план дій у конфлікті» (10 хвилин):

- Психолог пропонує дітям індивідуально подумати та розробити власний «план дій» для конструктивного розв'язання конфліктів.
- План може включати:
 - Перелік конструктивних стратегій, які дитина хоче використовувати.
 - Нагадування про важливість самоконтролю та управління емоціями в конфлікті.
 - Кроки, які дитина буде робити, потрапляючи в конфліктну ситуацію (наприклад: «Зупинюсь – Порахую до 10 – Висловлю свою думку спокійно – Спробую вислухати іншого – Запропоную варіанти вирішення»).
 - Позитивні афірмації для підтримки впевненості в собі та здатності конструктивно вирішувати конфлікти (наприклад: «Я можу спокійно вирішувати конфлікти», «Я вмію слухати інших», «Я знаходжу вихід з будь-якої ситуації»).
- Плани дій (за бажанням) можна оформити на папері, прикрасити малюнками, і використовувати як особисту «нагадування» в майбутньому.

2. Рефлексія та зворотний зв'язок (5 хвилин):

- Психолог запитує дітей, що нового вони дізналися на тренінгу, що було для них найважливішим, що вони планують використовувати у своєму житті, як змінилося їхнє ставлення до конфліктів.
- Діти діляться своїми враженнями та думками в колі або за допомогою методу «мікрофон».

3. Завершення та прощання (5 хвилин):

- Психолог підсумовує основні ідеї тренінгу, наголошує на можливості вибору конструктивних стратегій у конфліктах та їх позитивному впливі на життя.
- Відповідає на запитання дітей (якщо є).
- Дякує дітям за активну участь, позитивну роботу.
- Оцінює настрій групи, переконується, що всі діти виходять з тренінгу в позитивному стані.

- Заохочення (невеликі призи/за бажанням).
- Прощання.

Домашнє завдання (необов'язково, але рекомендується):

1. Проаналізувати свої типові реакції на конфліктні ситуації протягом тижня, спробувати розпізнати дезадаптивні схеми.
2. У конфліктних ситуаціях свідомо використовувати конструктивні стратегії, згідно з розробленим «планом дій».
3. Поспостерігати за тим, як інші люди вирішують конфлікти, звертаючи увагу на конструктивні та деструктивні підходи.

Очікувані результати тренінгу:

1. Діти отримають чітке розуміння поняття конфлікту, його видів та причин.
2. Усвідомлять власні типові реакції на конфліктні ситуації.
3. Розрізнятимуть дезадаптивні та конструктивні стратегії поведінки в конфліктах.
4. Навчатися розпізнавати дезадаптивні схеми мислення та поведінки.
5. Опанують базові навички конструктивного спілкування та розв'язання конфліктів (активне слухання, «Я-повідомлення», пошук компромісу, співпраця, асертивність, емпатія).
6. Сформуують позитивне ставлення до конструктивного розв'язання конфліктів як важливої життєвої навички.
7. Розроблять особистий «план дій» для конструктивного реагування в конфліктних ситуаціях.

Критерії оцінки ефективності тренінгу:

1. Зворотний зв'язок від дітей (усні відгуки, анкетування після тренінгу – за бажанням).
2. Спостереження за поведінкою дітей під час тренінгу (активність, зацікавленість, прояви конструктивної поведінки в рольових іграх та дискусіях).
3. Аналіз продуктів творчої діяльності дітей («плани дій» – за наявності).
4. Проведення короткого опитування до та після тренінгу для оцінки змін у знаннях про конфлікти та навичках конструктивного розв'язання конфліктів.

Заняття 7

«Керуй своїми імпульсами, аби не програти в житті»

Тема: «Керуй своїми імпульсами, аби не програти в житті»

Мета тренінгу: Формування у дітей 11 років розуміння важливості контролю імпульсів для досягнення успіху в різних сферах життя та надання практичних інструментів для керування імпульсивною поведінкою.

Завдання тренінгу:

1. Освітні:

- Познайомити дітей з поняттям імпульсу та імпульсивної поведінки.
- Розкрити позитивні та негативні наслідки імпульсивної поведінки в різних життєвих ситуаціях.
- Підкреслити важливість самоконтролю та керування імпульсами для досягнення цілей та успіху.
- Представити стратегії та техніки керування імпульсами.

2. Розвиваючі:

- а) Розвивати навички самоусвідомлення та самоспостереження для розпізнавання власних імпульсів.
- б) Формувати вміння аналізувати ситуації, що провокують імпульсивну поведінку.
- в) Розвивати навички відстроченого задоволення та терпіння.
- г) Удосконалювати навички саморегуляції та емоційного контролю.
- д) Сприяти розвитку критичного мислення та здатності до обдуманих рішень.

3. Виховні:

- а) Сприяти формуванню відповідальності за власні дії та їх наслідки.
- б) Виховувати наполегливість у досягненні цілей та самодисципліну.
- в) Створювати мотивацію до самовдосконалення та розвитку навичок самоконтролю.
- г) Сприяти формуванню позитивного ставлення до труднощів як можливостей для росту.

Цільова аудиторія: Діти 11 років.

Тривалість: 3 години (з перервою на каву-паузу 15-20 хвилин).

Структура тренінгу:

(1. Вступна частина – 20 хвилин)

1. Привітання та знайомство (5 хвилин):

- Психолог вітає дітей, представляється.
- Вправа на знайомство «Мої імпульсивні дії»: Діти по колу називають своє ім'я та згадують одну свою імпульсивну дію, про яку вони іноді шкодують або яка принесла їм неприємності. (Приклад: «Я іноді імпульсивно відповідаю вчителю, не подумавши», «Я можу імпульсивно купити щось непотрібне, а потім шкодую», «Я іноді імпульсивно встряю в бійку»). Вправа допомагає створити довірливу атмосферу та налаштувати на тему тренінгу.
- Створення позитивного та доброзичливого настрою в групі.

2. Вправа «Очікування» (5 хвилин):

- Психолог запитує дітей, що вони очікують від тренінгу, що хочуть навчитися, щоб краще керувати своїми імпульсами.
- Очікування фіксуються на фліпчарті/дошці. Це дозволяє психологу врахувати інтереси дітей та зробити тренінг більш персоналізованим.

3. Вправа «Правила групи» (10 хвилин):

- Спільне обговорення та встановлення правил роботи в групі, наголос на активній участі, повазі, праві висловлювати свою думку та конфіденційності.
- Запис правил на фліпчарті/дошці. Створення безпечного та комфортного середовища для відкритого обговорення особистих тем.

(2. Основна частина – 2 години 20 хвилин)

Модуль 1: «Що таке імпульси і чому їх важливо контролювати?» (40 хвилин)

1. Мозковий штурм «Імпульс – це...» (10 хвилин):

- Психолог записує на дошці слово «Імпульс».
- Запитує дітей, що вони розуміють під словом «імпульс», які асоціації виникають, коли вони чують це слово.
- Фіксування всіх ідей на фліпчарті/дошці.
- Підведення підсумків: Психолог узагальнює думки дітей та дає просте визначення імпульсу: Імпульс – це раптове, сильне бажання діяти, часто без обдумування наслідків. Це як «хочу зараз і одразу», навіть якщо потім буде гірше.

2. Міні-лекція «Позитивні та негативні сторони імпульсів» (15 хвилин):

- Психолог пояснює, що імпульси не завжди є поганими. Іноді імпульси допомагають нам:

- Діяти швидко в небезпечній ситуації (імпульс втечі від небезпеки – позитивний).
 - Бути спонтанними та радісними (імпульс до гри та веселощів – позитивний, в міру).
 - Проявляти творчість та ініціативу (імпульс спробувати щось нове – позитивний, якщо обдуманий).
 - Але часто імпульси можуть бути негативними та шкідливими, особливо якщо ми не вміємо їх контролювати:
 - Імпульсивні витрати (купівля непотрібних речей, витрачання грошей на миттєві задоволення).
 - Імпульсивні вчинки у відносинах (образи, бійки, необдумані слова, що руйнують дружбу).
 - Імпульсивне переїдання або інші шкідливі звички (коли «хочу зараз» переважає турботу про здоров'я).
 - Імпульсивні рішення у навчанні та роботі (відмова від важливого завдання через бажання розважитись зараз).
 - Підкреслює, що ключ – не в тому, щоб придушити всі імпульси, а в тому, щоб навчитися їх розпізнавати, аналізувати та контролювати, вибираючи, яким імпульсам слідувати, а які краще стримати заради довгострокових цілей та власного блага.
3. Вправа «Ситуації та імпульси» (15 хвилин):
- Психолог пропонує дітям картки з описом різних ситуацій, що можуть провокувати імпульсивну поведінку (наприклад: «Друг draжнить тебе», «Бачиш смачні солодощі в магазині, хоча знаєш, що не можна», «Хочеш одразу пограти в комп'ютерну гру, хоча треба робити домашнє завдання», «Хтось випадково штовхнув тебе в коридорі»).
 - Завдання: в групах діти обговорюють кожну ситуацію та визначають:
 - Які імпульси можуть виникнути в цій ситуації (що хочеться зробити одразу)?
 - Які можуть бути негативні наслідки, якщо піддатися імпульсу?
 - Які можуть бути позитивні наслідки, якщо імпульс стримати і діяти обдумано?
 - Представники груп діляться своїми думками, відбувається загальне обговорення, психолог допомагає дітям зрозуміти зв'язок між імпульсами та наслідками.

Модуль 2: «Розпізнай свої імпульси: хто я – імпульсивний чи стриманий?»
(40 хвилин)

1. Бесіда «Мої типові імпульси» (10 хвилин):

- Психолог пропонує дітям задуматись про себе та відповісти на питання:
 - «В яких ситуаціях ви найчастіше відчуваєте імпульси?» (В школі, вдома, з друзями, коли голодні, коли сумні, коли радісні тощо).
 - «Які саме імпульси ви відчуваєте найчастіше?» (Імпульс сказати перше, що прийшло в голову, імпульс одразу зробити те, що хочеться, імпульс розсердитись і відповісти грубо, імпульс відволіктись від завдання на щось цікавіше тощо).
 - «Які наслідки зазвичай мають ваші імпульсивні дії?» (Позитивні, негативні, нейтральні).
- Охочі діляться своїми думками в колі (за бажанням, без тиску). Психолог створює атмосферу відкритості та підтримки, підкреслює, що розпізнавання власних імпульсів – перший крок до їх контролю.

2. Вправа «Мій імпульс-профіль» (20 хвилин):

- Психолог роздає кожній дитині аркуш паперу та пропонує створити свій «імпульс-профіль».
- Завдання:
 - Намалювати силует людини (або просто контур).
 - Всередині силуету, в різних частинах тіла, написати назви типових імпульсів, які дитина відчуває (наприклад, в голові – «хочу одразу відповідь», в руках – «хочу одразу взяти», в ногах – «хочу одразу побігти»).
 - Кольором позначити імпульси: червоним – ті, що часто приносять неприємності, зеленим – ті, що іноді бувають корисними, жовтим – нейтральні.
- Після завершення, діти (за бажанням) можуть показати свої «імпульс-профілі» іншим, коротко пояснюючи свій вибір. Вправа допомагає візуалізувати власні імпульси та зробити процес самоаналізу більш наочним та цікавим.

3. Гра «Стоп-сигнал для імпульсу» (10 хвилин):

- Психолог пояснює, що важливо навчитися вчасно розпізнавати імпульс на самому початку, щоб мати можливість його зупинити та обдумати дії.
- Гра: Діти встають у коло. Психолог називає різні ситуації (наприклад: «Хтось бере твою річ без дозволу», «Тобі пропонують

зробити щось небезпечно», «Ти дуже хочеш з'їсти великий торт прямо зараз»).

