

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ

**Торба Н.Г.**

**«ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ  
ПЕДАГОГІЧНИХ КОНФЛІКТІВ В ЗАКЛАДАХ  
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ»**

*(навчально-методичний посібник)*

**Біла Церква 2022**

**ББК 88.53.+74.568**

**Т-59**

Профілактика та корекція педагогічних конфліктів в закладах професійної освіти: навчально-методичний посібник / укладач Н.Г. Торба. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2022. 200 с.

Рецензенти:

**Лукіяничук А.М.**, доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, кандидатка психологічних наук, доцентка

**Гусейнов С.Н.** директор Слов'янського багатoproфільного регіонального центру професійної освіти ім. П.Ф. Кривоноса.

В навчально-методичному посібнику представлено теоретичні положення та аспекти корекційної роботи в сучасному закладі професійної освіти, а також приклади різних корекційно-розвиваючих програм, ігор та вправ. Матеріал посібника допоможе педагогам-практикам сформулювати уявлення про послідовність і специфіку дій на різних етапах підготовки та проведення корекційно-розвиваючої роботи з групою.

Навчально-методичний посібник розрахований на педагогічних працівників закладів професійної освіти, які не мають спеціальної психолого-педагогічної освіти, практичних психологів, батьків.

*Друкується за рішенням Вченої ради Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (протокол № 11 від 21 грудня 2022 року)*

Торба Н.Г., 2022  
БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5-10
<b>Частина I. Теоретичні аспекти педагогічних конфліктів у ЗПО</b>	
1.1. Специфіка педагогічного процесу та конфліктів у ЗПО.....	10-14
1.2. Сутність і причини педагогічних конфліктів в системі педагог-учень.....	14-24
1.3. Основні типи педагогічних конфліктів та умови їх розв'язання.....	24-27
1.4. Характеристика вербальних типів конфліктогенів.....	27-29
1.5. Правила спілкування з конфліктною особистістю.....	29-30
<b>Частина II. Зміст корекційно-розвиваючої роботи</b>	
2.1. Принципи, організація та форми психолого-педагогічної корекції.....	30-38
2.2. Особливості психологічної корекції підліткового віку.....	38-40
2.3. Проблеми ефективності психологічної корекції.....	40-42
2.4. Корекційно-розвиваюча робота з учнями та педагогами системи ЗПО.....	42-45
2.5. Тренінг і психотерапія як форми корекційно-розвиваючої роботи.....	45-52
<b>Частина III. Корекційно-розвиваюча робота з підлітками</b>	
3.1. Корекційно-розвивальна програма, спрямована на попередження соціально не бажаних вчинків підлітка.....	52-78
3.2. Програма тренінгової роботи з агресивними підлітками.....	78-137
3.3. Корекційно-розвивальні ігри та вправи, комунікативні ігри.....	137-144
3.4. Тренінг-курс ефективної педагогічної взаємодії.....	144-153
<b>Частина IV. Психодіагностичний практикум</b>	
4.1. Діагностика психологічної атмосфери у колективі ( методика А.Ф. Фідлера).....	154-155
4.2. Діагностика рівня невротизації (методика Л Васермана).....	155-158
4.3. Чи характерні для вас конфліктогени у спілкуванні.....	159-160
4.4. Діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту в конфліктах (адаптований варіант методики В.Бойко).....	160-166
4.5. Тест «Самооцінка стресостійкості особистості».....	166-167
4.6. Визначення агресії (опитувальник Басса-Дарки).....	167-173
4.7. Диференціальна діагностика депресивних станів (В.А. Жмурова).....	173-181
4.8. Діагностика поведінки учнів у конфліктній ситуації тест «30 прислів'їв».....	182-185

4.9. Діагностика схильності до стресів та конфліктів (адаптований варіант методики Дж. Дженкінсона).....	185-187
4.10. Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності (адаптований варіант методики Г. Айзенка).....	187-190
4.11. Методика діагностики агресивності у відносинах (А. Асінгера).....	190-195
<b>Глосарій.....</b>	<b>196-198</b>
<b>Література.....</b>	<b>199-200</b>

## ВСТУП

Сучасні демократичні перетворення в Україні пов'язані зі значними змінами в усіх сферах життєдіяльності країни, в тому числі і виробничій. Підготовка конкурентоспроможних спеціалістів, передусім робітничих професій, потребує не лише значних матеріальних ресурсів, а й істотного оновлення педагогічного процесу в закладах професійної освіти.

Професійно-технічна освіта є одним з основних пріоритетних напрямлень в освітній політиці країни, а педагог — один з тих, хто втілює її в життя.

Сучасна освіта в умовах переходу на національну модель освіти потребує «нового» типу педагога — це творча особистість яка, володіє сучасними методами і технологіями освіти, прийомами психолого-педагогічної діагностики та корекції поведінки учнів, способами самостійного конструювання освітнього процесу в умовах конкретної практичної діяльності, умінням прогнозувати кінцевий результат своєї діяльності.

Проблема становлення і розвитку професіоналізму є загальнодержавною проблемою, вирішенню якої відводиться пріоритетне завдання. Не випадково основною метою освіти стає не просто сукупність знань, умінь і навиків, а заснована на них особиста, соціальна і професійна компетентність — уміння самостійно добувати, аналізувати і ефективно використовувати інформацію, уміння раціонально й ефективно жити і працювати в світі, що швидко змінюється.

Педагог є головною дійовою особою будь-яких перетворень, які вимагають від нього переорієнтації його діяльності на нові педагогічні цінності, що, у свою чергу, висвічує одну з основних проблем в роботі щодо підвищення професійної майстерності педагогів.

Сьогодні педагог поставлений в такі умови, коли опанування корекційних навиків виступає обов'язковою умовою його формування як педагогічного суб'єкта згідно новій парадигмі і методології освіти. Лише з

таким педагогом можна говорити про якісну освіту, оскільки якість освіти - це показник розвитку суспільства, національної культури, національної самосвідомості.

Існує багато підходів до формування навиків колекційної роботи у педагога. Педагогічного працівника не заженеш у формулу «знання - уміння - навички», і немає інструменту, яким можна виміряти шляхетність його душі, неповторні моменти його творчості в освітньому процесі.

Загальновідомо, що сьогодні в ЗПО навчається значний відсоток педагогічно занедбаних дітей, які погано вчаться, проявляють асоціальні форми поведінки. У деяких підлітків, які вступають до ЗПО, відзначається недостатній рівень підготовленості до вивчення певних дисциплін, що у свою чергу створює труднощі у взаєминах суб'єктів педагогічного процесу – учнів і педагогів – і може бути причиною виникнення складних, негативних форм взаємовідносин та конфліктів.

За таких умов вивчення і глибоке розуміння основ конфліктології педагогами закладів професійної освіти стає надзвичайно актуальним завданням. Робота з учнями ЗПО передбачає чітке усвідомлення причин, що викликають конфліктні ситуації. Розв'язання виробничих завдань і керування учнівським колективом неможливе без оволодіння навичками конструктивного міжособистісного спілкування, знань способів і методів попередження та розв'язання конфліктів. А це неможливо без оволодіння уміннями та навичками корекційної роботи .

Важливе значення для розуміння психологічних особливостей корекційної та профілактичної роботи у педагогічному процесі професійно-технічних навчальних закладів (ЗПО) мали роботи О.Г. Большакова, А.Б. Добрович, М.Ю. Несмєлова, В.А. Шейнова, С.М. Ємельянова.

Втім, проблема корекційної роботи у освітньому процесі закладу професійної освіти, висвітлена недостатньо. Тим часом, наприклад агресивні або конфліктні форми поведінки надовго порушують систему взаємовідношень між педагогом та учнем, викликають в учнів небажання

вчитися, а у педагога глибокий стресовий стан, невдоволення своєю роботою [20]. Такий стан посилюється усвідомленням того, що успіх у освітній діяльності значною мірою залежить від поведінки учнів, отже, виявляється залежність педагога від особистості учня.

Період навчання в ЗПО виступає для особистості як сфера реалізації та подальшого розвитку її здібностей, сфера соціальних контактів, у яких втілюються її цінності, установки, уявлення, спрямування та життєві сенси в конкретно-практичних і поведінкових формах.

У цей період відбувається соціальне та особистісне самовизначення. Головними психологічними надбаннями підліткового віку, за визначенням І. Кона, є відкриття свого внутрішнього світу, усвідомлення своєї неповторності та унікальності. Особистість підліткового віку потребує не стільки автономії від дорослих, скільки чіткої орієнтації та визначення свого місця в житті. Це зумовлює необхідність розвитку інтегративних механізмів самосвідомості, формування світогляду й життєвих позицій. У цей період юнацтво має впоратися з великою кількістю завдань розвитку – їх більше ніж в будь-який інший період життя.

Підліток повинен: підготуватися до виходу з батьківської оселі; визначити перспективу майбутньої професійної діяльності; досягти визнання в навчальній групі; створити дружні, партнерські стосунки; розробити власну шкалу цінностей та етичної самосвідомості як особистості, що на даному етапі значною мірою залежить від соціального оточення – «психосоціального мораторію», яке являє собою простір для власного експериментування.

В результаті виникає стан «нормативної кризи», зумовлений безліччю завдань (фізичне дозрівання, засвоєння ролі дорослого, вибір та опанування професією, вибір друзів). Ці проблеми ускладнюють шлях до здійснення власної ідентифікації. У межах такого мораторію відбувається апробація суб'єктивних переживань і реалістичних обов'язків особистості.

Головні новоутворення цього вікового періоду – відкриття власного «Я», розвиток рефлексії, осмислення власної індивідуальності та її

особливостей, поява життєвих планів, установка на свідомі сфери життя, що спрямовує «Я» на практичне включення в різні види життєдіяльності. Цей процес супроводжується негативними та позитивними проявами. В даному віковому періоді для особистості властиві неспокій, тривога, роздратованість, диспропорція у фізичному та психічному розвитку, агресивність, незібраність, протиріччя почуттів, меланхолія, зниження працездатності. Однак, цей етап життя характеризується й позитивними проявами: появою нових соціальних зв'язків, цінностей, потребою відчуття єдності з соціумом та матеріальним виробництвом, усвідомленням матеріальних і духовних цінностей, іншим розумінням соціальної ролі. Якщо для учня характерна низька стійкість до різних несприятливих впливів, не сформовані вміння долати труднощі, то виникає загроза його девіації.

Надзвичайно важливими процесами перехідного віку є розширення кругозору особистості, кола її спілкування, колективної приналежності та збільшення кількості людей, на яких учень ЗПО орієнтується. Але у цьому віці типовими є внутрішні протиріччя, підвищена сором'язливість і одночасно агресивність, схильність займати крайні позиції й точки зору. Чим більше відмінностей між світом дитинства і дорослим світом, тим сильніше проявляються напруження та конфліктність, які необхідно навчитись долати.

Подолання труднощів починається при зіткненні учня з небезпеками, загрозами та вимогами суспільства. Нездатність до міжособистісного спілкування, невміння знайти правильний вихід з конфліктної ситуації можуть бути причиною неуспішного психологічного захисту та девіантних проявів.

У ЗПО є достатня кількість учнів, які потребують психолого-педагогічної допомоги та корекції поведінки, оскільки цей віковий період проходить спочатку у ігровій та навчальній формі, а потім у вигляді пристосування до вимог освітнього закладу, виробництва, суспільства. Цей період також відрізняється глибинною біологічною перебудовою організму, різко вираженими психоендокринними змінами, цей період є тим



«критичним періодом» онтогенетичного розвитку, коли внаслідок змін загальної і нервової реактивності значно підвищується ризик виникнення різних граничних нервово-психічних розладів та пов'язаних з ними поведінкових девіацій.

У практичних умовах організації освітнього процесу ЗПО особливого значення набуває корекція та профілактика цих поведінкових відхилень, що передбачає удосконалення різних аспектів діяльності педагога, створення в педагогічному процесі оптимальних умов для роботи і спілкування.

Тому проблема корекційної роботи у освітньому процесі ЗПО набуває значної гостроти в сучасних умовах. Це характеризується не тільки складністю вирішення вже створених ситуацій, але й досить високими вимогами до фахівців, які можуть здійснювати психокорекцію та вирішення цих негативних ситуацій. Значно доступніше здійснювати не тільки подолання таких ситуацій, скільки попереджати їх виникнення, тобто здійснювати психолого-педагогічну корекцію та профілактику й вживати заходи щодо попередження й запобігання таких ситуацій.

## **Частина I. Теоретичні аспекти педагогічних конфліктів у ЗПО.**

### **1.1. Специфіка педагогічного процесу та конфліктів у ЗПО.**

Одним із факторів, які впливають на використання різних форм психолого-педагогічної корекції в закладах професійної освіти є конфлікти, які виникають в процес навчання та виховання. Для розуміння специфіки конфліктів у педагогічному процесі ЗПО доцільно детально розглянути структуру закладу, особливості організації освітнього процесу, взаємодії між суб'єктами освітнього процесу, що дасть можливість виокремити наявні й потенційні зони педагогічних конфліктів та можливості їх корекції.

В структурі ЗПО можна виокремити адміністрацію, педагогічний колектив, який складається з педагогів та майстрів, учнів. За професійною ознакою виокремлюються чотири групи педагогічних працівників:

- 1) майстри виробничого навчання;
- 2) викладачі загальноосвітніх дисциплін;
- 3) викладачі спеціальних та загально-технічних дисциплін;
- 4) керівники (директор, його заступники з навчально-виробничої, навчальної роботи, навчально-виховної роботи, старший майстер).

Освітній процес у закладах професійної освіти організований так, що кожен майстер виробничого навчання працює зі своєю групою учнів і значною мірою незалежний від інших майстрів. Практично те саме можна сказати про викладачів: хоча вони працюють з різними групами учнів, але ведуть свій конкретний предмет і тому з іншими викладачами пов'язані лише опосередковано. Точки перетину з'являються при взаємних відвідинах уроків, спільному проведенні позаурочних заходів, у процесі методичної роботи тощо.

Безперечним залишається той факт, що ефективність педагогічного процесу значною мірою залежить від узгодженості дій і взаєморозуміння майстрів і викладачів. Викладач разом з майстром виробничого навчання

планує і проводить роботу з учнями та їх батьками, допомагає учням готуватися до заліків і іспитів, організовувати культурні заходи тощо. Успішність учнів за загальноосвітніми і спеціальними предметами, відвідування ними занять теоретичного циклу, поведінка їх на уроках, проведення позаучбових виховних заходів, індивідуальна робота з учнями – ось вузлові моменти, в яких найтісніше перетинаються професійні інтереси (і діяльність) майстрів та викладачів.

Таким чином, однією з особливостей педагогічного процесу в ЗПО є колективний характер праці педагогічного складу і колективна відповідальність за результати діяльності. Індивідуальні зусилля окремих педагогів не принесуть бажаних успіхів, якщо вони не узгоджені з діями інших викладачів, майстрів виробничого навчання, якщо немає єдності дій. Проте, на жаль, часто на практиці спостерігається саме розрізненість дій викладачів і майстрів.

Пропри декларації про єдність педагогічного колективу ЗПО, реально у ньому існують певні суперечності: по-перше, роздільні обов'язки, по-друге, територіальна відокремленість один від одного. Поза сумнівом, наявність усіх цих відмінностей між майстрами, викладачами і керівниками ЗПО неминуче призводить до меншої функціональної і міжособистісно-комунікативної сумісності між професійними групами.

Ще однією важливою особливістю освітнього процесу в ЗПО є психологічні особливості взаємодії учнів і педагогів. Спілкування педагога із своїми учнями є ланцюжком взаємопов'язаних і взаємозумовлених, здійснюваних в різних формах і за різних обставин контактів.

У ЗПО робота з учнями ведеться майстрами виробничого навчання та викладачами загально-технічних і спеціальних дисциплін. Майстри займаються професійною підготовкою учнів, їх вихованням, викладачі – теоретичним та загальноосвітнім навчанням. Майстер учбової групи пов'язаний з учнями не тільки на уроках, але і в позаурочний час. Дійсно, за своїми обов'язками майстер – центральна фігура в училищі. Так або інакше,

майстер займається індивідуальною навчально-виховною роботою, спираючись в основному на свій життєвий досвід, особисті враження, тому майстрові перш за все важливо знати індивідуально-психологічні особливості своїх учнів, щоб уміти впливати на формування їхніх інтересів і схильностей, ставлення до навчання.

Майстер виробничого навчання в системі закладів професійної освіти у процесі своєї діяльності розв'язує два основних завдання: по-перше, озброїти учнів знаннями, вміннями і навичками виконувати різні операції і види робіт при дотриманні всіх вимог сучасної технології виробництва і організації праці; і, по-друге, підготувати такого кваліфікованого робітника, який свідомо прагнув би до підвищення продуктивності праці, якості виконуваної роботи, був би організований, дорожив честю свого цеху, підприємства.

Хороший майстер не тільки передає свої знання учням, але і скеровує їх громадянське та професійне становлення. У цьому, власне, і полягає суть професійного виховання молоді. Тільки майстер, що знає і любить свою справу, людей, зможе прищепити учням відчуття професійної честі і викликати потребу в довершеному оволодінні спеціальністю.

Таким чином, професійне навчання в системі ЗПО нерозривно пов'язане з виховною роботою. Досвід показує, що успіхів у ній досягають, перш за все, ті педагоги, які володіють педагогічним умінням розвивати і підтримувати пізнавальні інтереси учнів, створювати на заняттях атмосферу спільної творчості, групової відповідальності і зацікавленості в успіхах один одного.

Слід також підкреслити, що період навчання є одним з найвідповідальніших у становленні професіонала. Це час, коли формуються основні ціннісні установки, життєва позиція, ставлення до навколишньої дійсності і загалом до своєї професії. Все це говорить про велику значущість саме виховної роботи педагогів ЗПО.

Аналізуючи специфіку педагогічної діяльності в закладах професійної освіти, слід зазначити, що головна її біда – це нерідко втрата мотивації праці,

яка через складність фінансово-економічного становища низько оцінюється в нашому суспільстві. Часто це призводить до відсутності у педагога інтересу до особистості учня, небажання та невміння пізнати його внутрішній світ, а як наслідок – до виникнення конфліктів між педагогом та учнями [6, 24].

Сьогодні в ЗПО навчається значний відсоток педагогічно занедбаних дітей, які погано вчаться, проявляють асоціальні форми поведінки. У деяких підлітків, які вступають до ЗПО, відзначається недостатній рівень підготовленості до вивчення певних дисциплін, що, у свою чергу, створює труднощі у взаєминах суб'єктів педагогічного процесу – учнів і педагогів – і може бути причиною виникнення конфліктів. Отже, певна специфіка, що стосується як педагогічного, так і учнівського складу ЗПО, яка виявляється насамперед у незначній мотивації професійної і навчальної діяльності, значній кількості осіб із потенційно конфліктогенними особливостями, спричиняє проблеми взаємодії учасників освітнього процесу ЗПО.

За таких умов вивчення і глибоке розуміння основ конфліктології педагогами закладів професійної освіти стає надзвичайно актуальним завданням. Робота з учнями ЗПО передбачає чітке усвідомлення причин, що викликають конфліктні ситуації. Розв'язання виробничих завдань і керування учнівським колективом неможливе без оволодіння навичками міжособистісного спілкування, знань способів і методів попередження та розв'язання конфліктів ділового і психологічного характеру.

Безпосередньо міжособистісні відносини впливають на характер взаємин педагога і учнів при організації групових форм занять. За цих форм роботи відбувається зміна неформальних лідерів, змінюються критерії популярності учнів, склад малих контактних груп, тобто відбувається активна перебудова відносин, за чим не завжди може встежити педагог. Відносини педагога і учнів формується на тлі відносини з іншими учнями в групі, це визначає реакцію на зауваження, на те, як учень реагує на звернення педагога.

Взаємодія педагога і учнів часто є непередбачуваною. Нерідко виникають ситуації, коли звичні для педагога прийоми впливу на учнів не

тільки перестають діяти, але і викликають опір. Завдання профілактики та корекції конфліктних форм поведінки за таких умов вимагає від педагога високої педагогічної культури у спілкуванні зі своїми вихованцями, витримки, такту, конфлітологічної освіти, а головне – розуміння сутності і причин того, що відбувається з його підопічними.

Для педагогічного процесу ЗПО характерні здебільшого мотиваційні конфлікти і конфлікти взаємодії, психологічними детермінантами яких виступають індивідуально-психологічні та поведінкові особливості педагогів та учнів, емоційні детермінанти міжособистісної взаємодії. Специфіка освітнього процесу, структурно-функціональна організація системи ЗПО також певною мірою зумовлює як особливості конфліктів, що виникають у педагогічному процесі закладу, так і можливості їх корекції та профілактики.

## **1.2. Сутність і причини педагогічних конфліктів в системі педагог-учень.**

Одним із найпоширеніших видів конфліктів є педагогічний, який виникає у процесі педагогічної взаємодії між сторонами освітнього процесу. Найбільш розповсюдженими серед педагогічних конфліктів М.І. Леонов вважає конфлікти у системі „педагог-учень”, що є актуальними і для системи професійно освіти. Причинами цих конфліктів часто стає небажання підлітків вчитись або навчання без інтересу, з примусу, вирішення цієї проблеми потребує від педагога належної професійної майстерності та психологічної компетентності»

Відносини між учасниками педагогічного процесу варто розглядати не тільки як необхідну умову, але і як основний компонент педагогічної діяльності, яка спрямована на передачу від старших поколінь молодшим накопичених людством культури і досвіду, створення умов для їх особового розвитку і підготовку до виконання певних соціальних ролей у суспільстві.

Головна особливість педагогічної діяльності полягає у специфіці об'єкта і “знаряддя праці” педагога. Продукти його діяльності

“матеріалізуються” у психічному вигляді іншої людини – в її знаннях, уміннях, навичках, волі та характері. Об’єкт педагогічної діяльності водночас є і суб’єктом цієї діяльності. Отже, педагогічну діяльність можна віднести до тих видів діяльності, для яких зміст і характер відносин між її учасниками є запорукою її успіху.

У структурі педагогічної діяльності виокремлюються три взаємопов’язані компоненти: *конструктивний, організаторський і комунікативний*. Комунікативний компонент педагогічної діяльності, спрямований на встановлення педагогічно доцільних відносин педагога з вихованцями, іншими педагогами, представниками громадськості, батьками. Спілкування у педагогічній діяльності не зводиться тільки до передачі знань, але виконує також функцію емоційного зараження, збудження інтересу, спонуки до спільної діяльності і т. ін. Більш ефективно це відбувається за умов, коли конфліктні форми поведінки та взаємовідносин у процесі педагогічної взаємодії зведені до мінімуму. Психологічні знання педагогів про правила та особливості безконфліктного спілкування та безконфліктної поведінки допомагають налагоджувати продуктивні міжособистісні стосунки, полегшують орієнтацію в реалізації життєвих цілей, у конструюванні ділових стосунків, сприяють психічному та фізичному здоров’ю особистості.

Це дозволяє стверджувати про ключову роль спілкування разом із спільною діяльністю у вихованні учнів. Педагоги повинні бути не стільки носіями і передавачами наукової інформації, скільки організаторами пізнавальної діяльності учнів, їхньої самостійної роботи, наукової творчості [22].

Освітня діяльність має будуватися на підставі такого типу керівництва, за якого педагог:

- ставить учня в позицію активного суб’єкта навчання, що здійснюється в загальній системі колективної роботи групи;
- розвиває здібності учня із самокерування (саморегуляція, самоорганізація, самоконтроль) власною діяльністю;

– організовує процес навчання як розв’язання освітньо-пізнавальних проблем на основі творчої взаємодії з учнями” [20].

Отже, ефективна взаємодія педагога й учня у освітньому процесі – основна умова успіху і задоволеності педагога своєю працею. Невміння ж налагодити контакт з учнями, звести до мінімуму виникнення конфліктних ситуацій, навпаки, є причиною багатьох невдач і розчарувань у педагогічній професії. Подібні труднощі мають більше половини молодих педагогів, та й досвідчені педагоги нерідко вказують на труднощі у налагодженні особистих відносин з учнями. У той же час така взаємодія «...складає той важливий канал, по якому здійснюється соціальна організація поведінки й особистості учнів, завдяки чому будь-яка ситуація більшою чи меншою мірою стає ситуацією навчально-виховною» .

У педагогічній діяльності немає чіткої межі між педагогічною ситуацією і конфліктом. *Педагогічна ситуація* визначається Н.В. Кузьміною як "реальна ситуація у навчальній групі і в складній системі відносин і взаємовідносин учнів, яку треба враховувати при прийнятті рішення про засоби впливу на них" Педагогічні ситуації поділяють на прості й складні. Перші вирішуються педагогом без зустрічного опору учнів через організацію їх поведінки. У складних ситуаціях велике значення мають емоційний стан педагога та учня, характер відносин з учасниками ситуації, вплив присутніх при цьому учнів, а результат розв’язання завжди має певну міру успішності через те, що поведінка учня залежить від багатьох чинників і важко прогнозується .

Психолого-педагогічні конфлікти основані на протиріччях, які виникають у педагогічному процесі при зіткненні вимог, інтересів педагогів, учнів, батьків. Ці конфлікти потребують корекції відносин, особливо в системі “педагог-учень”. Конфлікт у педагогічній діяльності часто проявляється як прагнення педагога затвердити свою позицію та як протест учня проти несправедливого покарання, неправильної оцінки його діяльності, вчинку.

В.О. Сухомлинський так пише про конфлікти в школі: “Конфлікт між



педагогом і дитиною, між учителем і батьками, педагогом і колективом – велика біда школи. Найчастіше конфлікт виникає тоді, коли учитель думає про дитину несправедливо. Думайте про дитину справедливо – і конфліктів не буде. Уміння запобігти конфлікту – одна зі складових педагогічної мудрості вчителя. Попереджаючи конфлікт, педагог не тільки охороняє, а й створює виховну силу колективу”.

Конфліктні ситуації в роботі педагога порушують звичний хід подій, але вони і відкривають можливість для розвитку нового досвіду учасників, для виходу на новий рівень взаємодії. У цих ситуаціях, як правило, закладено дві можливості: можна сприйняти конфлікт як загрозу своєму «Я», своєму престижу, а можна поставитися до конфлікту як до шансу вирішити назрілі суперечності.

Продуктивність у подоланні педагогічно складних ситуацій припускає насамперед виражену готовність врахувати позицію іншого, в даному випадку учня, його інтересів, мотивів, можливостей і т. ін. Збереження позиції співпраці з учнем і в умовах конфлікту – принциповий момент у спектрі умінь педагога.

#### *Види педагогічних ситуацій і конфліктів.*

Серед потенційно конфліктогенних педагогічних ситуацій в системі педагог-учень можна виокремити наступні:

- ситуації (або конфлікти) діяльності, які виникають з приводу виконання учнем учбових завдань, успішності, позаучбової діяльності;
- ситуації (конфлікти) поведінки, вчинків, що виникають внаслідок порушення учнем правил поведінки в освітньому закладі;
- ситуації (конфлікти) відносин, які виникають у сфері емоційних особистісних відносин учнів і педагогів, у сфері їх спілкування в процесі педагогічної діяльності .

*Ситуації й конфлікти діяльності.* Ситуації з приводу освітньої діяльності часто виникають на уроках між педагогом та учнем, педагогом та групою учнів і виявляються у відмові учня виконувати учбове завдання. Це

може відбуватися з різних причин: втома, труднощі у засвоєнні навчального матеріалу, невиконання домашнього завдання, а часто невдале зауваження педагога замість конкретної допомоги при ускладненнях у роботі.

*Ситуації й конфлікти вчинків.* Педагогічна ситуація може набути характеру конфлікту в тому випадку, коли педагог припустився помилки в аналізі вчинку учня, зробив необґрунтований висновок, не виявив мотиви вчинку. Так, педагогу доводиться корегувати поведінку учнів через оцінку їх вчинків при нестачі інформації про обставини та справжні причини. Виходячи із зовнішнього сприйняття вчинку і спрощеного трактування його мотивів, педагог часто дає оцінку не тільки вчинку, а й особистості учня. В підлітковому віці це призводить до конфлікту або сліпого наслідування, коли учень не прагне «зазирнути в себе», самому оцінити свій вчинок. Педагоги часто поспішно вживають заходів, карають учнів, не зважаючи на їхню позицію й самооцінку вчинку, в результаті чого ситуація втрачає свій виховний сенс, а іноді переходить у конфлікт.

*Ситуації й конфлікти відносин.* Конфлікти відносин часто виникають в результаті невмілого розв'язання педагогом ситуацій і мають, як правило, тривалий характер. Ці конфлікти набувають особистісного смислу, породжують тривалу неприязнь або ненависть учня щодо педагога, надовго порушують взаємодію з педагогом і створюють гостру потребу в захисті від несправедливості й нерозуміння дорослих.

Н.В. Самоукіна виокремлює інші види педагогічних конфліктів, беручи до уваги не лише сфери виникнення конфліктних ситуацій, а й їх причини. Так, вона виокремлює три великі групи педагогічних конфліктів в системі педагог-учень:

- 1) мотиваційні, які виникають між педагогами і учнями через те, що учні не хочуть вчитися або вчаться без інтересу, через примус. Маючи у своїй основі мотиваційний фактор, ці конфлікти розростаються, і в кінцевому результаті між педагогом і учнями виникає взаємна неприязнь, протистояння;
- 2) конфлікти, пов'язані з поганою організацією навчання, насамперед

на тих етапах навчання, коли учневі доводиться адаптуватися до нових соціальних умов (вступ до ЗПО);

3) конфлікти взаємодії – учнів між собою, педагогів і учнів, педагогів одного з одним, педагогів та адміністрації учбового закладу. Ці конфлікти частіше породжуються причинами суб'єктивного характеру, особистісними властивостями конфліктуючих, їх цільовими установками і ціннісними орієнтаціями [22].

Аналіз педагогічних конфліктів дозволяє виокремити наступні їх особливості:

- професійна відповідальність педагога за вирішення ситуації: адже учбовий заклад – модель суспільства, де учні засвоюють соціальні норми відносин між людьми;

- різний соціальний статус учасників конфлікту (педагог – учень), який зумовлює різну поведінку у конфлікті;

- різниця віку та життєвого досвіду учасників конфлікту породжує різний ступінь відповідальності за помилки при їх вирішенні;

- різне розуміння подій та їх причин учасниками (конфлікт „очима педагога” і „очима учня” бачиться по-різному), через яке педагогу не завжди легко зрозуміти глибину переживань учня, а учню – впоратися зі своїми емоціями;

- присутність інших учнів при конфлікті робить їх із свідків учасниками, в результаті чого конфлікт набуває виховного сенсу і для них, про що завжди має пам'ятати педагог;

- професійна позиція педагога у конфлікті зобов'язує його взяти на себе ініціативу в його розв'язанні і на перше місце зуміти поставити інтереси учня як особистості, що формується;

- будь-яка помилка педагога при вирішенні конфлікту породжує нові ситуації і конфлікти, у які включаються інші учні;

- конфлікт у педагогічній діяльності легше попередити, ніж успішно вирішити.

Педагогічні конфлікти мають певну структуру та динаміку. До структури цих конфліктів включають внутрішню та зовнішню позиції учасників (педагог – учень, вихователь – вихованець), взаємодію сторін та об'єкт конфліктної ситуації.

У внутрішній позиції учасників можна виокремити цілі, інтереси, мотиви; вона безпосередньо впливає на перебіг конфліктної ситуації, але часто не проговорюється у ході конфліктної взаємодії. Зовнішня позиція виявляється у мовленнєвій поведінці конфліктуючих, відображається у їх точках зору, побажаннях, думках. Розрізнити внутрішню та зовнішню позиції необхідно, щоб побачити за зовнішнім і ситуативним – внутрішнє, істотне, що має особливо важливе значення в педагогічній взаємодії.

У педагогічному конфлікті непросто буває визначити об'єкт конфлікту. Наприклад, у випадку порушення дисципліни на уроці педагог і учні бачать різні об'єкти конфліктних ситуацій: для педагога об'єкт – це дисципліна у групі, для учня – прагнення до самоствердження. Тому для вирішення конфлікту необхідно з'ясувати об'єкти і здійснити їх об'єднання: щоб підтримати дисципліну у групі, педагог доручає учневі цікаву справу, виконуючи яку, він може задовольнити свою потребу в самоствердженні [22, с. 69].

Сфера конфлікту може бути діловою або особистісною. Педагог і учні часто стикаються в конфліктних ситуаціях, але сфери конфлікту можуть перетинатися і поглиблювати конфлікт. Тому важливо не допускати переведення конфлікту з однієї сфери в іншу.

Педагогічні конфлікти у своєму розвитку проходять ті ж стадії, що й інші конфлікти. Виховна корекція найефективніша на стадії виникнення передконфліктної ситуації або на стадії згасання і постконфліктної ситуації, тобто коли конфлікт ще не встиг розгорітися або вже відбулася розрядка й учасники «виплеснули» свої емоції. На цих стадіях необхідно проводити психолого-педагогічні корекційні заходи, виявляти й усувати причини конфліктів [22, с. 70].