- Якщо ситуація провокує імпульсивну реакцію, діти повинні підняти руки вгору і сказати «СТОП, імпульс!». Якщо ситуація не є імпульсивною, діти залишаються стояти спокійно.
- Гра проводиться у швидкому темпі, розвиваючи швидкість реакції та вміння розрізняти імпульсивні та обдумані ситуації.

Кава-пауза (15-20 хвилин) – Перерва для відпочинку, легке перекушування, неформальне спілкування.

Модуль 3: «Керування імпульсами – мій інструментарій: як стати господарем своїх бажань» (60 хвилин)

1. Міні-лекція «Стратегії керування імпульсами» (15 хвилин):

- Психолог представляє дітям практичні стратегії, які допомагають керувати імпульсами:
 - «Затримка задоволення» (Відкладання): Навчитись чекати, не піддаватись імпульсу одразу, дати собі час подумати. Приклад: Якщо хочеться одразу купити іграшку – зачекати до завтра, подумати, чи вона справді потрібна.
 - «Правило 10 секунд (або хвилин)»: Перед тим, як піддатися імпульсу, зупинитись, порахувати до 10 (або почекаати кілька хвилин), зробити глибокий вдих-видих. Дає час емоціям вщухнути, а розуму включитись.
 - «Відволікання уваги»: Переключити увагу на щось інше, більш корисне або нейтральне, щоб «перебити» імпульс. Приклад: Замість того, щоб одразу їсти солодощі – випити води, погуляти, почитати книгу.
 - «Пошук підтримки»: Поговорити з довіреною людиною (друг, батьки, психолог) про свій імпульс, отримати пораду та підтримку. Допомагає подивитись на ситуацію збоку та отримати емоційну підтримку.
 - «Планування та передбачення»: Заздалегідь продумувати ситуації, де можуть виникати імпульси, та планувати свою поведінку, щоб уникнути імпульсивних дій. Приклад: Якщо знаєш, що важко втриматись від солодощів в магазині – йти в магазин ситим або скласти список покупок і чітко його дотримуватись.

- Психолог підкреслює, що не існує «чарівної таблетки» для контролю імпульсів, потрібні постійна практика та самодисципліна. Важливо не зневірюватись у разі невдач, а аналізувати помилки та продовжувати тренувати навички самоконтролю.
2. Вправа «Мій інструментарій самоконтролю» (20 хвилин):
- Діти повертаються до своїх «імпульс-профілів».
 - Завдання: для кожного «червоного» імпульсу (того, що приносить неприємності), діти обирають одну-дві стратегії керування імпульсами з тих, що були представлені психологом, які, на їхню думку, можуть бути найбільш ефективними для них.
 - Навколо силуету в «імпульс-профілі» діти записують назви обраних стратегій для кожного імпульсу, створюючи свій індивідуальний «інструментарій самоконтролю».
 - Охочі можуть поділитися своїми напрацюваннями, обмінюючись ідеями та досвідом.
3. Рольова гра «Керую імпульсом – виграю в житті» (25 хвилин):
- Психолог пропонує дітям картки з ситуаціями, де важливо проявити самоконтроль для досягнення позитивного результату (наприклад: «Ти хочеш одразу відповісти на образу друга, але знаєш, що це може погіршити ситуацію», «Тобі нудно робити домашнє завдання, але знаєш, що хороші оцінки важливі для майбутнього», «Ти дуже хочеш з'їсти все морозиво одразу, але знаєш, що буде боліти живіт»).
 - Діти об'єднуються в пари. Кожна пара обирає ситуацію та розіграє її двічі:
 - Перший раз – «Імпульсивний вибір»: Показують, що відбувається, якщо піддатися імпульсу, не контролювати себе (негативний результат).
 - Другий раз – «Свідомий вибір»: Використовують стратегії керування імпульсами (затримка задоволення, правило 10 секунд, відволікання уваги, пошук підтримки), демонструючи обдуману, самоконтрольовану поведінку (позитивний результат).
 - Після кожної рольової гри – обговорення: Які були наслідки імпульсивної поведінки? Як допомогли стратегії самоконтролю? Які відчуття виникали, коли вдалося керувати імпульсом? Який вибір виявився більш вигідним в довгостроковій перспективі?
- (3. Заключна частина – 20 хвилин)
1. Вправа «Мій успіх – мій самоконтроль» (10 хвилин):

- Діти сідають в коло. Психолог пропонує кожному згадати ситуацію зі свого життя, коли їм вже вдалося проявити самоконтроль та керувати імпульсом, і це принесло їм позитивний результат. (Наприклад, витримав паузу і не сказав образливе слово, дочекався свого дня народження, щоб отримати бажаний подарунок, зробив спочатку важке завдання, а потім грав у гру, тощо).
 - Охочі діляться своїми історіями успіху в колі. Вправа спрямована на підкріплення позитивного досвіду самоконтролю, підвищення самооцінки та мотивації до подальшого розвитку навичок керування імпульсами.
2. Рефлексія та зворотний зв'язок (5 хвилин):
- Психолог запитує дітей, що нового вони дізналися на тренінгу, що було для них найважливішим, які стратегії керування імпульсами вони планують використовувати у своєму житті.
 - Діти діляться своїми враженнями та думками в колі або за допомогою методу «мікрофон».
3. Завершення та прощання (5 хвилин):
- Психолог підсумовує основні ідеї тренінгу, наголошує на тому, що керування імпульсами – це важлива навичка для успішного життя, яку можна розвинути і вдосконалити.
 - Відповідає на запитання дітей (якщо є).
 - Дякує дітям за активну участь, позитивну роботу.
 - Оцінює настрій групи, переконується, що всі діти виходять з тренінгу в позитивному стані.
 - Заохочення (невеликі призи/за бажанням).
 - Прощання.

Домашнє завдання (необов'язково, але рекомендується):

1. Протягом тижня відслідковувати свої імпульси в різних ситуаціях, намагатися розпізнавати їх на ранніх етапах.
2. Практикувати вивчені стратегії керування імпульсами, використовувати свій «інструментарій самоконтролю».
3. Записувати в щоденник випадки, коли вдалося успішно керувати імпульсами, аналізувати, що допомогло досягти успіху.

Очікувані результати тренінгу:

1. Діти отримають чітке розуміння поняття імпульсу та імпульсивної поведінки.
2. Усвідомлять важливість керування імпульсами для досягнення успіху в житті.

3. Навчаться розпізнавати власні імпульси та ситуації, що їх провокують.
 4. Опанують базові стратегії та техніки керування імпульсами (затримка задоволення, правило 10 секунд, відволікання уваги, пошук підтримки, планування).
 5. Розроблять власний «інструментарій самоконтролю».
 6. Зможуть аналізувати наслідки імпульсивної та обдуманної поведінки.
 7. Підвищиться рівень самоусвідомлення та саморегуляції дітей у контексті імпульсивної поведінки.
 8. Сформується позитивна мотивація до розвитку навичок самоконтролю та їх використання у повсякденному житті.
- Критерії оцінки ефективності тренінгу:

1. Зворотний зв'язок від дітей (усні відгуки, анкетування після тренінгу – за бажанням).

Заняття 8

«А ти знаєш, як проблему перетворити у можливість?»

Тма: «А ти знаєш, як проблему перетворити у можливість?»

Мета тренінгу: Навчити дітей 11 років розглядати проблеми як можливості для зростання та розвитку, сформувати позитивне та проактивне ставлення до викликів, сприяти розвитку навичок пошуку нестандартних рішень та креативного мислення.

Завдання тренінгу:

1. Освітні:
 - Познайомити дітей з концепцією «проблема як можливість» та її важливістю для успішного життя.
 - Розкрити різницю між проблемно-орієнтованим та можливосте-орієнтованим мисленням.
 - Пояснити, як саме проблеми можуть стати джерелом нових ідей, навичок та позитивних змін.
 - Представити конкретні стратегії та техніки перетворення проблем на можливості.
2. Розвиваючі:
 - а) Розвивати навички позитивного перефразування проблем (з негативного в позитивне).

- б) Формувати вміння бачити різні перспективи та точки зору на проблемну ситуацію.
- в) Удосконалювати навички креативного та нестандартного мислення.
- г) Розвивати навички пошуку та аналізу альтернативних рішень.
- д) Сприяти розвитку оптимізму, наполегливості та віри у власні сили.

3. Виховні:

- а) Сприяти формуванню позитивного ставлення до труднощів та викликів як невід'ємної частини життя.
- б) Виховувати ініціативність та проактивність у вирішенні проблем.
- в) Створювати атмосферу заохочення до творчого пошуку та експериментування.
- г) Підтримувати віру в здатність кожної дитини долати труднощі та досягати успіху.

Цільова аудиторія: Діти 11 років.

Тривалість: 3 години (з перервою на каву-паузу 15-20 хвилин).

Структура тренінгу:

(1. Вступна частина – 20 хвилин)

1. Привітання та знайомство (5 хвилин):

- Психолог вітає дітей, представляється.
- Вправа на знайомство «Проблема-Можливість»: Діти по колу називають своє ім'я та згадують якусь проблему, з якою вони нещодавно зіткнулися, і намагаються одразу ж перетворити її на можливість, побачити в ній щось позитивне або корисне (наприклад, «Я зламав ногу (проблема), але тепер у мене є час почитати цікаві книжки (можливість)», «Я отримав погану оцінку (проблема), але тепер я знаю, що треба краще готуватися (можливість)»). Вправа допомагає налаштувати дітей на тему тренінгу та створити позитивний настрій.
- Створення доброзичливої та відкритої атмосфери в групі.

2. Вправа «Очікування» (5 хвилин):

- Психолог запитує дітей, чого вони очікують від тренінгу, що хочуть навчитися робити з проблемами.
- Очікування фіксуються на фліпчарті/дошці. Це дозволяє психологу врахувати інтереси дітей та зробити тренінг більш релевантним для їхніх запитів.

3. Вправа «Правила групи» (10 хвилин):

- Спільне обговорення та встановлення правил роботи в групі, з акцентом на активній участі, повазі до різних точок зору, креативності, позитивному настрої та праві на помилку (адже пошук можливостей часто включає в себе спроби та помилки).
- Запис правил на фліпчарті/дошці. Створення безпечного та підтримуючого середовища для творчого дослідження теми.

(2. Основна частина – 2 години 20 хвилин)

Модуль 1: «Проблема чи можливість? Змінюємо кут зору» (40 хвилин)

1. Історія-метафора «Два мандрівники і камінь на дорозі» (10 хвилин):

- Психолог розповідає дітям коротку історію про двох мандрівників, які йшли однією дорогою і побачили на ній великий камінь.
 - Перший мандрівник розсердився, обійшов камінь і пішов далі, бурмочучи, яка незручність і хто це його тут поклав. (Проблемно-орієнтоване мислення).
 - Другий мандрівник зупинився, уважно роздивився камінь, спробував його зрушити, використав як підставку, щоб оглянути околиці, і подумав: «Хм, а цей камінь може стати гарним місцем для відпочинку або орієнтиром на дорозі!» (Можливосте-орієнтоване мислення).
- Питання до дітей після історії:
 - Чим відрізняються мандрівники?
 - Хто з них отримав більше користі від ситуації?
 - Який підхід вам здається більш корисним у житті?
- Обговорення історії та підведення до думки, що одна і та ж ситуація (проблема) може бути сприйнята по-різному – як перешкода або як можливість, і вибір залежить від нашого ставлення та мислення.