Причини педагогічних конфліктів умовно можна поділити на дві групи:

причини, що пов'язані з особистістю чи діяльністю педагога, і причини, котрі залежать від вчинків та особливостей учнів. До першої групи можна віднести особистісні якості педагога, рівень очікування педагога щодо учнів, психологічну необізнаність педагога щодо причин, особливостей конфліктів, незнання вікових та індивідуальних особливостей учнів, рівень його професійної підготовки. Причини педагогічних конфліктів, що залежать від особливостей чи вчинків учнів, можуть полягати у їх вікових особливостях, особистісних рисах, а також особливостях функціонування групи.

Так, найпоширенішими причинами виникнення педагогічних конфліктів у взаємодії "педагог – учень", що пов'язані з особистістю чи діяльністю педагога є:

- нездатність педагога прогнозувати на уроці поведінку учнів. Несподіваність їх вчинків часто порушує запланований перебіг уроку, викликає у педагога роздратування та прагнення будь-якими засобами подолати конфлікт. Обмеженість інформації про причини того, що трапилось, ускладнює вибір оптимальної поведінки, засобів впливу на учнів;
- намагання педагога будь-якими засобами зберегти свій соціальний статус за рахунок зниження статусу учня;
- оцінювання педагогом не окремого вчинку учня, а його особистості;
- суб'єктивізм педагога у сприйнятті вчинку учнів, недостатня інформованість про його мотиви;
- намагання суворо покарати учня, мотивуючи це тим, що зайва суворість не завадить;
- невміння прогнозування наслідки необ'єктивного оцінювання вчинків учнів;
- особистісні якості педагога (роздратованість, брутальність, знервованість, нетактовність, грубість, мстивість, самовдоволеність, безпорадність та ін.). Конфліктують з учнями педагоги з негнучким мисленням, стереотипністю оцінок, шаблонним підходом до їх запитів та інтересів, нездатністю оцінювати об'єктивність вимог до учнів. Свою

прискіпливість до учнів вони вважають вимогливістю, а вимогливість до себе з боку учнів сприймають як посягання на авторитет.

Суб'єктивними умовами підвищеної конфліктності педагога є його індивідуально-психологічні особливості, несприятливий психологічний клімат у сім'ї, взаємини з оточуючими, індивідуальний стиль поведінки, загальні умови навчального закладу тощо.

Досить суттєвою перешкодою на шляху встановлення гуманних відносин з учнями, самореалізації себе як особистості для педагога є негативні педагогічні стереотипи. Вони призводять до того, що педагоги, як правило, неадекватно реагують на різноманітні ситуації у педагогічному процесі, надмірно нервують, що має наслідком часте прийняття неправильних рішень; руйнування стосунків з учнями; виникнення стресів; погіршення здоров'я тощо.

Розглядаючи проблему сучасних навчальних закладів можна зазначити, що головна вада системи освіти – це відсутність у педагога інтересу до особистості учня, небажання та невміння пізнати його внутрішній світ, а як наслідок – конфлікти між педагогом та учнями, навчальним закладом і родиною [6; 24]. У цьому, насамперед, виявляється не стільки небажання педагогів, скільки їхнє невміння, безпорадність у вирішенні багатьох конфліктів, що особливо виявляються в молодих педагогів.

Розходження інтересів часто виникає на тлі того, що одна сторона терпить невдачу у досягненні своїх домагань, і це стає для неї тяжким ударом (педагога не задовольняє рівень знань та вихованості його учнів). Такий досвід називається відносною депривацією. Відносна депривація настільки часто є причиною конфліктів, що можна вважати її обов'язковою умовою виникнення педагогічних конфліктів [6].

Значну роль у виникненні педагогічних конфліктів відіграють і причини, які залежать від вчинків та особливостей учнів. Причиною невдачі виховного впливу педагога на учня часто є те, що учень просто не може усвідомити сенс, який вкладають дорослі у виховне висловлювання, і це може стати причиною

конфлікту.

Вивчаючи особливості конфліктів серед підлітків, В.Н. Афонькова наголошує, що в старшому шкільному віці переважають комунікативні конфлікти. Найбільш типовими у цей період життя підлітка є ціннісні конфлікти, конфлікти зламу стереотипів поведінки і конфлікти миттєвої емоційної розрядки.

Аналізуючи проблеми підліткових конфліктів, можна зазначити, що в цьому віці відбувається перебудова звичного стилю відносин з дорослими і перехід до якісно нових відносин, які специфічні саме для дорослих людей і кардинально відрізняються від попередніх відносин дорослого і дитини. Автор стверджує, що конфлікти виникають при таких відносинах, коли ці зміни дорослими не враховуються. [7]

Таким чином, вікові та індивідуально-психологічні особливості учнів також часто виступають чинниками конфліктів у педагогічному процесі.

У психолого-педагогічних дослідженнях підкреслюється взаємозв'язок між конфліктологічними властивостями педагогів і учнів, вплив педагогічних конфліктів на особистісний розвиток учнів. Рівень конфліктності педагогів значною мірою впливає на індивідуально-психологічні особливості учнів. Учням, які займаються у педагогів з високим рівнем конфліктності, більшою мірою притаманні такі особистісні риси як тривожність, ворожість, конфліктність, що, у свою чергу, створює несприятливі умови для розвитку учнів.

Таким чином, важливим для корекції і розв'язання педагогічних конфліктів є розуміння інтрапсихічних чинників, що їх зумовлюють, – вікових та індивідуальних особливостей учнів та педагогів, їх позиції та суб'єктивної інтерпретації конфлікту. Також при розробці системи корекції та профілактики конфліктів у навчальному закладі необхідно враховувати різний статус – віковий, професійний, юридичний, а відтак і різну міру відповідальності педагогів та учнів.

Отже, оптимальна організація педагогічного процесу є важливою

умовою його успішності, а тому цілеспрямована робота з корекції та профілактики конфліктів у педагогічній взаємодії набуває особливої значущості.

### **1.3. Основні типи педагогічних конфліктів та умови їх розв'язання.**

Конфлікт – це ситуація, коли одна сторона відчуває, що її інтереси є протилежними, чи піддаються негативному впливу іншої сторони. Такі відчуття ґрунтуються на переконанні. Конфлікт не завжди негативне явище. Потрібно розуміти різницю між конфліктом, пов'язаним із завданням, та соціально-емоційним конфліктом. Ніхто не бажає щоб конфлікт переріс у особистісний. Всі мають свої власні способи розв'язання конфліктних ситуацій, але можна також навчитись вмінню використовувати найоптимальніший спосіб у конфліктних ситуаціях.

Конфлікти є невід'ємною частиною людських відносин, а в процесі педагогічної діяльності вони останнім часом стали досить поширеними. Перші конфлікти між дорослим і дитиною виникають ще у дошкільному віці. Вони носять своєрідний характер, через різницю в статусі своїх учасників – дорослого і дитини. Головними ознаками перших педагогічних конфліктів є різноманітні прояви неслухняності. В.К. Котирло вирізняє такі різновиди неслухняності: пізодична, хронічна, вередування, впертість.

Міжособистісні конфлікти, що відбуваються умовах підліткової кризи, відзначаються вибухом неслухняності, негативізму, критиканства, грубості, жорстокості у поведінці учнів. Конфлікти є одним із засобів самоутвердження особи, формування її активної позиції у взаємодії з навколишнім світом. Ускладнення підліткової кризи пояснюється здійсненням неадекватних виховних впливів дорослих, як реакція підлітка на зверхню, силову, наказову позицію дорослих. Збільшується кількість складних педагогічних ситуацій, які набувають конфліктного характеру. *Типовими педагогічними прорахунками при цьому є наступні:*



- орієнтація на мораль слухняності у відносинах з підлітками. Повинна діяти мораль рівноправності;
- гіперконтроль та гіперопіка;
- обмеження сфери самостійності підлітка;
- наказова форма вимог педагога.

### ***Типові педагогічні конфлікти (за М.М. Рибаквою)***

1. Конфлікт під час уроків становить основну групу педагогічних конфліктів. Їх психологічна основа полягає у неузгодженості суб'єктивних оцінок учбової діяльності, з одного боку, підлітків, а з другого – дорослих. Підлітки прагнуть до самостійної індивідуальної діяльності, до виявлення своїх знань, навчальних умінь і навичок, а дорослі оцінюють їх за тим, як учені виконує завдане, запрограмоване. Підліток намагається бути творцем, а педагоги, переважно, цінують його як виконавця. Звичайно, при оцінці роботи підлітка дорослий, який називає негативні характеристики, достатньо об'єктивний. Діяльність підлітка, а особливо перші самостійні кроки і справді дуже недосконалі, з багатьма недоліками. Педагог повинен розуміти, що головною його задачею є допомогти, підтримати, дати імпульс розвитку підлітка, а не ретельно констатувати всі його помилки і досягнення. Тому нескінченні зауваження на уроці, як правило, неефективні і призводять до зворотного ефекту. У вихованні повинні переважати опосередковані педагогічні впливи. Наприклад, на уроці повідомлення нового матеріалу на тему «Закони Ньютона» учні були занадто збуджені, перемовлялись, не могли уважно сприймати інформацію,. Педагог вирішив перенести пояснення нового матеріалу на наступний урок, а учням запропонував розв'язання задач. На наступному уроці була чудова дисципліна, Своєчасна зміна учбової роботи попередила конфлікт.

2. Конфлікт «З ким сидіти». Педагог наполягає на власному варіанті, що викликає протест підлітків. Це сприймається як втручання у важливу для підлітка сферу міжособових стосунків.

3. Конфлікти через бешкетування на уроках мають складні причини (втома учнів, їх потреба урізноманітнити життя в процесі навчання, напруга від страху перед оцінкою чи покаранням). Адекватна реакція педагога попереджає конфлікт.

4. Конфлікт з учителем фізкультури. Підлітки часто не бажають відвідувати уроки фізкультури через нетактовні оцінки педагогом їх зовнішності, фігури, рухових якостей, спритності. Дівчата соромляться занадто відкритого одягу (шорти, купальник). Хлопці бояться виявитись «не на висоті» при виконанні вправ, у змаганнях тощо.

5. Важкі (конфліктні) підлітки у групі, для яких характерні невірноваженість, вразливість поряд із грубістю, зухвалістю, агресивністю. Нездатність педагога знайти індивідуальний підхід до таких учнів виявляється як їхня неслухняність і погана керованість. Для педагога можливі неконструктивні (посилити диктат-змусити робити так, як належить), або конструктивні (проявити терплячість, розуміння, підтримати, заспокоїти, пояснити) варіанти ставлення до важких підлітків. У першому випадку виникає глибокий конфлікт, у результаті якого підліток часто опиняється у спеціальних виправних закладах.

6. Конфлікт поза стінами учбового закладу. В екскурсіях, походах відкривається нова сторона міжособистісних відносин учнів і педагога.

7. Конфлікт статусів. Як правило, прихований і довготривалий. Наприклад в групу приходять новий учень з явно вираженими лідерськими якостями. Конфлікт виникає між лідером, який уже існує у колективі і новим учнем.

8. Конфлікт «Лідерство дівчат». Дівчата часто беруть на себе лідерство у громадських справах, а юнаки протестують, відмовляються брати участь у заходах які організують дівчата.

*Умови розв'язання педагогічних конфліктів.*

- Аналітичний підхід – педагог повинен глибоко проаналізувати причини

конфлікту та можливості оптимального виходу з нього.

- Адекватна мовленева поведінка педагога. Слід ретельно готуватись до розмови з учнем, продумати, що сказати, де і коли; при кому сказати і навіщо. Часто діалог з учнем ведеться наказовим тоном, стереотипними фразами, з вираженим незадоволенням. Учень навчається слухати, але не чути педагога. Для організації довірливої розмови важливо зайняти позицію співчуття, бажання допомогти, називати учня по імені.

- Вміле використання невербальних засобів спілкування. Міміка, жести, інтонація співрозмовника дуже важливі для підлітка, він вбачає в них ставлення до себе педагога.

- Вміння слухати. Учень не завжди вміє чітко і лаконічно висловити свою думку, йому потрібен час, щоб спокійно сформулювати її. Тому педагогу варто не поспішаючи, спокійно й уважно вислухати учня, не переривати його.

- Не посилатись на поведінку близьких підлітка (неблагополуччя в родині, поведінку батьків, братів, сестер)

- Впевненість педагога у можливостях учня, віра у його кращі якості.

#### **1.4. Характеристика вербальних типів конфліктогенів.**

<b>Тип конфліктогена</b>	<b>Переживання що викликає конфліктоген</b>	<b>Приклади</b>
1. Погрози	Страх підпорядкування, образа, ворожість.	«Робіть як вам сказано, або..» «Якщо не можете вчасно приходити на заняття, то слід подумати про інший навчальний заклад.»

2. Накази.	Приниженість, залежність.	«Терміново зайдіть до мого кабінету!»
3.Негативна критика.	Образи, почуття несправедливості.	«Ви не досить старанно вчитесь»
4.Зневажливі прізвиська	Приниження	«Таке може сказати лише дурень» «Чого можна чекати...»
5.Слова боржники	Почуття неповноцінності	«Вам слід поводитись більш відповідально»
6.Приховування важливої інформації.	Невпевненість, тривога.	«Вам це не сподобається». «Вам це сподобається»
7.Неделикатні запитання.	Розгубленість.	«Скільки часу у вас на це пішло?» «Чим ви займаєтесь?»
8.Схвалення з подвійним змістом.	Настороженість.	«У вас добре виходить проведення вечорів. Ви не організуєте ще один?»
9.Діагноз мотивів поведінки.	Недовіра, відчуття неропозуміння, відчуження.	«Вам завжди бракувало ініціативи»
10.Несвоєчасні поради.	Роздратування.	«Якби у тебе був порядок на столі, то

		нічого б не загубилось».
11.Констатація закономірності неприємної події.	Самотність, непорозуміння, безпомічність.	«Все так і мало статись» «Я ж говорив»,
12.Відмова від обговорення.	Самотність, непорозуміння.	«Я не бачу тут проблем»
13.Зміна теми розмови.	Самотність, непорозуміння	«Я вчора дивився цікавий фільм».
14.Концентрація на власних переживаннях	Безпорадність, безпомічність.	- Я потрапив у жахливу ситуацію... -Та це що! От я...
15.Заспокоєння запереченням проблеми.	Самотність, непорозуміння, безпомічність.	«Не нервуй ся, все минеться.» «Все минеться»

### **1.5. Правила спілкування з конфліктною особистістю.**

1. Не прагніть домінувати щоб там не було.
2. Будьте принциповим, однак не боріться заради принципу.
3. Пам'ятайте, прямолінійність – це не завжди добре і корисно для вас.
4. Критикуйте, але не займайтеся критиканством. Такий метод близький до ненависті.
5. Частіше усміхайтесь! Усмішка дешево коштує, проте дорого цінується.
6. Сказати правду – теж мистецтво, зважаючи на те, що правда є істиною для всіх.
7. Будьте незалежні, але не самовпевнені.
8. Не перетворюйте настирливість на докучливість.
9. Не чекайте справедливості у ставленні до себе, якщо ви несправедливі до інших. Це – закон життєвих стосунків.

10. Не переоцінюйте свої здібності й можливості – є люди сильніші за вас.

11. Не виявляйте ініціативу там, де її не потребують.

12. Проявляйте доброзичливість і коректність.

13. Проявляйте витримку в будь-якій ситуації.

14. Реалізуйте себе у творчості, а не у сварках

Дехто вважає, настирливість – велике благо. Це так, але потрібно з'ясувати, в якій справі, ситуації і коли. Якщо конфліктна ситуація розгорнулася, то настирливість має бути непомітною, без сильного тиску.

## **Частина II Зміст корекційно-розвиваючої роботи**

### **2.1. Принципи, організація та основні форми психолого-педагогічної корекції.**

У сучасній психологічній та педагогічній літературі представлена велика кількість робіт, у яких даються різні визначення корекційної роботи. Як правило, під психолого-педагогічною корекцією розуміється система заходів, спрямованих на вирішення педагогічних та психологічних проблем, на зміни у поведінці людей, на розвиток особистості. При цьому підкреслюється, що психолого-педагогічна корекційна робота орієнтована, насамперед, на особистість зі спрямованістю на сьогоднішнє й майбутнє.

Основними принципами психокорекційної роботи є наступні<sup>1</sup>:

#### *1. Принцип єдності діагностики й корекції.*

Цей принцип припускає реалізацію двох етапів корекційної роботи. Перший етап включає комплексну діагностику, на підставі якої складається первинний висновок і формулюються цілі й завдання корекційно-розвиваючої роботи. На другому етапі фіксується динаміка змін особистості, її діяльності, емоційних станів в процесі корекційної роботи. Відповідно, вносяться корективи в завдання самої програми, змінюються й доповнюються методи й засоби психолого-педагогічного впливу на учнів.

#### *2. Принцип нормативності розвитку*

В основі цього принципу лежить поняття *психологічного віку* (поняття було введено Л. С. Виготським). При оцінці відповідності рівня розвитку дитину віковій нормі враховуються: особливості соціальної ситуації розвитку; рівень сформованості психологічних новоутворень; рівень розвитку провідної діяльності особистості, її оптимізація. Виділяють також поняття індивідуальної норми, під якою розуміються індивідуальні особливості людини в межах вікової норми.

### 3. Принцип корекції «зверху вниз.»

Основним змістом корекційної діяльності є *створення «зони найближчого розвитку»* для дитини. Це значить, що корекція носить випереджальний характер і спрямована на майбутнє, з урахуванням формування психологічних новоутворень.

### 4. Принцип корекції «знизу нагору».

Даний принцип припускає тренування й закріплення вже існуючих психологічних новоутворень. У рамках поведінкового підходу це означає наочність заданої моделі поведінки і її обов'язкове закріплення.

### 5. Принцип системності розвитку психологічної діяльності.

Цей принцип припускає облік у корекційній роботі профілактичних і розвиваючих завдань. При проведенні корекції необхідно виходити з найближчого прогнозу розвитку, що дозволяє уникнути різного роду відхилень. Принцип системності дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки й ієрархію між симптомами і їх причинами.

Виходячи із представлених принципів корекційної роботи, у вітчизняній психології виділяють три основні напрямки в постановці корекційних цілей:

1. Оптимізація соціальної ситуації розвитку.
2. Розвиток видів діяльності підлітка.
3. Формування віково-психологічних новоутворень.

Сучасні дослідження показують (Г. С. Абрамова, Г. В. Бурменская, Г. А. Цукерман), що психологічну інформацію для організації психологічної

корекції можна одержати й використовувати тільки тоді, коли встановлені поняття про зміст норми аналізованого явища. Наприклад, перш ніж відповісти на запитання: що треба зробити, щоб збільшити обсяг пам'яті підлітка, розвинути його емоційно-вольову сферу й т.п., необхідно встановити, які параметри обмежують поняття норми для кожного конкретного випадку, для кожної конкретної особистості.

Ці завдання можна розв'язати, скориставшись двома стратегіями:

1) орієнтація на усереднену уяву про норму розв'язання подібних завдань («У цих випадках треба робити так-то»);

2) орієнтація на індивідуальні можливості вдосконалювання особистості. Ці стратегії не виключають одна одну, але проте існують як відносно незалежні<sup>1</sup>.

Одержання індивідуалізованої психологічної інформації для організації корекційної роботи відбувається у двох напрямках:

1) побудова нормативів;

2) вивчення відповідності індивідуальних характеристик внутрішнього світу особистості цьому нормативу<sup>2</sup>.

Для побудови нормативів виконання дій, змісту почуттів, параметрів мислення, характеру цілей, використовуються дані про вікові особливості особистості, дані про особливості розвитку незалежних сторін її внутрішнього світу — пам'яті, мислення, уяви й т.п.

При корекції емоційних процесів у підлітків побудова нормативів припускає не тільки збір статистичних матеріалів, виведення деяких закономірностей, але й самостійну побудову типології, що дозволяє визначити симптоми й синдроми порушень і відповідно побудувати програми корекції<sup>3</sup>.

Отже, одержання психологічної інформації для здійснення психолого-педагогічної корекційної роботи припускає професійну рефлексію педагога на зміст норми психічного розвитку, який буде вихідним моментом для побудови корекційних впливів.



Необхідність виділення проблем використання психологічної інформації представляється дуже важливою тому, що крім педагога та психолога цією інформацією користуються інші: батьки, педагоги.

Професійне використання психологічної інформації при здійсненні корекції ґрунтується на можливості самої особистості в здійсненні її впливу на свій внутрішній світ. Якщо робота ведеться з учнем, необхідно орієнтуватися на його можливості й готовність до співробітництва в корекційній роботі.

Специфіка використання психологічної інформації розкривається в різних формах проведення корекційно-розвиваючої роботи.

### **.Основні форми корекційної роботи.**

#### **Гра як форма корекційно-розвиваючої роботи**

У сучасній психолого-педагогічній науці гра розглядається як:

- 1) особливе відношення особистості до навколишнього світу;
- 2) особлива діяльність підлітка, яка змінюється й розгортається як його суб'єктивна діяльність;
- 3) соціально заданий, нав'язаний і засвоєний ним вид діяльності (або відношення до світу);
- 4) особливий зміст засвоєння;
- 5) діяльність, у разі якої відбувається розвиток психіки підлітка;
- б) соціально-педагогічна форма організації всього життя підлітка<sup>1</sup>.

Гра – діяльність, яка проявляється в здатності особистості перетворювати дійсність. У Грі вперше формується потреба у тому, щоб впливати на світ.

Сутність гри полягає в тому, що в ній важливий не результат, а сам процес переживань, пов'язаних з ігровими діями. Хоча ситуації, що програються підлітком, це ситуації які створені його уявою, але почуття, які він переживає реальні<sup>2</sup>. Специфіка гри полягає в можливості сформувати позитивне відношення до неігрової діяльності.

М. Р. Битянова пропонує наступну таблицю для співвіднесення особливостей гри як діяльності і її психолого-педагогічних можливостей<sup>1</sup>

#### ГРА ЯК ДІЯЛЬНІСТЬ

##### І ЇЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ.

Особливості гри як діяльності	Психолого-педагогічні можливості гри
Гра – це внутрішні мотивування, самоцінна для людини діяльність.	У грі особистість відчуває себе природно, адекватно своїй людській природі, тому що природний стан людини – це стан ініціатора власного розвитку.
Особистість включається в гру цілком: усім своїм інтелектуальним, особистісним, емоційним потенціалом, своїм життєвим досвідом і творчими ресурсами	Гра надає найширші можливості для розвитку та саморозвитку, так як особистість знаходиться в стані «максимальної готовності» до цього.
Гра задає учаснику правила поведінки, границі дозволеного, часові межі самореалізації в даному ігровому просторі.	Гра надає значні можливості для формування саморегуляції, навичок планування, самоконтролю й самооцінки.
Гра є «експериментальною площадкою» особистості, дозволяє почувати її себе вільною від усіх обмежень (стереотипів, шаблонів мислення й звичних варіантів розв'язання проблеми).	Гра дозволяє осмислити і зрозуміти себе, побачити (відчути) перспективи змін, побудувати нові моделі поведінки, навчитися по іншому ставитися до світу й себе.
Гра – це спільна діяльність, яка передбачає колективну взаємозалежність і розширення особистих можливостей в разі використання потенціалу інших учасників.	Гра розвиває найважливіші соціальні навички й уміння, здібності до емпатії, кооперації, розв'язання конфліктів шляхом співробітництва, вчить бачити ситуацію очима іншого.

Головним сенсом гри підлітків завжди стає те, що є для них найважливішим, тобто зміст, який відповідає їх потребам.

Відповідно, для педагога, що веде ігрові заняття, дуже важливо вміти створити атмосферу прийняття учасників, виявити емоційні співпереживання; вміти вербалізувати їх почуття й переживання в максимально точній і зрозумілій учасникам формі; вміти актуалізувати почуття досягнення власної гідності й самоповаги.

Усі ці функції можуть реалізовуватися в рамках різних видів психологічних ігор. Виділяють кілька видів так званих «великих» психологічних ігор<sup>3</sup>.

### **Ігрові «оболонки»**

Перший вид — найпростіший — це ігрові «оболонки». Ігровий сюжет виступає обрамленням, загальним тлом, на якому вирішуються розвиваючі й корекційні психологічні завдання. У процесі таких ігор можуть розвиватися: психічні процеси й властивості, що є базовими для подальшого формування суб'єктної позиції; комунікативні навички й соціально-психологічні якості особистості: соціальна уява, соціальна перцепція, готовність до співробітництва і т.д.; рефлексія й саморефлексія.

### **« Ігри-Проживання»**

« Гра - Проживання» дозволяє створити умови для індивідуального й групового освоєння деякого простору, побудови в його рамках міжособистісних відносин, створення й осмислення цінностей особистого існування в даній ситуації. Це більш складний вид гри. У рамках цих ігор учасники повинні вступати у взаємодію один з одним, вибудовувати відносини, звертатися до свого власного «Я». У такі ігри можна грати як з молодшими школярами, так і з підлітками. На те, як буде проходити ця гра, суттєво впливає рівень розвитку групи. У процесі таких ігор розвивається мотиваційна сфера; відбувається осмислення системи життєвих цінностей і смислів; розвивається вміння будувати свою діяльність у контексті ситуації й налагоджувати стосунки з іншими учасниками; розширюється уява про світ людських почуттів і переживань.

### **« Ігри-Драми»**

Головне, на що орієнтовані « ігри-драми» це ситуація здійснення вибору. Як тільки учасник робить вибір, він ставиться в ситуацію символічного проживання зворотного шляху. Учасники «уживаються» в обрані ролі й ситуацію. В « іграх-драмах» можна регулювати як глибину особистісного занурення учасників у процес, так і ступінь близькості

відносин між ними. Відповідно, у процесі цих ігор розвивається мотиваційна сфера учасників, відбувається осмислення системи життєвих цінностей і смислів, розвивається готовність до здійснення вибору, розвиваються навички постановки й утримання цілі в рамках зробленого вибору, а також навички планування діяльності й рефлексії.

### **«Ділові» і проектні ігри**

Ці ігри спрямовані на освоєння, осмислення так званих інструментальних завдань, пов'язаних з побудовою реальної діяльності, досягненням конкретних цілей, структуруванням системи ділових відносин учасників. «Ділові» ігри з підлітками можуть носити нескладний сюжетний характер, а можуть мати вигляд організованого семінару.

. «Ділові» ігри вчать підлітків будувати свою діяльність, налагоджувати ділове співробітництво з однолітками, вступати у колегіальні відносини з дорослими. Особливо цінними представляються спільні ділові семінари підлітків і дорослих — педагогів, батьків. Ділові ігри можуть успішно застосовуватись в профорієнтаційній роботі.

Призначення проектних ігор — формувати проектне мислення учасників, вміння працювати із проблемою

Використання подібних ігор це розвиток навичок цілеполагання й планування діяльності, розвиток внутрішньої гнучкості в розробці й зміні плану дій, розвиток навичок саморегуляції в процесі досягнення цілей, розвиток соціальної й особистісної критичності, умінь співвідносити свою діяльність із діяльністю інших.

### **Психологічні акції.**

Це ще один вид ігрової роботи у освітньому закладі. Основна мета таких «акцій» — розширення життєвого простору учасників за рахунок внесення в їхнє життя нових додаткових змістів, культурних цінностей, нових емоційних і інтелектуальних можливостей, моделей міжособистісних відносин. Важливі особливості «акції» — ненав'язливість і незвичайність. Акції створюють у освітньому закладі певний емоційний стан, що домінує;

учбовий заклад стає єдиним цілим, а особистості, що перебувають у ньому, — близькими й цікавими співрозмовниками. Креативність, гнучкість у прийнятті нового досвіду — усе це може розвиватися в процесі даної ігрової діяльності.

Важливо підкреслити, що на сьогоднішній день найпоширенішим видом ігор, які використовують у роботі з підлітками, залишаються рольові ігри. У їхній основі лежать суб'єкт-суб'єктні відносини. Це «одночасність подвійного спілкування: реального й уявлюваного»<sup>1</sup>. З одного боку, той хто грає виконує реальну діяльність, здійснення якої вимагає дій, пов'язаних з розв'язанням конкретних завдань, з іншого боку — ряд моментів цієї діяльності носить умовний характер, що дозволяє відволіктися від реальної ситуації з її відповідальністю й обставинами<sup>2</sup>. Структуру такої гри становлять:

- ролі, узяті на себе учасниками;
- ігрові дії як засіб реалізації цих ролей;
- ігрове використання предметів;
- відносини між граючими.

Сюжетом гри є відтворена в ній область дійсності. У грі відбувається формування поведінки підлітка і його соціалізація. Рольові ігри можуть використовуватися як самостійна форма корекційної роботи їх можна проводити на класному часі, під час факультативних занять. У той же час рольові ігри можуть використовуватися в рамках інших форм корекційної роботи: у тренінгах і психотерапії.

## **2.2. Особливості психологічної корекції підліткового віку.**

Навчання в сучасному освітньому закладі спрямоване на передачу учням певного обсягу знань і навичок. При цьому, залишається без уваги проблема розвитку мислення й особистості учня, проблема створення умов для активізації його творчого відношення до навчання. Як відзначає Н. В. Самоукина, у процесі діяльності учнів по засвоєнню готових знань і відтворенню заданих дій у них закріплюються лише репродуктивне мислення

й пам'ять. «Учні звикають до виконавської діяльності: «наказане — виконуй». Не створюється умов для розвитку продуктивного мислення й формування ініціативної, соціально активної особистості»<sup>2</sup>.

Крім цього однієї з головних проблем залишається "одноманітність і монотонність, продиктовані традиційною класно-визначеною організацією навчання; перевірка домашнього завдання, опитування, контрольні роботи, пояснення нового навчального матеріалу і т.д. Н. В. Самоукина підкреслює, що монотонність навчання є однією з основних причин зниження мотивації до навчання.<sup>3</sup>

Основним психологічним новотвором підліткового віку є розвиток самосвідомості — здатності й потреби пізнати самого себе як особистість, що володіє якостями, властивими тільки їй. «Інтенсивний розвиток самосвідомості відбувається через аналіз дій і вчинків інших людей і порівняння їх із власними діями й вчинками. З розвитком самосвідомості зв'язується прагнення підлітків до самоствердження й самовираження. Внутрішня позиція підлітка міняється, він проявляє «почуття дорослості», яке є не стільки наслідуванням поведінки й діяльності дорослих людей, скільки уявленням самого себе в ситуації дорослого в системі реальних відносин. Підліток вимагає визнання своєї самостійності, своєї рівності у світі дорослих»<sup>1</sup>.

Підлітки проявляють активність як стосовно світу дорослих і своїх однолітків, так і стосовно самого себе. Ця активність проявляється в становленні критичного відношення до самого себе, у розвитку рефлексії. Виникає потреба в самовдосконаленні, прагненні переробити самого себе, розвинути гарні свої якості, позбутися поганих. Активність стосовно себе нерозривно пов'язана з розвитком сфери міжособистісних відносин, входженням у нову субкультуру.

При цьому виникає ряд протиріч<sup>2</sup>: наприклад, протиріччя між бажанням підлітка правильно розібратися в людях і самому собі, оцінити особистість іншої людини й самого себе в цілому. Ще одним протиріччям

підліткового періоду є, з одного боку, прагнення до інтенсивного спілкування, з іншого боку — до самотності. Крім цього, у ряді досліджень відзначається «нестійкість, динамічність внутрішнього світу підлітка, його мінливість, коливання самооцінки - від необґрунтовано заниженої до завищеної, нестійкість інтересів учнів підліткового віку й більша залежність від думок і точок зору оточуючих».

Ці протиріччя підліткового віку проявляються в емоційних переживаннях, що характеризуються внутрішньою напруженістю, занепокоєнням, активізацією всіх фізіологічних і психологічних функцій.

Таким чином, актуальними завданнями корекційної роботи стають наступні:

- розвиток інтелектуальних здібностей учнів, корекція пізнавальних процесів, зокрема, розвиток творчого мислення;

- розвиток і корекція мотиваційної й емоційної сфер підлітків, з метою підвищення мотивації до навчання й зниження емоційної напруженості;

- корекція сфери міжособистісних відносин підлітків, розвиток здібностей діалогічного спілкування, розширення репертуару видів спілкування;

- корекція й розвиток особистості підлітка, зниження внутрішніх особистісних протиріч.

Проблеми корекційно-розвиваючої роботи з підлітками, аналогічні проблемам корекції юнацького періоду. Однак, потрібно відзначити, що юнацький вік є передоднем дорослості. Тому виникаючі замолоду психологічні новотвори мають свою специфіку. І перша, найголовніша проблема, з якою зустрічаються учні — це проблема вибору майбутньої професії. Серйозність і першорядність цієї проблеми висвітлюється багатьма дослідниками. Зокрема відзначається, що успішність професійного самовизначення впливає на фізичний і психологічний стан людини, на його особистісний ріст, на його майбутнє.

Значимість проблеми вибору майбутньої професії починають усвідомлювати вже з 14-15 років. При цьому більшість молодих людей перебувають у стані внутрішньої невизначеності, суперечливості. Це проявляється в тому, що, з одного боку, вони усвідомлюють важливість і необхідність професійного самовизначення, з іншого боку — не готові до ухвалення відповідального рішення, тому що їм або подобається безліч професій, або не подобається жодна.