2. Міні-лекція «Проблемно-орієнтоване vs. Можливосте-орієнтоване мислення» (15 хвилин):

- Психолог пояснює різницю між двома типами мислення:
 - Проблемно-орієнтоване мислення: Фокус на негативі, труднощах, перешкодах, пошук винних, скарги, відчуття безвиході. («Чому це сталося саме зі мною?», «Це жахливо, нічого не можна зробити!», «Хто винен, що все так погано?»). Результат: негативні емоції, пасивність, відчуття безпорадності, упущений шанс на розвиток.
 - Можливосте-орієнтоване мислення: Фокус на пошуку позитивних сторін, рішень, можливостей для зростання, активні дії, оптимізм. («Що я можу з цим зробити?», «Які уроки я можу

винести з цієї ситуації?», «Які нові можливості відкриваються переді мною?»). Результат: позитивні емоції, активність, відчуття контролю, особистий розвиток, досягнення нових цілей.

- Підкреслює, що можливосте-орієнтоване мислення – це навичка, яку можна розвинути. Це вибір, як ми будемо реагувати на проблеми – здаватися чи шукати можливості.

3. Вправа «Перефразуй проблему на можливість» (15 хвилин):

- Психолог пропонує дітям картки з описами типових проблемних ситуацій, з якими можуть зіткнутися діти їхнього віку (наприклад: «Не вийшло перемогти у змаганнях», «Посварився з другом», «Отримав погану оцінку», «Зламався улюблений гаджет», «Погода зіпсувалася і прогулянка відмінилася»).
- Завдання: індивідуально або в парах діти перефразовують кожен проблему на можливість, знаходячи в ній позитивні аспекти, уроки, можливості для зростання, нові ідеї.
- Приклади перефразування:
 - «Не вийшло перемогти у змаганнях» -> «Можливість проаналізувати свої помилки та стати кращим, навчитися наполегливості та не здаватися після невдач».
 - «Посварився з другом» -> «Можливість навчитися краще розуміти друзів, вирішувати конфлікти, цінувати дружбу».
 - «Отримав погану оцінку» -> «Можливість виявити прогалини у знаннях та покращити навчання, навчитися відповідальності та старанності».
- Після індивідуальної/парної роботи, діти по черзі діляться своїми варіантами перефразування в колі. Психолог доповнює, заохочує креативність та підкреслює різноманіття можливих «позитивних кутів» у будь-якій проблемі.

Модуль 2: «Де шукати можливості в проблемах? Інструменти креативного мислення» (40 хвилин)

1. Міні-лекція «Як проблеми стають можливостями: кроки до трансформації» (10 хвилин):

- Психолог представляє дітям покроковий процес перетворення проблеми на можливість:
 - Зупинись і подивись на проблему збоку: Не панікуй, зроби паузу, відійди від емоцій, спробуй подивитися на ситуацію як спостерігач, а не як жертва.

- Запитай себе: «Яка тут є можливість?»: Замість того, щоб зациклюватись на негативі, свідомо задай собі питання про позитивні можливості, що можуть приховуватись у проблемі.
 - Використовуй креативне мислення: Застосовуй різні техніки креативності (мозковий штурм, «шість капелюхів мислення», метод «СКАМПЕР» - заміна, комбінування, адаптація, модифікація, застосування в іншому, видалення, перестановка), щоб генерувати нові ідеї та нестандартні рішення.
 - Шукай позитивні ресурси: Зверни увагу на свої сильні сторони, наявні ресурси, підтримку друзів та рідних, можливості для навчання та розвитку, які можуть допомогти вирішити проблему та скористатись з неї.
 - Дій проактивно: Не чекай, поки проблема вирішиться сама собою, розроби план дій, зроби перші кроки, будь наполегливим та готовим до експериментів.
- Психолог підкреслює, що перетворення проблем на можливості – це активний процес, що вимагає свідомих зусиль, креативності та наполегливості.
2. Вправа «Мозковий штурм можливостей» (20 хвилин):
- Психолог ділить дітей на малі групи (по 3-4 особи).
 - Кожна група отримує картку з описом більш складної або нестандартної проблемної ситуації (наприклад: «У вашому місті закрили єдиний кінотеатр», «У школі відмінили улюблений гурток», «Ви втратили важливу річ, яку не можна відновити», «Ваша команда програла важливий матч, до якого довго готувалася»).
 - Завдання для кожної групи:
 - Використовуючи техніку мозкового штурму, генерувати якомога більше ідей, як можна перетворити цю проблему на можливість. Записувати всі ідеї, навіть найфантастичніші, не критикуючи їх на початку.
 - Вибрати 3-5 найбільш цікавих та реалістичних ідей.
 - Підготувати коротку презентацію своїх ідей для всієї групи.
 - Представники кожної групи презентують результати мозкового штурму. Психолог заохочує креативність, оригінальність ідей, допомагає групам розширити спектр можливостей та побачити потенціал у, на перший погляд, негативних ситуаціях.
3. Гра «Знайди позитив у негативі» (10 хвилин):

- Психолог називає різні ситуації або події, що зазвичай сприймаються як негативні (наприклад: «Дощ на вулиці», «Черга в магазині», «Запізнення на урок», «Поломка транспорту»).
- Діти по черзі швидко називають позитивні можливості, які можуть бути пов'язані з кожною ситуацією. (Наприклад: «Дощ на вулиці» - «Можливість почитати книгу вдома», «Черга в магазині» - «Можливість познайомитися з новими людьми», «Запізнення на урок» - «Можливість навчитись краще планувати час», «Поломка транспорту» - «Можливість прогулятись пішки та роздивитись місто»).
- Гра проводиться у швидкому темпі, заохочуючи швидкість реакції та вміння миттєво знаходити позитивні аспекти в будь-якій ситуації.

Кава-пауза (15-20 хвилин) – Перерва для відпочинку, легке перекушування, неформальне спілкування.

Модуль 3: «Можливості у дії: перетворюємо проблеми на успіх» (60 хвилин)

1. Історії успіху «Проблеми як трамплін до вершин» (15 хвилин):

- Психолог розповідає дітям декілька коротких історій про відомих людей, які зіткнулися з серйозними проблемами, труднощами або невдачами на початку свого шляху, але змогли перетворити ці проблеми на можливості та досягти великого успіху. (Вибір історій адаптується до віку та інтересів дітей, приклади: Томас Едісон та невдалі спроби винайти лампочку, Walt Disney та перші невдачі в мультиплікації, J.K. Rowling та відмови від видавництва перед публікацією «Гаррі Поттера», спортсмени, що відновлювались після травм і досягали нових рекордів, науковці, що робили відкриття випадково, досліджуючи іншу проблему тощо).
- Після кожної історії психолог підкреслює:
 - Яка була проблема/труднощі?
 - Як людина відреагувала на проблему (проблемно-орієнтовано чи можливосте-орієнтовано)?
 - Які можливості вдалося побачити та використати?
 - Який позитивний результат був досягнутий завдяки такому підходу?
- Аналіз історій успіху допомагає дітям побачити реальні приклади того, як проблеми можуть бути трампліном до успіху, надихає їх та мотивує до можливосте-орієнтованого мислення.

2. Вправа «Моя проблема – моя можливість для зростання» (25 хвилин):

- Психолог пропонує дітям індивідуально згадати якусь реальну проблему, з якою вони зіткнулися нещодавно або переживають зараз (це може бути проблема у навчанні, стосунках з друзями, хобі, вдома тощо). Важливо наголосити, що діти можуть обирати проблему, якою вони готові поділитися, і немає тиску розповідати про занадто особисті речі.
 - Завдання:
 - Описати свою проблему на папері (коротко, але чітко).
 - Перефразувати свою проблему на можливість, використовуючи вивчені техніки та питання: «Яка тут є можливість для мене?», «Чого я можу навчитись?», «Які нові навички я можу розвинути?», «Які позитивні зміни це може принести в моє життя?».
 - Розробити конкретний план дій, як можна використати цю можливість для покращення ситуації або досягнення нової мети. Які перші кроки можна зробити вже сьогодні або найближчим часом?
 - Після індивідуальної роботи, охочі діляться своїми «проблемами-можливостями» та планами дій в колі (за бажанням, без примусу). Психолог підтримує, заохочує позитивний настрій та віру у власні сили, допомагає конкретизувати плани дій, якщо потрібно.
3. Творча вправа «Малюнок можливості» (20 хвилин):
- Психолог пропонує дітям творчо відобразити процес перетворення проблеми на можливість за допомогою малюнка, колажу або іншої творчої форми.
 - Завдання: намалювати/зобразити:
 - «Проблема-камінь» - символ труднощів, перешкоди. Як вона виглядає? Які емоції викликає?
 - «Можливість-квітка, що виростає з каменю» - символ позитивних змін, нових можливостей, зростання, що з'являються завдяки подоланню проблеми. Як виглядає ця «квітка можливості»? Які позитивні якості вона символізує?
 - «Шлях від каменю до квітки» - які кроки, дії, зусилля потрібно зробити, щоб проблема перетворилась на можливість? Зобразити цей шлях символічно.
 - Використання творчості допомагає закріпити ідею перетворення проблем на можливості на емоційному рівні, зробити процес більш наочним та персоналізованим.

- Після завершення, діти (за бажанням) демонструють свої «Малюнки можливостей» іншим, коротко пояснюючи свої ідеї та символіку.

(3. Заключна частина – 20 хвилин)

1. Вправа «Побажання можливостей» (10 хвилин):

- Діти сідають в коло. Психолог пропонує кожному подумати та сказати побажання самому собі та іншим учасникам групи – побажання бачити можливості в будь-яких ситуаціях, не здаватися перед труднощами, вірити в себе та свій потенціал.
- Вправа спрямована на створення позитивного завершення тренінгу, підкреслення цінності підтримки та віри в себе та інших.

2. Рефлексія та зворотний зв'язок (5 хвилин):

- Психолог запитує дітей, що нового вони дізналися на тренінгу, що було для них найцікавішим та найкориснішим, чи змінилося їхнє ставлення до проблем, що вони планують використовувати у своєму житті.
- Діти діляться своїми враженнями та думками в колі або за допомогою методу «мікрофон».

3. Завершення та прощання (5 хвилин):

- Психолог підсумовує основні ідеї тренінгу, нагадує про важливість можливосте-орієнтованого мислення для успіху та щасливого життя.
- Відповідає на запитання дітей (якщо є).
- Дякує дітям за активну участь, креативність та позитивний настрій.
- Оцінює настрій групи, переконується, що всі діти виходять з тренінгу в позитивному стані та з вірою у свої сили.
- Заохочення (невеликі призи/за бажанням).
- Прощання.

Домашнє завдання (необов'язково, але рекомендується):

1. Протягом тижня свідомо звертати увагу на проблемні ситуації, що виникають, та намагатися активно перетворювати їх на можливості, використовуючи вивчені стратегії.
2. Записувати в щоденник приклади ситуацій, коли вдалося побачити можливості в проблемах, аналізувати, що допомогло досягти позитивного результату.
3. Поспостерігати за прикладами можливосте-орієнтованого мислення у відомих людей, в книгах, фільмах, історіях з життя, надихатися цими прикладами.

Очікувані результати тренінгу:

1. Діти отримають чітке розуміння концепції «проблема як можливість» та її переваг.
2. Усвідомлять різницю між проблемно-орієнтованим та можливосте-орієнтованим мисленням.
3. Навчаться перефразовувати проблеми на можливості, бачити позитивні аспекти у складних ситуаціях.
4. Опанують базові стратегії та техніки перетворення проблем на можливості (покроковий процес, креативне мислення, пошук ресурсів, проактивна дія).
5. Зможуть використовувати креативне мислення для пошуку нестандартних рішень та нових ідей.
6. Розроблять початковий план дій для перетворення власної проблеми на можливість.
7. Підвищиться рівень оптимізму, наполегливості та віри у власні сили дітей.
8. Сформується позитивне ставлення до труднощів та викликів як невід'ємної частини життя та джерела зростання.

Критерії оцінки ефективності тренінгу:

1. Зворотний зв'язок від дітей (усні відгуки, анкетування після тренінгу – за бажанням).
2. Спостереження за поведінкою дітей під час тренінгу (активність, зацікавленість, прояви креативності, позитивного настрою, можливосте-орієнтованого підходу у відповідях та дискусіях).
3. Аналіз продуктів творчої діяльності дітей («Малюнки можливостей», плани дій – за наявності).

Заняття 9

«Вчимося домовлятися з батьками по-дорослому»

Тема: «Вчимося домовлятися з батьками по-дорослому»

Мета тренінгу: Навчити підлітків 11 років ефективним стратегіям спілкування та ведення переговорів з батьками, сприяти покращенню взаєморозуміння та зменшенню конфліктних ситуацій у родинних стосунках.

Завдання тренінгу:

1. Освітні:

- Пояснити підліткам особливості спілкування з батьками в підлітковому віці та причини можливих непорозумінь.
- Розкрити поняття «дорослого» спілкування та його відмінності від дитячого.
- Ознайомити з основними принципами ефективної комунікації та ведення переговорів.
- Представити конкретні стратегії та техніки, які допоможуть підліткам домовлятися з батьками.
- Розвиваючі:
 - Розвивати навички самоаналізу та рефлексії щодо власних способів спілкування з батьками.
 - Формувати вміння слухати та чути батьків, розуміти їхню точку зору.
 - Удосконалювати навички чіткого та ввічливого висловлення власних думок, почуттів та потреб.
 - Розвивати навички пошуку компромісних рішень та ведення конструктивного діалогу.
 - Сприяти розвитку емоційного інтелекту, зокрема, вміння керувати своїми емоціями у процесі спілкування.
- Виховні:
 - Сприяти формуванню поважного ставлення до батьків та їхнього досвіду.
 - Виховувати відповідальність за власну частину у спілкуванні та готовність до пошуку взаємоприйнятних рішень.
 - Створювати атмосферу відкритості, довіри та взаємоповаги в групі.
 - Заохочувати прагнення до покращення стосунків з батьками та створення гармонійної сімейної атмосфери.

Цільова аудиторія: Підлітки 11 років.

Тривалість: 3 години (з перервою на каву-паузу 15-20 хвилин).

Структура тренінгу:

(1. Вступна частина – 20 хвилин)

1. Привітання та знайомство (5 хвилин):
 - Психолог вітає підлітків, представляється.
 - Вправа на знайомство «Асоціації з батьками»: Підлітки по колу називають своє ім'я та одне слово-асоціацію, яке першим спадає на думку, коли вони думають про своїх батьків (наприклад, «турбота», «контроль», «любов», «поради», «правила», «непорозуміння»,

«розуміння»). Вправа допомагає створити атмосферу відкритості та налаштувати на тему тренінгу.

- Створення позитивної та доброзичливої атмосфери в групі.

2. Вправа «Очікування» (5 хвилин):

- Психолог запитує підлітків, чого вони очікують від тренінгу, що хочуть навчитися, щоб покращити спілкування з батьками.
- Очікування записуються на фліпчарті/дошці. Це дозволяє психологу врахувати запити групи та зробити тренінг більш персоналізованим.

3. Вправа «Правила групи» (10 хвилин):

- Спільне обговорення та встановлення правил роботи в групі, акцент на повазі, активній участі, відвертості та конфіденційності (оскільки тема може бути особистою).
- Запис правил на фліпчарті/дошці. Створення безпечного простору для обговорення важливих питань.

(2. Основна частина – 2 години 20 хвилин)

Модуль 1: «Чому з батьками іноді так складно домовлятися? Розуміємо причини» (40 хвилин)

1. Мозковий штурм «Чому виникають конфлікти з батьками?» (10 хвилин):

- Психолог записує на дошці питання: «Чому підліткам буває складно домовлятися з батьками?».
- Запитує підлітків, які думки у них є з цього приводу, які приклади конфліктів вони можуть навести, що їх найбільше дратує або не влаштовує у спілкуванні з батьками.
- Фіксування всіх ідей на фліпчарті/дошці.
- Підведення підсумків: Психолог узагальнює думки підлітків, виділяючи типові причини непорозумінь:
 - Різниця поколінь та досвіду: Батьки виросли в інший час, мають інший життєвий досвід, що впливає на їхні погляди та цінності.
 - Різні потреби та бажання: Підлітки прагнуть більше свободи та самостійності, батьки турбуються про безпеку та благополуччя дітей, що може призводити до розбіжностей у поглядах на певні питання.
 - Зміни в підлітковому віці: Гормональні зміни, емоційна нестабільність, пошук ідентичності роблять підлітків більш чутливими та імпульсивними, що може ускладнювати спілкування.

- Стереотипи та упередження: Батьки можуть мати стереотипи щодо «сучасних підлітків», а підлітки – щодо «старих і незрозумілих» батьків, що заважає бачити один в одному особистості.
 - Неефективні способи спілкування: Крики, звинувачення, ігнорування, маніпуляції – деструктивні моделі спілкування, що руйнують взаєморозуміння.
 - Підкреслює, що розуміння цих причин – перший крок до покращення спілкування.
2. Міні-лекція «Дитяче vs. Доросле спілкування: в чому різниця?» (15 хвилин):
- Психолог пояснює відмінності між дитячим та дорослим стилями спілкування:
 - Дитяче спілкування: Емоційне, імпульсивне, орієнтоване на власні бажання «тут і зараз», часто включає образи, сльози, крики, очікування, що батьки «повинні здогадатися» про потреби, залежність від батьківської думки.
 - Доросле спілкування: Раціональне, спокійне, орієнтоване на довгострокові перспективи та інтереси обох сторін, включає чітке висловлення думок та почуттів, активне слухання, пошук компромісу, відповідальність за власні слова та дії, повага до думки іншого.
 - Підкреслює, що «дорослим» стає не лише вік, але й спосіб спілкування. Мета тренінгу – навчитися використовувати елементи дорослого спілкування у відносинах з батьками.
3. Вправа «Аналізуємо ситуації непорозуміння» (15 хвилин):
- Психолог роздає підліткам картки з описом типових ситуацій, що викликають непорозуміння між підлітками та батьками (наприклад: «Батьки не дозволяють гуляти допізна», «Батьки критикують вибір друзів», «Батьки контролюють соціальні мережі», «Батьки нав'язують свої захоплення та гуртки», «Батьки не розуміють підліткову моду»).
 - Завдання: в малих групах підлітки аналізують кожну ситуацію та визначають:
 - Які різні потреби та бажання можуть бути у підлітка та батьків у цій ситуації?
 - Які емоції можуть відчувати підліток і батьки?

- Який стиль спілкування (дитячий чи дорослий) зазвичай використовується в таких ситуаціях?
- До чого може призвести дитячий стиль спілкування, а до чого – дорослий?
- Представники груп діляться своїми думками, відбувається загальне обговорення, психолог допомагає підліткам глибше зрозуміти різні точки зору та причини конфліктів.

Модуль 2: «Секрети дорослого спілкування: як слухати, говорити та бути почутим» (40 хвилин)

1. Міні-лекція «Принципи ефективної комунікації з батьками» (15 хвилин):

- Психолог представляє основні принципи ефективної комунікації, важливі для спілкування з батьками:
 - Повага: Ставитися до батьків з повагою, навіть якщо не згодні з їхньою думкою. Пам'ятати про їхній досвід та турботу.
 - Активне слухання: Справді слухати, що говорять батьки, намагатися зрозуміти їхню точку зору, не перебивати, задавати уточнюючі питання.
 - Чіткість та конкретність: Зрозуміло висловлювати свої думки, почуття та потреби, не натяками, а прямо та ввічливо.
 - «Я-повідомлення»: Говорити про свої почуття та потреби від першої особи, не звинувачуючи батьків. (Приклад: замість «Ти мене не розумієш!» - «Я відчуваю себе незрозумілим, коли...»).
 - Конструктивність: Фокусуватися на вирішенні проблеми, а не на звинуваченнях та образах. Пропонувати конкретні варіанти дій.
 - Емоційний контроль: Намагатися зберігати спокій, не піддаватися емоціям, особливо негативним (гнів, роздратування, образа). Якщо емоції зашкалюють – зробити паузу, щоб заспокоїтись.
 - Вибір правильного часу та місця: Обрати спокійний момент, коли батьки не зайняті та готові до розмови. Уникати розмов «на ходу» або в присутності інших.
- Психолог підкреслює, що застосування цих принципів потребує практики та терпіння, але результат – краще взаєморозуміння та менше конфліктів – вартий зусиль.

2. Вправа «Практикуємо активне слухання» (15 хвилин):

- Підлітки об'єднуються в пари.

- Перший підліток в парі виступає в ролі «підлітка», який розповідає про якусь ситуацію, важливу для нього, пов'язану з батьківськими обмеженнями або непорозумінням (наприклад, прохання про дозвіл на пізню прогулянку, бажання купити нову річ, питання щодо вибору хобі).
 - Другий підліток в парі виступає в ролі «батька/матері» і застосовує навички активного слухання: уважно слухає, не перебиває, киває головою, використовує вербальні підтвердження розуміння («Угу», «Так-так», «Я розумію»), задає уточнюючі питання («Тобто для тебе це важливо, тому що...?», «Я правильно розумію, що ти відчуваєш...?»).
 - Через 3-5 хвилин партнери міняються ролями.
 - Після вправи – обговорення в колі: Що відчував «підліток», коли його активно слухали? Що допомагало відчувати себе почутим? Що відчував «батько/мати», застосовуючи активне слухання? Що було складно? Які висновки можна зробити про важливість активного слухання?
3. Вправа «Вчимося говорити «Я-повідомленнями»» (10 хвилин):
- Психолог нагадує про структуру «Я-повідомлення»: «Коли... (опис ситуації), я відчуваю... (назва емоції), тому що... (пояснення причини), і я хочу... (конкретне прохання/побажання).»
 - Наводить приклади перетворення «Ти-звинувачувальних» фраз на «Я-повідомлення»:
 - «Ти завжди мене контролюєш!» (Ти-повідомлення, звинувачення) -> «Коли ти питаєш мене кожні півгодини, де я і що роблю (ситуація), я відчуваю, що мені не довіряють і обмежують мою свободу (почуття), тому що для мене важливо мати більше самостійності і відповідальності (причина), і я хотів би, щоб ми домовились про більш чіткі правила щодо мого часу, але з більшою довірою (прохання).» (Я-повідомлення, конструктивне вираження почуттів та прохання).
 - Підлітки об'єднуються в пари та практикують перетворювати різні «Ти-повідомлення» (прикладів) на «Я-повідомлення». Психолог допомагає та коригує.

Кава-пауза (15-20 хвилин) – Перерва для відпочинку, легке перекушування, неформальне спілкування.