Безумовно, дана ситуація, хоча і є проблемною, сприяє розвитку особистості, за умови, якщо вона дійсно вирішує свої проблеми, проживає їх, змінюється й відкриває в самому собі невикористані інтелектуальні й особистісні резерви<sup>1</sup>. При цьому психолог або педагог повинен надати допомогу у вивченні здібностей, спрямованості, мотивів; зорієнтувати підлітків на соціальні норми, на використання свого духовного потенціалу.

Виходячи зі сказаного, потрібно відзначити, що однієї з найважливіших завдань роботи з підлітками є проведення *корекційно-розвиваючої роботи з метою надання їм допомоги у виборі майбутньої професії*.

Проведення спеціальних занять, ділових ігор і тренінгів на вибір професії викликає в учнів серйозне відношення до професійного самовизначення, відмова від первісного, часто випадкового вибору й веде до пошуку себе й своєї професії<sup>2</sup>

### **2.3. Проблеми ефективності психологічної корекції.**

Питання про ефективність психолого-педагогічного впливу обговорюється дуже активно. Виділяють ряд факторів, що свідчать про ефективність корекційної роботи<sup>1</sup>:

- 1) гарні відносини й співробітництво між педагогом і учнем;
- 2) ослаблена напруга на початковій стадії, засноване на здатності підлітка обговорювати свою проблему ;
- 3) когнітивне навчання за рахунок одержуваної психологічної інформації;



4) зміна поведінки суб'єкта за рахунок нового емоційного досвіду, отриманого в спілкуванні;

5) придбання соціальних навичок реагування на моделі поведінки психотерапевта; переконання й вплив;

6) засвоєння або усвідомлене відношення до нових форм поведінки, здійснюване при емоційній підтримці з боку психолога або педагога.

А. А. Осипова до факторів, що визначають ефективність психокорекції, відносить: очікування підлітка, характер його проблем, готовність до співробітництва, професійний і особистісний досвід психолога, специфічний вплив конкретних методів психокорекції й т.п.<sup>1</sup>

На думку Г. С. Абрамової, психологічна корекція повинна поєднуватись з деякими об'єктивними даними.

1. Насамперед, з фізіологічними дослідженнями активності мозку. Тільки в цій комбінації методів дослідження може бути досягнуто виправданий результат. Цей шлях оцінки ефективності корекційної роботи припускає фіксацію динаміки фізіологічних (наприклад, ЕЕГ) і психологічних показників активності учня. Однак в умовах роботи спеціаліста в учбовому закладі такі дослідження не завжди можливі

2. Ефективність того або іншого корекційного впливу визначається також динамічним змістом періоду вікового розвитку. Як відомо, виділяють відносно стабільні вікові періоди: періоди сенситивні, періоди кризові, які принципово змінюють динаміку внутрішнього світу людини, позначаються на процесах освоєння інформації, у тому числі психологічної інформації. Ефективність корекційного впливу буде визначатися ступенем його відповідності тенденціям вікового періоду.

3. У практиці роботи ступінь інтенсивності корекційної роботи повинна визначатися відомостями про психологічні й соціально-психологічні особливості підлітка, про ступінь оволодіння навчальними навичками.

Який би змістовний критерій ефективності не аналізувався, ураховуються наступні групи змін, що характеризують вплив:

- 1) суб'єктивно переживані зміни у внутрішньому світі;
- 2) об'єктивно (спостерігачем, експертом) параметри, що характеризують зміни в різних модальностях внутрішнього світу людини;
- 3) стійкість змін надалі<sup>1</sup>.

Оцінка ефективності корекції може мінятися залежно від того, хто її оцінює, тому що позиція учасника корекційного процесу визначає підсумкову оцінку її успішності

#### **2.4. Корекційно - розвиваюча робота з учнями та педагогами системи ЗПО.**

*Корекція пізнавальних процесів і розвиток інтелектуальних здібностей учнів.*

Одними з основних особливостей підліткового віку є здатність оперувати гіпотезами при розв'язку інтелектуальних завдань і здатність аналізувати абстрактні ідеї, шукати помилки й логічні протиріччя в абстрактних судженнях. Однак ці здібності можуть формуватися й розвиватися тільки в процесі навчання, при оволодінні знаковими системами. Підлітки повинні характеризуватися сформованістю теоретичного, або словесно-логічного мислення. У процесі навчання важливо активізувати його психічний потенціал, розвивати зацікавленість в освоєнні складного навчального матеріалу.

У зв'язку із цим корекційна робота по розвитку та корекції пізнавальних процесів і інтелектуальних здібностей має ряд особливостей. З одного боку, ця робота проводиться з підлітками, які мають труднощі в навчанні: розумінні й осмисленні нового матеріалу, засвоєнні й узагальненні, установленні зв'язків між поняттями, висловлюванні власних думок. З іншого боку, оскільки основними формами корекційної роботи є ігри, вправи, тренінги, її можна проводити з усією групою. Такі вправи допоможуть учням: зняти утому на уроці; активізувати початкову діяльність

в групі, підвищити активність і ініціативу учнів; дати відчуття волі й розкнутості

У процесі проведення корекції пізнавальних процесів основна увага приділяється навчанню учнів через прояв їх активності в запам'ятовуванні, узагальненні, засвоєнні матеріалу. Подібні ігрові заняття ведуть до підвищення творчого потенціалу учнів і, таким чином, до більш глибокого, осмисленому й швидкому освоєнню досліджуваної дисципліни<sup>1</sup>.

Якщо ігрові вправи використовуються для «розрядки» на уроці, то в них бере участь вся група; тривалість гри 5-7 хвилин; в одному ігровому епізоді можуть бути використано 1-2 ігрових вправи із пропонованого комплексу. Якщо педагог проводить спеціальне ігрове заняття для слабких учнів, то корисно підібрати групу з 5—12 учнів; тривалість заняття в цьому випадку — 30-45 хвилин; на такому «ігровому уроці» можуть використовуватися 5—7 ігор. Частота ігрових занять — 1— 2 рази в тиждень<sup>2</sup>

#### *Корекційна робота з педагогами і батьками.*

Застосування психологічної корекції в педагогічній практиці: це насамперед робота педагога чи психолога в ситуації батьки — учні — педагоги (вихователі).

Г. С. Абрамова відзначає, що особливості здійснення психологічної корекції педагогом після одержання відповідних рекомендацій від психолога полягає в тому, що в міру здійснення рекомендації він повинен буде змінити свою позицію. Інакше кажучи, дорослий повинен буде прийняти на себе відповідальність за зміни у внутрішньому світі учня<sup>1</sup>.

Більшість дорослих, (батьки й педагоги) важко йдуть на зміну своєї позиції відносно психологічної інформації про учня. Як правило, усі види психологічної корекції, які вони могли б застосовувати в роботі з учнями (наприклад, нові методи та способи навчання, нові форми спілкування і т.п.) сприймаються ними вкрай пасивно. «Більшість дорослих схильні до

стереотипних форм дії й оцінкам, які на превелику силу ними змінюються. Це дає підстави говорити про те, що всі види психологічної корекції, які могли б бути передані дорослим, — наприклад, психологічні прийоми, ігри, способи навчання й т.п., вимагають попередньої, найчастіше індивідуальної роботи з дорослими по передачі їм психологічної інформації: діагностичної й корекційної. У зв'язку із цим виникають дві основні проблеми: Перша й найголовніша — це проблема адекватної мови для повідомлення психологічної інформації як обґрунтування психологічної корекції, потім проблема включеності користувача в походження психологічної інформації;

— створення ситуації залежності й відповідальності користувача за здійснення корекційних впливів.<sup>2</sup>»

Крім цього потреби й запити педагогів зв'язані найчастіше не просто з одержанням необхідної для педагогічної роботи інформації, а з реальною психологічною допомогою в вирішенні їх щиросердечних проблем.

Отже, застосування психологічної корекційно-профілактичної роботи в педагогічній практиці пов'язане з формуванням у дорослого відношення до його дій по застосуванню психологічної інформації, тоді як у соціальній практиці немає індивідуалізованого використання психологічної інформації.

#### *Корекційно-профілактична робота з педагогами.*

Корекційно-профілактична робота з педагогами спрямована на досягнення двох основних цілей. З одного боку, вона сприяє ослабленню психічної напруженості педагога, зняттю деяких невротичних реакцій, тобто має психотерапевтичні цілі. З іншого боку — вона припускає розвиток внутрішніх психічних сил, розширення професійної самосвідомості, формування педагогічної рефлексії в діяльності.

- На підставі представлених цілей можна виділити три основні аспекти корекційно-розвиваючої роботи із педагогами:

- <sup>1</sup> усвідомлення своїх особистісних особливостей і оптимізація відносин до себе, своєї особистості;

- усвідомлення себе в системі професійного й особистісного

спілкування; оптимізація міжособистісних відносин з колегами, адміністрацією, членами родини;

- усвідомлення своєї професійної компетентності, оптимізація системи професійної діяльності.

### **2.5. Тренінг і психотерапія як форми корекційно-розвиваючої роботи.**

Дані форми корекції застосовуються як в індивідуальній роботі, так і при роботі із групою. При груповій роботі діяльність ведучого ґрунтується на його знаннях про рівень володіння групою відповідних навичок й припускає організацію взаємодії в групі, яка приведе до вдосконалювання цих навичок.

На сучасному етапі розвитку суспільства групова тренінгова й психотерапевтична робота широко застосовується у освітніх закладах, у центрах психологічного консультування, на виробничих підприємствах. Це пояснюється, насамперед, тим, що більшість основних проблем особистості пов'язані з її соціальними, міжособистісними контактами, психологічна допомога в умовах роботи групи приносить більший ефект.

Хоча очевидно, що будь-якому окремо взятому учасникові приділяється в групі уваги менше, чим при індивідуальній роботі, існує ряд причин, що обумовили розвиток і успіх групової корекційної роботи.

1. Спостерігаючи, що відбуваються в групі, учасники можуть ідентифікувати себе з іншими учасниками і використовувати емоційний зв'язок, що встановився, при оцінці власних почуттів і поведінки.

2. Важливий зворотний зв'язок впливає на оцінку індивідумом своїх установок і поведінки, формування його Я-Концепції.

3. Група може також полегшити процес самодослідження й інтроспекції. Часто учасники знають, чого вони прагнуть, але потрібна співучасть і прийняття їх групою, щоб стала можливою спроба саморозкриття. Коли така спроба саморозкриття й зміни заохочується іншими, то, як наслідок, підсилюється впевненість у собі.

До корекційних факторів тренінгової і психотерапевтичної групи відносять<sup>1</sup>: активну участь у роботі групи, емоційну підтримку, допомогу іншим, колективний емоційний досвід, перевірку й тренінг нових способів поведінки, одержання нової інформації й соціальних навичок. Групова робота припускає свідоме й цілеспрямоване використання всієї сукупності взаємин, що виникають усередині групи між її учасниками, тобто групової динаміки в корекційно-розвиваючих цілях. При цьому створюються умови, щоб кожен учасник групи мав можливість проявити себе й зумів здійснити зворотний зв'язок для інших членів групи.

До найбільше популярних методів групової тренінгової і психотерапевтичної роботи відносяться: групова дискусія, рольова гра, психогімнастика, проєктивний малюнок і музикотерапія.

Кожний із зазначених методів може використовуватися як самостійний. Однак, у цьому випадку мова йде про комплекс методів, застосовуваних у роботі тренінгової або психотерапевтичної групи.

*Групова дискусія.* Є основним, опорним методом групової психокорекційної роботи. Поряд із цим терміном уживаються такі поняття, як вільна дискусія, спонтанна дискусія, неструктурована дискусія та ін. .

Групова дискусія дуже часто й ефективно застосовується в роботі з підлітками.

*Рольова гра* може розглядатися як метод групової психокорекції, у ході якої створюються необхідні умови для спонтанного виявлення емоцій, пов'язаних із важливою проблематикою особистості.

Рольові ігри (крім важливих конкретних проблем суб'єкта) можуть містити в собі розігрування ситуацій, пов'язаних з якими-небудь емоційними труднощами, характерними для багатьох людей (ситуації прохання, обвинувачення, вимоги, сварки, запізнення і т.д.); пов'язаних з міжособистісною взаємодією в групі (відносини зі членами групи, уявлювані або навіть фантастичні ситуації, у які попадає група та ін.).

У ході групової роботи з підлітками рольова гра може бути використана в комбінації із психогімнастикою.

*Психогімнастика* відноситься до невербальних методів групової психотерапії, в основі якої лежить використання рухової експресії. Психогімнастика припускає вираження переживання, емоційних станів, проблем за допомогою руху, міміки, пантоміми.

Метод дозволяє проявляти себе й спілкуватися без допомоги слів. Психогімнастичне заняття, включає три частини: *підготовчу, пантомімічну й заключну*, які мають відносно самостійні завдання й власні методичні прийоми.

Так, наприклад, завданнями підготовчої частини є зменшення напруги в учасників групи, розвиток уваги й чутливості до власної рухової активності й рухової активності інших учасників, скорочення емоційної дистанції між учасниками групи, формування й розвиток здібностей виражати свої почуття.

*Проективний малюнок.* Основне завдання проективного малюнка полягає в одержанні додаткової інформації про проблеми окремих суб'єктів або групи в цілому. Проективний малюнок сприяє виявленню й усвідомленню проблем, які важко вербалізувати, та переживань особистості. Для проективного малюнка якість не має істотного значення. Теми, запропоновані для малювання, можуть бути найрізноманітнішими й стосуватися як індивідуальних, так і загальногрупових проблем. Теми для малюнка звичайно охоплюють три основні сфери: минуле, сьогодення й майбутнє; загальні поняття, що відбивають певні цінності і явища; відносини в групі. Використовуються також вільні теми (кожний член групи малює те, що він хоче) або спільне малювання (уся група на одному великому аркуші паперу малює, наприклад, портрет групи).

*Музикотерапія* — це психотерапевтичний метод, що використовує музику як лікувальний засіб. Розглядаючи основні напрямки лікувальної дії музики, звичайно виділяють 4 наступних аспекти:

- 1) емоційне активування в ході вербальної психотерапії;

2) розвиток навичок міжособистісного спілкування — комунікативних функцій і здібностей;

3) регулюючий вплив на психовегетативні процеси;

4) розвиток естетичних потреб.

Музикотерапія існує у двох основних формах: *активній та рецептивній* (пасивній). *Активна музикотерапія* являє собою активну музичну діяльність: відтворення, фантазування, імпровізацію за допомогою власного голосу або обраних музичних інструментів. *Рецептивна музикотерапія* припускає процес сприйняття музики з терапевтичною метою.

*Тренінг як форма корекційної роботи.*

У практику сучасних учбових закладів активно входять нові цікаві форми роботи, такі, як лекційно-семінарські заняття, творчі майстерні, дискусійні клуби й ряд інших, у числі цих активних форм усе частіше зустрічається тренінг (як правило, це соціально-психологічний тренінг).

Більшість авторів (А. Г. Лідеров, С. П. Петрушин, А. С. Прутченков) підкреслюють, що тренінг представляє собою психологічний вплив, заснований на активних методах групової роботи. Це форма спеціально організованого спілкування, у ході якого вирішуються питання розвитку особистості, формування комунікативних навичок, надання психологічної допомоги й підтримки, що дозволяє знімати стереотипи й вирішувати особистісні проблеми учасників. Відмінною рисою тренінгової роботи є те, що результатом створення групи виступають якісні зміни процесів спілкування в групі. У процесі тренінгових занять у підлітків відбувається зміна внутрішніх установок, розширюються знання, з'являється досвід позитивного відношення до себе і до тих, хто їх оточують. Вони стають більш компетентними в сфері спілкування.

Крім розвитку компетентності в сфері спілкування, однією з цілей тренінгової роботи є розвиток особистості. Виділяють і ряд інших цілей<sup>2</sup>:



- а) підвищення соціально-психологічної компетентності учасників, розвиток їх здібностей ефективно взаємодіяти з навколишніми;
- б) формування активної соціальної позиції підлітків і розвиток їх здібностей робити важливі зміни у своєму житті й житті оточуючих людей;
- в) підвищення рівня психологічної культури.

Загальні цілі тренінгу конкретизуються в приватних завданнях<sup>3</sup>: розвиток здібностей адекватного й найбільш повного пізнання себе й інших; діагностика й корекція особистісних якостей і вмінь, зняття бар'єрів, що заважають реальним і продуктивним діям; вивчення й оволодіння прийомами міжособистісної взаємодії для підвищення її ефективності.

### ***Психотерапевтичний вплив як форма корекційної роботи.***

Психотерапевтичний вплив можна розділити на дві групи:

- 1) індивідуальна психотерапія;
- 2) групова психотерапія.

Для опису основних методів психотерапевтичного впливу приводиться класифікація Г. С. Абрамової<sup>4</sup>:

- 1) методи індивідуально-орієнтованої (реконструктивної) психотерапії;
- 2) методи сугестивної психотерапії;
- 3) методи поведінкової (умовно-рефлекторної) психотерапії.

На сьогоднішній день існує безліч психотерапевтичних теорій, у рамках яких реалізуються представлені методи. Психотерапевтичні теорії реалізуються в створенні конкретних психотерапевтичних груп. Найбільш відомими й успішно працюючими є наступні.

*Гештальтгрупи* — основна мета — збільшити потенціал особистості, підвищити її сили, можливості шляхом інтеграції й розвитку. Основною психотерапевтичною процедурою є створення для клієнта умов переживання контакту із самим собою, з оточенням, підвищення усвідомлення різних установок, способів поведінки й мислення, які закріпилися в минулому й

зберігають стійкість у сьогодні, а також перевірка, їх значення й функції в цей час. Принцип «тут і тепер» — це головний принцип у гештальттерапії.

*Групи зустрічей* — зосереджуються не на груповому процесі або на процесі розвитку навичок міжособистісних взаємодій, а на пошуку автентичності й відкритості у взаєминах з іншими. Ведучий намагається створити атмосферу безпеки, довіри й допомагає їй розвитку з метою заохочення свободи вираження членами групи інтимних думок і почуттів.

У цих групах використовуються психологічні й терапевтичні прийоми, які приводять до росту особистості, використовуючи в якості ключового поняття «зустріч».

*Психодрама* — це терапевтичний груповий процес, у якому використовується інструмент драматичної імпровізації для вивчення внутрішнього світу учасників. Психодрама по суті є таким видом драматичного мистецтва, який віддзеркалює актуальні проблеми учасників групи.

Вона ґрунтується на припущенні, що дослідження почуттів, формування нових відносин і моделей поведінки більш ефективні при використанні дій, реально наближених до життя в порівнянні з використанням вербалізації.

*Групи тілесної терапії* — акцент ставиться на знайомстві з тілом, що припускає розширення сфери розуміння індивідумом глибоких організмичних відчуттів, дослідження того, як потреби, бажання й почуття кодуються в різних тілесних станах, і навчання реалістичному розв'язанню конфліктів у цій області.

*Групи танцювальної терапії* — ґрунтуються на допущенні про те, що манера й характер рухів відбивають наші власні особливості. Танцювальні терапевти виділяють кілька цілей занять із групою: розширення сфери усвідомлення членами групи власного тіла; підвищення самооцінки шляхом розвитку більш позитивного образу тіла; удосконалювання за допомогою групового досвіду соціальних умінь тих учасників, які потребують тренінгу

елементарних соціальних навичок; приведення членів груп у контакт із їхніми почуттями, вивільнення емоцій, що пригнічуються, і відносин.

*Групи арттерапії.* Арттерапія надає можливість для вираження різних, у тому числі й агресивних почуттів, у соціально прийнятній манері. Малювання, живопис фарбами або ліплення є безпечними способами розрядки напруги; дають підстави для інтерпретацій і діагностичної роботи в процесі; дозволяють працювати з думками й почуттями, які видаються непереборними; сприяють виникненню почуття внутрішнього контролю й порядку. Використання художніх приймань у процесі проведення занять також дозволяє глибоко вивчати фантазування й уяву, вирішувати конфлікти між членами групи й допомагати їм у досягненні гармонії.

Крім представлених груп у сучасній психотерапевтичній практиці організують Т-Групи, групи темоцентрованої взаємодії, групи поведінкової терапії і т.д.

### **Питання й завдання для самоконтролю.**

1. Що таке психологічна корекція?
2. Перечисліть основні форми корекційної роботи?
3. Яке співвідношення термінів «психолого-педагогічна» корекція та психотерапія?
4. У чому полягає завдання «психолого-педагогічної» корекції?
5. Назвіть основні етапи «психолого-педагогічної» корекції?
6. Опишіть, як складається психокорекційна програма та знайдіть у літературі зразки таких програм.
7. Чим зумовлюється ефективність психокорекції?

## ЧАСТИНА ІІІ. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЮЧА РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ.

### 3.1. Корекційно-розвивальна програма, спрямована на попередження соціально не бажаних вчинків підлітків

#### *Пояснювальна записка*

Одна з найактуальніших проблем сьогодення – зростання правопорушень серед підлітків. Підлітковий вік – період формування духовності, моральних принципів, фізичної активності. У становленні особистості підлітка важливу роль відіграє суспільне середовище та контакти з дорослими. У свідомості підлітка відбуваються суттєві зміни в розумовій активності, орієнтації особистісних цінностей, у поглядах на вимоги дорослих і стосунки, загострюються міжособистісні конфлікти у системі «педагога-учень».

Ця програма спрямована на попередження соціально небажаних вчинків підлітка. Робота в групі допоможе підлітку розвивати навички самоаналізу, самопізнання, поглибить знання про власне «Я», сформує позитивне ставлення до себе, впевненість у собі. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін, розвинути почуття самоповаги. Це стане найбільш дієвим чинником корекції асоціальних вчинків.

#### ***Мета :***

##### *сприяти:*

- пізнанню своєї особистості;
- прагненню до самовдосконалення;
- пізнанню мотивів своєї поведінки, шукати шляхи її

саморегулювання;

##### *розвивати :*

- навички самоаналізу та самоконтролю;
- навички контролю емоційної ситуації;

##### *формувати:*

- позитивне ставлення до себе і до інших;

- почуття власної гідності і поваги до людей;
- усвідомлення цінності здоров'я;
- навички відповідального прийняття рішень;
- вміння позитивно вирішувати конфлікти.

**Завдання:**

- формувати адекватну самооцінку особистості сприяти набуттю навичок асертивності;
- формувати вміння робити вибір і брати на себе відповідальність;
- розвивати позитивну Я-концепцію особистості підлітка;
- підготовка до свідомої активної участі в суспільному житті нашої держави.

**Методи та форми:**

- мозковий штурм;
- рольова гра;
- ситуативні вправи;
- обговорення та релаксація поданої інформації;
- дискусія;
- притчі;
- руханки.

Тренінговий курс складається з 7 занять тривалістю 1- 1,5 год. кожне.

Форма занять – групова.

Кількість учасників – 12-15 осіб.

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

<i>№ з/п</i>	<i>Тема заняття</i>	<i>Тренінгові дії</i>	<i>Час</i>
<b>1</b>	<b>МОЯ ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ</b>	Вправа «Мій образ»	5 хв.
		Вправа «Життєве кредо»	5 хв.

		Вправа «Правила роботи»	5 хв.
		Притча «Істина»	5 хв.
		Мозковий штурм «Що таке істина?»	5 хв.
		Руханка «Годинник»	5 хв.
		Вправа «Промінчик сонця»	10хв.
		Вправа «Що я даю людям і чого від них чекаю?»	10хв.
		Вправа «Комплімент»	5 хв.
		Вправа «Іскорка добра»	5 хв.
		Вправа «Ваш настрій»	5 хв.
2	ПІЗНАЙ СЕБЕ	Вправа «Шлюбне оголошення»	5 хв.
		Вправа «Усі ми – різні»	5 хв.
		Вправа «Супермаркет»	10хв.
		Руханка	5 хв.

		«Мокрий собака»	
		Вправа: «Шукаємо секрет»	10хв.
		Вправа «Бар'єри»	5 хв.
		Прощання.	5 хв.
3	ТВОРИМО ДОБРО І ПОСМІХАЙМОСЯ КОЖНОМУ	Вправа «Правила групи»	5 хв.
		Вправа «Ти будеш мною, а я – тобою»	20 хв
		Вправа «Я тобі вибачаю»	10хв
		Вправа «Приказки»	10 хв
		Вправа «Ситуації»	10хв
		Притча «Долина і пісок»	5 хв.
		Руханка «Броунівський рух»	10хв.
		Вправа «Хай нам завжди щастить»	5 хв.
4	ЯК СЕБЕ КОНТРОЛЮВАТИ	Рольова гра «Спокійні та агресивні відповіді».	15 хв

		Вправа «Дихання»	5 хв.
		Вправа «Я режисер власного життя»	10 хв
		Вправа «Згода, незгода, оцінка»	10 хв
		Історія «Скибка хліба»	5 хв.
		Вправа «Емоція по колу»	5 хв.
5	Я І МОЄ ЗДОРОВ'Я	Вправа «Очікування»	5 хв.
		Притча про пихатого мандарина.	10 хв
		Мозковий штурм «Що таке здоров'я?»	10 хв
		Вправа «Що формує здоров'я?»	10 хв
		Руханка «Неправда»	10хв.
		Вправа «Шляхи здорового способу життя»	15 хв
		Вправа «Усмішка по колу»	5 хв



6	ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА	Вправа «Відсутні ключі»	15 хв
		Вправа «Лінія життя»	15 хв
		Вправа «Ювіляр»	15 хв
		Руханка «Плутанка»	10 хв
		Вправа «Ваш настрій і ваші враження»	5 хв.
7	Я І КОНФЛІКТ	Вступне слово тренера	5 хв.
		Вправа «Конфлікт – це...»	5 хв.
		Інформаційне повідомлення «Конфлікт»	10 хв
		Рольова гра «Скринька непорозумінь»	20 хв
		Руханка «Австралійський дощ»	5 хв.
		Притча «Два горобчики»	10 хв
		Вправа «Ваш настрій і побажання»	5 хв.

## ЗАНЯТТЯ 1

### Тема: МОЯ ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ

**Мета:** розвиток підлітка як особистості, розкриття його позитивних здібностей, засвоєння визначеного життєвими та суспільними потребами обсягу знань про особистість, взаєморозуміння.

**Завдання:**

- створювати оптимальний соціально-психологічний клімат у колективі з метою сприяння духовному і творчому саморозкриттю учасників;
- допомагати усвідомлювати і розуміти свої позитивні та негативні риси;
- сприяти розвитку навичок самоаналізу.

**Матеріали:** аркуші паперу А 4, кольорові олівці, плакат «Правила роботи».

#### Вправа «Мій образ»

**Мета:** підготовка учасників до роботи, створення позитивної атмосфери, гарного настрою, визначення особливостей кожного.

Тренер вітається з групою, роздає кожному учаснику аркуш паперу А 4, на якому потрібно написати своє ім'я і намалювати власний образ (це може бути певний символ, предмет – будь-що).

Після того, як учасники виконали завдання, тренер пропонує по черзі назвати своє ім'я і представити власний образ.

#### Вправа «Життєве кредо»

**Мета:** визначення життєвих позицій кожного.

Потрібно представити так зване життєве кредо - якесь висловлювання, девіз, що допомагає в житті, характеризує індивідуальність, ставлення до світу й до себе.

#### Вправа «Правила роботи»

**Мета:** прийняття правил роботи групи.

Учасники читають написане на плакаті і приймають правила роботи в групі.

### ***Правила роботи***

1. Бути активним
2. Звертатися одне до одного на ім'я.
3. Не критикувати.
4. Правило піднятої руки.
5. Бути щирим.
6. Не оцінювати одне одного.
7. Принцип «тут і тепер».
8. Принцип «конфіденційності».
9. Дотримуватися запропонованих правил.

### ***Притча «Істина».***

Колись люди вірили, що є не один бог, а багато богів. Одного разу боги вирішили створити Всесвіт: створили зірки, сонце, моря, гори, людину та істину. Однак постало питання про те, куди сховати цю істину, щоб людина її не змогла відшукати.

- Давайте сховаємо її на далекій зірці, - сказав один з богів.  
- А давайте на найвищій гірській вершині, - запропонував інший.  
- Ні, давайте покладемо її на дно найглибшої безодні, - промовив третій.

- Може сховаємо її на Місяці?

А наймудріший Бог сказав:

- Ні, ми сховаємо Істину в серці людини. Тоді вона шукатиме її в усьому всесвіті, не знаючи, що постійно носить у собі.

***Ведучий.*** Як ви гадаєте, що таке Істина? Це те, заради чого живе людина; знання про те, як побороти зло.

Тепер подумайте, чому боги все-таки вирішили сховати Істину в серці людини? Тому що кожен із нас – це маленький Всесвіт, це якась Істина. Ми можемо знайти Істину, якщо зазирнемо в себе, вивчимо себе.

### **Вправа «Годинник»**

**Мета:** підвищити рівень працездатності, розвинути відчуття групи, надати установку на взаємодію.

Ведучий дає інструкцію: «Уявіть, що наша група – це великий годинник (учасники розраховуються по порядку, запам'ятовуючи свої порядкові номери). Він показує час таким чином: я називаю час, наприклад, 15 годин 20 хвилин. Той, у кого порядковий номер 15, плескає в долоні, а той, у кого число 20, каже «бом». Якщо годинник показує час, наприклад 10 годин 10 хвилин, тоді учасник з порядковим номером 10 плескає в долоні і каже «бом». Зрозуміло?»

### **Вправа «Промінчик сонця»**

**Мета:** усвідомлення своїх позитивних і негативних рис характеру.

Учням пропонується на аркуші паперу намалювати сонечко і написати на промінчиках 5 позитивних і 5 негативних рис.

*Обговорення:*

- Чи важко було визначити риси характеру?
- Що важче і чому?

Ведучий говорить: «Хвалить себе. Критика руйнує внутрішній світ, а похвала зміцнює його».

### **Вправа «Що я даю людям і чого від них чекаю?»**

**Мета:** розвиток навичок самоаналізу.

Ведучий дає учням аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частини. На одній написати те, що учасник дає людям, а на іншій – що отримує від них.

*Обговорення малюнків:*

- Що я відчував, коли працював над цим?

### **Вправа «Комплімент»**

**Мета:** підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

**Ведучий.** Комплімент – це люб'язний вислів із похвалою. Отже, звертаючись до кожного учасника на ім'я, скажіть комплімент.

*Обговорення:*

- Кому було важко сказати комплімент?
- Кому було приємно чути гарні слова в свою адресу?

### **Вправа «Іскорка добра»**

*Мета:* створювати відчуття згуртованості.

Ведучий пропонує всім встати і взятися за руки. Далі по колу передає іскорку добра, а учасники передають її іншим учням.

### **Вправа «Ваш настрій»**

Учасники по колу говорять про свій настрій і висловлюють побажання.

## **ЗАНЯТТЯ 2**

### **Тема: ПІЗНАЙ СЕБЕ**

*Мета:* формування позитивного ставлення до себе і до інших, усвідомлення себе.

*Завдання:*

- розширити знання учнів про специфіку міжособистісних стосунків;
- формувати позитивне ставлення до себе;
- розвинути почуття толерантності;
- формувати адекватну самооцінку.

*Матеріали:* аркуші паперу, картонна коробка, кольорові стікери у вигляді пелюсток.

### **Вправа «Шлюбне оголошення»**

*Мета:* визначення позитивних якостей характеру.

Потрібно якомога коротше (ніби це шлюбне оголошення) написати про найгарніше у собі. Потрібно зробити це так, щоб отримати якомога більше листів у відповідь.

## **Вправа «Усі ми – різні»**

**Мета:** усвідомлення своєї індивідуальності, неповторності.

Ведучий зачитує записаний на дошці епіграф: «Люди, як ріки: вода у всіх однакова і всюди одна і та сама, але кожна річка буває то вузька, то швидка, то широка, то тиха, то тепла» (Л.Толстой)

**Ведучий.** Дійсно, всі ми різні. Але щось особливе виокремлює нас серед інших. Що саме?

Назвіть і напишіть на пелюстці квітки свою особливу неповторну рису, прикріпивши її до середини квітки.

А тепер погляньте, яка у нас чудова квітка. Вона одна, а нас багато.

## **Вправа «Супермаркет»**

**Мета:** формування навичок самоаналізу, самопізнання, знань одне про одного через розкриття якостей кожного учасника.

Ведучий розповідає підліткам, що вони знаходяться у супермаркеті, де можна продавати і купувати риси характеру. Після цього він роздає їм по дві смужки паперу. Учасники на одній смужці записують рису характеру, яку хотіли б продати, а на іншій – рису характеру, яку хотіли б купити. Далі всі учасники по черзі зачитують те, що записали на смужках паперу, і кидають їх у картонну коробку. Тренер перемішує смужки, не дивлячись, витягує по 2 смужки і роздає підліткам.

### **Обговорення:**

- Які риси характеру ви змушені були витягнути?
- Чи можете ви прийняти такі риси характеру?
- Для чого, на вашу думку, була ця вправа?