Модуль 3: «Мистецтво переговорів: шукаємо компроміс та домовляємося по-дорослому» (60 хвилин)

1. іні-лекція «Стратегії ведення переговорів з батьками» (15 хвилин):
 - Психолог представляє підліткам стратегії ефективних переговорів:
 - 1) Підготовка до розмови: Заздалегідь продумати, чого саме хочете досягти, які аргументи маєте, які компроміси готові запропонувати.
 - 2) Починати розмову спокійно та ввічливо: Не з наїзду чи вимог, а з прохання вислухати та обговорити питання.
 - 3) Висловлювати свою точку зору чітко та аргументовано: Пояснювати, чому для вас це важливо, наводити розумні аргументи, а не тільки емоції.
 - 4) Вислуховувати точку зору батьків: Намагатися зрозуміти їхні мотиви та побоювання, задавати питання.
 - 5) Шукати спільні інтереси та цінності: Намагатися знайти точки дотику, спільні цілі (наприклад, покращення стосунків, досягнення успіху в навчанні, проведення часу разом).
 - 6) Пропонувати компроміси та альтернативи: Бути готовим до поступок, пропонувати різні варіанти вирішення, шукати «золоту середину».
 - 7) Закріплювати домовленості: Домовитись про конкретні кроки, правила, терміни, і, по можливості, записати їх (хоча б усно, але чітко).
 - 8) Бути терплячим та наполегливим: Переговори не завжди бувають легкими, можливо, знадобиться кілька розмов, щоб досягти згоди. Не здаватися після першої невдачі, але зберігати спокій та повагу.
 - Психолог наголошує, що переговори – це діалог, а не бійка. Мета – знайти рішення, яке буде прийнятним для обох сторін, а не «перемогти» батьків.
2. Вправа «Переговори про дозвіл» (20 хвилин):
 - Підлітки об'єднуються в пари.
 - Кожна пара отримує картку з ситуацією, де підліток хоче отримати дозвіл від батьків на щось важливе для нього (наприклад: поїздка з друзями на природу з ночівлею, пізніше повернення з вечірки, участь у конкурсі, що потребує додаткових витрат, нова гра/гаджет, що коштує дорого).

- Один підліток в парі грає роль «підлітка», який намагається переконати «батьків» (інший підліток) дати дозвіл, використовуючи стратегії ведення переговорів (підготовка аргументів, спокійний тон, «Я-повідомлення», пропозиції компромісів).
- «Батько/мати» в ролі спочатку займає більш консервативну позицію (сумнівається, хвилюється про безпеку, посиляється на правила), але готовий/готова вислухати аргументи та розглянути пропозиції «підлітка».
- Через 5-7 хвилин партнери міняються ролями.
- Після вправи – обговорення в колі: Які аргументи «підлітка» були найбільш переконливими? Які стратегії переговорів виявились найефективнішими? Що допомагало «батькам» краще зрозуміти «підлітка» і навпаки? Які компроміси вдалося знайти?

3. Рольова гра «Конфліктна ситуація та переговори» (25 хвилин):

- Підлітки об'єднуються в групи по 3-4 особи.
- Кожна група отримує картку з описом конфліктної ситуації між підлітком та батьками (наприклад: конфлікт через оцінки в школі, через розподіл домашніх обов'язків, через вибір одягу, через витрати грошей, через порядок в кімнаті).
- Завдання: розіграти ситуацію, використовуючи стратегії ведення переговорів та навички дорослого спілкування. Спробувати знайти компромісне рішення, що задовольнить (хоча б частково) і підлітка, і батьків.
- Після кожної рольової гри – представники груп коротко розповідають, яку ситуацію вони розігрували, яке рішення знайшли, які стратегії допомогли. Психолог коментує, підкреслює вдалі моменти та надає поради щодо покращення переговорних навичок.

(3. Заключна частина – 20 хвилин)

1. Вправа «Мої кроки до дорослого спілкування з батьками» (10 хвилин):

- Підлітки індивідуально обмірковують, які конкретні кроки вони готові зробити, щоб покращити своє спілкування з батьками, використовуючи отримані на тренінгу знання та навички.
- Завдання: на папері написати 3-5 конкретних дій, які вони планують здійснити найближчим часом (наприклад: «Сьогодні ввечері спокійно поговорити з мамою про...», «Наступного разу, коли батьки будуть критикувати мій вибір музики, я спробую вислухати їхню думку та пояснити свою», «Завести “емоційний щоденник”, щоб краще розуміти свої емоції в конфліктних ситуаціях»,

«Попросити поради у старшого брата/сестри, як краще домовлятися з батьками», тощо).

- Плани дій (за бажанням) можна оформити на папері у вигляді «дорожньої карти» або «списку обіцянок самому собі».

2. Рефлексія та зворотний зв'язок (5 хвилин):

- Психолог запитує підлітків, що нового вони дізналися на тренінгу, що було для них найважливішим та найкориснішим, що вони планують використовувати у своєму житті.
- Підлітки діляться своїми враженнями та думками в колі або за допомогою методу «мікрофон».

3. Завершення та прощання (5 хвилин):

- Психолог підсумовує основні ідеї тренінгу, нагадує про важливість дорослого спілкування для покращення стосунків з батьками та досягнення взаєморозуміння.
- Відповідає на запитання підлітків (якщо є).
- Дякує підліткам за активну участь, відвертість та позитивну роботу.
- Оцінює настрій групи, переконується, що всі підлітки виходять з тренінгу в позитивному стані та з мотивацією застосовувати нові навички.
- Заохочення (невеликі призи/за бажанням).
- Прощання.

Домашнє завдання (необов'язково, але рекомендується):

1. Протягом тижня свідомо застосовувати навички дорослого спілкування у взаємодії з батьками, аналізувати результати.
2. Вести «емоційний щоденник», відслідковуючи свої емоції та реакції у конфліктних ситуаціях з батьками, намагатися використовувати «Я-повідомлення» та стратегії саморегуляції.
3. Обговорити з батьками (у спокійній обстановці) деякі питання, що викликають непорозуміння, використовуючи навички ведення переговорів та пошуку компромісу.

Очікувані результати тренінгу:

1. Підлітки отримають чітке розуміння причин непорозумінь у спілкуванні з батьками.
2. Усвідомлять різницю між дитячим та дорослим стилями спілкування.
3. Навчаться розпізнавати неефективні моделі спілкування та їх наслідки.
4. Опанують основні принципи ефективної комунікації та ведення переговорів.

5. Отримують практичні навички активного слухання, використання «Я-повідомлень», пошуку компромісів.
6. Розробляють індивідуальний план дій для покращення спілкування з батьками.
7. Зростає мотивація до покращення родинних стосунків та створення більш гармонійної атмосфери в сім'ї.
8. Підвищиться рівень самосвідомості, відповідальності та емоційного інтелекту підлітків у контексті спілкування з батьками.

Критерії оцінки ефективності тренінгу:

1. Зворотний зв'язок від підлітків (усні відгуки, анкетування після тренінгу – за бажанням).
2. Спостереження за поведінкою підлітків під час тренінгу (активність, зацікавленість).

Заняття 10 (для батьків)

«Познайомтеся зі своїм підлітком» (з пам'яткою для батьків «Як ефективно розмовляти зі своїми підлітками»)

Тема тренінгу: «Познайомтеся зі своїм підлітком»

Мета тренінгу: Підвищити рівень обізнаності батьків про особливості розвитку дітей 11 років у підлітковому віці, сприяти покращенню взаєморозуміння та встановленню довірливих стосунків між батьками та дітьми, надати батькам практичні інструменти для ефективної комунікації зі своїми підлітками.

Завдання тренінгу:

1. Освітні:
 - Розкрити основні психологічні та фізіологічні зміни, що відбуваються з дітьми у віці 11 років (початок підліткового періоду).
 - Ознайомити батьків з типовими потребами, викликами та особливостями поведінки підлітків цього віку.
 - Пояснити важливість зміни батьківської ролі та адаптації стилю виховання до потреб підлітка.
 - Надати батькам знання про ефективні стратегії спілкування та побудови довірливих стосунків з підлітками.
2. Розвиваючі:

- а) Розвивати у батьків емпатію та розуміння до переживань та потреб своїх дітей-підлітків.
- б) Формувати навички спостереження за змінами у поведінці дитини та розуміння їхнього значення.
- в) Удосконалювати навички активного слухання та відкритого спілкування з підлітками.
- г) Розвивати вміння встановлювати чіткі, але гнучкі правила та межі для підлітків, враховуючи їхню потребу в самостійності.
- д) Сприяти розвитку рефлексії щодо власного батьківського стилю та його впливу на дитину.

3. Виховні:

- а) Сприяти формуванню відповідального батьківства, заснованого на розумінні та повазі до дитини-підлітка.
- б) Виховувати терпіння, розуміння та підтримку до дітей у складний період підліткового віку.
- в) Створювати мотивацію до самовдосконалення батьківських навичок та покращення родинних стосунків.
- г) Сприяти формуванню цінностей відкритості, довіри та взаєморозуміння в сім'ї.

Цільова аудиторія: Батьки дітей 11 років.

Тривалість: 2,5-3 години (з перервою на каву)

Структура тренінгу:

(1. Вступна частина – 20 хвилин)

1. Привітання та знайомство (5 хвилин):

- Тренер вітає батьків, представляється.
- Вправа на знайомство «Батьківські очікування»: Батьки по колу називають своє ім'я та коротко діляться, що вони очікують від тренінгу, які питання їх найбільше хвилюють у зв'язку з вихованням дітей 11 років.
- Створення позитивної та доброзичливої атмосфери в групі.

2. Вправа «Асоціації з підлітковим віком» (5 хвилин):

- Тренер пропонує батькам назвати кілька слів-асоціацій, які виникають у них, коли вони думають про підлітковий вік. Слова записуються на фліпчарті.
- Обговорення спільних асоціацій, виявлення типових стереотипів та уявлень батьків про підлітковий період.

3. Оголошення теми, мети та завдань тренінгу (5 хвилин):

- Тренер чітко оголошує тему тренінгу, пояснює його мету та основні завдання, окреслює програму роботи.
4. Встановлення правил групи (5 хвилин):
- Спільне обговорення та прийняття правил роботи в групі (активність, повага до думки інших, право на висловлювання, конфіденційність, правило «піднятої руки», правило «стоп» - право відмовитися від участі у вправі).
 - Запис правил на фліпчарті/дошці. Важливість підкреслення правила поваги до різного батьківського досвіду та думок.

(2. Основна частина – 2 години 10 хвилин)

Модуль 1: «Мій 11-річний підліток: портрет віку» (45 хвилин)

1. Міні-лекція «Психологічні та фізіологічні особливості дітей 11 років» (20 хвилин):
 - Тренер надає батькам інформацію про ключові зміни, що відбуваються з дітьми в 11 років:
 - 1) Фізіологічні зміни: початок періоду препубертату, ознаки статевого дозрівання, активний ріст, зміни у зовнішності, вплив гормональних змін на емоційний стан та поведінку.
 - 2) Психологічні зміни:
 - 3) Формування самосвідомості та ідентичності: активний пошук себе, своїх інтересів, місця в світі, відокремлення від батьківської думки, підвищена увага до власної зовнішності та думки однолітків.
 - 4) Розвиток когнітивних функцій: перехід до абстрактного мислення, розвиток критичного мислення, аналітичних здібностей, інтерес до складних тем, прагнення до знань.
 - 5) Емоційна сфера: підвищена емоційна чутливість, перепади настрою, амбівалентність почуттів, пошук нових емоційних вражень, важливість емоційного прийняття та підтримки від батьків.
 - 6) Соціальна сфера: зростання важливості думки однолітків, прагнення до спілкування поза сім'єю, пошук авторитетів поза батьківською родиною, формування групової ідентичності, початок романтичних захоплень.
 - 7) Потреби підлітків 11 років: у самостійності, визнанні, повазі, розумінні, довірі, емоційній підтримці, можливості висловлювати власну думку, встановленні особистих кордонів.