## **Руханка «Мокрий собака»**

**Мета:** зняти психоемоційне напруження, створити позитивну атмосферу.

Ведучий пропонує учасникам утворити коло й уявити таке: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапи, з лівої, із задніх лап, з усього тіла».

### **Вправа: «Шукаємо секрет»**

**Мета:** визначення індивідуальних особливостей особистості.

Уяви, що божевільний учений створив робота, який є твоєю копією, твій двійник ідентичний в усіх деталях. Але оскільки він – зброя зла, ти не хотів би, щоб люди вважали його тобою. Що є в тобі такого, що не можна продублювати? Як люди, що добре тебе знають, зможуть виявити підміну? Якщо є хтось, хто знає твій секрет, то чи зможе він цим скористатися, щоб ідентифікувати тебе? Ти відкрив секрети, але робот зумів все точно скопіювати. Який найважливіший секрет ти відкриєш останнім, щоб хоча самому бути впевненим, що ти – це ти, а не твоя копія?

### **Вправа «Бар'єри»**

**Мета:** усвідомлення майбутніх життєвих перспектив.

Ведучий пропонує подумати кілька хвилин і відповісти на запитання: «Що вам заважає в досягненні ваших мрій?».

Необхідно написати ваші якості, риси характеру, що заважають у досягненні мрій.

*Обговорення*

### **Прощання**

**Мета:** сприяти згуртованості групи; створення гарного настрою.

Усі учасники сідають у коло, щоб правою рукою утворити зірочку, і намагаються нею передати тепло рук одне одному. Усі дякують і прощаються.

## **ЗАНЯТТЯ 3**

### **Тема: ТВОРИМО ДОБРО І ПОСМІХАЙМОСЯ ОДИН ОДНОМУ**

**Мета:** формування в учнів почуття власної гідності і поваги до людей; пізнати себе.

**Завдання:**

- розвивати вміння поважати інших;
- формувати здатність до вираження своїх почуттів;

- розвивати вміння вести розмову, позитивно впливати на інших людей.

**Матеріали:** плакат «Правила роботи», картки з ситуаціями.

### **Вправа «Правила групи»**

**Мета:** актуалізація правил групової роботи.

Ведучий пропонує пригадати правила роботи в групі.

### **Вправа «Ти будеш мною, а я – тобою»**

**Мета:** розвиток навичок без оціночного спілкування.

Двоє учасників «обмінюються особистостями»: кожен вдає, що він – інший: для цього копіює його мову, жести, поведінку, висловлювання. Після того, як вони деякий час спілкуються в такий спосіб, кожен із двох розповідає, що він відчував, коли бачив своє зображення іншим. Як він вважає, це було справді схоже. чи кумедно? Що він пізнав нового, коли побачив, як виглядає зі сторони?

У цій вправі потрібно обов'язково дотримуватися правил: «Не роби навмисно нічого такого, що могло б неприємно зачепити почуття того, чію роль ти граєш».

Потім уся група обговорює побачене.

Ведучий наголошує, що учасники групи мають.

**Висновок:** Вміння поставити себе на місце іншого – дуже важливий елемент навичок комунікації.

### **Вправа «Я тобі вибачаю»**

**Мета:** формування вміння вибачати образи.

Учасники стають у коло, по черзі пригадують образи, які колись і хтось завдав. Ведучий вказує на одного учасників групи і дає йому завдання: підійти до будь-яких трьох членів групи і вибачити їм образи, почуті у групі. Не можна, щоб учасник вибачав образи, висловлені тим учасником, до якого він підійшов.



Наступним гравцем стає той, до кого підійшов попередній гравець запам'ятовувати висловлювані у групі образи і вибачати, не задумуючись, стосуються вони учасників групи чи ні.

**Обговорення:**

- Що ви відчували, коли виконували цю вправу?
- Що було найважчим?

**Вправа «Приказки»**

**Мета:** усвідомлення своїх вчинків, формування навичок самоаналізу.

Як ви розумієте такі твердження?

1. Дерево міцне корінням, а людина – друзями.
2. Брехнею світ пройде, а назад не вернешся.
3. Пташка красна пір'ям, а людина – своїм знанням.
4. Берись дружно – не буде сутужно.
5. Хто бреше, тому легше, хто правдує – той бідує.
6. Хто чисте сумління має, той спокійно спати лягає.

**Вправа «Ситуації»**

**Мета:** формування навичок аналізу доброзичливого ставлення.

Необхідно знайти позитивні слова у запропонованих ситуаціях (учні працюють у парах, ситуації надруковані на окремих картках):

- картка 1. Друг занедужав.
- картка 2. Поділися яблуком.
- картка 3. Друг одержав погану оцінку.
- картка 4. Хтось зателефонував
- картка 5. Приятель запропонував пограти у гру.
- картка 6. Поділися цукерками.
- картка 7. Тебе запросили у гості.
- картка 8. Одногрупник просить поділитися печивом.
- картка 9. Ти не можеш виконати прохання друга.
- картка 10. Друг штовхнув тебе.
- картка 11. Ти заходиш до класу.

картка 12. Ви зустрілися після розлуки.

картка 13. Сусід тебе скривдив.

картка 14. Ти втішаєш і розраджуєш друга.

### **Притча «Долина і пісок»**

Дівчина, гуляючи разом з мамою пляжем, запитала:

- Мамо, як мені поводитися, щоб утримати своїх улюблених друзів?

Мама подумала хвилинку, потім схилилась і взяла дві пригорщі піску. Підняла обидві руки вгору і затиснула міцно одну долоню. Пісок утікав крізь її пальці: що більше стискала пальці, то швидше висипався пісок. Друга долоня була відкритою: весь пісок на ній залишився.

Дівчина подивилася здивовано, а потім вигукнула...

Обговорення:

- Як ви гадаєте, що сказала дівчина?

- Що треба робити, щоб не втратити друзів?

### **Руханка «Броунівський рух»**

**Мета:** створити в групі атмосферу довіри та згуртованості.

Учасники ходять по кімнаті із заплющеними очима. Після оплеску ведучого кожен учасник бере за руку того, хто стоїть поруч і називає його ім'я. Після другого оплеску рух відновлюється. На два оплески підряд – вправа припиняється.

## **ЗАНЯТТЯ 4**

### **Тема: ЯК СЕБЕ КОНТРОЛЮВАТИ**

**Мета:** розвиток навичок контролю емоційної ситуації.

**Завдання:**

- з'ясувати роль емоцій у міжособистісному спілкуванні;
- розвивати самосвідомість підлітків;

- розширювати знання учасників про методи самостійної регуляції власного емоційного стану.

**Матеріали:** картки з ситуаціями, аркуші паперу А3.

### **Рольова гра «Спокійні та агресивні відповіді»**

**Мета:** формування адекватних реакцій у різних ситуаціях.

Кожному учаснику пропонується продемонструвати в заданій ситуації спокійні, впевнені та агресивні відповіді. Для кожного учасника використовується лише одна ситуація.

Ситуації:

1. Друг розмовляє з вами, а ви вже хочете йти.
2. Ваш колега відволікає вас від важливої справи, ставить запитання, які заважають працювати.
3. Вас хтось дуже образив.

### **Вправа «Дихання»**

**Мета:** зняття напруження, оптимізація емоційного стану.

Сідаємо зручно, розслабляємося і заплющуємо очі. Зосереджуємося на своєму диханні: на вдиху і на видиху. Видихаємо неспокій, втомленість, тривогу, а вдихаємо силу, енергію, хороші почуття.

Час виконання вправи – 5 хв.

### **Вправа «Я режисер власного життя»**

**Мета:** формувати навички контролю агресії.

Потрібно уявити найбільш ймовірну ситуацію, що спричиняє агресивну поведінку. Але зараз підліток уже сам режисер свого життя і може спроектувати свої думки, поведінку в ту мить, коли гнівається. Те, що відбувається залежить від нього самого.

*Обговорення*

### **Вправа «Згода, незгода, оцінка»**

**Мета:** навчання учасників висловлювати свої почуття без оцінок, невдоволення та образ.

Ведучий об'єднує підлітків у три підгрупи за кольорами світлофору. Кожна група отримує аркуш паперу форматом А3 і картку із завданням.

Варіанти завдань:

- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких висловлюєте згоду;
- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких висловлюєте незгоду;
- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких оцінюєте дії або вчинки іншого;

Кожна група по черзі презентує результати своєї роботи. Ведучий наголошує, що для ефективного і толерантного спілкування важливо вміти висловлювати свою точку зору, не ображаючи інших.

Обговорення:

- Чи була цікава вам ця гра?
- Що ви зрозуміли?

### ***Історія «Скибка хліба»***

Якось один чоловік, який уже двадцять років не ходив до церкви, підійшов до священика. За хвилину вагання, майже з плачем, почав розповідати: «Мої руки забруднені кров'ю. Сталося це тоді, коли ми відступали на російському фронті. Щодня хтось із нас помирав від ран або голоду. Нам дали наказ – не входити до хат без рушниці і стріляти при найменших рухах місцевих жителів...

У хаті, куди я увійшов, був лише один старий і дівчинка-підліток.

- Хліба, дайте хліба! – жадібно просив я. Дівчинка нахилилась... Я думав, що вона хотіла взяти якусь зброю, бомбу. Я вистрелив... Дівчинка впала...

Коли я підійшов, то побачив, що вона тримала в руці скибку хліба. Я вбив чотирнадцятирічну дівчинку, яка хотіла дати мені хліба... Повернувшись додому, я почав пити, щоб забути все це...Але не можу...Чи простить мені Бог?»

Хто ходить із зарядженим крісом, той вистрелить. Якщо єдиним знаряддям, яке ти маєш, є молоток, і ти носиш його за собою, то інші люди будуть для тебе цвяхами: цілий день будеш бити по них.

*Обговорення:*

- Які агресивні та жорстокі дії людини впливають на життя?
- Як ставляться до таких людей у соціальному середовищі?

### **Вправа «Емоція по колу»**

*Мета:* створення хорошого настрою.

Ведучий пропонує по колу сказати про свій емоційний стан у цей момент.

## **ЗАНЯТТЯ 5**

### **Тема: Я І МОЄ ЗДОРОВ'Я**

*Мета:* формування і усвідомлення цінності здоров'я як основи для успішної реалізації життєвих цінностей; актуалізація відчуття важливості здоров'я та необхідності дбайливого і необхідного ставлення до нього.

*Завдання:*

- сприяти усвідомленню цінностей здорового способу життя;
- сприяти засвоєнню знань про фактори ризику на здоров'я;

*Матеріали:* фліп-чарт, аркуш паперу А1, кольорові стікери, кольорові олівці.

### **Вправа «Очікування»**

*Мета:* визначення очікувань від занять.

Учасники на різнокольорових стікерах пишуть свої сподівання і прикріплюють на фліп-чарт.

### ***Притча про пихатого мандарина***

Колись давно у старому Китаї жив розумний, але надзвичайно пихатий мандарин(державний урядовець). Цілий день він те й робив, що приміряв багате вбрання і вихвалявся своїм розумом. Так минали дні за днями, роки за

роками. Аж ось країну облетіла звістка, що неподалік поселився чернець, розумніший за мандарина. Мандарин страшенно розлютився, але не виказав цього ні жестом, ні словом.

Задумав він оголосити поєдинок і відстояти славу наймудрішого нечесним способом: «Візьму я в руки метелика, сховаю його за спиною і спитаю, що у мене в руках – живе чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе, я задушу метелика, а якщо мертве – випущу його».

І ось настав день поєдинку. У пишній залі зібралось багато людей, усім кортіло побачити змагання найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинились, і до зали увійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання. Тоді пихатий мандарин запитав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?»

Мудрець усміхнувся й відповів: «Усе в твоїх руках». Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів, радісно тріпочучи яскравими крильцями.

*Обговорення:*

- Як ви розумієте вислів «Усе в твоїх руках»?
- Від кого залежить рішення, яке ми приймаємо?
- Висновок. Усе, що робить людина, залежить, у першу чергу, лише від неї, вибір може впливати на її майбутнє.

### **Мозковий штурм «Що таке здоров'я?»**

**Мета:** активізація знань учасників про важливість здоров'я, визначення поняття здоров'я.

**Ведучий:** Здоров'я дуже важливе у нашому житті. Відомо понад 200 визначень поняття «здоров'я». Давайте й ми визначимо, що таке здоров'я. Усі пропозиції учасників записуються на фліп-чарті.

За визначенням ВООЗ, здоров'я – стан повного фізичного, духовного або соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад.

## **Вправа «Що формує здоров'я?»**

**Мета:** визначення особливостей поведінки та способу життя як найважливіших чинників, що впливають на здоров'я людини.

Тренер пропонує учасникам подумати, які існують фактори впливу на здоров'я людини. Пропозиції записуються на фліп-чарті. Потім тренер пропонує об'єднати схожі фактори, виділити найсуттєвіші: спадковість, медицина, навколишнє середовище, спосіб життя людини.

Наукові дослідження дають нам такі результати щодо вагомості впливу факторів на здоров'я людини:

- спадковість – 20%;
- рівень медичного забезпечення – 10 %;
- екологія – 20 %;
- спосіб життя – 50%.

Хоч існує декілька важливих чинників, що впливають на розвиток і збереження здоров'я, поведінка людини, її спосіб життя є вирішальними у збереженні здоров'я.

## **Руханка «Неправда»**

**Мета:** зняти напругу і втому, створити гарний настрій.

Учасники стають у коло. Починає гру ведучий, який зрозуміло для інших імітує рухами виконання якої-небудь роботи (копає, грає на музичному інструменті, пере і т.ін.). учасник, який стоїть праворуч, запитує: «Що ти робиш?».

Ведучому треба відповісти що-небудь, але зовсім не те, що насправді робить, продовжуючи виконувати свої рухи. Наприклад, показує рухами, що грає на скрипці, а відповідає: «Зриваю яблука». Тим часом його сусід, отримавши відповідь, починає виконувати рухи, які імітують словесну відповідь, тобто «неправду». Тепер уже його запитуватиме сусід праворуч, і тут теж треба сказати «неправду». Всі продовжують виконувати свої рухи, доки коло не замкнеться.

## **Вправа «Шляхи здорового способу життя»**

**Мета:** формування розуміння учасниками суті здорового способу життя, того, в яких діях і поведінці воно проявляється.

Ведучий дає визначення «здорового способу життя».

Здоровий спосіб життя – така життєдіяльність людини, що сприяє збереженню і зміцненню її здоров'я.

Учасники об'єднуються у три групи, кожна з яких отримує завдання: на рулоні паперу створити «Шлях здорового способу життя».

Важливо звернути увагу і допомогти учасникам сформулювати їхні позиції щодо збереження розвитку здоров'я. Відповідати на запитання: «Що робити, як діяти?».

### **Вправа «Усмішка по колу»**

**Мета:** створення позитивної атмосфери в групі.

Тренер пропонує всім учасникам взятися за руки і по колу усміхнутися своєму сусідові.

## **ЗАНЯТТЯ 6**

### **Тема: ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА**

**Мета:** формування навичок відповідального прийняття рішень.

**Завдання:**

- сприяти усвідомленню своєї поведінки, розумінню власних вчинків;
- відпрацювати навички прийняття рішень.

**Матеріали:** картки з проблемними ситуаціями, аркуші паперу.

### **Вправа «Відсутні ключі»**

**Мета:** формування навичок правильного прийняття рішень, відчуття підлітка як суб'єкта діяльності.

Тренер роздає підліткам опис проблемних ситуацій. Завдання групи – скласти список необхідної інформації, без якої неможливо розв'язати цю проблему. Учасники вибирають з усіх відомостей саме ті, що потрібні для прийняття правильного рішення.



### ***Проблемна ситуація: «Як досягти успіху в житті»***

Пропонуємо такий список:

1. Я можу наполегливо працювати.
2. Я можу навчитися аналізувати свої дії.
3. Я можу бути хитрим і «видурити» гроші у багатія.
4. Я можу ретельно обирати собі друзів.
5. Я можу нічого не робити й очікувати удачу.
6. Я можу ходити на уроки й виконувати домашні завдання вдумливо й ретельно.
7. Я можу одного разу ризикнути й «обійти закон», щоб домогтися свого.
8. Я можу зупинитися й добре подумати, перш ніж діяти.
9. Я можу спокійно сприйняти свої невдачі та критику від інших людей і навчитися виправляти помилки.
10. Я можу звинувачувати інших людей, якщо мені не щастить.
11. Я можу навчитися сам долати свої тривоги а бо гнів.
12. Я можу поліпшити свій поганий настрій за допомогою паління, ліків чи алкоголю.

*Обговорення.* Обговорюються з іншими учасниками та тренером наслідки вибору та разом шукають найефективніші засоби досягнення мети.

### **Вправа «Лінія життя»**

**Мета:** формування навичок відповідальної поведінки за наслідки своїх рішень.

Ведучий пропонує учасникам намалювати свій життєвий шлях від народження до смерті у вигляді лінії. Потім підлітки розкладають картки, на яких коротко позначено події їхнього минулого, теперішнього та майбутнього. Після цього тренер пропонує уявити, як зміниться сценарій їхньої лінії життя, якщо на певному етапі вони потрапляють в алкогольну або наркотичну залежність.

*Обговорення*

Під час обговорення зробити акцент на негативному ставленні до зловживання психотропними речовинами.

### **Вправа «Ювіляр»**

**Мета:** формування позитивного образу «Я».

Ведучий пропонує підлітку сісти на стілець у центр кола. Діти по черзі висловлюють свою позитивну думку «Ювіляру» про його вчинки, особисті риси. «Ювіляром» має бути кожен учасник.

*Обговорення*

- Що ти відчуваєш?
- Чи подобається тобі бути в ролі «Ювіляра»?

### **Руханка «Плутанка»**

**Мета:** зняття психоемоційного напруження.

Ведучий пропонує одному учаснику вийти за двері. усі інші роблять руками ланцюжок, що має початок (голова змії) та кінець (хвіст змії). Учаснику пропонують розплутати змію, яка гріється на сонечку.

### **Вправа «Ваш настрій і ваші враження»**

**Мета:** почути враження підлітків від заняття.

Учасники по колу діляться враженнями від заняття.

## **ЗАНЯТТЯ 7**

### **Тема: Я І КОНФЛІКТ**

**Мета:** сприяння усвідомлення учасниками своєї поведінки; формування вміння позитивно вирішувати конфлікти.

**Завдання:**

- актуалізувати знання підлітків про конфлікт;
- ознайомити учасників із стратегіями виходу з конфліктної ситуації;
- формувати вміння знаходити взаєморозуміння з людьми;
- сприяти взаєморозумінню в групі;
- навчати учнів адекватно оцінювати себе.

**Матеріали:** фліп-чарт, картки з ситуаціями.

**Тренер.** Відомий французький письменник Антуан де Сент-Екзюпері назвав людське спілкування найбільшою розкішшю в світі.

Спілкування людей – тонкий і складний процес. Кожен із нас навчається цьому всього життя, здобуваючи досвід часто за рахунок помилок і розчарувань. На жаль, ми нерідко потрапляєм в ситуації, які визначаємо як конфліктні. Вони вносять напруження у стосунки, позбавляють спокою і радості, не дають можливість повноцінно працювати. Що менше виникає конфліктів, то краще можуть порозумітися люди, то тепліші й довірливіші їхні стосунки.

### **Вправа «Конфлікт – це...»**

**Мета:** з'ясування суті поняття «конфлікт».

Тренер звертається до учасників групи із запитанням «Що таке конфлікт?». Усі варіанти відповідей записуються на фліп-чарт.

Після цього всі разом з'ясовують позитивну і негативну сторону конфлікту.

Підбиття підсумків.

### **Інформаційне повідомлення «Конфлікт»**

Слово «конфлікт» латинського походження, в перекладі означає зіткнення. Мається на увазі зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій. В основі конфлікту лежить конфліктна ситуація.

Щоб конфлікт почав розвиватися, необхідний інцидент, тобто щоб одна зі сторін почала діяти. Причини конфліктів бувають найрізноманітнішими: нездатність зрозуміти іншу людину, нетерпимість до думок інших, егоїзм, схильність до пліток, розбіжність думок і бажань.

### **Вправа «Скринька непорозумінь»**

**Мета:** формування навичок успішного розв'язання конфліктів.

Формуються малі групи. (Руханка «Молекули») Один учасник із кожної команди витягає зі «скриньки непорозумінь» опис певних ситуацій.

Кожна ситуація – це ситуація зародження своєрідного конфлікту. Знайдіть правильний вихід із ситуації, не спровокувавши конфлікт.

**1-ша ситуація.** Один учень каже іншому: «Я ніколи не сидітиму з тобою за однією партою: розляжешся, як слон, а мені незручно писати!»

Інший відповідає... (допишіть).

Прокоментуйте ситуацію.

**2-га ситуація.** Іде урок, учні виконують завдання. Раптом один учень починає стукати ручкою по парті. Педагог робить зауваження: «Сергію, не стукай, будь ласка, по парті, виконуй завдання».

Сергій відповідає: «Чому знову я? Знову крайній! Ви що, бачили?!»

- Яка реакція педагога на слова Сергія?

- Як би вчинили ви у цій ситуації?

**3-тя ситуація.** Мама прийшла з роботи і каже доньці: «Скільки можна говорити?! Прибирай за собою, порозкидала все, неначе смерч пронісся у квартирі! Не дівчина, а нещастя якесь! Кажеш, а їй як об стіну горох!»

- Яка реакція дівчини?

Як би вчинили ви на місці мами?

**4-та ситуація.** Педагог перевіряє домашні завдання. Дійшла черга і до Олега. Андрій Іванович, перевіряючи роботу учня, сказав: «Та що ж це таке? Цей нездар знову не зробив, як потрібно, написав у зошиті так, що нічого не розбереш!».

Яка реакція учня?

- Як би вчинили ви на місці педагога?

**Висновок ведучого:** серед звичок, які породжують конфлікти між людьми, особливо поширеними є надмірна емоційність, агресивність, вимогливість, неувага до потреб та інтересів інших, невміння вислухати інших.

**Деструктивний спосіб мислення** – розв'язання своїх проблем і конфліктів через насильство та агресію. Деструктивно мислити – означає працювати у напрямку самознищення, а не самовдосконалення. Якщо ви

прагнете для себе миру і любові, то ваш шлях – це свідомий контроль негативних думок і вчинків.

### **Руханка «Австралійський дощ»**

**Мета:** зменшення психологічного навантаження учасників.

Тренер пропонує всім встати і повторювати рухи:

- в Австралії здійнявся вітер (потирання долонями);
- починає крапати дощ (клацання пальцями);
- починається справжня злива (плескання по стегнах);
- а ось і град, справжня буря (тупіт ногами);
- буря вщухає, краплі падають на землю (клацання пальцями);
- тихий шелест вітру (потирання долонь);
- сонце (руки догори).

### **Притча «два горобчики»**

На дереві спокійно сиділи два горобчики. Один – у горі, а другий – нижче. Через якийсь час один горобчик, який сидів на вершечку, щоб якось розпочати розмову, сказав:

- Яке гарне зелене листячко!

Горобчик, який сидів нижче, зрозумів ці слова як виклик і одразу ж відповів:

- Чи ти сліпий?! Хіба не бачиш, що воно сіро-біле?
- То ти сліпий! Листя – зелене.

Горобчик знизу, певний, що правда на його боці, зацвірінькав:

- Закладаюся пір'ям свого хвоста, що листя сіро-біле. Ти нічого не розумієш, ти – дурний.

Горобчик, який сидів на вершечку, розсердився і з усієї сили кинувся на свого ворога, щоб відповісти. Але перш ніж почати

двобій, вони обидва поглянули в гору. Горобчик, який злетів з вершечка, здивовано скрикнув:

- Дивись, дивись! Листя справді сіро-біле!
- А потім додав:

- А ходи зі мною на вершечок, - і вони разом стрибнули туди.
- Дивись, дивись! Листя справді зелене!

**Обговорення.** Отже, послухавши притчу, що ми можемо сказати? Не осуджуй нікого, якщо ти не жив його життям.

### **Вправа «Ваш настрій і побажання»**

**Мета:** створення позитивного настрою.

Усі учасники беруться за руки і по колу говорять про свої позитивні емоції та висловлюють побажання іншим.

## **3.2. Програма тренінгової роботи з агресивними підлітками.**

### *Пояснювальна записка*

#### ***Актуальність обраного напрямку роботи.***

*Міні лекція.*

*Підлітковий вік* – це один з найважливіших етапів життя людини. В ньому багато джерел і починань всього подальшого становлення особистості. Вік цей нестабільний, ранимий, важкий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди життя, залежить від реальностей довкілля. Негативним проявом цього віку, що пригнічує розвиток підлітка є агресивність, яка базується на підвищеній гормональній активності і невмінні адекватно виразити свій гнів, яка викривлює уявлення підлітка про все те, що відбувається з ним і навколо нього. Саме тому підлітку необхідно допомогти розібратися і усвідомити, що і чому з ним відбувається, і як вийти з цього стану.

Підліток не просто пристосовується, адаптується до нової соціальної ситуації розвитку, а прагне до самовираження, здійснюючи перетворюючу активність. Це прагнення може втілюватися як в деструктивних формах та девіаціях, зокрема агресії, так і в конструктивних формах творення, творчості, креативних ідеях.

Креативність розглядалася Е. Торрансом як природний процес, який породжується сильною потребою людини в знятті напруги, що виникає у неї в ситуації дискомфорту, викликаного невизначеністю або незавершеністю діяльності.

На думку Е.Торранса, креативною є та людина, яка в ситуації незавершеності може представити рішення, або з вже представленого набору вибрати оптимальне. Досліджуючи креативність, він виділив наступні її параметри: швидкість (швидкість виконання тестових завдань); гнучкість (число переключень з одного класу об'єктів на інші); оригінальність (мінімальна частота варіанту відповідей, що зустрічається в однорідній групі). У креативний процес, на його думку, повинні бути включені наступні складові: чутливість до проблем, дефіциту знань, їх дисгармонії; фіксація даних проблем, пошук їх вирішення, висунення гіпотез; знаходження і узагальнення результатів вирішення задачі. На підставі своїх досліджень Е. Торранс прийшов до висновку, що розвиток креативності не визначається генетично, а залежить від тієї культури, в якій виховується особа, і експериментально довів, що спад в розвитку креативності можна зняти шляхом спеціального навчання.

Саме тому, розвиток креативності, творчості учнів допоможе їм поглянути на життєві ситуації з іншого боку, швидше знайти конструктивний спосіб вирішення проблеми, підштовхне до пошуку та оволодіння новим досвідом та знаннями, дозволить знизити рівень агресії і навчитись керувати нею у непередбачуваних обставинах, а також покаже, що крім агресії та злості, у світі є значно цікавіші речі.

Н. Вишнякова вважає, що креативність виступає умовою творчого саморозвитку особистості, є істотним резервом її самоактуалізації. У цьому процесі антисоціальні імпульси ніби змінюють свій напрям без внутрішнього конфлікту. Тренінг допоможе сублімувати агресивну енергію підлітків у творче русло, спрямувати їхні негативні імпульси на розвиток креативності та творчості, тобто ті види діяльності, які розвивають людину і збагачують життя суспільства.

*Метою соціально - психологічного тренінгу для агресивних підлітків є:*

розвиток навичок конструктивної взаємодії та послаблення агресивних реакцій підлітків, розкриття власної креативності шляхом сублімації агресивної енергії підлітків у творче русло.

*Завдання корекційної програми:*

- сприяти формуванню навичок неагресивного спілкування шляхом креативного вирішення кризових ситуацій;

- створити можливості до власного прояву креативності учнями у вирішенні критичних та агресивних ситуацій, вираження вербальної та невербальної креативності;

- сприяти розвитку творчого мислення, усвідомлення характеристик «безконфліктного та неагресивного» середовища, формування навичок та вмінь керувати комунікативним та творчим процесом;

формувати навички позитивного спілкування та зняти

- негативні установки щодо оточення;

- сприяти можливостям отримання досвіду рефлексії та самоаналізу;

- формувати адекватну самооцінку, шляхом виявлення і усвідомлення власних здібностей та можливостей;

- допомогти учасникам в саморозкритті, пробудженні творчих ресурсів і ресурсів уяви, тренування умінь сприймати світ глибоко і нестандартно;

- розвинути в учнів здатність пізнати себе, свій внутрішній потенціал, усвідомити власні цінності та обрати правильний життєвий шлях.

*Методи і форми, що були використано на заняттях*

Даний тренінг містить широкий спектр технік, які прості, ефективні, успішно використовували у тренінгах В. Большаков, І. Вачков, А. Грецов, А.Копитін, Т.Зінкевич-Євстигнеєва, М. Кіпніс, Г. Марасанов, К. Фопель. Це – вправи-криголами, ігри на отримання зворотнього зв'язку, соціально-перцептивного спрямування, комунікативні ігри, ситуаційно-рольові, творчі, організаційно – діяльнісні, імітаційні ігри, психотехніки, спрямовані на



вирішення проблем, медитації – візуалізації, техніки невербальної взаємодії, що розвивають сприйнятливості до «мови тіла», метод незакінчених речень, рефреймінг, «мозковий штурм», МНП, малювання, ліплення з пластиліну, виступ, медитативні техніки, фото-, казко- та танцювальна терапія, домашня робота.

***Перелік діагностичних методик:***

1. Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки;
2. Проективна методика - тест руки Вагнера (Hand Test);
3. Психомалюнок – «Малюнок неіснуючої тварини»;
4. Тест креативності П. Торранса (короткий тест, фігурна форма);
5. Опитувальник креативності Джонсона.

Тренінг розрахований на 10 занять, загальна тривалість кожного – 3-4 години, кількість вправ на одне заняття – 4-5.

Між завданнями бажані невеликі паузи для обміну враженнями, кави та одна більша - для обіду.

Усі завдання включають: мету; ресурси; час проведення; хід вправи; завершення. Обов'язково по завершенні кожного заняття проводиться рефлексія самопочуття.

Кількість учнів у групі – 10-12 чол.

Форма занять – групова.

Програма тренінгу для підлітків є перспективним і дієвим засобом впливу на молодих людей. Їх бажання осмислювати не тільки зовнішній світ, а й внутрішній, породжує прагнення вдосконалення й самопізнання, а звідси - самовиховання. Робота в тренінговій групі приваблива для підлітків тим, що в ній реалізуються відразу декілька важливих потреб їх віку: потреба в авторитетному дорослому, зорієнтованому на їх проблеми, та потреба в групі однолітків, через яких відбувається процес ідентифікації свого образу. Крім того, ці заняття дають підліткам можливість відчувати себе причетними до групи людей зі схожими проблемами. Соціально-психологічний тренінг

сприяє ефективному формуванню навичок неагресивного спілкування, допомагає підліткам краще розібратися в собі, отримати досвід рефлексії та самоаналізу.

Робити спілкування дітей гуманнішим, вчити їх жити в мирі й злагоді з собою та іншими треба не тільки закликами до добра, милосердя, але й засобами практичних тренінгових занять. Як не намагаються підлітки вибудувати барикади відчуження та автономії, все ж вони потребують допомоги надійного дорослого, який їх розуміє, якому можна довіряти і кому вони не байдужі як особистості.

Тренінг – це гра, в процесі якої вирішуються справжні життєві проблеми. Під час тренінгу створюється неформальне, невимушене спілкування, яке відкриває перед групою безліч варіантів розвитку та розв'язання проблеми, заради якої вона зібралася. Як правило, учасники в захваті від тренінгових методів, тому що вони роблять процес навчання цікавим та не обтяжливим.

### **План проведення тренінгових занять.**

#### **ЗАНЯТТЯ №1**

**Мета:** знайомство учасників групи, створення партнерських відносин та атмосфери безпеки як основи подальшого розвитку групи, розвиток здібності бачити різноманіття знаків, характерів, можливостей товаришів по групі; освоєння активного стилю спілкування і розвиток у групі відносин партнерства та співробітництва при вирішенні групової творчої задачі; перехід від звичайної форми мислення до незвичної, стимулювання творчої роботи групи за допомогою театральної гри, імпровізації, розвиток здібностей візуалізації образу.

Вступне слово ведучого включає ознайомлення учасників із правилами групової тренінгової роботи.

#### **Основні правила й принципи групової роботи:**

1. Невинесення обговорюваних питань за межі групи;

2. Критиці підлягає не людина, а її вчинок, до того ж у формі, що не допускає зневажливого ставлення до особистості іншої людини;

3. Відвертість;

4. Відкритість новим враженням;

5. Взаємопідтримка;

6. Визнання прав кожного на висловлювання власної думки;

7. У кожного учасника є право сказати «стоп», якщо він не готовий обговорювати свою проблему або думає, що запропонована вправа може його психологічно травмувати.