- Тренер підкреслює, що розуміння цих особливостей допомагає батькам краще розуміти своїх дітей та адаптувати свій батьківський стиль.

2. Вправа «Портрет мого підлітка» (15 хвилин):

- Батьки індивідуально отримують аркуші паперу та ручки.
- Завдання: написати «портрет» своєї дитини 11 років, використовуючи отриману інформацію про вікові особливості, акцентуючи увагу на індивідуальних рисах та проявах своєї дитини в різних сферах (фізичній, емоційній, когнітивній, соціальній).
- Питання-підказки для створення портрету:
 - Як змінилася моя дитина за останній рік? Що нового я помічаю в її зовнішності, поведінці, інтересах?
 - Які емоції вона проявляє найчастіше? Як вона реагує на різні ситуації?
 - Що її цікавить? Які у неї захоплення, мрії, плани?
 - Які в неї стосунки з однолітками? Які друзі для неї важливі?
 - Які її сильні сторони, таланти, особливості характеру?
 - Що її хвилює, турбує, чого вона боїться?
 - Які її основні потреби зараз? Як вона їх виражає?
- Після індивідуальної роботи, бажаючи батьки можуть поділитися окремими думками про своїх дітей у колі (за бажанням, без примусу).

3. Дискусія «Виклики батьківства 11-річних» (10 хвилин):

- Тренер ініціює дискусію в групі, пропонуючи батькам поділитися, які виклики вони відчують у вихованні дітей 11 років, з якими труднощами стикаються, які питання їх хвилюють.
- Питання для дискусії:
 - Які ситуації у спілкуванні з дитиною зараз викликають найбільше труднощів?
 - В яких сферах (навчання, дозвілля, друзі, правила, відповідальність тощо) виникають непорозуміння чи конфлікти?
 - Які емоції ви відчуваєте як батьки у зв'язку з цими викликами?
- Тренер фасилітує дискусію, підтримує відкритість та відвертість, підкреслює спільність багатьох батьківських переживань, створює атмосферу взаємопідтримки.

Модуль 2: «Змінюємо батьківську роль: від контролю до партнерства» (45 хвилин)

1. Міні-лекція «Батьківські стилі та їх вплив на підлітків» (15 хвилин):

- Тренер коротко розповідає про різні стилі батьківства (авторитарний, авторитетний, ліберальний, байдужий) та їх вплив на розвиток дитини, особливо у підлітковому віці.
- Акцент на авторитетному стилі батьківства як найбільш ефективному для підліткового віку:
 - Характеристики авторитетного стилю: висока вимогливість у поєднанні з високою підтримкою, встановлення чітких правил та меж, але з урахуванням потреб та думки дитини, відкрите спілкування, заохочення самостійності та відповідальності, емоційна теплота та прийняття.
 - Переваги авторитетного стилю для підлітків: формування самостійності, відповідальності, соціальної компетентності, позитивної самооцінки, кращі академічні досягнення, менше проблем з поведінкою.
- Підкреслює, що з початком підліткового віку важливо поступово змінювати батьківську роль – від переважно контролюючої до більш партнерської, зберігаючи при цьому батьківський авторитет, але надаючи дитині більше свободи та можливості для самостійного прийняття рішень.

2. Вправа «Батьківські ситуації: вибираємо стиль» (20 хвилин):

- Батьки діляться на малі групи (по 3-4 особи).
- Кожна група отримує набір карток з описом типових ситуацій взаємодії батьків та підлітків (наприклад: підліток хоче піти на вечірку, але батьки сумніваються; підліток отримує погану оцінку; підліток не виконує домашні обов'язки; підліток обирає «неправильну», на думку батьків, компанію друзів; підліток витрачає багато часу на гаджети).
- Завдання для кожної групи:
 - Обговорити ситуацію.
 - Запропонувати різні варіанти батьківської поведінки, що відповідають різним батьківським стилям (авторитарний, ліберальний, авторитетний, байдужий).
 - Проаналізувати, які наслідки може мати кожен стиль поведінки в даній ситуації для стосунків з дитиною та вирішення проблеми.
 - Обрати найбільш ефективний (на їхню думку) стиль батьківської поведінки в цій ситуації та обґрунтувати свій вибір. Чому саме авторитетний стиль буде найбільш доречним?

- Представники кожної групи презентують свої варіанти та висновки. Відбувається загальне обговорення та аналіз різних підходів до виховання.
3. Рефлексія «Мій батьківський стиль: куди рухатись?» (10 хвилин):
- Батьки індивідуально розмірковують про власний батьківський стиль.
 - Питання для саморефлексії:
 - Який стиль батьківства я використовую найчастіше? Які його сильні та слабкі сторони?
 - Чи відповідає мій стиль потребам моєї дитини-підлітка?
 - Чи хотів би я щось змінити у своєму батьківському стилі? В якому напрямку рухатись?
 - Які конкретні кроки я можу зробити, щоб стати більш авторитетним батьком/матір'ю, встановити більш партнерські стосунки з дитиною?
 - Бажаючи можуть поділитися окремими думками у колі (за бажанням, без примусу).

Кава-пауза (15-20 хвилин) – Перерва для відпочинку, легке перекушування, неформальне спілкування.

Модуль 3: «Ефективна комунікація з підлітком: говоримо і чуємо» (60 хвилин)

1. Міні-лекція «Бар'єри в спілкуванні з підлітками та шляхи їх подолання» (15 хвилин):
 - Тренер розповідає про типові бар'єри, що ускладнюють спілкування батьків з підлітками:
 - Критика, звинувачення, докори: викликають у підлітка захисну реакцію, образу, небажання продовжувати спілкування.
 - Накази, погрози, моралізаторство: підривають довіру, викликають протест, бунтівні настрої.
 - Поради без запиту, нав'язування власної думки: підліток може відчувати, що його нечують, не поважають його думку.
 - Ігнорування, відмовчування: підліток відчуває себе неважливим, непотрібним, покинутим.
 - Сарказм, іронія, висміювання: руйнують емоційний контакт, викликають образу та недовіру.
 - Неуважність, відволікання під час розмови: підліток відчуває, що батькам не цікаво те, що він говорить.

- Тренер представляє шляхи подолання цих бар'єрів та створення відкритого, довірливого спілкування:
 - Уникати критики та звинувачень, замість цього – зосередитись на описі ситуації та своїх почуттях.
 - Замість наказів – просити, пропонувати, домовлятися, пояснювати.
 - Запитувати думку підлітка, поважати його точку зору, навіть якщо вона відрізняється від батьківської.
 - Активно слухати, проявляти щирий інтерес до того, що говорить підліток.
 - Виражати емоційну підтримку та розуміння, демонструвати прийняття.
 - Говорити «Я-повідомленнями», виражаючи свої почуття та потреби від першої особи.
 - Вибирати час та місце для розмови, створювати спокійну та довірливу атмосферу.
- 2. Вправа «Перетворюємо бар'єри на містки спілкування» (20 хвилин):
 - Батьки діляться на пари.
 - Кожна пара отримує картку з прикладом неефективної батьківської фрази, що є бар'єром у спілкуванні (наприклад: «Скільки разів тобі повторювати!», «Знову ти за своїм!», «Ти ніколи мене не слухав!», «От в мої часи...», «Не вигадуй, все не так вже й погано!», «Ти повинен робити так, як я кажу!»).
 - Завдання: перетворити цю фразу на більш ефективне висловлювання, що сприяє відкритому спілкуванню, використовуючи вивчені принципи та техніки. Запропонувати кілька варіантів, що відповідають різним стратегіям ефективної комунікації (активне слухання, «Я-повідомлення», прохання, питання, вираження розуміння тощо).
 - Приклади перетворення:
 - «Скільки разів тобі повторювати!» -> «Я розумію, що тобі, можливо, складно це запам'ятати. Давай спробуємо знайти спосіб, як тобі краще це запам'ятати разом.» (Пропозиція співпраці).
 - «Знову ти за своїм!» -> «Я бачу, що ти знову робиш те саме. Мене це хвилює, тому що... (пояснення причини). Давай обговоримо, як ми можемо змінити цю ситуацію.» (Я-повідомлення, відкритість до діалогу).

- Після парної роботи, бажані пари демонструють свої варіанти перетворення фраз. Відбувається загальне обговорення, аналіз різних підходів та їх ефективності.

3. Рольова гра «Ефективна розмова з підлітком» (25 хвилин):

- Батьки об'єднуються в трійки.
- Кожна трійка отримує картку з описом ситуації, що потребує розмови з підлітком (наприклад: обговорення питання домашніх обов'язків, вибору хобі, правил користування гаджетами, поведінки в соціальних мережах, шкільної успішності).
- Розподіл ролей: «Батько», «Мати», «Підліток».
- Завдання: розіграти ситуацію, використовуючи навички ефективної комунікації (активне слухання, «Я-повідомлення», поважний тон, відкриті питання, пропозиції співпраці тощо). «Батьки» мають прагнути досягти порозуміння з «підлітком», вислухати його точку зору, донести свою позицію, і, по можливості, домовитись про взаємоприйнятне рішення.
- Після кожної рольової гри – обговорення в трійках: що вдалося, що було складно, які стратегії ефективної комунікації виявились найбільш корисними, які відчуття виникали у різних ролях. Потім представники трійок можуть коротко поділитися своїми висновками з усією групою.

(3. Заключна частина – 20 хвилин)

1. Вправа «Мої кроки до порозуміння з підлітком» (10 хвилин):

- Батьки індивідуально обмірковують, які конкретні кроки вони готові зробити, щоб покращити свої стосунки з дитиною-підлітком, використовуючи отримані на тренінгу знання та навички.
- Завдання: на папері написати 2-3 конкретні дії, які вони планують здійснити найближчим часом (наприклад: «Сьогодні ввечері проведу 15 хвилин, активно слухаючи свою дитину, запитаю про її справи та почуття», «Наступного разу, коли виникне конфлікт, спробую використати «Я-повідомлення»», «Запропоную дитині разом провести час за спільним хобі чи цікавою діяльністю», тощо).

2. Ознайомлення з пам'яткою «Як ефективно розмовляти зі своїми підлітками» та її обговорення (5 хвилин):

- Тренер роздає батькам роздруковані пам'ятки.
- Короткий огляд основних пунктів пам'ятки, відповіді на питання батьків щодо змісту пам'ятки.

- Заохочення батьків використовувати пам'ятку як «шпаргалку» та нагадування у повсякденному спілкуванні з підлітками.
3. Рефлексія та зворотний зв'язок (5 хвилин):
- Тренер запитує батьків, що нового вони дізналися на тренінгу, що було для них найважливішим та найкориснішим, чи змінилося їхнє розуміння своїх дітей-підлітків, які емоції вони відчувають зараз.
 - Батьки діляться своїми враженнями та думками в колі або за допомогою методу «мікрофон».
4. Завершення та прощання (5 хвилин):
- Тренер підсумовує основні ідеї тренінгу, наголошує на важливості розуміння, терпіння, відкритості та партнерства у вихованні дітей-підлітків.
 - Висловлює подяку батькам за активну участь, відвертість та готовність до самовдосконалення.
 - Заохочення (невеликі призи/за бажанням, на розсуд тренера).
 - Прощання.

Пам'ятка для батьків «Як ефективно розмовляти зі своїми підлітками»

Пам'ятайте:

1. Підлітковий вік – особливий етап. Ваша дитина змінюється, шукає себе, потребує розуміння та підтримки, навіть якщо іноді здається, що вона віддаляється від вас.
2. Ваша мета – не контроль, а довіра. Спробуйте вибудувати стосунки, засновані на довірі та повазі, а не на тотальному контролі.
3. Спілкування – це двосторонній процес. Важливо не лише говорити, але й слухати та чути свою дитину.

Очікувані результати тренінгу:

1. Батьки отримають знання про вікові особливості дітей 11 років у підлітковому віці.
2. Зрозуміють важливість зміни батьківської ролі та адаптації стилю виховання.
3. Ознайомляться з принципами ефективної комунікації та стратегіями побудови довірливих стосунків з підлітками.
4. Отримають практичні навички активного слухання, «Я-повідомлень», ведення переговорів.
5. Усвідомлять власні бар'єри в спілкуванні з дітьми та отримають інструменти для їх подолання.

6. Розроблять початковий план дій для покращення стосунків зі своїми дітьми-підлітками.

7. Підвищиться мотивація до самовдосконалення батьківських навичок та створення більш гармонійної сімейної атмосфери.

Критерії оцінки ефективності тренінгу:

1. Зворотний зв'язок від батьків (усні відгуки, анкетування після тренінгу – за бажанням).

2. Спостереження за активністю та зацікавленістю батьків під час тренінгу.

3. Аналіз участі батьків у дискусіях та рольових іграх, прояви розуміння та готовності до змін.

Заняття 11 (для вчителів та соціальних працівників)

«Як «не втратити» девіантного підлітка.»

Тема: «Як «не втратити» девіантного підлітка: стратегії допомоги та підтримки»

Мета тренінгу: Підвищити компетентність педагогічних та соціальних працівників у роботі з підлітками, схильними до девіантної поведінки, надати практичні інструменти для раннього виявлення, профілактики та ефективної корекції девіацій, сприяти формуванню сприятливого освітнього та соціального середовища для розвитку кожного підлітка.

Завдання тренінгу:

1. Освітні:
 - Поглибити розуміння поняття «девіантна поведінка підлітка», його видів, причин та факторів ризику.
 - Ознайомити з основними психологічними, соціальними та педагогічними підходами до роботи з девіантними підлітками.
 - Надати інформацію про ранні ознаки та маркери девіантної поведінки, які важливо помічати в освітньому та соціальному середовищі.
2.
 - a) Сприяти формуванню толерантного та емпатійного ставлення до підлітків з девіантною поведінкою, розуміння їхніх потреб та мотивів.

- б) Підвищити мотивацію до професійного самовдосконалення у сфері роботи з підлітковою девіантністю.
- в) Акцентувати важливість міжвідомчої співпраці та командної роботи для ефективної допомоги девіантним підліткам.

Цільова аудиторія: Вчителі загальноосвітніх шкіл, соціальні педагоги, шкільні психологи, соціальні працівники, фахівці служб у справах дітей, інші зацікавлені спеціалісти.

Тривалість: 6 годин

Структура тренінгу:

(1. Вступна частина – 30-45 хвилин)

1. Привітання та знайомство (10 хвилин):
 - Тренер вітає учасників, представляється.
 - Вправа на знайомство «Очікування від тренінгу»: Учасники по колу називають своє ім'я, посаду та коротко діляться, що вони очікують отримати від тренінгу, які їхні головні запити та питання щодо теми.
 - Створення позитивної та робочої атмосфери в групі.
2. Вправа «Асоціації з девіантністю» (10-15 хвилин):
 - Тренер пропонує учасникам назвати слова-асоціації, які виникають у них при слові «девіантний підліток». Слова записуються на фліпчарті/дошці.
 - Обговорення спільних асоціацій, виявлення типових стереотипів та упереджень щодо девіантних підлітків. Важливо звернути увагу на можливу негативну конотацію та підкреслити необхідність неупередженого погляду.
3. Оголошення теми, мети, завдань та програми тренінгу (10 хвилин):
 - Тренер чітко оголошує тему, мету та завдання тренінгу. Коротко ознайомлює з програмою, модулями та видами діяльності протягом тренінгу.
 - Мотивація учасників до активної участі та відкритого обговорення.
4. Встановлення правил групи (5-10 хвилин):
 - Спільне обговорення та прийняття правил роботи в групі. Важливі правила: активна участь, повага до думки інших, правило «піднятої руки», конфіденційність особистої інформації, фокус на практичній користі, готовність ділитися досвідом.
 - Запис правил на фліпчарті/дошці.

(2. Основна частина – 4-5 годин)

Модуль 1: «Розуміння девіантності: що це таке і чому це відбувається?» (90-120 хвилин)

1. Міні-лекція «Девіантна поведінка підлітка: поняття, види, межі норми та патології» (30 хвилин):
 - Визначення поняття «девіантна поведінка», відмінність від «норми» та «патології». Підкреслення контекстуальності та соціальної обумовленості девіантності.
 - Класифікація основних видів девіантної поведінки у підлітків:
 - Делінквентна поведінка: протиправні дії, порушення норм закону (дрібні крадіжки, хуліганство, вандалізм, втечі з дому, тощо).
 - Асоціальна поведінка: порушення соціальних норм, що не є кримінально караними (прогули, брехня, конфлікти, агресія, ізоляція, тощо).
 - Саморуйнівна поведінка (аутодеструктивна): дії, спрямовані на шкоду власному здоров'ю та життю (суїцидальні думки та спроби, самопошкодження, залежності, ризикована поведінка, розлади харчової поведінки, тощо).
 - Віктимна поведінка: поведінка, що робить підлітка жертвою насильства або зловживань.
 - Важливо розмежувати одиничні прояви девіацій (як нормативні кризи підліткового віку) від систематичної девіантної поведінки, що потребує втручання.
2. Мозковий штурм «Фактори ризику девіантної поведінки підлітків» (20 хвилин):
 - Тренер пропонує учасникам згенерувати якомога більше факторів, що можуть сприяти розвитку девіантної поведінки у підлітків.
 - Ідеї записуються на фліпчарті/дошці без оцінювання.
 - Систематизація факторів ризику за категоріями (наприклад, біологічні, психологічні, сімейні, соціальні, педагогічні).
 - Акцент на комплексному впливі факторів ризику, їх взаємодії та кумулятивному ефекті.
3. Робота в малих групах «Аналіз кейсів: розпізнаємо девіантну поведінку» (40-50 хвилин):
 - Учасники діляться на малі групи (по 4-5 осіб).

- Кожна група отримує картку з описом реальної або типової ситуації, що ілюструє девіантну поведінку підлітка (кейси мають охоплювати різні види девіацій).
 - Завдання для груп:
 - Визначити, які види девіантної поведінки проявляються в кейсі.
 - Які фактори ризику можуть сприяти такій поведінці в даній ситуації?
 - Які «червоні прапорці» вказують на можливу проблему?
 - Які подальші кроки необхідно зробити вчителю/соціальному працівнику для допомоги підлітку?
 - Після роботи в групах – представники кожної групи презентують свої аналізи та висновки. Відбувається загальна дискусія та обмін думками. Тренер коментує, доповнює, підкреслює важливі моменти.
4. Міні-лекція «Захисні фактори та ресурси підлітка. Роль позитивного середовища» (20-30 хвилин):
- Представлення концепції резильєнтності (життєстійкості) та захисних факторів, що допомагають підліткам справлятися з несприятливими обставинами та запобігати девіантній поведінці.
 - Перелік ключових захисних факторів на різних рівнях:
 - Індивідуальний рівень: позитивна самооцінка, навички саморегуляції, просоціальні цінності, наявність цілей та планів на майбутнє, розвинені соціальні навички, інтелект, гумор, самоусвідомлення, віра в себе.
 - Сімейний рівень: безпечні та стабільні стосунки з батьками/опікунами, підтримка та тепло, чіткі правила та межі, позитивні моделі поведінки, емоційна відкритість та спілкування.
 - Соціальне середовище: підтримка з боку школи, вчителів, позитивних однолітків, доступ до якісної освіти та позашкільної діяльності, безпечне та сприятливе мікросередовище, соціальна справедливість, доступ до соціальних послуг.
 - Підкреслення важливості створення позитивного, підтримуючого та ресурсного середовища для підлітків в школі та громаді як ключового елементу профілактики девіантності. Роль вчителя та соціального працівника у створенні такого середовища.

Модуль 2: «Встановлення контакту та ефективна комунікація з девіантним підлітком» (90-120 хвилин)

1. Інтерактивна лекція «Принципи ефективної комунікації з підлітками, схильними до девіацій» (30 хвилин):
 - Специфіка спілкування з девіантними підлітками: підвищена чутливість, недовіра, негативний попередній досвід спілкування з дорослими, очікування критики та покарання, потреба у розумінні та прийнятті.
 - Ключові принципи ефективної комунікації:
 - Безумовне прийняття та повага: відокремлювати особистість підлітка від його поведінки, проявляти повагу до його людської гідності, навіть якщо не схвалюєте його вчинки.
 - Емпатія та розуміння: намагатися зрозуміти мотиви та почуття підлітка, ставити себе на його місце, проявляти щирий інтерес до його внутрішнього світу.
 - Активне слухання: уважно слухати, не перебивати, задавати відкриті питання, уточнювати, демонструвати розуміння вербально та невербально (кивки, зоровий контакт, поза).
 - «Я-повідомлення»: говорити про свої почуття та спостереження від першої особи, уникаючи звинувачень та оцінок (наприклад, «Мене турбує, коли я бачу, що ти пропускаєш уроки...» замість «Ти знову прогулюєш уроки!»).
 - Уникання критики, нотацій, моралізаторства: замість цього – фокус на пошуку рішень, підтримці позитивних змін, заохоченні до відповідальної поведінки.
 - Чіткість та конкретність: формулювати свої думки та прохання чітко та зрозуміло, уникати двозначності та натяків.
 - Позитивний фокус: звертати увагу на сильні сторони підлітка, його позитивні вчинки та потенціал, підкреслювати можливості для позитивних змін.
 - Терпіння та наполегливість: розуміти, що зміна девіантної поведінки – це тривалий процес, потребує часу та зусиль, не очікувати швидких результатів, бути готовим до повторних спроб.
2. Вправа «Встановлення першого контакту: руйнуємо бар'єри» (30-40 хвилин):
 - Учасники об'єднуються в пари.
 - Кожна пара отримує картку з описом ситуації, де вчителю/соціальному працівнику необхідно встановити контакт з підлітком, який проявляє ознаки девіантної поведінки (приклад:

підліток замкнутий, уникає спілкування, агресивно реагує на спроби допомогти, відмовляється від співпраці).