Після інформування підкреслюється, що основне завдання тренінгу – збагачення кожного учасника засобами й методами оптимального спілкування та ефективної міжособистісної взаємодії, розвиток творчого та нешаблонного мислення. Потреба спілкування є однією із провідних для людини. Вміння спілкуватися – справжній дар, який потрібно в собі розвивати та вдосконалювати. Здатність до творчості – креативність – це вміння людини бачити речі у новому, незвичному ракурсі, вміння подивитися й оцінити ситуацію «під іншим кутом», направити свою енергію у правильне русло. А оволодіння цією здатністю – безконфліктного спілкування та вміння творчого вираження залежить від особистої активності всіх учасників тренінгу, тому на тренінгових заняттях нам потрібно створити позитивну активну творчу атмосферу для генерування нових ідей та розширення меж своєї креативності і комунікабельності. Наш тренінг має на меті перетворити творчість на стиль життя – яскравий та позитивний, спрямувати агресію і злість у творче русло, подарувати учасникам найприємніші емоції, пізнати себе, усвідомити власні цінності і обрати правильний життєвий шлях.

### **Вправа «Що в імені тобі моєму?»**

**Ресурси:** ватман, фломастери. Грати можна як у приміщенні, так і на відкритому майданчику.

**Час:** 30-40 хв.

### ***Хід вправи:***

Є безліч ігор на знайомство. Це – одна з них. Окрім звичайної інформації про ім'я людини, участь у вправі дасть всім гравцям можливість потренуватися в асоціативному і нестандартному мисленні.

Завдання таке: кожен з учасників тренінгової команди протягом п'яти хвилин готується представити своє ім'я товаришам. Він не повинен назвати його звичайним способом, а намалювати, позначити символами або через інші асоціації. Кожен з гравців має право скористатися всього лише трьома такими натяками (усними, намальованими чи будь – якими іншими). Команда вслід за цим намагається назвати його ім'я.

Ця вправа цікава також тим, що воно дозволяє, з одного боку, перевірити міру свободи фантазії, а з іншої – межі тезауруса (загального розуміння сенсу). Цілком можливо, що в ході гри хтось з учасників підніметься на такі висоти фантазії, що решта гравців буде не в змозі досягти їх, щоб зрозуміти сенс, ідею асоціації.

Завершення: обговорення вправи.

- Які ідеї ваших товаришів здалися вам найцікавішими і найпродуктивнішими?

- Чи вважаєте ви, що спосіб, вибраний вами для представлення імені, виявився вдалим?

- Хотіли б ви змінити зараз щось у формі або сенсі представлення власного імені?

- Чи всі образи, асоціації, натяки, що прозвучали при представленні імен ваших товаришів по групі, були вам зрозумілі?

### **Вправа «Диво-стілець»**

***Ресурси:*** стілець.

Час: 20-30 хв.

***Хід вправи:***

«Диво-стілець» – вправа, нескладна навіть для недосвідченої в театрі публіки, та зате гра – ефектна, оскільки вона створює особливу атмосферу творчого суперництва.

- Домовимося, що життя зі всіма його проблемами, турботами, тривогами продовжується за стінами цієї кімнати. Тут же, впродовж найближчого часу буде простір уяви і театру. А в світі театру можливо все. Наприклад, тренер узяв в руки звичайний стілець. Але це в тому житті – «за вікном» – предмет, що знаходиться у мене в руках, є пристосуванням для сидіння, елементом меблі. А в театрі... Втім, не кажучи ні слова, тренер перетворює цей диво-стілець в... (з цими словами він тягне стілець по підлозі, як візок в супермаркеті, по ходу заповнюючи його товарами з полиць; або, підійнявшись ногами на сидіння, починає з «вершини гори» роздивляється околиці; або, надівши перевернутий вверх ніжками стілець на голову, поважно проходиться, притримуючи «корону» і розкланюється з придворними).

У що ми перетворили стілець силою уяви? У візок, корону, вершину гори... Вірно! А яким чином учасники групи зрозуміли це, адже не було вимовлено ні єдиного слова? Абсолютно правильно, фантазія створила зі стільця інші образи, і гравець - актор змінив до колишнього предмету своє відношення, сприймаючи його щоразу в іншому образі.

Зараз – завдання. Перетворити стілець на будь-який предмет або живу істоту. Кожен, у кого виникає ідея, піднімає руку і виходить на майданчик, щоб представити нам новий образ диво – стільця. Після кожного показу тренер починає відлік до трьох (як на аукціоні), якщо до цифри «три» на площадці не опиниться новий учасник зі своїм варіантом чудового перетворення стільця, то останній гравець буде визнаний переможцем.

### **Вправа «Людина – цифра»**

**Ресурси:** просторе приміщення або відкритий майданчик.

**Час:** 15 хв.

**Хід вправи:**

- Розподіліться, будь ласка, по майданчику так, щоб дистанція між сусідами була не менше півтора метра.

Я називатиму вам цифри від одного до дев'яти. Ваше завдання: представити і за допомогою тіла зобразити названі цифри в будь-якому положенні: сидячи, стоячи, лежачи... Головне – добитися максимально точної зорової відповідності між математичним числом і позицією тіла.

Наступний етап проходить в парах і дається двозначне число. Для тризначних чисел група розподіляється по трійках.

Примітка: окрім розвитку креативності, ця гра чудово допомагає створенню партнерських відносин, а крім того, розвиває контроль над м'язами тіла.

### **Вправа «Розмова пальчиків»**

**Ресурси:** не потрібні.

**Час:** 20 хв.

**Хід вправи:**

Група розподіляється по парах. Партнери простягають вперед назустріч один одному свою праву руку. Великі пальці починають «розмову» один з одним. Під час розмови вони можуть штовхати і погладжувати, підколупувати і підпихати, ніжно обвивати і потворно прогинатися один перед одним. Можливостей для імпровізації тут безліч.

У першій частині гри ведучий задає теми спілкування, наприклад, так:

- Пальці зустрілися, зацікавилися один одним і почали знайомитися;

Пальці познайомилися і домовляються про те, де і як вони проведуть сьогоднішній вечір;

- Пальці не домовилися і посварилися. Вони сваряться;

- Пальці образилися один на одного;

- Пальці шукають можливості помиритися. Пальці помирилися.

У другій частині гри ведучий пропонує пальцям обмінятися якою-небудь інформацією, завести розмову на яку-небудь тему. Через фіксований

час, наприклад, одну хвилину, партнерам пропонується з'ясувати один у одного, як вони зрозуміли взаємні повідомлення.

Під час обговорення гри учасникам можна запропонувати поділитися враженнями про отриманий досвід, а також своїми міркуваннями про те, що сприяє а що перешкоджає взаємопорозумінню.

### **Вправа «Реклама»**

**Ресурси:** лист ватману, фарби, олівці, фломастери, кольорова тканина, парики і інші елементарні театральні атрибути.

**Час:** 60-90 хв.

#### ***Хід вправи:***

Група розбивається на пари. Важливо простежити за тим, щоб разом опинилися люди як можна менше знайомі один з одним.

Ведучий пояснює завдання: - Уявіть собі, що кожен із вас – член закритого елітного клубу. Звичайно, ви знайомі з усіма учасниками, довіряєте їм, вам добре разом. Раз на рік двері клубу відкриваються для всіх. Цього дня ви можете спробувати ввести в круг членів клубу своїх друзів. Для цього вам належить підготуватися і дати своєму товаришеві таку рекомендацію, щоб жоден із старожилів клубу не зміг проголосувати проти прийому новачка. Це нелегко, але можливо.

Як практично проходитиме прийом? Ви розбилися на пари. Кожен з учасників пари подумає декілька хвилин і розповість своєму партнерові про одну свою позитивну якість.

У свою чергу, той, хто розповів про себе, вислуховує історію свого партнера про ту якість, яка виділяє його серед інших людей і дозволяє претендувати на прийом в члени клубу. Після того, як ви поділилися один з одним інформацією про свою позитивну якість, вам доведеться полатати голову над тим, яким чином розповісти старожилам клубу про переваги вашого товариша.

Відрекомендувати його ви можете будь-яким максимально ефектним способом.

*Наприклад:*

- інтерв'ю, що представляє героя в теле- або -радіостудіях;
- малюнок, комікс, шарж з подальшим театралізованим коментарем;
- інсценування, що представляє особисті якості кандидата;
- коментар спортивного оглядача (якщо ваш герой робить успіхи в спорті і саме тут проявляються його людські якості, як надійність, сила волі);
- репортаж з виставки, концерту, конкурсу;
- вірш, пісня.

*Всім зрозуміле завдання? Є питання? Пари, приступайте до роботи!*

- Закінчуємо знайомство з партнером. Уточніть останні деталі і приступайте до підготовки своєї рекламної п'ятихвилинки. Через 20 хвилин оголошуються загальні збори членів клубу для обговорення кандидатів.

Ці 20 хвилин ведучий проводить в роботі з учасниками, переходячи від пари до пари, стимулюючи роботу над рекламою. Іноді доведеться порадити, яка форма буде найбільш актуальною для розповіді про ту або іншу якість.

- Увага, оголошується хвилинна готовність! Прохання всім зібратися в залі клубу для прийому нових учасників!

Зараз нас чекає знайомство з кандидатами. Якщо рекомендація, представлена вам, поважані члени клубу, здається достатньою і переконливою, прошу своїми аплодисментами висловити рішення про прийом в члени клубу. А зараз я запрошую на сцену першу пару учасників!

Завершення.

Після того, як всі пари представили один одного, з'ясовуємо, що дала кожному робота над завданням. Відзначаємо оригінальні ідеї і вдалі виступи, дружність атмосфери і важливість підтримки.

Рефлексія самопочуття сьогоднішнього заняття.

Домашнє завдання: постежте за собою: як ви починаєте поводитися в ситуаціях сильної емоційної напруги? Наскільки часто виникають у вашому житті подібні ситуації? Які емоції ви відчуваєте найчастіше?



Корисним для відповідей на ці питання стане ведення «Емоційного щоденника» (табл. 1). Щодня вносьте туди позначення тих емоцій, які у вас виникатимуть. Це можна робити або шляхом їх назви, або шляхом позначення кольором, або за допомогою малюнків (рис. 1).

Таблиця 1. Бланк для «Емоційного щоденника»

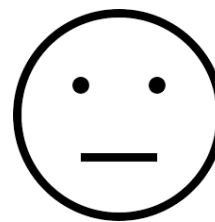
Дата	Емоції	Особливості поведінки



Дуже добре



Дуже погано



Спокійно



Добре



Погано

## ЗАНЯТТЯ №2

**Мета:** освоїти на практиці методику рефреймінгу, яка дозволяє відмовитися від минулого досвіду і побачити предмет дослідження по-новому; допомогти учасникам тренінгу подолати внутрішні бар'єри, страх і невпевненість перед іншим людьми; побудити взаємодію інтелектуальних, вольових, емоційних функцій учасників в ході виконання групових творчих завдань; розширити границі креативності шляхом занурення у гру для зняття страху перед невідомим, перед поставленою проблемою; у процесі спільної

творчості виявити причини, які сприяють та перешкоджають успішному пошуку спільної мови; побудити учасників до активного прояву креативних якостей : гнучкості та швидкості мислення, винахідливості, спостережливості і уваги.

### **Вправа «Рефреймінг»**

*Рефреймінг* – зміна точки зору на ситуацію для придання їй іншого значення. Суть його полягає в тому, щоб побачити речі у різних перспективах та в різному контексті. Він є невід’ємним елементом творчого мислення. Для того, щоб зрозуміти реальність інших людей, потрібно навчитися дивитися на світ їх очима – без цього неможливе ефективне спілкування. Зміна кута зору, фокусування уваги на інших аспектах – веде до зміни сенсу ситуації. Зміна сенсу ситуації – веде до зміни пов’язаних із нею відчуттів. Звідси впливає і зміна поведінки: у вас з’являється вибір.

**Ресурси:** лист ватману, фарби, олівці, фломастери, кольорова тканина, парики і інші елементарні театральні атрибути.

**Час:** 60-90 хв.

**Хід вправи:**

- В нашому випадку мова піде про використання рефреймінгу для зміни негативної самооцінки на позитивну. Розбиваємося на пари, у кожній парі просимо партнерів протягом 10 хвилин обмінятися один з одним інформацією про себе так, щоб у фокусі розмови опинилася яка - небудь риса характеру чи звичка, яка самою ж людиною сприймається як щось негативне те, що заважає. Потім протягом 20 хвилин кожному учасникові пари необхідно буде висловити свій погляд на цю якість, але так, щоб представити її з позитивної сторони. Наприклад, повільність стає вдумливістю і ґрунтовним входженням в матеріал; недолік хоробрості – хорошим природнім самозахистом, відсутністю авантюризму; допитливість - виявом цікавості до життя , прагненням до універсальності знань і вмінь; неохайність – властивістю творчої натури не помічати побуту, а бути творцем ідеального.

На наступному етапі методика рефреймінгу повинна бути оформлена в певний жанр - переосмислення якості представляється решті групи у вигляді пісні, театральної сценки, монологу, малюнка, коміксу і так далі - у формі, яка максимально відображає переосмислену якість. Чим переконливіше це буде, тим емпатійніше завдання буде по відношенню до партнера, і тим успішнішим буде результат вправи.

**Завершення:** обговорення вправи.

Звернення до героїв з питанням, наскільки новим здався їм погляд на проблему. Чи замислювалися вони раніше про подібні можливості самооцінки? Як вони відносяться до побаченого?

Обмін думками про найбільш вдалі/спірні уявлення.

- Чим сподобалося завдання?
- У чому воно виявилось складним?
- Що я відкрив в собі в ході роботи з партнером і над матеріалом, отриманим від товариша?

### **Вправа «Добратися до скарбу»**

**Ресурси:** не потрібні.

**Час:** 10-20 хвилин.

Спочатку вся команда повинна зібратися в одному кутку кімнати. У протилежний куток тренер ставить скриню, мішок, валізку, рюкзак – будь-яке вмістище для скарбу.

*Зачитується текст:*

«Ми увійшли до печери. Вона була простора і повна свіжого повітря. З-під землі пробивалося джерельце чистісінької води і втікало в невелике озеро, поросле густими папоротями. Земля була піщаною. Перед палаючим вогнищем лежав капітан Смоллет. А в дальньому кутку тьмяно сяяла гора золотих монет і злитків. Це були скарби Флінта – ті самі, заради яких загинуло 17 людей із екіпажу «Еспаньйоли»... Тут знаходяться монети різних країн, мені дуже подобалося сортувати їх. Англійські, французькі,

іспанські, португальські монети, гінеї і луїдори, дублони і подвійні гінеї, луїдори і цехіни, монети із зображенням всіх європейських королів за останні сто років, дивні східні монети, круглі монети, квадратні монети, монети з діркою посередині, щоб їх можна було носити на шиї, - в цій колекції були зібрані гроші всього світу»

Чи неправда - захоплююча картина?! Але, на відміну від героїв «Острова скарбів» Стівенсона, вам ще тільки належить дістатися до кладу. Вся команда повинна опинитися в тій «печері», куди я заховав скарб. Зробити це можна будь-яким способом, але існують жорсткі заборони:

- не можна торкатися ногами підлоги - землі;
- не можна, щоб більше двох чоловік використовували один і той же спосіб пересування від місця старту до місця, де захований скарб.

(Тобто кожен гравець, або максимум пара гравців повинна шукати новий спосіб пересування.) На виконання завдання у вас є 7 хвилин. Секундомір буде зупинений в ту хвилину, коли останній шукач скарбів дістанеться до мішка із золотом. Почали!

### **Вправа «Гра у кольори»**

**Ресурси:** не потрібні.

**Час:** 15 – 20 хв.

**Хід вправи:**

Нам потрібен доброволець, готовий на декілька хвилин розлучитися з групою. За час відсутності ведучого – добровольця команда вибирає один із існуючих кольорів.

Повернувшись до команди, ведучий звертається до кого-небудь з учасників команди з питанням про те, який колір загаданий. У відповідь учасник, до якого звернувся ведучий, повинен відобразити колір мімічно, будь-яким способом без слів (і, звичайно, не вказуючи на цей колір, якщо він присутній в тому чи іншому вигляді у тому місці, де проходить гра). Якщо інформації недостатньо чи ведучий сумнівається у вірної гіпотези, він звертається до інших учасників.

Від групи потрібно домогтися розуміння того, що усі відповіді – суб'єктивні акторські асоціації з певним сприйняттям кольору, виразити які можна лише через міміку і рух.

*Завершення.*

- Чи сподобалася вам гра і чому?
- Хто із товаришів, на ваш погляд, був найбільш влучним? Що допомогло йому справитися із завданням?
- Який колір здався вам найбільш складним для представлення?

### **Вправа «Спільна мова»**

*Ресурси:* не потрібні.

*Час:* 30 хв.

*Хід вправи:*

- Група розбивається на трійки. Кожна трійка повинна домовитися між собою, наприклад, про те, де, коли і навіщо вони повинні зустрітися. Але засоби спілкування у кожного обмежені. Серед них один сидить із зав'язаними очима і нерухомий. Інший - онімілий і також нерухомий. Третій позбавляється права розмовляти, додатково у нього зав'язані очі.

Отже, знаходячись в ситуації обмежених можливостей спілкування, трійка повинна домовитися до чогось за мінімальний час. Допустимо скласти приховані завдання кожному учасникові і дати заздалегідь ознайомитися з ними. Можливе проведення гри всіма трійками одночасно, а можна пропонувати виступати трійкам по черзі. Обговорення можна будувати навколо питання про те, що сприяє, а що перешкоджає успішному пошуку спільної мови. Крім того, тут очевидні паралелі, порівняння із справжніми життєвими ситуаціями, в яких по яких - не будь причинах люди не в змозі домовитися і де виникає враження, що говорять вони як сліпий з німим.

### **Вправа «Патентне бюро»**

*Ресурси:* 1 сире яйце, 4 трубочки для коктейлю, 10 дерев'яних паличок для ескімо, 10 аптечних резинок, 2 кульки з пінопласту або для настільного

тенісу (пластикові), 3 повітрі кульки , 2 дерев'яних олівця, катушка ниток, 4 металеві скріпки, клей ПВА, клейка стрічка, коробка з сірниками.

Крім того, кольоровий папір, листи ватману, фломастери, гуаш, ножиці, і інші оформлювальні матеріали для етапу реклами.

**Час:** близько 1 год.

**Хід справи:**

Розділити учасників групи на команди по 3-5 осіб.

*Тренер вітає групу.*

Вітаю, дорогі друзі. Ми раді вітати групу винахідників, які працюють над створенням унікального технічного проекту. Кожній групі протягом наступної півгодини необхідно придумати і створити зразок ємкості, яка зможе вмістити в себе одне сире яйце. Проблема полягає в тому, щоб зберегти його цілим і неушкодженим, оскільки яйце, поміщене у вашу конструкцію, буде скинуто з триметрової висоти. Як вже було сказано, після падіння воно не повинне мати яких-небудь фізичних пошкоджень, а залишитися абсолютно цілим.

Для проведення експерименту ви зможете використовувати лише ті матеріали, список яких приведений нижче:

- 1 сире яйце;
- 4 трубочки для коктейлю;
- 10 дерев'яних паличок для ескімо;
- 10 аптечних гумок;
- 2 кульки з пінопласту або для настільного тенісу (пластикові);
- 3 повітрі кульки;
- 2 дерев'яних олівця, катушка ниток;
- 4 металеві скріпки, клей ПВА;
- ножиці, клейка стрічка, коробка з сірниками.

Ви не зобов'язані використовувати всі матеріали. Ваше право визначити ті з них, які необхідні для побудови ємкості. Проте не можна використовувати експерименті нічого, що не представлено в даному списку

.Через пів години всі групи збираються разом, щоб представити свої винаходи і випробувати експериментально їх відповідність технологічним вимогам і поставленій задачі. Кожній групі буде дано перед початком експерименту до 5 хвилин щоб представити:

- 1) назву моделі;
- 2) найбільш привабливі для споживача якості зразку і майбутньої серійної продукції;
- 3) стратегію реклами і реалізації продукції;

Бажаю вам успіху. За роботу.

**Завершення:** обговорення вправи.

- Які ідеї здалися вам найбільш/найменш привабливими?
  - Які були критерії відбору ідей? Яким чином відбувалося обговорення?
  - Що допомагало і що заважало успіху вашої групи і експерименту в цілому?
  - Які висновки можна зробити після проведення вправи?
- Рефлексія самопочуття сьогоднішнього заняття.

### ЗАНЯТТЯ № 3

**Мета:** мобілізувати творчі можливості учасників; розвинути шляхом вправ спонтанність учасників групи; розвинути шляхом тренування вміння розширювати креативне поле за рахунок пошуку у інших суміжних областях знань та досвіду; генерувати максимальну кількість ідей на задану тему; розвинути здатність бачити проблему в різноманітті підходів; сприяти розвитку емоційної і творчої свободи в групі на базі вирішення загальної творчої задачі; дати приклад плюралістичного підходу до рішення творчої групової задачі; стимулювати нестандартний підхід до вирішення проблем.

#### **Вправа «Ширма перетворень»**

**Ресурси:** ширма або переносна куліса.

**Час:** до 20 хв.

### ***Хід вправи:***

- Ця вправа театральна, тому готуйтеся на деякий час перетворитися на акторів. Для виконання завдання у нас є «чарівна ширма», її чудодійні властивості проявляються у здатності змінювати усе, що потрапляє за неї, (на вході) у щось зовсім протилежне (на виході із-зі ширми). Наприклад, входить за ширму старець, виходить хлопчик із пальцем у роті, замість пустушки. За ширмою зникає кіт, а з іншого боку вже вибігає з писком мишеня. Актор, з'їжившись від холоду, заходить за перегородку, щоб через секунду з'явитися знову зімліваючи від спеки.

Вправа продовжується до тих пір, поки не вичерпуються ідеї учасників. Важливо, щоб ведучий зупинив вправу на стадії згасання, поки вона ще не встигла набриднути.

### **Вправа «Все у всьому»**

***Ресурси:*** дошка/фліп - чарт і крейда/маркери, будь – які предмети на розсуд тренера.

***Час:*** до 20 хв.

### ***Хід вправи:***

Суть вправи полягає в тому, що людині пропонується реальний предмет, його фото, малюнок чи просто назва. Завдання досліджуваного - в підборі найрізноманітніших, несподіваних можливостей використання даного предмету за його не прямим призначенням. Чим більше варіантів буде запропоновано у ході гри, чим більш нестандартними та несподіваними вони будуть, тим вище оцінюється креативність людини, яка проходить тест.

Група сідає у коло. Пояснивши суть завдання, тренер просить розпочати вправу, попередивши при цьому, що завдання ускладнюється двома обмеженнями:

1.неможна повторювати ідеї, які вже були озвучені, потрібно сконцентруватися не тільки на власному творчому пошуку, але й фіксувати пропозиції колег по групі;

2.той, хто пропускає хід – вибуває із гри.



### ***Завершення:***

Багато, щоб озвучені ідеї записувалися в ході гри на дошці/фліп-чарті. Робити це потрібно так, щоб до самого кінця гри запис не був видний гравцям і не використовувалася ними як підказка - нагадування про вже озвучені ідеї.

Зате в кінці, після того, як будуть визначені переможці - ті, кому вдалося максимально довго розшукувати все у всьому, команда буде приголомшена різноманітністю і обширністю розробленого нею списку. Це буде прекрасним матеріалом для обговорення особливостей творчого мислення і для самооцінки учасників тренінгу.

### **Вправа «Мозковий штурм»**

***Ресурси:*** фліп - чарт чи листи ватману, маркери для запису.

***Час:*** від півгодини до години.

### ***Хід вправи:***

«Мозкова атака» або «мозковий штурм» - один з популярних методів роботи групи над вирішенням задачі, покликаний генерувати безліч різноманітних ідей. Плідність вправи буде тим вище, чим вільніші, незалежніші від думок та суджень будуть учасники тренінгової групи.

Перед тренінговою групою ставиться слідуюче завдання – «Як на агресію відповісти неагресивно?»

### ***Правила*** «мозкового штурму» прості:

- призначається секретар, завдання якого - буквально і повністю записувати всі ідеї, асоціації, пропозиції, які висловлюватимуться учасниками;

- забороняються будь – які критичні зауваження, зневажливі і скептичні виловлювання, насміхання, і будь – яка інша прихована форма критики. Усі ідеї вважаються гідними та маючими право на існування. Ідеї ідуть потоком: чим більше – тим краще . Сенс цього правила – у максимальному знятті бар'єрів, зажимів, оціночної само цензури;

- обговорення ідей проводиться після перерви. Потрібно дати групі час охолонути після «скидання ідей», щоб дати змогу критично оцінити представлені ідеї та думки.

### **Вправа «Проблеми, проблеми»**

**Ресурси:** не потрібні.

**Час:** 15 – 30 хв.

**Хід вправи:**

Учасники виходять на площадку по черзі. За сигналом ведучого перший із них починає певну фізичну дію за вибором: ходіння, читання, вхід у помешкання. Наступний учасник з місця голосно називає певну проблему, що ускладнює дію працюючого на площадці товариша.

Наприклад, дія першого учасника – вхід у кімнату. Він відкриває уявним ключем уявні двері, готується переступити поріг квартири, аж раптом...Другий гравець голосно оголошує: «Потрапив до чужої квартири» чи «У домі запах диму», чи «Посеред твоєї кімнати стоїть рожевий слон». Від граючого актора потрібно в долі секунди побачити зміни, оцінити ситуацію і відреагувати з максимальною природністю і органічною вірою в те, що відбувається. Ми побачимо в його реакції спосіб відношення до проблеми: вирішує він її чи втікає від зіткнення з реальністю, роблячи вигляд, що нічого не сталося, а можливо – здається перед лицем змін.

Після цього грає другий учасник, а проблем йому додає третій по черзі учасник...

Завершення: обговорення вправи.

- Що дала вам участь у вправі?
- Чи вважаєте ви, що експромт, спонтанність допомагають при вирішенні проблемних ситуацій?
- Кому з вас в реальному житті важко даються спонтанні рішення?
- Що ви робите для того, щоб навчитися швидко і точно реагувати на те, що відбувається?

- Які стратегії вирішення проблем знайшли своє віддзеркалення в цій справі? Які з них характеризують вашу звичайну поведінку?

- Чи вдалося комусь в ході справи випробувати в театральній формі не властиві вам стратегії поведінки перед лицем проблеми? Як ви можете оцінити цей досвід?

### **Вправа «Царівна - несміяна»**

**Ресурси:** не потрібні.

**Час:** 15 – 30 хв.

**Хід вправи:**

Один з тих, що грають, сідає в центрі кола, а останні повинні постаратися розсмішити його. Гравець, що сидить в центрі, може умовно називатися «Царівною - несміяною». Гра має два варіанти.

У першому виграє той, хто довше за інших зумів протриматися, не засміявшись. Для того, щоб уникнути затягування гри, тобто щоб не застрягати на одному несмішливому учаснику, можна призначати граничний час перебування в ролі «Несміяни».

У другому виграє той, хто зумів розсмішити більшу кількість «Несміян». В цьому випадку «Несміяну» намагається смішити не вся група одночасно, а кожен по черзі. Для однієї спроби також розумно призначити граничний час. Наприклад, спроба розсмішити «Несміяну» одним учасником, не може перевищувати тридцяти секунд.

У будь-якому з варіантів необхідно передбачити обмеження як для учасників, що намагаються розсмішити «Несміяну», так і для гравців, виконуючих роль «Царівни». Основне обмеження для тих, хто утримується від сміху - не закривати очі. Для гравця, що намагається розсмішити «Несміяну», заборонено підходити до неї ближче, ніж на один метр, не можна доторкатися, кидати паперові кульки і так далі. За один ігровий період в ролі «Несміян», як правило, бажають спробувати себе два-три учасники.

Обговорення гри якщо і виникає, то з приводу способу, що дозволяє утриматися від сміху на місці «Несміяни».

Як правило, учасники сходяться в думках, що внутрішня заборона, яка створюється людиною самій собі, мало допомагає, навіть провокує до порушень, ось якщо вдається приловчитися і відвернутися від подразника, зосередившись на об'єкті уваги, не пов'язаному з подразником, то вірогідність ігнорувати дратівливу дію підвищується.

Рефлексія самопочуття сьогоднішнього заняття.

#### ЗАНЯТТЯ №4

**Мета:** актуалізуватися, навчитися виражати та усвідомлювати власні потреби, установки та цінності, внутрішні та зовнішні ресурси, саморозкриття учасників групи; виявити відмінності та спільності досвіду; розвинути готовність відмовитися від минулого досвіду, отриманого при вирішенні схожих завдань; розвинути концентрацію уваги і контроль за фізичною дією в умовах когнітивного дисонансу; створити в групі позитивний настрій і атмосферу веселого змагання; допомогти гравцям розвинути уяву, метафоричне мислення, уміння використовувати символіку мови і дії; розвинути здібності до з'єднання ідей з різних областей досвіду, уміння використовувати отримані асоціації для вирішення творчого завдання; тренувати рухливість мислення як чинник креативної поведінки.

#### **Вправа «Мій душевний стан».**

**Ресурси:** цифрова фотокамера, ПК.

**Час:** 30 – 60 хв.

**Хід вправи:**

Учасникам тренінгу пропонується під час заняття зробити один або декілька фотознімків, які б передали їх відчуття і емоції, їх душевний стан на даний момент життя. На фото можуть бути зображені як учасники групи, так і предмети або пейзажі, які «зі звучні» із емоціями і відчуттями автора.

Спочатку знімки демонструються групі, яка намагається відчути і вказати, що на даний момент твориться «на душі» у автора знімку. Після

цього учасник світлини говорить, чи дійсно правильно група вказала його настрої і емоції, що він намагався передати через свою роботу.

Після цього йде обговорення наскільки ми можемо відчутти емоційний стан інших і наскільки ми самі можемо передати ті емоції і відчуття, що нас тривожать.

При виконанні цього завдання слід користуватися цифровою камерою, щоб відразу можна було переглянути і обговорити знімки учасників.

### **Вправа «А що це ви тут робите?».**

**Ресурси:** не потрібно.

**Час:** 20 хв.

**Хід вправи:**

- Пам'ятаєте стару радянську комедію «Ласкаво просимо, або Стороннім вхід заборонено»? У ній один з героїв фільму в найбільш невідповідний момент з'являвся в найбільш невідповідному місці і цікавився у товаришів, що задумали чергову проказу: «А що це ви тут робите?»

Саме ця фраза буде ключовою у грі, яку придумав німецький психолог і психотерапевт К.Фопель.

Учасники тренінгу сідають у коло. Перший від ведучого гравець починає мімічно зображати певну діяльність. Наприклад, зображає гру у баскетбол. Можна діяти в будь – якому положенні – сидячи, лежачи, встаючи зі свого місця і пересуватися по кімнаті. Все залежить від характеру зображуваної дії.

Наступний за ним гравець задає йому питання: : «А що це ти робиш?».

У відповідь перший гравець, не перестаючи «грати у баскетбол», повинен назвати будь – яку іншу фізичну дію. Наприклад він відповідає: «Я читаю».Тоді відразу другий, гравець, що запитуює починає «читати». В той час, як він зображує читання, до нього звертається наступний гравець: «А що ти робиш?»

– Я ловлю рибу (так або інакше може відповісти учасник, не перестаючи зображати при цьому читання).

Щоразу, відповівши на запропоноване питання (тобто передавши естафету наступному гравцю), учасник, що зображає дію, може зупинитися і спостерігати за естафетою уже в якості глядача до своєї слідуючої черги.

Якщо група невеличка, то проводимо кілька кругів. Під час вправи потрібно уважно спостерігати за учасниками і не повторюватися. Так, у вправі з'являється додаткова інтрига, включаючи увагу і пам'ять.

### **Вправа « Чотири слова »**

**Ресурси:** дошка фліп-чарт з письмовим приладдям для запису завдання.

**Час:** біля півгодини.

**Хід вправи:**

Брати участь у виконанні цього завдання можна як поодинці, так і в парах, трійках або невеликими групами. На дошці або фліп-чарті записуються чотири слова. Логічно вони повинні бути якомога менше зв'язані між собою і представляти іменники в однині (хоча не виключений і інший варіант граматичних форм або частин мови: скажімо, список з чотирьох дієслів).

Дані, наприклад, слова: хліб, бруд, театр, зірка. Або: душа, лист, квітка, ступені.

Гра полягає в тому, що за певний час (15-20 хвилин) необхідно придумати і показати театральний етюд, об'єднуючий дані слова (у тому ж порядку) в логічно зв'язну дію з конфліктом.

**Завершення:** обговорення гри.

### **Вправа «Сліпий текст»**

**Ресурси:** дошка/фліп-чарт з письмовим приладдям для запису завдання.

**Час:** 40-60 хв.

**Хід вправи:**

На дошці або фліп-чарті записується набір слів. Наприклад:

це все дивно ми підемо холодно сиро до біса і очі червоні з ранку йшов дощ так-то воно краще безглуздо вляпалися кап-кап-кап

Сенс завдання, в якому беруть участь групи з п'яти-семи учасників, в тому, щоб в результаті колективного обговорення перетворити набір слів на текст. Як це зробити? По-перше, виділивши логічні одиниці, шляхом розстановки розділових знаків. По-друге, інтонація допоможе зрозуміти сенс вислову в неповному реченні. По-третє, коли текст буде складений, його потрібно розіграти по ролях.

Слова неможна міняти місцями. Учасники можуть повторювати одне і те ж слово і фрагмент кілька разів в тому місці, де це слово або фрагмент знаходяться. Скажімо, перший: «Так-то воно краще!» Другий: «Краще!? Безглуздо вляпалися». Тут повтор слова «краще» (у тому місці, де воно знаходилося в завданні) у поєднанні з інтонацією дозволив логічно зв'язати фрагмент в діалог між героями.

Цікаво подивитися результати роботи декількох груп і порівняти їх. Як правило, ми побачимо, що один і той же набір слів перетворюється на різний текст тільки завдяки іншому структуруванню за допомогою розділових знаків і інтонації, а згодом - і за допомогою акторської гри. Деколи сцени будуть представлені і в різних жанрах: хтось перетворить текст на комедію, хтось побачить в ньому елементи трагедії.

### ***Завершення:***

- Чи сподобалося вам завдання? Що було цікавого у ньому? З якими проблемами ви зіткнулися?

- Як працювала група в процесі розробки тексту і постановки театральної сцени: виникали конфлікти, виявилися лідери, враховувалася думка меншості?

- Яка з показаних сцен і чому вам більше всього сподобалася?

- Нагадаєте, будь ласка, групі, з допомогою яких засобів комунікації ви перетворили набір слів в текст, наповнений сенсом. Що допомогло вам успішно справитися з другим етапом гри - перетворенням написаного тексту в театральну сцену?

### **Вправа «Три рухи»**

**Ресурси:** не потрібні.

**Час:** 30-40 хв.

**Хід гри:**

Це завдання виконується в парах. Кожен учасник готує для свого партнера три конкретні рухи, якомога менше логічно зв'язані один з одним. Не можна запропонувати, скажімо, таку трійку: прокинутися, одягнутися, почистити зуби. Навпаки, кожна з пропонованих дій не повинна бути пов'язана з іншими по сенсу. Наприклад: зав'язати шнурки, поплавати, замісити тісто.

Завдання полягає в тому, що протягом 5-7 хвилин гравцям доведеться придумати, як отримані від партнера рухи з'єднати логічний та зв'язний сюжет. При цьому неможна змінювати порядок запропонованих рухів.

У цій вправі вам необхідно проявити свою фантазію, щоб знайти логічність у ланцюжку дій і звести до мінімуму всі додаткові рухи-зв'язки, які необхідні для переходу від першого завдання до другого, а другий – до третього.

Завершення: обговорення ходу і результатів вправи.

### **Вправа «Скульптура почуттів»**

**Ресурси:** не потрібні. Грати можна як в приміщенні, так і на відкритому майданчику.

**Час:** 15-20 хв.

**Хід вправи:**

Ділимо групу на підгрупи по 3-5 чоловік. Кожній підгрупі дається завдання: вибрати певну емоцію і представити її у вигляді багатофігурної статичної композиції.

Після підготовки скульптура представляються всій команді, і глядачі намагаються точно назвати зображене почуття. Іноді утруднення виникають через смислову близькість визначень: скажімо, гнів нескладно сплутати з роздратуванням, досадою, злістю. Тому тренування йде в двох напрямках - пластичний вираз емоцій і вербальна точність у визначенні емоційних станів.



### ***Завершення:***

- Які виразні засоби здаються вам найбільш значущими при невербальній передачі емоцій?
- Чи завжди гравцям вдавалося передати в своїй скульптурі зміст емоції?
- Назвіть емоції, до яких складно збудувати скульптуру, тому що зоровий образ цього почуття схожий із зоровим образом іншої емоції.

Рефлексія самопочуття сьогоднішнього заняття.

## **ЗАНЯТТЯ № 5**

***Мета:*** актуалізація, вираження і усвідомлення відчуттів у контексті групи, отримання нового, в тому числі тілесного

досвіду, усвідомлення латентних потреб, ролей і властивостей іншої особистості, здатність відчувати почуття інших людей та «мову тіла» і включатися у спільну діяльність, надання взаємної емоційної підтримки; заохочення виникнення емоційної і творчої свободи в групі при вирішенні спільного творчого завдання.

### **Вправа «Танець відчуттів»**

***Ресурси:*** ПК, аудіозапис музичних творів, цифрова фотокамера.

Час: 30- 60 хв.

#### ***Хід вправи:***

Учасники групи утворюють пари, і ведучий включає аудіозапис, що складається з декількох музичних творів (або їх уривків), які передають різні емоційні стани. Завдання одного з партнерів полягає в тому, щоб рухатися під музик, прагнучи відобразити в русі ті стани, які виражає музика. Завдання іншого - спостерігати за його рухами і періодично їх фотографувати, також звертаючи увагу на ті відчуття і асоціації, які викликають рухи і музика.

Після завершення руху партнери діляться враженнями, а потім міняються ролями, і вправа повторюється.

Коли усі учасники, побували в обох ролях, відбувається сумісний аналіз рухів і обговорення знімків. При цьому слід звернути особливу увагу на те, як внутрішнє переживання того або іншого стану під впливом музики відповідає або не відповідає його зовнішньому виразу, а також на те, чи відповідає переживання і вираз відчуттів характеру музики.

Варіантом виконання цієї вправи є організація знімків в єдину композицію, що виражає послідовність різних станів в процесі виконання вправи і їх сенс для того, хто рухався. При цьому можна скористатися різними образотворчими матеріалами.

### **Вправа «Робота з гримом»**

**Ресурси:** ПК, цифрова фотокамера, засоби для нанесення гриму

**Час:** 60 хв.

**Хід вправи:**

Учасники групи діляться на пари і обговорюють, які образи на лицьох один одного вони хотіли б створити за допомогою гриму. Потім один наносить на обличчя іншого грим, прагнучи створити певний образ. При цьому вони можуть керуватися своїм знаннями про партнера, зокрема його передбачуваними «латентними» якостями.

Учасник, на обличчя якого наноситься грим, може бачити себе в дзеркалі і, у разі незгоди з діями партнера, його скоректувати. Можливий і такий варіант, коли він себе в дзеркалі не бачить, проте це може бути психологічно небезпечно.

Після того, як образ буде створений, відбувається фотографування, а потім обговорення вражень від процесу і результатів роботи із залученням знімків.

### **Вправа «Екзамен у школі казкових героїв»**

**Ресурси:** білети.

**Час:** 30-45 хв.

**Хід вправи:**

Вибирається комісія, визначаються охочі спробувати себе в ролі тих, що складає іспит, решта учасників утворює групу підтримки, яка може допомагати так, щоб комісія не помітила.

Тим, хто складає іспит, зачитуються ролі - маски і номери квитків згідно ролі: квиток № 1 – Попелюшка, № 2- Буратіно, № 3 – Шапокляк, № 4 - порося Нуф-нуф, № 5 – Карлсон, № 6 – Джин, № 7 - Кіт в Чоботях.

Організовується простір.

За стіл з квитками запрошується комісія. На столі екзаменаторів лежать квитки текстом вниз, номер квитка вказаний зверху. Учасники тягнуть квитки, займають місця за партами, готуються і відповідають. Комісія може запропонувати кому - не будь спробувати відповісти без підготовки, нагородивши за винахідливість і сміливість. Група підтримки може надавати допомогу, за умови, що екзаменатори її не помітять.

Комісія вислуховує всіх учасників, ставить додаткові питання, виставляє оцінки. Вправа проходить спонтанно. Ведучий прагне не втручатися в процес складання «іспиту».

### ***Екзаменаційні квитки***

#### ***Квиток № 1***

Тернистий шлях від тувельки до рваного черевика. Роль взуття в житті людини.

#### ***Квиток № 2***

Підлітковий сленг як спосіб самовираження. Форми, способи застосування і класифікація підліткового сленгу.

#### ***Квиток № 3***

Роль сміття в житті різних верств населення. Вплив сміття на формування характеру.

#### ***Квиток № 4***

Калюжа як місце відпочинку. Варіанти використання калюжі. Індивідуальна і групова форма використання калюжі.

#### ***Квиток № 5***

Поняття і роль даху в сучасному суспільстві. Можливості і обмеження даху.

*Квиток № 6*

Життєві етапи пластикових і скляних посудин (ємкостей, пляшок). Ембріональна стадія, етап використовуваної посудини і «темно-зелений» для поста етап.

*Квиток № 7*

Роль господаря в житті кішки. Різновиди господарів, способи підходу і виховання господаря. Недосконалість образу людини точки зору кішки.

Рефлексія самопочуття сьогоднішнього заняття.

## ЗАНЯТТЯ № 6

**Мета:** стимулювання креативного мислення, інтелектуальних та комунікативних здібностей шляхом розв'язання кризових і нестандартних задач, навчитися вирішувати ситуації безконфліктним і водночас оригінальним способом; навчитися відповідати добром на зло і агресію; навчитися усвідомлювати власні емоції та вміти правильно їх відреагувати; використання методу притч, як прикладу повчального та позитивного життєвого досвіду.

### **Вправа «Знайди правильне рішення»**

**Ресурси:** листи паперу та ручки.

**Час:** 1- 1,5 год.

**Хід вправи:**

#### **Завдання №1**

**Умови**

Допустимо, що ви дуже «милий» бос. Ви настільки милі, що надто пізно помічаєте, що ваші співробітники завдяки вашій лояльності дуже багато часу витрачають на розмови по телефону, чаювання, ходіння по магазинах в робочий час і при цьому вмудряються спізнюватися не менше ніж на годину, словом, ухиляються від роботи, як тільки хочуть.

### *Рішення*

1. Ви лаєтеся.
2. Ви голосно лаєтеся і виносите догани всім без виключення.
3. Ви дуже голосно лаєтеся і штрафуете кожного, хто порушує дисципліну.
4. Ви оголошуєте бойкот і придумаете дошку для злісних хуліганів, на якій красується велика частина вашого колективу.

А як, ви думаєте, поступить «милий» креативний бос?

### ***Завдання №2***

*Інформація:* Методика МНП насправді зовсім не страшна, не дивлячись на загадкову аббревіатуру. Розшифровується вона так - мета, а не проблема. Це, мабуть, одна з найбільш невластивих більшості людей методик по використанню мозкових ресурсів у вирішенні конкретних завдань. Сенс МНП полягає в тому, щоб подивитися на проблему з іншого боку. Іншими словами - ви розглядаєте проблему не як таку, що вимагає термінового рішення, а як мета, яку необхідно якнайскоріше досягти. Не секрет, що для багатьох людей такий підхід є дуже несподіваним і, між іншим, відкриває абсолютно нові горизонти, оскільки допомагає вийти за рамки проблеми, так би мовити, перенести її в іншу площину.

Ця методика найефективніше зарекомендувала себе саме в творчому руслі, оскільки її використання вивільняє творчу енергію і приводить до появи цікавих думок.

Ваше завдання - перевести рішення «як мені цього досягти» в «я хочу досягти саме цього».

Якщо у вас не виходить переоцінити проблему, спробуйте зробити це письмово або графічно. Дуже часто наочна допомога допомагає в такій ситуації.

А зараз вам належить представити наступну ситуацію.

*Дано:*

- начальник-монстр, який за двохвилинне запізнення позбавляє місячної премії;

- два співробітники, один з яких ну зовсім не креативний, а інший - навпаки;

- перший і не чув ніколи про МНП, а другою живе за цим принципом.

Обидва співробітники їздять на роботу на суспільному транспорті. Одного разу вони обидва потрапляють в довгу і велику пробку. Перший відверто нис, покриваючись мурашками і холодним потім всякий раз, як тільки уявляє собі фізіономію шефа. І, природно, спізнюється, для адже нього пробка - проблема. Другою не схильний нити ні з якого приводу, йому вдається не запізнитися, тому як він проблему зміг перебудувати в мету.

*Потрібно*

Відповісти на питання, як другому вдалося не запізнитися.

***Завдання №3***

Уявіть собі організацію, в якій бос - людина цілком делікатна (так, рідко, але бувають і такі боси), має співробітника Х, який не тільки уміє дратувати і акумулювати негативну енергію колективу, але і елементарно не виконує свою роботу. Навіть наполовину. Причому сам Х абсолютно цього не помічає (або вдає). Домовленості не допомагають.

*Потрібно*

Позбавитися від такого «паразита», але зробити це так, щоб заяву він подав сам. Як поступить креативний бос?

***Завдання №4***

Завдання на адаптацію.

*Умови*

Ви - бос;

ваш секретар, який регулярно повідомляє про те, що з робочої бібліотеки постійно пропадають книги, причому так безслідно, що вона називає це - «як корова язиком злизала».

*Потрібно*

Знайти найбільш креативну адаптацію ситуації.

Отже, пропажа книг, що це:

- а) крадіжка;
- б) безвідповідальність;
- в) відверте нахабство;
- г) інтриги.

Рефлексія самопочуття сьогоднішнього заняття.

### **Вправа «Закінчи речення»**

**Ресурси:** альбомні листи та фломастери/кольорові олівці.

**Час:** 20 хв.

**Хід гри:**

За методом незакінчених речень учасники продовжують вислови:

Мені сумно від того, що.....

Мене дратує те, що.....

Мені заважає.....

Я б хотів змінити .....

Я стомився від того, що.....

Потім учасникам пропонується порвати ці папірці та покласти в корзину для сміття.

### **Вправа «Притчі»**

**Ресурси:** не потрібно

**Час:** 1- 1,5 год.

**Хід:**

Тренер розповідає притчу «Добро і зло»

Прощаючись з учнями, вчитель завжди говорив їм: «Ідіть і шукаєте добро». Учні роз'їжджалися, і більше вчитель їх не бачив.

Одного разу до вчителя прийшов мандрівник і сказав:

- Учителю, колись я був вашим учнем і тепер хочу знову стати ним.
- Я навчив тебе всьому, що знав, - відповів учитель.

- Ви звеліли мені шукати добро, але люди всюди творять зло, в їхніх серцях немає подяки, - заперечив учень.

- Я довго шукав, але не знайшов добра. Зараз я повернувся, щоб ви навчили мене шукати.

- Добре, - погодився вчитель, - я тебе навчу, але спочатку йди в ліс, який починається відразу за моїм будинком. Там знайди побиту людину. Врятуй його, не питаючи ні про що і не звертаючись за допомогою до інших. Навіть не згадуй в селищі ім'я цієї людини.

Мандрівник пішов у ліс і незабаром з стогонів знайшов нещасного. Тоді мандрівник побудував курінь і став лікувати бідняка травами. Коли невідомий поправився, він довго дякував свого рятівника, а потім пішов геть.

Мандрівник повернувся до вчителя і вигукнув:

- Учитель, спасибі вам. Тепер я дізнався, що подяка існує. Від цієї бідної людини я почув нарешті добрі слова!

- Ця людина - злодій. Жителі селища побили його, а він прокляв їх. Він сказав тобі добрі слова, бо насправді і добро і зло живуть у твоєму серці, - вимовив вчитель. І найголовніше те, що у тобі переважає.

Обговорення притчі:

Як ви думаєте, чому учень скрізь бачив тільки зло?

Що пояснив йому вчитель?

Як би ви пояснили людині, що світ навколо нього залежить в першу чергу від його думок і вчинків?

Розкажіть про будь-випадку зі свого життя, коли чиясь доброта допомогла вам впоратися з проблемою.

Намалюйте контур свого серця і розфарбуйте його різними фарбами, які відповідають вашим почуттям.

*Домашнє завдання:*

Проведіть експеримент. Підійдіть до людини, яка розсерджений або роздратований, і скажіть йому щось добре. Проаналізуйте його реакцію.

Тренер розповідає наступну притчу «Добро і зло»



Одного разу Добро прийшло в гості до Зла. Зло стало пригощати Добро чаєм, але в кухлик замість цукру поклало сіль. Добро спробувало сіль, але нічого не сказало Злу. Тільки подякувало за гостину.

А коли Добро йшло від Зла, воно сказало: «Щось цукор у вас несолодкий. Візьміть гроші, купіть собі цукерок до чаю». Зло аж перекошилося, але робити нічого, довелося взяти гроші.

Так Добро віддячило Злу добром за зло...

*Обговорення вправи:*

Чи ми відповідаємо добром на зло?

Як нам стати добрішими до інших?

### **Вправа «Добрий і злий м'ячик»**

**Ресурси:** м'яч тенісний

**Час:** 10-15 хв.

**Хід:**

Учневі дають м'яч (наприклад, тенісний), просять з усієї сили вдарити м'яч об стінку і спіймати його. М'яч відлітає і б'є дитину. Потім дитину просять кинути м'яч ласкаво. М'яч прилітає назад прямо в руки.

Під час гри з учнями проводиться бесіда про те, чому в перший раз м'ячик був «злим», а в другій - «добрим». Учень сама має зробити висновок про те, що як кинеш м'ячик, таким він і повернеться. Цей висновок треба допомогти учасникам тренінгу перенести і на соціальні ситуації спілкування: «Як ставишся до людей, так і вони у відповідь ставляться до тебе».

Рефлексія самопочуття сьогоднішнього заняття.

## **ЗАНЯТТЯ №7**

**Мета:** розвиток колективної творчості у атмосфері взаєморозуміння; в процесі розвитку креативного мислення допомогти учасникам тренінгу усвідомити риси власного характеру; використання мистецтва, як засобу для вираження і усвідомлення своєї внутрішньої суті, власного «Я», своїх бажань та потреб.

## **Вправа №1 «Метафоричні портрети»**

**Ресурси:** альбомні листи та фломастери/кольорові олівці.

**Час:** 45 хв.

**Хід гри:**

У цій вправі кожен учасник має можливість зосередитись на особі іншого члена групи і намалювати портрет, який повинен підкреслювати його індивідуальність.

Учасники сидять за столами. Всі пишуть на листі паперу своє ім'я, потім листки перемішуються, і кожен витягає по одному папірцю. Ім'я того, кого потрібно малювати, значиться на витягнутому листку. Портрет не обов'язково має бути реалістичним, але повинен відобразити індивідуальність і внутрішні якості «натурника». Портрети можуть бути виконані в абстрактній техніці, за допомогою квітів і форм, або бути метафоричними, на яких людина представлена квіткою, твариною, знаряддям, будинком, островом і так далі. Нарешті, портрет може бути нереальним - «натурник» зображується у вигляді фантастичної істоти.

Після цього група збирається разом. Всі учасники по черзі показують свої творіння, останні намагаються вгадати, хто зображений на портреті. Той, хто вгадає першим, представляє свій малюнок.

Коли зображення обговорили, автор дарує його своїй моделі.

**Варіанти**

Кожен малює не тільки портрет своєї моделі, але і свій власний на тому ж листі. Умови ті ж, плюс до цього художник може показати на малюнку свої відносини з тим, кого він малює, - це можуть бути, наприклад, двоє тварин, які між собою борються або, навпаки, грають, дерево, на якому сидить птах, і так далі. Суть цього варіанту полягає в тому, що в такій картині художник повідомляє щось важливе і про себе.

## **Вправа «Пластилінове мистецтво»**

**Ресурси:** пластилін.

**Час:** 30 хв.

### ***Хід гри:***

Група розділяється на невеликі команди по 5-6 чоловік, які розміщуються у кімнаті. Кожна команда обирає «творця». Усі «творці» збираються біля тренера, який шепотом називає тему творчості, наприклад «жираф»(у той час інші члени команди розминають пластилін). «Творці» повертаються до своїх команд, беруть підготовлений пластилін і намагаються зліпити жирафа. Інші члени намагаються відгадати, що саме він ліпить. Та команда, якій першій вдалося відгадати тему завдання, оголошується переможцем першого туру. Після цього команди обирають нових «творців», які отримують від тренера нове завдання.

Усі результати записуються. Гру можна завершувати тоді, коли кожен гравець двічі продемонструє себе у ролі скульптора.

### **Вправа «Короткометражний фільм»**

***Ресурси:*** не потрібні.

***Час:*** 30 хв.

### ***Хід гри:***

У цій вправі учасникам пропонується так «стиснути» дію якого-небудь фільму, щоб з повнометражної картини вийшов сюжет довжиною в 1 хвилину. Це вимагає фантазії і уміння структурувати матеріал. Що можна опустити? Які сцени досить показати, щоб інші могли здогадатися, який це фільм? Вправа дає гарну можливість для швидкої мобілізації творчих ресурсів.

Учасники розбиваються на команди по трое. Команди разом вибирають фільм, який вони добре знають і який, як вони вважають, відомий і іншим. У кожній команді є 3 хвилини, щоб скоротити вибраний фільм до невеликої сценки завдовжки в 1 хвилину. У представленні фільму повинні брати участь всі учасники команди. Команди представляють свої сценки, а інші намагаються зрозуміти, про який фільм йде мова.

### **Вправа «Дерева - характери із казкового лісу»**

**Ресурси:** магнітофон, касета з релаксаційною музикою, листи для малювання (по числу учасників), фарби або фломастери (по числу учасників).

**Час:** 1,5 – 2 год.

**Хід справи:**

### **Етап 1**

Ведучий: Сядьте зручніше. Очі можна закрити, але це зовсім необов'язково. Я прошу вас тільки представляти все, про що я зараз говоритиму. Хай ваша фантазія малює яскраві картинки, а я розповім вам казку.

Звучить «Казка про Дерева - Характери».

У деякому дивовижному світі, в долині, що розкинулася серед високих і неприступних гір, в чарівному лісі, де співають свої чудові пісні дивовижні птахи росли Дерева - Характери. Це були незвичайні дерева. Їх зовнішній вигляд був віддзеркаленням характерів людей, що жили далеко-далеко за горами.

У кожного Дерева - Характеру від стовбура відходили чотири головні гілки, а від них - безліч маленьких. Ці чотири гілки мали свої назви: Відношення до людей, Відношення до справи, Відношення до себе, Відношення до речей. У кожного Дерева - Характеру ці гілки мали свою, не схожу на інших форму, свою характерну особливість.

На одному Дереві - Характері гілка Відношення до людей була пряма і спрямована вгору, тому що була гілкою Правдивості, а на іншому була скручена кільцем Брехні. Десь гілка Відношення до себе зухвало стирчала Самозакоханістю, десь прогиналася до землі від свого Приниження, а десь спокійно і упевнено піднімалася до сонця, як втілення Гідності. Галузь Відносин до речей на деяких Деревах-Характерах скорчилася від Жадності, а на інших великою кількістю листя виявляла свою Щедрість.

Дуже різні Дерева-Характери росли в цьому чарівному лісі. Під деякими Характерами тріскалася земля - такими вони були важкими, зате

легкі Характери буквально парили в повітрі, ледве чіпляючись за ґрунт корінням. Зустрічалися Характери, суцільно - від коріння до крони - покриті голками, і тому вони були дуже колючими. А інші нагадували телеграфні стовпи з ледве помітними відростками - це були прямі Характери. Навіть бензопила не змогла б розпиляти тверді Характери, а м'які Характери були настільки піддатливі, що їх стовбури можна було зім'яти, як глину. Були серед них дуже красиві і потворні, високі і низькі, стрункі і такі, що стеляться по землі.

Такі несхожі були Дерева - Характери, тому, що росли вони на різних ґрунтах, неоднаково зігрівало їх сонце, інакше обдував вітер, не порівню давав вологу дощ. Адже і у кожної людини в житті складається все по-різному, вірно?

Деколи налітала в чарівну долину люта буря, люто кидалася вона на Дерева-Характери: одні ламала або викорінювала, інші гнула до землі, але зламати не могла. Були і такі, що не схилялися навіть під найсильнішим ураганним вітром і лише гордо розпрямляли свої могутні гілки - галузь Відносини до себе, Відносини до людей, Відносини до справи і Відносини до речей.

У кожної людини в цьому чарівному лісі є його власне Дерево - Характер, яке своїм виглядом відображає властивий йому характер. Багато людей хотіли б побувати там, подивитися, як виглядає їх Дерево-Характер. Але потрапити в цей чарівний ліс не може ніхто...

Коли казка завершується, ведучий просить учасників групи використовуючи свою уяву і самим уявити і зобразити, як може виглядати їх персональне Дерево-Характер. Малювати можна олівцями або фломастерами, проте краще фарбами. Необхідно поклопотатися заздалегідь про те, щоб листи паперу і фарби вже лежали на столах, за якими учасники групи малюватимуть.

Час на малювання - не менше двадцяти хвилин. За три-чотири хвилини до завершення відведеного часу ведучий оголошує:

- Зображення вашого Дерева-Характеру вже майже завершене. Але у мене є до вас ще одне маленьке прохання. Подумайте, хто міг би жити біля вашого Дерева? Можливо, не біля, а ньому самому - скажімо, в дуплі? Або в кроні? Можливо, хтось затишно відчуває себе на якій - небудь вітці або між корінням вашого Дерева - Характеру? Напевно, це можуть бути птахи або звірі, але необов'язково - цілком можливо, що це опиниться зовсім незвичайна істота. Може трапитися, їх буде декілька. Додайте до свого малюнка зображення того або тих, кого ви хочете. Придумайте ім'я цій істоті або цим істотам Після декількох хвилин ведучий просить тих учасників, хто вже закінчив малювання, повернутися в коло зі своїм малюнком. Поступове заповнення кола людьми інформує надмірно зосереджених «художників» про необхідність завершення малювання.

### ***Етап 2.***

*Ведучий:* Подивіться на малюнки інших учасників і виберіть той малюнок, який, як вам здається, чимось схожий на ваш. Розкажіть, в чому ви бачите цю схожість. Прошу вас не намагатися інтерпретувати чужі малюнки або ставити якісь діагнози. Просто подивіться і зробіть вибір. Якщо у вас буде таке бажання, ви можете дати коментарі до свого малюнка.

Учасники повідомляють про свій вибір і коротко його пояснюють. У них також є можливість поставити один одному запитання щодо якихось аспектів, або деталей зображення, уточнити, чи правильно зрозуміли образ на малюнку. У кожного є право не відповідати на питання. Учасники і ті, хто захоче, коментують свої малюнки і розповідають про відчуття, що виникли під час слухання казки і малювання. Надзвичайно цікаві пояснення, які учасники робитимуть з приводу істот, що з'явилися на малюнках з Деревами-Характерами.

### ***Етап 3.***

Подальша робота буде пов'язана якраз з цими істотами. Її можна організувати по-різному залежно від кількості учасників групи. У невеликій за об'ємом групі учасникам пропонується скласти загальну казку, в якій діяли б тільки що придумані персонажі. Сам процес твору також може бути побудований різними способами: можна придумати сюжет виходячи з особливостей виниклих героїв, а можна почати складати казку по колу, по черзі вводячи персонажів. Якщо група достатньо численна (більше восьми чоловік), то є сенс розбити її на підгрупи по чотири - шість людей і запропонувати не просто скласти казку, але і інсценувати її. Час на роботу - не менше тридцяти хвилин.

#### ***Етап 4***

Після того, як учасники озвучать складену казку або представлять свої «міні - спектаклі», організовується обговорення. У всіх випадках варто обговорити наступні питання:

- Чи можете ви сказати, що символізували придумані вами істоти?
- Як проявили себе ці істоти в створених вами казках?
- У чому полягала їх роль і значення в цих казках?
- Як ви можете охарактеризувати ці істоти?
- Якими якостями вони володіють?
- Чи важко вам було об'єднати своїх істот в єдиному сюжеті казки?
- Як ви справилися з цими труднощами?
- Які почуття переживаєте зараз?

Обговорення домашнього завдання попереднього заняття та рефлексія самопочуття сьогоднішнього заняття.

### **ЗАНЯТТЯ № 8**

**Мета:** творче переосмислення учасниками не тільки своїх відносин до героїв казки, але деколи і актуально існуючих відносин з реальними людьми;

розвиток творчої уяви учасників, формування навиків ефективної комунікації, розвиток емпатії.

### **Вправа «Улюблені та не улюблені казки»**

**Ресурси:** планшет, маркер.

**Час:** 3 год.

**Хід гри:**

#### ***Етап 1 - розігрів***

Після традиційних ритуалів вітання ведучий розбиває групу на декілька підгруп по чотири людини. Їм дається завдання невербально інсценувати яку-небудь загальновідому казку або уривок з неї - так, щоб решта учасників могла вгадати казку. Час на підготовку - п'ять хвилин. Цього виявляється цілком достатньо. Досвід показує, що є певні казки, які дружньо інсценуються мало не всіма підгрупами. Щоб виключити малоцікаві повторення, можна попередити учасників не брати для показу «Ріпку» (саме ця казка зустрічається найчастіше, мабуть, у зв'язку з легкістю інсценування).

#### ***Етап 2 - улюблена казка***

Учасники сидять у колі. Ведучий пропонує всім назвати свою улюблену дитячу казку. Повідомлення учасників фіксуються на дошці або планшеті. Слід відмітити, що досить часто хто-небудь з учасників уточнює - чи йде мова про казку, яка подобалася в дитинстві, чи про ту, яка подобається зараз? Для «чистоти» вправи краще називати казки свого дитинства. Буває, що учасникам важко пригадати назви казок або пригадується не одна казка, а збірка. У таких випадках можна записати, наприклад, як «татарські народні казки» або «збірка англійських казок». Не забороняється назвати дві і більше казок.

#### ***Етап 3 - не улюблена казка.***



Після того, як список улюблених казок вичерпується, ведучий звертається до учасників з проханням пригадати таку казку з дитинства, яка по певних причинах не подобалася. Хоча деяким учасникам надзвичайно важко пригадати нелюбиму казку (вони вважають, що в дитинстві їм подобалися абсолютно всі казки), більшість людей з готовністю називають такі казки - деколи значно активніше, ніж у разі улюблених. Список таких, що не подобаються учасникам, бажано фіксувати на тому ж листі планшета (або на дошці) напроти першого списку. Ці списки можуть бути розділені вертикальною рисою. Так зручніше порівнювати набори казок.

#### ***Етап 4 - аналіз причин любові-нелюбові до деяких казок***

Ведучий організовує обговорення, пропонуючи учасникам тренінгу наступні питання:

1. Чому вам подобається саме ця казка?
2. Що в ній здавалося вам особливо привабливим?
3. Приблизно у якому віці ви познайомилися з цією казкою?
4. Чи перечитували ви цю казку, ставши старшим?
5. Чи змінилося ваше відношення до казки з віком?

Аналогічний набір питань задається і при обговоренні нелюбимих казок; різниця полягає тільки в додаванні частинки «не» в першому питанні і заміні слова «привабливим» на слово «відштовхуючим» в другому. Цікаво, що серед причин привабливості казок називаються яскравість виникаючих образів, позитивна емоційна насиченість, захопливість сюжету, краса ілюстрацій в книжці і тому подібне, а причинами нелюбові до певних казок є образи, які лякають, трагічність подій, порушення етичних норм героями і «поганий» кінець казкової історії.

Ведучий пропонує проаналізувати обидва списки з нової точки зору, враховуючи, яке співвідношення в кожному наборі авторських і народних казок.

Отже, обговорення отриманих результатів входить в нову площину аналізу, який дозволяє прийти до важливого висновку: існують якісь особливості народних казок, які дивовижним чином резонують з душевним світом людини. Цих особливостей виявляються позбавлені деякі з авторських казок.

### ***Етап 5 - постановка «улюбленої - не улюбленої» казки.***

Майже завжди виявляється казка, яка потрапляє в обидва списки. Ось з нею і починається подальша робота. Якщо ніяких збігів в списках не немає або їх декілька, то ведучий може запропонувати учасникам групи казку на свій розсуд.

У ситуації наявності казки, яка є улюбленою у одного учасника і нелюбимою у іншого, ведучий оголошує їх двох керівниками, що мають право набрати свої команди. Вони отримують право по черзі називати ім'я людини, яку вони беруть в свою команду. Можна поступити і інакше: кожному з лідерів пропонується вибрати тільки одного учасника, якого він хоче бачити в своїй команді. Потім вибрані учасники по черзі вибирають наступних і так далі до тих пір, поки група не виявиться поділеною на дві частини. Якщо учасників непарна кількість, то виникне ситуація, коли хтось один залишиться невибраним. Тоді йому самому дається право вибору команди.

Ведучий пропонує командам вибрати з казки сценку або ряд сцен на свій розсуд і підготувати маленький драматичний спектакль. Головна умова - щоб в спектаклі були задіяні всі учасники команди. Час на підготовку спектаклю - не менше півгодини. Звичайно, кожній «трупі» потрібно надати окреме приміщення для репетиції.

Після закінчення відведеного часу команди по черзі представляють підготовлені спектаклі.

### ***Етап 6 - поглиблений аналіз ролей***

Часто учасники думають, що постановка спектаклів була головним завданням і основною дією на занятті. Проте це не так. Саме поглиблений аналіз ролей є найважливішим етапом заняття, саме тут деколи відбуваються в повному розумінні цього слова катарсисний прорив і інсайт. Як же розгортається цей етап?

Ведучий просить учасників не виходити з ролей і залишатися в них до того моменту, коли буде дано іншу вказівку. «Актори» розташовуються по колу, знаходячись в «своїй трупі». Ведучий попереджає, що він ставитиме питання, а та людина, до якої буде звернене питання, повинна відповідати так, як, на його думку, відповів би його герой - тобто від імені персонажа. Починати представлення доцільно з того персонажа, який з'явився на сцені першим. Перехід до іншого персонажа диктується логікою розмови. Після спілкування з персонажем у одній казці ведучий може відразу звернутися до його аналога з іншої казки, запропонувавши йому або ті ж самі питання, або сформулювати нові.