- Один учасник в парі грає роль вчителя/соціального працівника, інший – роль «девіантного» підлітка.
 - Завдання: «вчителю» - використовуючи принципи ефективної комунікації, спробувати встановити первинний контакт з «підлітком», зруйнувати бар'єри недовіри, викликати на діалог. «Підліток» - спочатку проявляє недовіру, замкнутість або агресію, але поступово (якщо "вчитель" ефективний) стає більш відкритим до спілкування.
 - Після кожної рольової гри – обговорення в парах: що вдалося, що було складно, які прийоми ефективної комунікації спрацювали найкраще, що допомагало «підлітку» відчувати себе почутим та зрозумілим. Потім обговорення в загальному колі, обмін досвідом.
3. Практикум «Техніки активного слухання в роботі з підлітками» (30-40 хвилин):
- Демонстрація та відпрацювання основних технік активного слухання:
 - Вербальні: перефразування, уточнюючі питання, резюмування, відображення почуттів, вербальне заохочення («Угу», «Так-так», «Розумію», «Цікаво», «Розкажи ще»).
 - Невербальні: зоровий контакт, відкрита поза, кивки головою, вираз обличчя, що відображає розуміння та емпатію.
 - Вправа в трійках «Активне слухання в різних ситуаціях»:
 - В кожній трійці розподіл ролей: «підліток», «той, хто слухає», «спостерігач».
 - «Підліток» розповідає про ситуацію, що його турбує (наприклад, конфлікт з батьками, проблеми з навчанням, цькування в класі, почуття самотності, тощо).
 - «Той, хто слухає», використовує техніки активного слухання, намагаючись максимально зрозуміти «підлітка».
 - «Спостерігач» фіксує, які техніки активного слухання використовує «той, хто слухає», наскільки ефективно це відбувається, яка реакція «підлітка».
 - Після 5-7 хвилин – ролі змінюються. В кінці вправи – обговорення в трійках, потім в загальному колі: що відчував «підліток», коли його активно слухали? Що допомагало відчувати себе почутим та зрозумілим? Що було складно для «того, хто

слухає»? Які висновки про важливість активного слухання можна зробити?

Модуль 3: «Стратегії допомоги та підтримки девіантних підлітків» (90-120 хвилин)

1. Міні-лекція «Індивідуалізація підходу: розробка плану допомоги для конкретного підлітка» (30 хвилин):
 - Підкреслення необхідності індивідуалізованого підходу до кожного девіантного підлітка, врахування його індивідуальних особливостей, причин девіантності, наявних ресурсів та потреб.
 - Етапи розробки індивідуального плану допомоги:
 - Діагностика та оцінка ситуації: збір інформації про підлітка, його анамнез, сімейну ситуацію, особливості поведінки, емоційний стан, навчальні досягнення, соціальне оточення, виявлення факторів ризику та захисних факторів (використання спостереження, бесід, анкетування, документації, консультацій з колегами, батьками, іншими фахівцями).
 - Визначення цілей втручання: спільно з підлітком (та, за можливості, з батьками) визначити конкретні, вимірювані, досяжні, реалістичні та обмежені в часі цілі (SMART-цілі). Цілі мають бути спрямовані на корекцію девіантної поведінки, розвиток просоціальних навичок, зміцнення психологічного благополуччя, покращення стосунків з близькими, підвищення успішності у навчанні, тощо.
 - Вибір стратегій та методів втручання: на основі діагностики та визначених цілей – вибір конкретних методів та технік допомоги. Це можуть бути: індивідуальні консультації та психотерапія, групова робота, сімейне консультування, педагогічна корекція, соціальна підтримка, залучення до позитивної діяльності (гуртки, секції, волонтерство), медіація конфліктів, направлення до інших спеціалістів (психіатр, нарколог, тощо) за необхідності.
 - Реалізація плану: послідовне впровадження обраних стратегій, регулярний моніторинг прогресу, адаптація плану за потреби.
 - Оцінка ефективності та завершення втручання: оцінка досягнення поставлених цілей, закріплення позитивних змін, завершення активного втручання, планування подальшої підтримки (за потреби).
2. Робота в групах «Розробка індивідуального плану допомоги» (40-50 хвилин):

- Учасники залишаються в тих же малих групах.
 - Кожна група отримує картку з детальним описом кейсу девіантного підлітка (наприклад, опис конкретного підлітка з типовими проявами девіантності, факторами ризику, сімейною ситуацією, ресурсами).
 - Завдання для груп: на основі отриманого кейсу – розробити покроковий індивідуальний план допомоги для цього підлітка, використовуючи етапи, представлені в міні-лекції.
 - План має включати:
 - Короткий опис підлітка та ситуації.
 - Визначені SMART-цілі втручання.
 - Перелік конкретних стратегій та методів допомоги, що будуть застосовані на різних етапах.
 - Зазначення відповідальних осіб (хто, що і коли робить).
 - Критерії оцінки ефективності втручання.
 - Після роботи в групах – представники кожної групи презентують розроблені плани. Відбувається загальне обговорення, аналіз різних підходів, тренер дає зворотний зв'язок та коментарі.
3. Презентація та обговорення «Профілактика девіантності: створюємо безпечне та сприятливе середовище» (20-30 хвилин):
- Акцентування важливості профілактичної роботи, спрямованої на попередження девіантної поведінки, а не лише реагування на вже існуючі проблеми.
 - Основні напрямки профілактики девіантності в освітньому та соціальному середовищі:
 - Створення позитивного соціально-психологічного клімату в класі, школі, громаді: атмосфера довіри, поваги, підтримки, безпеки, позитивних міжособистісних стосунків, відсутності булінгу та насильства.
 - Розвиток соціальних та емоційних навичок у підлітків: навички спілкування, саморегуляції, розв'язання конфліктів, критичного мислення, прийняття рішень, емпатії, тощо (через спеціальні програми, тренінги, інтерактивні методи навчання).
 - Забезпечення можливостей для самореалізації та позитивної активності: доступ до різноманітних гуртків, секцій, клубів за інтересами, залучення до волонтерства, соціальних проєктів, підтримка творчих ініціатив підлітків.

- Підвищення рівня психологічної грамотності підлітків, батьків, педагогів: інформування про фактори ризику та захисні фактори девіантності, про важливість психічного здоров'я та способи його зміцнення, про ресурси допомоги та підтримки.
- Раннє виявлення дітей та підлітків групи ризику та надання їм своєчасної підтримки.
- Співпраця з батьками та сім'ями: залучення батьків до профілактичної роботи, надання їм інформації та консультативної допомоги, організація батьківських зборів, тренінгів для батьків.
- Міжвідомча співпраця та координація зусиль різних служб та відомств (школа, соціальна служба, поліція, медичні установи, громадські організації) для створення комплексної системи профілактики та допомоги.

(3. Заключна частина – 30-45 хвилин)

1. Вправа «Коло зворотного зв'язку: що я беру з собою з тренінгу?» (15 хвилин):
 - Учасники по колу діляться, що було для них найважливішим на тренінгу, які нові знання та навички вони отримали, що планують використовувати у своїй подальшій роботі, які питання залишились для подальшого вивчення.
 - Підкреслення практичної цінності отриманих знань та навичок, мотивація до їх застосування в роботі.
2. Ознайомлення з пам'яткою «Кроки до підтримки девіантного підлітка» та її обговорення (10 хвилин):
 - Тренер роздає учасникам пам'ятки.
 - Короткий огляд основних пунктів пам'ятки, відповіді на питання учасників щодо змісту пам'ятки.
 - Заохочення використовувати пам'ятку як практичний посібник у роботі з девіантними підлітками.
3. Підведення підсумків, відповіді на запитання.

ДОДАТОК К

Розробка бесіди-консультація для підлітка:**«Подолання залежності від деструктивних груп та створення власної концепції успішного життя»**

Цільова аудиторія: учень 7-го класу.

Мета:

- Ознайомити підлітка з небезпекою деструктивних груп і методами уникнення їхнього впливу.
- Допомогти сформувати індивідуальну концепцію успішного життя.

Тривалість: 40–50 хвилин

1. Вступна частина (5–7 хвилин)

1. Привітання та встановлення контакту

Психолог:

– Привіт! Як ти сьогодні почуваєшся? Що цікавого в тебе відбувалося останнім часом?

(Дочекатися відповіді, встановити довірливу атмосферу.)

Психолог:

– Сьогодні ми поговоримо про те, як різні групи чи компанії людей можуть впливати на нас. Це важлива тема, адже ми всі хочемо бути частиною спільноти, але важливо вміти

розпізнати, чи не шкодить нам це. Як ти вважаєш, чому люди потрапляють у компанії, які їх змінюють у негативний бік?

(Дати можливість висловитися.)

2. Формулювання мети бесіди:

Психолог:

– Ми розглянемо, як уникати впливу небезпечних груп і як будувати своє успішне майбутнє. Готовий/-а до розмови?

2. Основна частина (30 хвилин)

2.1. Поняття деструктивних груп (10 хвилин)

Психолог:

– Давай розберемо, що таке деструктивна група. Це група людей, яка:

- Змушує своїх членів підкорятися правилам, які можуть бути шкідливими.
- Використовує маніпуляції, страх або агресію.
- Часто вимагає відмови від власної думки чи інтересів.

Психолог:

– Наприклад, чи знаєш ти ситуації, коли люди робили щось, що їм не подобалося,

тільки через те, що “так сказали в компанії”?

(Дати можливість відповісти.)

Психолог:

– У деструктивних групах є кілька основних ознак:

- Лідер, який вимагає абсолютного підпорядкування.
- Використання страху або покарань.
- Пропагування небезпечної поведінки (порушення закону, приниження інших).

Психолог:

– Як ти думаєш, чому підлітки інколи погоджуються бути в таких групах?

(Вислухати думки, додати, якщо потрібно: бажання бути прийнятим, самотність, цікавість тощо.)

2.2. Вправа «Аналіз ситуації» (5–7 хвилин)

Психолог:

– Давай уявимо таку ситуацію: твій знайомий почав проводити багато часу в компанії, яка змушує його робити щось небезпечне, наприклад, красти або ображати інших. Як

би ти йому допоміг?

(Вислухати відповіді, похвалити за конструктивні думки.)

Психолог:

– Дуже важливо вчасно розпізнати, коли група чи люди починають тобою

маніпулювати. Якщо ти відчуваєш дискомфорт чи бачиш, що хтось чинить на тебе тиск, звертайся до батьків, друзів або мене.

2.3. Створення концепції успішного життя (15 хвилин)

Психолог:

– Тепер давай поговоримо про тебе. Як ти уявляєш своє успішне життя?

(Дати можливість висловитися, підтримати ідеї.)

Психолог:

– Що для тебе важливіше: мати багато друзів чи відчувати себе щасливим незалежно від оточення?

(Залежно від відповіді, пояснити, що успіх – це не завжди визнання іншими, а, насамперед, задоволення власним життям.)

Психолог:

– Успішне життя починається з чітких цілей. Давай сформулюємо разом кілька:

1. Що ти хочеш досягти в найближчий місяць?

2. Що для тебе важливо через рік?

(Допомогти сформулювати конкретні та досяжні цілі, наприклад: “покращити оцінки”, “знайти нове хобі”.)

Вправа «Мій план успіху»:

– Намалюй або напиши, яким ти хочеш бути через 5 років. Подумай, які кроки ти можеш зробити вже зараз, щоб досягти цього.

Психолог:

– Пам’ятай, твій успіх залежить від тебе. Ти можеш обирати своїх друзів і заняття. Головне – не боятися робити перший крок.

3. Заключна частина (5–7 хвилин)

1. Рефлексія:

Психолог:

– Що нового ти дізнався сьогодні? Як ти почуваєшся після нашої розмови?

(Дати можливість підлітку висловитися.)

2. Підсумок:

Психолог:

– Ти маєш право вибирати своє майбутнє і бути тим, ким хочеш. Якщо тобі знадобиться допомога чи порада, ти завжди можеш звернутися до мене або своїх близьких.

3. Завдання на майбутнє:

Психолог:

– Подумай вдома над тим, кого ти вважаєш своїм прикладом для наслідування, і чому.

Ми можемо обговорити це під час нашої наступної зустрічі.

Матеріали для роботи:

- Папір і маркери для вправи “Мій план успіху”.
- Історії або відео про людей, які подолали труднощі й досягли успіху.

Ця бесіда допоможе підлітку зрозуміти ризики деструктивних зв'язків.