*Які ж питання ведучого, в чому їх основна мета?*

Для ілюстрації приведемо деякі з питань, заданих мачусі з казки

Ш. Перро «Попелюшка»:

1. Чи давно ви вийшли заміж за дроворуба?
2. Що вас змусило зробити це?
3. Як ви відноситеся до свого чоловіка? Не могли б ви описати його характер?
4. Не могли б ви пояснити причини вашого неприязного відношення до Попелюшки?
5. Чим в собі ви гордитесь?
6. Чи є у вас мрія? У чому вона полягає?
7. Як ви бачите своє майбутнє? Чого ви добиваєтеся?

Перераховані питання дозволяють побачити, що вони мають в більшості випадків «відкритий» характер, тобто дають можливість вільного фантазування і занурення у виконувану роль. Виконавець цієї ролі і інші

учасники починають все глибше розуміти мачуху і бачити в ній не просто бездушний портрет злобної і дурної баби, а живу людину, яка інколи страждає, приховує свої відчуття, чи має свій, можливо, неординарний погляд на світ.

Такі трактування стають справжнім одкровенням для учасників. Звичні з дитинства персонажі обертаються абсолютно несподіваними сторонами, вчинки отримують іншу оцінку, виникає справжнє розуміння і співпереживання.

Крім того, не слід забувати, що ні розподіл ролей в трупі, ні трактування виконуваної ролі не є лише випадковістю. У кожній ролі виконавець відображає - хоч би частково - самого себе. Іноді аналіз ролей дозволяє виявити проблеми і болючі точки самого виконавця.

Ведучий повинен поговорити з кожним персонажем, навіть з самим незначним - з гарбузом, що перетворився на карету, з мишами, що стали кінями. Адже чим менше позначений персонаж в казці, тим більше можливостей у «актора» внести у роль власний зміст.

Аналіз ролей може зайняти приблизно годину.

### ***Етап 7 – деролінг.***

Деролінг - психодраматична процедура «зняття» ролі. Емоційне занурення в роль на попередніх двох етапах може бути настільки велике, що «акторів» потрібно «повернути» в самих себе. Зазвичай для цього достатньо кожному виконавцеві вимовити ритуальну фразу «Я не (ім'я персонажа), я - (власне ім'я)».

### ***Етап 8 - аналіз «від себе»***

На цьому етапі кожен з учасників розповідає про свої переживання, що виникли під час виконання ролі і аналізу ролей, про думки, що з'явилися. Найголовніше тут - дати можливість кожному повністю висловитися.

Така робота викликає прагнення перечитати казки, переосмислити їх зміст. Часто на наступному занятті відбувається повернення до подій попереднього. Учасники висловлюють бажання повідомити про те, як ця процедура вплинула на їх поведінку.

Рефлексія самопочуття сьогоднішнього заняття.

## ЗАНЯТТЯ № 9

**Мета:** у процесі спільного виконання творчого завдання випробувати себе як «знавця душ», здатного до емпатії і спонтанності, і, по-друге, отримати інформацію про те, чи вірно сприймаються наші бажання і потреби іншими людьми; навчитися креативно мислити у позитивному руслі; розвиток умінь перевтілення і входження в незвичайну роль; допомога учасникам в саморозкритті; пробудження творчих ресурсів і ресурсів уяви, тренування умінь сприймати світ глибоко і нестандартно, подолання стереотипів, усвідомлення свого відношення до речей.

### **Вправа «Зуби подарованого коня»**

**Ресурси:** не потрібно.

**Час:** 45 хв.

**Хід гри:**

Група розбивається на шестірки, і кожна підгрупа утворює своє маленьке коло. Кожен член підгрупи отримує номер від одного до шести.

- Давайте пофантазуємо і уявимо, що сьогодні у всіх нас свято, у всіх - день народження. Такий день завжди важливий. Він символізує певний рубіж, після проходження якого людина може щось змінити в своєму житті і в собі. В день народження іменинникові прийнято дарувати подарунки. Хай сьогодні це будуть такі подарунки, які дійсно допоможуть людині змінитися, які по-справжньому потрібні йому і цінні для нього. Зробити хороший подарунок дуже непросто. Хто з нас не сушив голову, що подарувати близькій людині в такий день? Хто з нас не бігав по магазинах у пошуках

«чого-небудь такого»? Сьогодні не треба нічого шукати в магазинах. Тим більше, що швидше за все там не знайти того, що насправді потрібне.

Пам'ятаєте, ви нічим не обмежені. Дарувати можна все, що завгодно: від картини великого Леонардо до конкретних особистих якостей; від вілли на Багамських островах до тисячолітнього манускрипту, що зберігає мудрість стародавніх чарівників; від посохлої торішньої кульбаби до вічного життя. Не поспішаєте з вибором подарунка.

У дану хвилину іменинниками є перші номери. Уважно подивитися на цю людину. Подумайте про те, який життєвий досвід у цієї людини? Що він пізнав і зрозумів в своєму житті? Що він цінує більше всього на світі? Кого він любить? Про що він мріє? Спробуйте зрозуміти, що ж йому дуже і дуже потрібно? Що він хотів би отримати в дар від вас? Зараз ви - чарівники і ви здатні дати цій людині те, що він хоче.

А зараз увага, іменинники. У звичайний день народження будь-які подарунки приймаються без критики - незалежно від того, сподобалися вони чи ні. У народі говорять: дарованому коню в зуби не дивляться. Але сьогодні - особливий випадок. Постарайтеся придивитися до «зубів дарованого коня», прислухатися до себе, оцінити потрібність кожного подарунка для вас і чесно сказати тому, хто дарує, наскільки він «попав в точку» зі своїм подарунком. Чітко аргументуйте свою думку. Якщо ви не хочете приймати піднесений вам дар, поясніть, прагнучи не скривдити того, хто дарує, чому ви це робите.

Давайте відповідь відразу кожному зі своїх товаришів.

Дарувальники. Не потрібно сперечатися з іменинником, навіть якщо ви категорично з ним не згодні і переконані, що без вашого подарунка він просто загине тут же на місці. Сьогодні у кожного з вас буде день народження, і кожен не тільки зробить п'ять подарунків, але і отримає теж п'ять.

Після того, як перший номер оцінить всі подарунки, іменинником стає другий номер і так далі. Будь ласка, приступайте. З днем народження.

Після того, як кожен з учасників в підгрупі отримає свої п'ять подарунків, ведучий просить всіх зібратися в загальне коло для групової рефлексії. Цікаво обговорити наступні питання:

- Кому з учасників вдалося підібрати такі подарунки, які були з вдячністю прийняті всіма «іменинниками»?

За рахунок чого це відбулося?

- Якого типу були подарунки?

- Які з них виявилися найвдалішими?

- Який найоригінальніший подарунок?

- Чи «виявилися іменинники», що прийняли всі подарунки без виключення ?

- Якщо так, то чи не є причиною їх «всеїдності» небажання образити дарувальників? Чи всі зуміли бути щирими?

- Які подарунки виявилися знехтуваними і чому?

- Наскільки важко було відмовлятися від подарунків?

- Чи є такі «іменинники», хто не прийняв жодного подарунка? Чому?

- Що б відчували, коли ваші дари відкидалися?

- Чи є такі подарунки, які б ви хотіли отримати, але ніхто їх не подарував? І тому подібне.

### **Вправа «Оптимістичний виступ»**

**Ресурси:** картки із записаними на них темами для виступів.

**Година:** 1 год.

**Хід гри:**

Будь ласка, зробіть трихвилинне повідомлення перед групою, витримане в оптимістичній манері на одну з наступних тем:

1. Злість і ненависть.
2. Як припинити війни у всьому світі?
3. Чи є життя на Марсі?
4. Чи люблю я подорожувати?

5. Алкоголізм і наркоманія.
6. Як стати щасливим?
7. Інтернет, його переваги і недоліки.
8. Що б я зробив, якби став президентом?
9. Злослів'я і як його побороти?
10. Новорічне привітання.
11. Щастя не купиш.

Група після закінчення виступу дає зворотний зв'язок і виправляє помилки.

Що заважало виступати в оптимістичній манері? Чи можливий стовідсотковий оптимізм? Відносно кого, себе самого або інших людей, простіше бути оптимістом?».

Теми можуть вибрати для себе самі учасники, можна також влаштувати «жеребкування» з випадковим розподілом тим.

### **Вправа «Речі, які говорять»**

**Ресурси:** особисті речі учасників, листи паперу формату А4, авторучки на кожного.

**Година:** 50-60 хв.

**Хід гри:**

**Етап 1**

**Ведучий:** Друзі, сьогодні ми дізнаємося щось нове про себе і інших учасників нашої групи. Для цієї мети можна застосовувати різні засоби. Сьогодні до нас на допомогу прийде чародійство. Яким чином? Про це - трохи пізніше. А зараз я хочу попросити вас пригадати, чи є у вас з собою яка - небудь річ, яка достатньо давно знаходиться з вами. Можливо, ця річ вам чимось пам'ятна, з нею можуть бути зв'язані спогади про якісь події вашого життя. Можливо, ця річ вам просто симпатична. Виберіть щось з того, що знаходиться у ваших кишенях, а може у ваших сумках або навіть на вашому тілі. Коли ви визначитеся з річчю, візьміть її в руки. Якщо для цього потрібно



буде встати і покинути на якийсь час коло - у випадку, якщо річ знаходиться в сумці, - те зробіть це.

*Необхідна кількість учасників* в підгрупах - шість чоловік. Формування таких підгруп можна провести різними способами, пам'ятаючи про звичайне тренінгове правило: краще, якщо такі підгрупи кожного разу будуть іншими по складу, щоб кожен з учасників діставав можливість взаємодії з різними людьми.

*Ведучий:* Подивіться на ті речі, які знаходяться в руках у ваших товаришів по команді. Це не прості речі. Ви ще не знаєте про це, але саме сьогодні повинно відбутися диво. Через декілька секунд я вимовлю заклинання і речі, які ви вибрали, оживуть! Люди, що сидять в колі, зникнуть, і залишаться тільки предмети, які отримають унікальну, неймовірну можливість поговорити один з одним. Вони зможуть розповісти про себе про свою долю, свою історію, можливо, повідають про свою господиню або про свого господаря, про відносини, які складаються між ними. Отже, увага, звучить заклинання, після якого відбудеться диво.

Шорох - морох, в сірих норах. Слово спалахнуло, як порох! Слово яскраве і ясно словом ранок розцвів. До небес вогонь горить. Речі можуть говорити.

І так, у нас є тридцять чарівних хвилин на те, щоб речі могли поговорити. А зараз та людина, до якої я доторкнуся, першою перетворився на предмет. Вона повинна буде почати говорити, наприклад, так: «Я записник Галини, я живу у неї вже два місяці і за цей час...» Коли записник закінчить свою розповідь, решта предметів може поставити їй питання, зверніть увагу - саме записнику. І якщо він зможе, то відповідь на ці питання. Кожній речі на розповідь про себе і відповіді на питання дається п'ять хвилин. Після закінчення цього часу я даю команду, і річ, що говорила, передає слово іншому предмету.

*Ведучий* підходить до кожного кола і кладе долоню на плече одного з учасників. Можна пошепки підказати йому, як почати свою мову: «Я

медальйон Сергія...» Протягом півгодини ведучий уважно стежить за часом, дає команди про передачу ходу і вслухується в розповіді речей, що «говорять». Якщо в підгрупах опинилася нерівна кількість учасників, то одна з них закінчить спілкування раніше. Ведучий може підійти до цієї підгрупи і запропонувати речам ще поговорити один з одним, поки завершуються роботи інших учасників, і поставити ті питання, які з різних причин не були задані раніше.

*Ведучий:* Час не зупиняє свого ходу. І наші чарівні тридцять хвилин закінчуються. Зараз знову прозвучить заклинання, і ваші речі втратять, можливо, тільки на якийсь час свою здатність говорити. Отже..

Шорох – морох, в сірих норах. Слово спалахнуло, як порох! Слово яскраве і ясно словом ранок розцвів. До небес вогонь горить. Речі можуть говорити.

Речі стали звичайними речами. Вони не говорять. Проте вони залишаються з вами, а значить, тільки від вас залежить, чи зможуть вони в якийсь момент вашого життя подати свій голос і, можливо, навіть щось порадять вам.

Всі учасники повертаються в загальний коло і організовується обговорення.

- Складно чи легко було виконувати цю вправу?
- Чи було що-небудь цікаве, несподіване в розповідях речей?
- Що нового ви дізналися про себе і про інших?
- Яка річ вас особливо здивувала?
- Чи різні характери опинилися у речей?
- Чи змінилося ваше відношення до речі, від імені якої вам довелося говорити?

Слід відмітити, що практично завжди хто - не будь з учасників звертає увагу на те, що все одно говорили не речі, а люди. І люди, по суті, розповідали самі про себе. Просто за допомогою неживого предмету це було

зробити легше. Те, що навряд чи ризикнув би сказати сам про себе, у вустах речі прозвучало природно і просто.

Але річ в цій вправі - це важлива частина нас самих, що несе в собі інформацію про наші особливі якості. Це особливо яскраво видно при проходженні другого етапу вправи.

## ***Етап 2***

*Ведучий:* Ми переконалися, якими різними виявилися речі, що належать нам. Виявляється, вони володіють яскравими і своєрідними характерами. Візьміть, будь ласка, чистий листок і покладіть перед собою горизонтально. Розділіть поверхню листа на дві частини вертикальною межею. У верхній частині лівого стовпця, що вийшов, напишіть назву вибраної вами речі на першому етапі гри. А зараз запишіть в цьому стовпці п'ять - сім якостей характеру, якими володіє ця річ.

Ведучому необхідно дати учасникам достатній час для цієї роботи. Адже це зовсім не просто - оцінити річ як живу істоту. Можна звернути увагу учасників групи, що чим більше якостей зафіксовано, тим краще.

*Ведучий:* На вашому листі залишився порожнім правий стовпець. У ньому я прошу записати такі якості, які, на вашу думку, є протилежними названим, це необов'язково повинні бути антоніми. Вони повинні бути саме протилежними - на рівні ваших відчуттів і розуміння позначених якостей. А зараз, коли ці якості записані, подумайте, чи є у вашому оточенні, серед тих речей, що вам належать, у вашій квартирі, такі предмети, які, якби вони ожили, володіли б саме такими якостями, що записані в правому стовпці.

Завдання комусь може здатися несподіваним. Але нічого дивного - майже всі учасники зазвичай знаходять такі речі. Цей факт і повинен стати предметом подальшого обговорення. Порівняння деколи виявляються досить кумедними: брелок і унітаз; авторучка і подушка; медальйон, дарований улюбленою людиною і комп'ютер.

Учасники розповідають про свої предмети і їх якості, обговорюють ставлення, що несподівано з'явилося, до цих речей. Деякі, буває, говорять про те, що насправді медальйон і комп'ютер, авторучка і подушка - це іпостасі їх власної особистості. Деколи така думка для них - справжнісінький інсайт.

Рефлексія самопочуття сьогоднішнього заняття.

## ЗАНЯТТЯ №10

*(заключне)*

**Мета:** освоїти техніку медитативного плану, що дозволяє більш осмислено поглянути на свої життєві перспективи, мрії і цілі, а також перейти до розмови про те, які кроки слід зробити для їх втілення; навчити учнів вибудовувати позитивну перспективу життя; спільно обговорити заповнення «емоційного щоденника», чи змінилися і як саме способи реагування на критичні і неприємні життєві ситуації; обговорити результати тренінгових занять; отримати зворотний зв'язок; підвести підсумки.

### **Вправа «Пристань для душі»**

**Реквізити:** листи паперу, ручки.

**Час:** 30 - 40 хв.

**Хід гри:**

Спробуємо уявити себе героями наступної фантастичної, майже казкової історії.

Багато - багато років назад, задовго до появи на Землі людини, з далекого космосу на нашу планету потрапили мінерали, що склалися з незвичайної речовини. Такої речовини на Землі ніколи не було.

У них була несподівана і страшна властивість - один раз в десятки тисяч років ці мінерали починали випускати особливе випромінювання, що тривало три роки. Це випромінювання було руйнівним тільки для одного типу матерії - для людських тіл. Воно розсипало їх тіла на окремі атоми.

Коли випромінювання припинялося, атоми людських тіл через свою організацію знов збиралися разом в потрібну структуру і відновлювалися. При цьому нічого подібного не відбувалося ні з тілами птахів та звірів, ні з квітами та деревами, ні з якими іншими неживими предметами.

Учені, виявивши випадково один з цих мінералів і вивчивши його властивості, дізналися про небезпеку, що загрожувала людству, і задумалися про те, як запобігти біді, що насувалася. Знайти всі інопланетні мінерали, розсіпані по Землі, і вивезти їх в космос або знищити не було можливим. І тоді було знайдено рішення – якщо зберегти тіла неможливо, треба спробувати зберегти людські душі. Але як? Учені прийшли до висновку, що оскільки окрім людських тіл решта всіх тіл і предметів збережеться, слід знайти спосіб «переселити» в них душі людей на ті три роки, протягом яких діятиме випромінювання. А коли випромінювання припиниться і людські тіла відновляться, можна буде повернути душі в тіла, що належать їм.

Довго працювали вчені, шукаючи способи такого «переселення» душ, і врешті-решт справилися з цим важким завданням. Всім жителям Землі було оголошено, що їм необхідно вибрати птаха або тварину, комаху, рослину або будь-який неживий предмет, які могли б стати тимчасовим притулком для їх душі, поки не закінчиться руйнуюча дія випромінювання. Уявіть собі, що і ви, як і інші люди, опинилися перед таким вибором. Подумайте, в яке саме тіло або предмет (а може бути, природне явище) вам захотілося б «переселитися», щоб достатньо комфортно провести ті три роки, протягом яких ваше тіло буде розсіпано на атоми.

Чиє тіло або який предмет ви вибрали б, опинившись в такій ситуації?

Учасники групи замислюються. Витримавши невелику паузу, ведучий продовжує:

- Не слід забувати і ще про одну важливу проблему. Коли минуть три роки, учені повинні будуть витягувати ваші душі з їх тимчасових притулків і повернути кожну в своє тіло. Але як же визначити, хто в якому тілі або

предметі «поселився»? Треба залишити ученим інформацію про своє місцезнаходження.

Вам дається п'ятнадцять хвилин на те, щоб написати маленький твір про те, в яку тварину, птаха, рибу, рослину або інший предмет ви перетворилися. Поясніть в цьому творі, чому ви зробили саме такий вибір. Чим вас приваблює перебування протягом трьох років саме у такому вигляді?

Ведучий роздає учасникам групи однакові листи паперу і пропонує знайти собі місце в аудиторії, де можна попрацювати над твором. Важливо, щоб всі писали твори самостійно, не заважаючи один одному і не підглядаючи в чужий текст. Драматична ситуація, запропонована ведучим в цій вправі, зазвичай глибоко зачіпає учасників, примушує переживати досить сильні емоції. Для посилення ефекту занурення в ситуацію під час написання творів можна включити неголосну музику, в якій звучали б тривожні ноти.

Коли робота закінчена, учасники групи здають підписані листи ведучому.

*Ведучий продовжує:*

- Отже, залишивши свої записки, ви перетворилися на когось або в щось і прожили в новому для вас вигляді три роки. Нарешті, час дії випромінювання минув. Учені почали роботу по поверненню тіла, що належать ним. По текстах вони почали розшукувати кожного з вас. Давайте допоможемо їм в цьому. Спробуємо визначити за змістом творів, хто їх написав. Я зачитуватиму тексти, а ви висловлюйтеся - хто, по-вашому автор кожного з них. Якщо ви почули власний твір, не подавайте вигляду, дайте можливість поміркувати іншим.

Перетасувавши листи, ведучий по черзі зачитує твори учасників, не називаючи авторів. Якщо група змішана за статевою ознакою, то ведучому слід так переформулювати деякі пропозиції, щоб не було ясно з тексту, хто автор - хлопчик або дівчинка. Наприклад, замість початкової пропозиції «Я хотів (хотіла) перетворитися в.» ведучий може сказати: «Автор цього твору хотів би перетворитися на.». Це утруднить вгадування і додасть більше

пожвавлення процедури. Цікаво, що в багатьох групах визначення авторства творів відбувається достатньо швидко і безпомилково. Коли всі учасники групи знайдені, ведучий вітає всіх з поверненням в свої тіла.

Після завершення вправи слід обговорити такі *питання*:

- Що допомагало вам визначити автора твору?
- Які твори сподобалися вам більше всього? Що саме в них приваблює?
- Які перетворення стали для вас несподіваними?
- Кого ви бачили в образі не тієї істоти або предмету, який вибрала сама людина, а абсолютно по-іншому? Чому?
- Чи можна, по-вашому, вважати, що вибір людиною тимчасового притулку для своєї душі багато що говорить про саму людину?

Вправа дозволяє учасникам по-новому поглянути на себе, свої якості, визначитися в своїх життєвих позиціях і цінностях. Обговорення цієї гри може вивести на розмову про дуже серйозні речі.

### **Вправа «Чарівний бінокль»**

**Ресурси:** папір, олівці, фломастери.

**Час:** 30- 40 хв.

**Хід гри:**

Ведучий просить учасників розслабитися, прийняти зручну позу, закрити очі і починає неспішно, розмірено зачитувати інструкцію, роблячи паузи в місцях, позначених трьома крапками:

«Уявіть собі, що у ваші до рук потрапив чарівний бінокль. Дивлячись в нього, ви бачите те, що відбувається у вашому майбутньому, через декілька років. Спочатку ви дивитесь на один рік вперед... Де ви знаходитесь, що робите, хто вас оточує?.. Розгляньте цю картинку у всіх деталях. А зараз ви дивитесь на п'ять років вперед. Що ви бачите? Які зміни відбулися у вашому житті?.. І ось ви дивитесь на десять років вперед. Яким стало ваше життя?..

Де ви знаходитесь, з ким, що робите? Які зміни відбулися за цей час з вами і навколо вас?..»

Після цього учасників просять розплющити очі, узяти три листи паперу, крупно намалювати на них два кола, що переплітаються (як поле зору бінокля) і зобразити в них те, що вони уявили собі через 1, 5 і 10 років (10 — 15 хв.). Вправа виконується індивідуально.

### ***Обговорення***

Кожен учасник демонструє свої малюнки і коментує, що на них зображено. Якщо малюнки носять позитивний характер, відображають цілі і мрії (найчастіше буває саме так), то учасник ділиться міркуваннями, що йому слід робити, щоб це майбутнє утілилося в реальність, якщо ж зображено щось негативне - роздумами про те, чи можна цього уникнути і якщо так, то як.

### **Вправа «Приємні спогади»**

***Реквізити:*** олівці, папір.

***Час:*** 20-25 хв.

***Хід гри:***

Учасники сидять колом.

- Закрийте, будь ласка, очі. Я запрошую вас помандрувати у світ фантазій, які подарують вам приємні почуття. Зробіть три глибоких вдихи та видихи...

Із кожним видихом відчуйте, що ви стаєте легші й легші... Намагайтеся відчувати себе так, немов летите у повітрі. Зробіть новий вдих і відчуйте, як ви наповнюєтеся відчуттям легкості. Затримайте на мить це відчуття... А тепер видихніть із силою все повітря разом із втомою, напруженням, неприємними емоціями, що накопичились.

Відчуйте, як це добре, коли відчуваєшся в повній безпеці.

Пригадайте період, коли ви почували себе щасливими, куди хотіли б повертатися знову і знову. Уявіть собі ці події так, ніби вони відбуваються в даний час. Хто зараз поряд із вами? Що ви відчуваєте? Що ви робите?



А тепер ви можете «повернутися» в групу бадьорими і веселими. Збережіть у пам'яті ці згадки, аби повернутися до них, коли забажаєте.

Можете потягнутися, розслабити тіло, відкрити очі. Візьміть аркуш і намалюйте свою щасливу згадку або опишіть її кількома реченнями.

Залиште собі цей лист на згадку.

***Обговорення:***

- Де ви знаходилися у найщасливіший момент свого життя?
- Що ви робили?
- Що відбувалось із вашим тілом у цей час?
- Чи часто у своєму житті ви пригадуєте приємні речі?

Рефлексія самопочуття від сьогоднішнього заняття та тренінгу загалом.

### **3.3. Корекційно-розвивальні ігри та вправи, комунікативні ігри**

#### ***Ігри і вправи для учнів зі складнощами у спілкуванні***

##### **«Знайди друга»**

Вправа виконується серед учнів. Одній половині зав'язують очі, дають можливість походити по приміщенню і пропонують знайти впізнати інших. Довідатися можна за допомогою рук, обмацуючи волосся, одяг, руки. Потім, коли друга знайдено, гравці міняються ролями.

##### **«Секрет»**

Усім учасникам ведучий роздає по «секрету» із красивої скриньки (гудзик, намистинку, брошку, старий годинник тощо), кладе в долоньку і затискає кулачок. Учасники ходять по приміщенню і знаходять способи умовити кожного показати йому свій секрет.

Зауваження: ведучий стежить за процесом обміну секретами, допомагає боязким знайти спільну мову з кожним учасником.

### **«Добра тварина»**

Учасники стають у коло і беруться за руки. Ведучий тихим голосом говорить: «Ми — одна велика добра тварина. Давайте послухаємо, як вона дихає!» Усі прислухаються до свого подиху, подиху сусідів. «А тепер подихаємо разом!». Вдих — усі роблять крок уперед. Видих — усі роблять крок назад. Вдих — усі роблять 2 кроки вперед, видих — усі роблять 2 кроки назад. «Так не тільки дихає тварина, так само чітко і рівно б'ється її велике добре серце. Стукіт — крок уперед, стукіт — крок назад тощо».

### **«На що схожий настрій?»**

Учасники гри по черзі говорять, на яку пору року, природне явище, погоду схожий їхній сьогоднішній настрій. Почати порівняння краще ведучому: «Мій настрій схожий на білу пухнату хмарину в спокійному блакитному небі, а твій?» Вправа проводиться по колу. Ведучий узагальнює — який сьогодні у всієї групи настрій: сумний, веселий, смішний, злий тощо. Інтерпретуючи відповіді учнів, врахуйте, що погана погода, холод, дощ, похмуре небо, агресивні елементи свідчать про емоційне неблагополуччя.

*Ігри та вправи на зняття страхів і підвищення впевненості в собі.*

### **«Намалюй свій страх, подолай його»**

До вправи бажано поговорити з учнем: «Чого ти боїшся, коли тобі буває страшно, чи було таке, коли ти сильно злякався». Потім учням пропонують намалювати те, чого вони бояться. Необхідний великий аркуш паперу, олівці або фарби. Після малювання ще раз поговоріть, чого ж конкретно учень боїться. Потім візьміть ножиці і попросіть учня розрізати

«страх» на дрібні шматочки, а дрібні — ще на дрібніші. Коли страх розсипається на малюсінькі шматочки, покажіть учням, що тепер його зібрати неможливо. Загорніть ці дрібні шматочки у великий папір, підійдіть до смітника і викиньте туди або спаліть, разом зі сміттям згорить і «страх», і більше його ніколи не буде.

Зауваження: повторіть вправу через 1—2 тижні. Подивіться, що змінилося в зображенні страху (колір, сюжет, композиція), і робіть це до того моменту, поки не побачите здивований вираз обличчя учня у відповідь на прохання: «Намалюй свій страх».

### **«Дизайнери»**

Для гри необхідні тюбики губної помади. Грати можна всією родиною і з друзями, з групою учнів. Кожний одержує по тюбику і йому дозволяється підійти до будь-якого учасника і «прикрасити» його обличчя, руки, ноги. У результаті гри ви побачите зовсім інших гравців. Стежте, щоб «прикрашали» всіх, не забувайте дозволяти «прикрашати» себе. Порада: після гри добре відмийтеся.

### **«Розкажи про свій страх».**

Мінімальна кількість учасників — 2, чим більше, тим продуктивніша вправа. У тісному довірчому колі педагог розповідає про дитячі страхи: «А от коли я був таким, як ти, то...» Потім ставить запитання: «А у вас було таке?», «Хто чого боїться?» Учні за бажанням розповідають про ситуації, коли їм було страшно.

Ведучий щоразу просить піднести руку тих, в кого було щось схоже.

Застереження: стежте, щоб сюжети розповідей були несхожими, обговоріть усі можливі страхи: темряви, самотності, смерті, чужих людей, тварин, злих казкових героїв тощо.

## *Ігри і вправи на зниження агресії та ослаблення негативних емоцій.*

### **«Іди, злість, іди!»**

Гравці лягають на килим по колу. Між ними подушки. Закривши очі, вони починають бити ногами по підлозі, а руками по подушках з голосним лементом: «Іди, злість, іди!» Вправа продовжується 3 хвилини, потім учасники по команді дорослого лягають у позу «зірки», широко розсунувши ноги і руки, і спокійно лежать, слухаючи музику 3 хвилини.

Застереження: стежите, щоб, вдаряючи руками по подушці, учні не били по руках сусіда.

### **Гра «Покажи почуття»**

Інструкція. Вам відомо, що рух м'язів обличчя, що виражають внутрішній стан, називаються мімікою. Міміка — важливий елемент спілкування.

Зараз кожен одержить завдання зобразити мімікою дві емоції:

- гнів, чекання;
- презирство, прагнення йти на контакт;
- страждання, байдужість;
- страх, іронія;
- подив, святкування;
- радість, обурення;
- спокій, стримане роздратування...

1. Першу з зазначених емоцій ви демонструєте усім для відгадування.

Чи легко зрозуміти один одного без слів?

2. Розділимося на пари і побудемо дзеркалом, зображуючи другу задану емоцію. Обговоримо наші труднощі.

### **Гра «Приміряння ролей»**

Кожний примірить три ролі — агресивну, невпевнену й упевнену в собі людину.

Зразок. Уявіть собі, що ваш знайомий забув повернути вам вашу річ (книгу, викрійку тощо).

Агресія: «Ти, нарешті, принесеш мій журнал? Скільки разів можна нагадувати: я хочу його одержати завтра!»

Невпевненість: «Вибач, якщо моя викрійка тобі не потрібна, то чи не могла б ти її повернути?»

Упевненість: «Ми домовилися, що ти повернеш мені модель вчасно. Буду вдячний, якщо саме завтра ти принесеш мені її».

Ігри, що імітують події розповідей, загадок, байок, віршів, допомагають зняти психоемоційне напруження, розвинути в учнів здібності розуміти, усвідомлювати свої і чужі емоції, правильно їх виражати і повноцінно переживати, усе це стимулює емоційний стан, приводить до поліпшення самопочуття і настрою.

### ***Методи саморегуляції та зняття психоемоційного напруження в учнів.***

#### **«Заряд бадьорості»**

«Сядь вільно. Витягни вперед руки і приготуй два пальчики: великий і вказівний. Візьмися ними за кінчики вух — один зверху, інший знизу вушка. Помасажуй вушка: «Вушка, вушка чують все!» (10 разів в одну сторону і 10

— в іншу). А тепер опусти руки. Приготуй вказівний палець, витягни руку і постав його між бровами над носом. Помасируй цю точку зі словами: «Прокидайся, третє око!» Склади пальці рук у жменьку, знайди внизу шиї ямку, поклади туди руку зі словами: «Я дихаю, дихаю, дихаю!» — помасируй ямку 10 разів в одну сторону і 10 разів в іншу. Молодець! Ти бачиш, чуєш, відчуваєш!»

Застереження: ведучий стежить за силою натиску на важливі точки життєдіяльності і правильністю знаходження точок.

### **«Врятуй пташеня»**

Уяви, що в тебе в руках маленьке безпомічне пташеня. Витягни руки долонями вверх. А тепер зігрій його, повільно, по одному пальчику склади долоні, сховай в них пташеня, подихай на нього, зігріваючи своїм рівним, спокійним подихом, приклади долоні до своїх грудей, віддай пташеняті доброту свого серця і подиху. А тепер розкрий долоні і ти побачиш, що пташеня радісно злетіло, посміхнися йому і не сумуй, він ще прилетить до тебе!»

### ***Вправи на розвиток уміння відчувати настрій і співчувати іншим***

#### **Вправа «Передача почуттів»**

Усі стають у шеренгу, перший повертається до другого і передає йому мімікою почуття (радість, гнів, сум, подив тощо), другий має передати наступному це саме почуття. В останнього запитують, яке почуття він отримав, і порівнюють з тим, яке почуття було передано спочатку і як кожний розумів отримане ним почуття. (Невербальне спілкування)

#### **Вправа «Інтерв'ю»**

Дві групи: 1 — журналісти, що беруть інтерв'ю, 2 — кожен вибирає, ким він буде, чию роль візьме (спортсмен, боксер тощо). Він має відповідати на запитання журналістів. Обговорення: чи легко, спілкуватися від імені іншого?

### **Вправа «Спілкування без слів».**

Інструкція: вправа виконується мовчки. Учасники стають у два кола обличчям один до одного. Зовнішнє і внутрішнє коло рухаються в протилежні боки. Ті, що опинилися навпроти один одного, утворюють пару. Ведучий просить їх: — Заплющте очі і привітайтеся за допомогою рук.

— Відкрити очі і рухатися далі. Знову по команді утворюються пари, що одержують завдання.

— Покладіть руки на плечі один одному, подивіться протягом хвилини в очі партнерові, посміхніться, відпустіть руки і починайте рухатися далі.

— «Стоп»: помиріться руками.

— Висловте підтримку за допомогою рук.

— Попрощайтесь.

Після вправи учасники обмінюються почуттями.

### **Вправа «Мої сильні сторони»**

Інструкція: усі сідають у коло. Кожен член групи повинен розповісти про свої сильні сторони, про те, що він любить, цінує в собі, про те, що дає йому почуття внутрішньої впевненості і довіри до себе. Важливо, щоб він не применшував своїх переваг, не критикував себе, не говорив про свої помилки і недоліки (ця вправа спрямована на уміння позитивно мислити про себе і чітко викладати свої думки).

## **Гра на володіння своїм тілом**

«Долоня в долоню». Учні притискають долоньки й у такий спосіб рухаються по кімнаті, у якій можна встановити різні перешкоди, які пара має подолати. Це можуть бути стілець або стіл. У грі можуть брати участь пари: дорослий — учень.

«Неіснуюча тварина» — учень вигадує тварину, якої насправді не існує. Потім він має зобразити тварину, пройти, як ця тварина. Зображення відбувається під музику. Інші учні вгадують, яка це тварина: весела чи сумна, добра чи зла тощо.

## **Гра на довіру**

«Сліпий і поводитир». Вправа в парах. Один з учасників — «сліпий», інший — його «поводир», кожен має провести «сліпого» через різні перешкоди, що створені заздалегідь (меблі, столи, стільці, також перешкодою можуть бути інші люди). У «сліпого» зав'язані очі. Мета: «поводир» має провести його так, щоб той не спіткнувся, не впав, не забився. Гра сприяє розвитку довіри. Після гри обговорити її, що почували, будучи «сліпим» і «поводирем», чи було затишно в цих ролях.

### **3.4. «Тренінг - курс ефективної педагогічної взаємодії».**

#### **ЧАСТИНА 1.**

Методи та техніки цієї частини тренінгу спрямовано на усвідомлення та корекцію мотивів агресії в поведінкових проявах та під час професійної взаємодії.

*Вступне слово.*

*Мета:* ознайомити учасників з формою та проявами роботи в групі соціально-психологічного тренінгу.



*Зміст:* вступне слово починається з привітання ведучого та корисного повідомлення про себе, про тренінг як форму роботи, мету та методи її досягнення в групі тренінгу.

«Ми з вами розпочинаємо роботу в групі соціально психологічного-тренінгу ефективної педагогічної взаємодії. Основною метою нашої роботи є усвідомлення власної позиції в педагогічній взаємодії та формування навичок, які сприятимуть підвищенню ефективності цієї взаємодії». Група тренінгу працює за певними правилами, або принципами. Ми пропонуємо наступні:

1. *принцип активності.* Передбачає залучення до інтенсивної роботи всіх учасників тренінгу., тобто досвід набуває кожен самостійно під час активної участі в діяльності групи.

2. *Принцип дослідницької, творчої позиції учеників.* Часто будуть використовуватися форми роботи, за яких учасниками потрібно досліджувати свій власний стан, ситуацію взаємодії, певні психологічні закономірності, робити висновки. Кожен з учасників бере участь у роботі групи.

3. *Принцип об'єктизації поведінки.* Полягає в тому. Що багато які процедури нашої роботи будуть спрямовані на перехід від імпульсивного, неусвідомленого рівня деяких аспектів нашої поведінки в ході професійної взаємодії на усвідомлений. Ми метемо змогу не тільки усвідомлювати власні прояви, а й почуття від інших людей, як вони сприймають нашу поведінку чи слова. (Подаємо правила подачі та прийому зворотного зв'язку).

4. *Принцип щирості висловлювань.* Містить два аспекти: по-перше, кожен з учасників має визначитися, наскільки щирим він збирається бути, а по-друге – намагатися не говорити неправду під час роботи.

5. *Принцип свободи волі.* Кожен з учасників має право не брати участь в запропонованій вправі чи грі, якщо відчуває сильний дискомфорт. Кожен також має право не відповідати на запитання.

6. *Принцип кондиційності.* Передбачає домовленість між учасниками про те, що особистісна інформація, яка може обговорюватися в ході роботи, не виноситься за межі групи.

Далі обговорюються запитання і заперечення, що виникають у зв'язку з обговоренням правил роботи.

## **1. ЗНАЙОМСТВО.**

*Мета:* увійти в тренінгову форму роботи, проговорити мотивацію участі в роботі групи, познайомитися з ведучим.

*Інструкція.* «Я пропоную розпочати роботу з процедури знайомства. Будь ласка, назвіть своє ім'я, та три свої негативні якості, назва яких починається з тієї самої літери, що й ваше ім'я. Потім розкажіть, що нове та корисне ви хотіли б отримати під час тренінгу ефективної педагогічної взаємодії.» Ведучий групи записує очікування учасників та спирається на них в ході подальшої роботи й під час аналізу її результатів.

### **Вправа «Вітер дує та здуває....»**

*Мета:* поглибити в учасників групи знання про своїх товаришів, усунути психологічне напруження.

*Інструкція:* «Ви всі вже досить добре знаєте один одного. Я пропоную познайомитись ближче. Давайте заберемо один стілець з нашого кола. Хтось з нас, за бажанням, почне гру в ролі ведучого, який стоїть у центрі кола і промовляє: «Вітер дує і здуває всіх у кого (або хто)».....і називає якусь зовнішню ознаку, подію, чи уподобання. Наприклад, «Вітер дує і здуває всіх, хто вже брав участь у психологічному тренінгу . Всі, хто знайшов у себе ознаку, повинні пересісти на інше місце, але за умови: не можна сідати на своє місце та на місце, що знаходиться поряд».

*Обговорення:* Чи дізналися ви щось нове про своїх товаришів? Чи були якісь труднощі під час виконання вправи? Яким є зараз ваш настрій?

## **Частина 2. САМОАНАЛІЗ ТА УСВІДОМЛЕННЯ АГРЕСИВНИХ МОТИВІВ ПІД ЧАС ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ.**

### **Вправа «Потрап у коло».**

*Мета.* усвідомити та проаналізувати наявні агресивні та владні тенденції у власній поведінці, обговорити можливі варіанти конструктивної поведінки в подібних ситуаціях.

*Інструкція:* «Встаньте, будь – ласка, в щільне коло, міцно тримаючись за руки, Один з нас (за бажанням) розпочинає виконувати вправу. Потім ми виконуємо її по черзі. Той хто залишився за колом, повинен спочатку потрапити до нього, а потім вийти. Інші учасники мають не впускати або не випускати його з кола, а якщо поведінка цього учасника під час взаємодії з вами викличе бажання бачити його самого в своєму колі, або допомогти вийти».

*Обговорення:* «Що Ви робили, аби потрапити до кола та вийти з нього? Що при цьому відчували? Як сприймали, як ставилися до тих, хто стояв у колі? Планували насамперед свою взаємодію з ними, чи діяли імпульсивно? Чи була реакція учасників кола на ваші дії такою, як ви очікували? Вдалося вам виконати завдання?»

Під час обговорення вправи кожним учасником інші члени групи дають йому зворотній зв'язок з приводу того, що вони відчували при взаємодії з ним, чому у них виникло або не виникло бажання впустити чи не впустити його до кола.

### **Проективний малюнок «Що мене обурює?» «Що мене дратує?»**

*Мета:* стимулювати спонтанний прояв негативних почуттів і станів, усвідомлювати їх зміст та причини, віділити і відреагувати на особистісно значуще, суттєве.

*Інструкція:* «Візьміть аркуш паперу , кольорові олівці. Намалюйте малюнок, зміст якого відповідає на запитання «Що мене обурює?», «Що мене дратує?», «Чого я боюся?». Потім потрібно буде розказати всім членам групи, що саме і чому ви намалювали».

*Обговорення:* Кожен учасник описує свої малюнки, після цього інші члени групи можуть задавати йому запитання щодо змісту малюнків та висловити своє бачення їх змісту.

Можна задати запитання: «Як ви думаєте, навіщо ми виконували цю роботу?» і на основі відповідей побудувати подальше обговорення.

### **Вправа «Прогноз погоди».**

*Мета:* рефлексія та спонування агресивних проявів у поведінці, їх спонукальних чинників.

*Інструкція:* «Уявіть собі, як виглядали б погодні умови, якби вони відображали ваш поганий настрій, та складіть про це невелику розповідь. Після того, як розповідь буде закінчена, за бажанням, будь-ласка, опишіть ваш «прогноз погоди».

*Обговорення:* «Що ви відчували, коли виконували цю роботу? Як ви сприймали малюнки своїх колег, товаришів? Чиї малюнки справили на вас найбільше враження? Які з них були подібними до ваших, а які зовсім відрізнялися? Який досвід можна віднести з цієї вправи?».

## **1. ПЕРЕОЦІНКА АГРЕСИВНИХ ДІЙ.**

### **Рольова педагогічна гра.**

*Мета:* усвідомити можливі впливи агресивних дій у власній поведінці на процес розвитку особистості іншої людини, отримати навички осмислення різниці між баченням учасником себе самого та баченням його іншими.

*Інструкція:* «Хочу запропонувати кілька ситуацій, які ми можемо розглянути в формі рольової гри. Ці ситуації допоможуть нам проаналізувати процес педагогічної взаємодії».

Можливі педагогічні ситуації:

педагог проводить урок, а один з учнів, не зважаючи на попередні зауваження, грається з олівцем та лінійкою, відволікає товаришів;

до педагога після уроків підходить мати учня і починає роздратовано говорити про те, що педагог упереджено ставиться до її сина, чіпляється до дрібниці, не помічає його успіхів.

Доцільно запитати в учасників, чи є ці ситуації цікавими для аналізу, чи може хтось запропонує свою ситуацію, яку він вважає актуальною.

*Обговорення:* Які прояви. Що мали місце в рольових ситуаціях, можна віднести до агресивних? Що відчув «педагог», коли спостерігав саме таку поведінку «учня» («матері учня»)? Як впливали на настрій та поведінку «учня» («матері учня») слова та дії «педагога»? Що в поведінці педагога сприяло підвищенню ефективності педагогічної взаємодії? Які дії впливали на її ефективність? Що можна було б змінити в ставленні та словах «педагога», щоб зменшити прояв агресії взаємних сторін?

### **Вправа «Так і ні».**

*Мета:* оволодіти навичками безконфліктної поведінки, зняти психічне напруження.

*Інструкція:* «Розбийтеся на пари. Зараз ви будете сперечатися між собою. Але робити це я пропоную за допомогою тільки двох слів: «так» і «ні». Вирішіть, хто з вас буде казати яке слово. Починайте промовляти слово досить тихо, поступово збільшуючи силу голосу, переходячи на сильний крик. Я в якийсь момент зупиню вправу, плеснувши в долоні. Почувши мене, зупиніться та кілька разів глибоко вдихніть повітря».

*Обговорення:* Що ви відчували під час виконання вправи? Чи виникло відчуття агресії і в які моменти? Як змінилося відчуття після того, як вправу було припинено? За яких обставин такий спосіб від реагування агресії може бути корисним, знімати психічне напруження?

### **Гра «Штовхала»**

*Мета:* оволодіти навичками каналізації агресії через гру та позитивний рух.

*Інструкція:* «Розбийтеся на пари. Встаньте на відстані витягнутої руки один від одного. Підніміть витягнуті руки на рівень плечей та обіпріться долонями на долоні свого партнера. За моїм сигналом починайте штовхати свого партнера долонями, намагаючись зрушити його з місця, і не дозволяйте

партнеру зрушити вас з місця. При цьому важливо не завдати партнеру шкоди. За моїм сигналом гра закінчується.»

*Обговорення:* чи подобалась вам гра? Як ви реагували на перешкоду в особі вашого партнера, на його протидію? Що ви відчуваєте стосовно вашого партнера зараз? Чи користувались ви раніше подібними пособами розрядки?»

### **Гра «Тух – тиби – дух».**

*Мета:* оволодіти способами подолання негативного настрою, навичками контролю психічного стану.

*Інструкція:* «Встаньте і утворіть коло. А тепер пригадайте свій стан, коли ви всередині, і уявіть собі, що зараз знаходитесь саме у цьому стані. Тепер потрібно рухатись в середину кола, ні з ким не розмовляючи, при цьому мати сердитий вигляд обличчя. Єдине що можна сказати один одному при зустрічі – три рази повторити слово «тух – тиби - дух».

*Обговорення:* Чи змінився ваш настрій після участі в грі? Коли саме ви почались змінюватися? Що відбувається із злістю, коли вам стає весело? Як ви вважаєте, чи можна керувати своїм настроєм під час виникнення негативних емоцій?

### **Вправа «Жартівливий лист».**

*Мета:* оволодіти навичками самоаналізу та конструктивного ставлення до проблемних ситуацій, ознайомлюватися з іншими прийомами локалізації агресії.

*Інструкція:* «Пригадайте людину, при взаємодії з якою ви досить часто дратуєтесь, сердитесь, подумайте які саме дії, слова, прояви цієї людини вас дратують? Пригадайте, що в цей час відбувається з вами? А тепер опишіть ситуацію взаємодії з цією людиною в формі листа до неї. До листа є певні вимоги: він повинен бути жартівливим; прояви цієї людини, її якості та ваша реакція на них повинні бути гротескно перебільшені в гумористичній формі».

Ведучий пропонує за бажанням прочитати свого листа.

*Обговорення:* Як ви почувалися, коли писали лист? Що викликало складності? Чи легко було перебільшувати «недоліки» іншої людини та своє

роздратування? Чи корисно інколи сміятися над собою у напруженій ситуації чи під час негативних проявів у взаємодії?

### **Вправа «Агресивна поведінка».**

*Мета:* здійснити рефлексивний аналіз агресивних проявів у власній поведінці, структурувати уявлення про агресивні прояви та якості особистості агресивної людини.

*Інструкція:* «На аркуші паперу запишіть, які поведінкові прояви та якості характеризують людину, про яку можна сказати, що вона дійсно агресивна (бажано відобразити самооцінку, впевненість, рефлексивну здатність, засоби самоствердження, повагу до інших)».

Під час зачитування ведучий записує на дошці список якостей та проявів агресивної поведінки людини.

Вправу продовжує дискусія «Що таке агресія?», метою якої є обговорення особливостей прояву агресії в педагогічній взаємодії, способів її запобігання та подолання. Можна розпочати обговорення з питань: «Які елементи агресивної поведінки часто зустрічаються в роботі педагога? Як найчастіше виявляють агресію педагоги під час педагогічної взаємодії?»

## **2. ОСОБИСТІСНА ПЕРЕОЦІНКА АГРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ.**

### **Вправа «Любов та лють».**

*Мета:* дати змогу відчувати прояви позитивних та негативних емоцій на рівні тілесних відчуттів. Розвивати здатність до рефлексії, самоаналізу, підвищити сенситивну чутливість, навички самоконтролю.

*Інструкція:* «Розбийтесь будь ласка на пари. Сядьте один проти одного і оберіть, хто з вас буде виконувати вправу першим, а хто в цей час буде спостерігачем. Той, хто буде в ролі спостерігача, повинен заплющити очі і уявити собі людину, яка його розлючує, виводить з себе. Повністю сконцентруйте на почутті злості, роздратування. Дозвольте цьому почуттю заповнити вас. Де в тілі знаходяться почуття злості? Який вигляд воно має? Сконцентруйте на ньому свої думки (1 хвилина). Спостерігачі мають уважно

спостерігати за тим, що відбувається з їхнім партнером. Розплющить очі і обговоріть ваші відчуття та їх зовнішні прояви її спостерігачем.

Знову заплющить очі й уявіть собі людину, яку ви не любите. Треба повністю сконцентруватися на почутті любові, дати змогу цьому почуттю поширюватися. Де це почуття знаходиться в тілі? Яке воно на дотик? Якого кольору? (Приблизно 1 хвилина). Розплющить очі і послухайте вашого спостерігача – яким були вираз вашого обличчя та положення тіла в той час, коли ви були сповнені почуттям любові. Тепер поміняйтеть ролями.»

Повторюється та сама інструкція.

*Обговорення:* Які зміни Ви відчули в собі, коли вами володіли почуття любові та гніву? Що ви відчували, коли слухали спостерігача? Яке з цих почуттів ви відчуваєте частіше і чому?

### **Психогімнастична вправа «Задоволений – сердитий».**

*Мета:* відпрацювати навички рефлексії агресивних мотивів та самодіагностики власного психологічного стану.

*Інструкція:* «Я пропоную продовжити роботу, яку ми з вами розпочали в попередній вправі. Заплющить очі і уявіть собі що ви робите коли задоволенні або сердиті. Спочатку уявіть собі, що ви сердиті. Що ви тоді робите? Де знаходитесь при цьому? Хто поряд з вами? Як ви почуваетесь при цьому? Де в тілі відчуваєте невдоволеність? А тепер уявіть що ви задоволені. Де ви знаходитесь, поряд з ким? Де в тілі відчувається почуття задоволення?

У нашому житті ми, безумовно буваємо і задоволеними і сердитими. Але зараз оберіть одне почуття – те що ви відчуваєте частіше. Тепер розплющить очі, вже перебуваючи в новому настрої. Почніть рухатися по кімнаті, висловлюючи це почуття всіма можливими засобами – за допомогою рук, міміки, слів, звуків (приблизно 1 хвилина). Тепер замріть у тиші.

Зараз я пропоную вам спробувати перейти в стан, протилежний тому, в якому ви перебували. Зверніть увагу на те, як змінюються ваші рухи, слова, вираз обличчя, дихання, настрої, ставлення до інших людей. Знову зупиніться, замріть, прислухайтеся до себе. Далі поведіть так, як вам зараз



хочеться поводитися. Подумайте як би ви назвали те почуття, яке ви відчуваєте.»

*Обговорення:* Яке почуття є для вас звичним? Що ви відчували, коли виявляли його? Як ви відчували зміну почуттів? Яке з них було важче відобразити і чому? Як ви гадаєте, чи можемо ми контролювати прояви своїх почуттів.

### **Вправа «Ложка дьогтю».**

*Мета:* формувати навички самоаналізу, ознайомитися із способами попередження агресивних проявів у власній поведінці.

*Інструкція:* «В кожного з нас бувають ситуації коли ваш поганий настрій та роздратування зумовлені не тим, що відбувається в даний момент, а тими неприємними подіями, які вже сталися чи тільки мають статися. Важливо усвідомлювати, які саме фактори діють на ефективність вашої взаємодії. Чи всі вони мають відношення саме до цієї ситуації взаємодії. Розбийтеся на пари. А тепер прислухайтеся до себе і розкажіть своєму партнеру, що в цей момент вас турбує, спричинює психічне напруження і не пов'язане з даною ситуацією взаємодії».

## **Частина IV Психодіагностичний практикум**

### **4.1. Діагностика психологічної атмосфери у колективі**

(методика А.Ф. Фідлера)

**Інструкція.** Методика дозволяє оцінити психологічну атмосферу у колективі і прогнозувати потенційну конфліктогенність, а також тенденцію до виникнення та ескалацію конфліктів.

На бланку приведені протилежні по змісту пари слів – признаков. За допомогою яких можна описати атмосферу у вашому колективі.

Дайте відповіді по кожному із 10 пунктів бланка. Виберіть підходящий бал від 1 до 8.

Чим ближче до правого або до лівого слова у кожній парі Ви поставите знак «+», тим більше цей признак виражений у вашому колективі.

№ п/п	Признак									Признак
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Дружелюбність									Ворожість
2	Згода									Незгода
3	Задоволеність									Незадоволеність
4	Продуктивність									Непродуктивність
5	Теплота									Холодність
6	Співпраця									Неузгодженість
7	Взаємопідтримка									Недоброзичливість
8	Захопленість									Байдужість
9	Зацікавленість									Сука
10	Успішність									Неуспішність

**Обробка та інтерпретація результатів.** Таким чином, чим нижчий бал, тим, відповідно, на думку того, хто відповідає, у колективі позитивна психологічна атмосфера і менша напруженість та потенціал конфліктогенності.

Підсумковий показник хитається від 10 (найбільш позитивна оцінка) до 80 (найбільш негативна оцінка).

На основі індивідуальних відповідей, отриманих від кожного із членів колективу, створюється середній профіль, або оцінка.

Методику можна використовувати автономно, що підвищує її надійність. Надійність також підвищується у сполученні з використанням інших методик (наприклад соціометрії).

#### 4.2. Діагностика рівня невротизації.

(методика Л.Васермана)

**Інструкція.** Дайте відповідь «Так» чи «Ні» на приведені в таблиці судження та ситуації та відмітите варіант відповіді у відповідній графі.

п/п	Судження та ситуації	«Так»	«Ні»
	Нерідко я відчуваю в різних частинах мого тіла пекучість, покалування, відчуття мурашок, оніміння.		
	Я рідко задихаюсь, у мене не буває сильних нападів серцебиття.		
	Раз на неділю або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим.		
	У мене часто болить голова.		
	Два-три рази на неділю по ночам мене мучать кошмари.		
	Останнім часом я почуваю себе гірше, чим коли-небудь.		

	Майже кожний день трапляється щонебудь, що лякає мене.		
	У мене були періоди, коли із-за хвилювань я втрачав сон.		
	Зазвичай я виконую роботу з великим напруженням.		
0	Інколи я буваю таким збудженим, що це заважає мені заснути.		
1	Більшу частину життя я відчуваю незадоволеність життям.		
2	Мене постійно щось тривожить.		
3	Життя для мене майже завжди пов'язане з напруженням.		
4	Мені важко зосередитись на якому не будь завданні або роботі.		
5	Я дуже морюся за день.		
6	Найважча боротьба для мене – це боротьба з самим собою.		
7	Майже завжди я про що не будь, або за кимсь тривожусь.		
8	Я часто почуваю невпевненість у собі.		
9	Раз на неділю або частіше я без певної причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.		
0	Часом я вимотую себе тим, що занадто багато беру на себе.		
	Я дуже уважно віднось до вибору		

1	одежі.		
2	Мій зір погіршився останнім часом.		
3	У мене бувають періоди такого сильного неспокою, що я навіть не можу всидіти на місці.		
4	По можливості я стараюсь уникати великого натовпу людей.		
5	Мій шлунок сильно мене турбує.		
6	Часом я переживаю дарма.		
7	Нерідко мене засмучує моя роздратованість та бурчання.		
8	Кілька раз на неділю у мене буває таке почуття, що повинно трапитись щось страшне.		
9	Мені здається, що близькі не розуміють мене.		
0	У мене часто болить у грудях та в області серця.		

**Обробка та інтерпретація результатів.** Підрахуйте кількість відповідей «Так». Чим більше їх, тим вище у Вас рівень невротизації.

***Високий рівень невротизації свідчить:***

- про виражену емоційну збудженість, в разі чого з'являються негативні переживання ( тривожність, напруженість, розгубленість, роздратованість);
- про безініціативність та пасивність, які формують ригідність поведінки, а також розвиток переживань, пов'язаних з тим, що не задовольняються ваші побажання;

- про егоцентричну особистісну направленість, що призводить до іпохондричної фіксації на соматичних відчуттях та особистих недоліках;
- про утруднення у спілкуванні та підвищену конфліктогенність поведінки, нерідко у формі психологічного захисту, як реакції на напруження та стрес;
- про соціальну нерішучість та залежність від оточуючих, чужих думок, рішень та ін.

Низький рівень невротизації свідчить:

- про емоційну стійкість;
- позитивний фон переживань (спокій, оптимізм);
- ініціативність;
- почуття власної гідності та самодостатності;
- незалежність, соціальну сміливість;
- легкість у спілкуванні;
- легкість у вирішенні конфліктів та їх запобіганні.

#### **4.3. Чи характерні для вас конфліктогени у спілкуванні.**

**Інструкція.** Дайте відповідь на приведені питання. Відповіді оцінюються у балах:

«Майже завжди» - **2 бала;**

«У більшості випадків» - **4 бала;**

«Інколи» - **6 балів;**

«Рідко» - **8 балів;**

«Майже ніколи» - **10 балів.**

1. Чи намагаєтесь Ви «згорнути» бесіду, якщо тема (або той, з ким Ви спілкуєтесь) Вам не цікавий?
2. Чи дратують Вас манери партнера по спілкуванню?
3. Чи може невдалий вислів іншої людини спровокувати Вас на різкість або грубість?

4. Чи уникаєте Ви вступити у розмову з невідомою або маловідомою людиною?
5. Чи притаманна Вам звичка перебивати того, хто говорить?
6. Чи вдаєте Ви, що уважно слухаєте, а насправді думаєте зовсім про інше?
7. Чим змінюєте Ви тон, голос, вираз обличчя в залежності від того, хто Ваш співрозмовник?
8. Чи змінюєте ви тему розмови, якщо той, з ким ви розмовляєте, торкнувся неприємної для Вас теми?
9. Чи поправляєте Ви людину, якщо у її мові зустрічаються слова, які вона невірно вимовляє, назви, вульгаризм?
10. Чи говорите Ви з ким не будь у зверхньо-менторському тоні з відтінками зверхності та іронії?

**Обробка та інтерпретація результатів.** Чим більше Ви набрали балів, тим в більшій ступені розвинена у Вас вміння безконфліктно звертатись, слухати іншого, бути тактовним, не використовувати вербальні і невербальні конфліктогени спілкування.

Якщо Ви набрали більш за 62 бали – Ви практично не використовуєте конфліктогени спілкування, Ви – слухач - комунікатор «вище за середній рівень».

#### **4.4. Діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту в конфліктах**

*(адаптований варіант методики В. Бойко)*

**Інструкція.** Щоб встановити Вашу домінуючу стратегію психологічного захисту у конфліктах, дайте відповіді, які понад усього підходять Вам у конфліктних ситуаціях. Склавши отримані результати з усіх питань, Ви дізнаєтеся про властиві Вам стратегії психологічного захисту у конфліктних ситуаціях.

1. Знаючи себе, Ви можете сказати:

- а) я швидше людина миролюбна, поступлива;
- б) я швидше людина гнучка, здатна обходити гострі ситуації, уникати конфліктів;
- в) я скоріше людина прямолінійна, безкомпромісна, категорична.

2. Коли Ви подумки з'ясовуєте стосунки зі своїм кривдником, то найчастіше:

- а) шукаю спосіб примирення;
- б) обмірковую спосіб не мати з ним справ;
- в) роздумую про те, як його покарати або поставити на місце.

3. У спірній ситуації, коли партнер явно не намагається або не хоче Вас зрозуміти, Ви, найімовірніше:

- а) буду спокійно домагатися, щоб він мене зрозумів;
- б) постараюся припинити з ним спілкування;
- в) буду гарячкувати, ображатися чи злитися.

4. Якщо, захищаючи свої інтереси, Ви відчуєте, що можете посваритися з гарною людиною, то:

- а) піду на значні поступки
- б) відступлю від своїх домагань;
- в) буду відстоювати свої інтереси.

5. У ситуації, де Вас намагаються образити або принизити, Ви, скоріш за все:

- а) постараюся заpastися терпінням і довести справу до кінця;
- б) дипломатично уникну контактів;
- в) дам гідну відсіч.

6. Під час з власним і в той же час несправедливим керівником Ви:

- а) зможу співпрацювати в ім'я інтересів справи;
- б) постараюсь якомога менше контактувати з ним;
- в) буду чинити опір його стилю, активно захищаючи свої інтереси.

7. Якщо рішення питання залежить тільки від Вас, але партнер торкнувся Вашої гідності, то Ви:



- а) піду йому назустріч;
- б) уникну конкретного рішення;
- в) вирішу питання не на користь партнера.

8. Якщо хтось з друзів час від часу буде дозволяти собі образливі випадки на Вашу адресу, то Ви:

- а) не стану надавати цьому особливого значення;
- б) постараюсь обмежити або припинити контакти;
- в) всякий раз буду давати гідну відсіч.

9 Якщо у партнера є претензії до Вас і він при цьому роздратований, Вам звичніше:

- а) перш заспокоїти його, а потім реагувати на претензії;
- б) уникнути з'ясування відносин з партнером в такому стані;
- в) поставити його на місце або перервати.

10. Якщо хто-небудь з колег стане розповідати Вам про те негарне, що говорять про Вас інші, то Ви:

- а) тактовно вислухаю все до кінця;
- б) пропущу повз вуха;
- в) перерву розповідь на півслові.

11 Якщо партнер занадто проявляє наполегливість і хоче отримати вигоду за Ваш рахунок, то Ви:

- а) піду на поступку заради миру;
- б) уклонюсь від остаточного рішення, розраховуючи, що партнер заспокоїться і тоді я повернуся до питання;
- в) однозначно дам зрозуміти партнеру, що він не отримає вигоду за мій рахунок.

12. Коли Ви маєте справу з партнером, який діє за принципом "урвати побільше", то Ви:

- а) терпляче домагаюся свого;
- б) волію обмежити взаємодію з ним;
- в) рішуче ставлю такого партнера на місце.

13 Маючи справу з нахабнуватою особистістю, Ви:

- а) знаходжу до неї підхід за допомогою терпіння і дипломатії;
- б) зводжу спілкування до мінімуму;
- в) дію його ж методами.

14. Коли сперечальник налаштований до Вас вороже, то Ви зазвичай:

- а) спокійно і терпляче долаю його настрій;
- б) йду від спілкування;
- в) беруть в облогу його або відповідаю тим же.

15. А коли Вам задають неприємні, з вихиласом питання, Ви частіше всього:

- а) спокійно відповідаю на них;
- б) йду від прямих відповідей;
- в) "заводжуся", втрачаю самовладання.

16. Коли виникають гострі розбіжності між Вами і партнером, то це найчастіше:

- а) змушує шукати вихід з положення, знаходити компроміс, йти на поступки;
- б) спонукає згладжувати протиріччя і не підкреслювати відмінності в позиціях;
- в) активізує бажання довести свою правоту.

17. Коли партнер виграє в суперечці, Вам звичніше:

- а) привітати його з перемогою;
- б) зробити вигляд, що нічого особливого не відбувається;
- в) "битися до останнього патрона".

18. Якщо відносини з партнером набувають конфліктний характер, Ви взяли за правило:

- а) "мир за всяку ціну" - визнати свою поразку, принести вибачення, піти назустріч побажанням партнера;
- б) "пас у бік" - обмежити контакти, піти від суперечки;

в) розставити крапки над "і" - з'ясувати всі розбіжності, неодмінно знайти вихід із ситуації.

19 Коли конфлікт зачіпає Ваші інтереси, Вам найчастіше вдається його вигравати:

- а) завдяки дипломатії та гнучкості розуму;
- б) за рахунок витримки і терпіння;
- в) за рахунок темпераменту та емоцій.

20. Якщо хто-небудь з колег навмисно зачепить Ваше самолюбство, то Ви:

- а) м'яко і коректно зроблю йому зауваження;
- б) не стану загострювати ситуацію, зроблю вигляд, ніби нічого не сталось;
- в) дам гідну відсіч.

21. Коли близькі критикують Вас, то Ви:

- а) приймаю їх зауваження з вдячністю;
- б) намагаюся не звертати увагу на критику;
- в) дратуюся, опираюся або злюся.

22. Якщо хто-небудь із рідних чи близьких говорить Вам неправду, то зазвичай:

- а) спокійно і тактовно добиваюся істини;
- б) роблю вигляд, що не помічаю брехню, обійду неприємний поворот справи;
- в) рішуче виведу брехуна на "чисту воду".

23. Коли Ви роздратовані, нервуєте, то частіше всього:

- а) шукаю співчуття, розуміння;
- б) усамітнююся, щоб не виявити свій стан при партнерів;
- в) на кому-небудь відіграюся, шукаю "козла відпущення".

24. Коли хто-небудь з колег, менш гідний і здібний, ніж Ви, отримує заохочення начальства, то Ви зазвичай:

- а) радію за колегу;

б) не надаю особливого значення фактам;

в) засмучуюся або злюся.

**Обробка та інтерпретація результатів.** Для визначення притаманної Вам стратегії психологічного захисту у конфліктних ситуаціях або в непростих ситуаціях спілкування підрахуйте кількість відповідей на питання тесту кожного типу:

**"а" - миролюбність,**

**"б" - уникнення,**

**"в" - агресія.**

Чим більше відповідей того чи іншого типу, тим виразніше виражена відповідна стратегія захисту в конфліктах; якщо ж їх кількість приблизно однакова, значить, в контакт з партнерами Ви активно використовуєте різні стратегії захисту своєї суб'єктивної реальності.

Розглянемо зміст і принцип дії кожної з можливих стратегій психологічного захисту у конфліктах.

**Миролюбність** - психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності особистості в конфліктах та конфліктних ситуаціях, в якій провідну роль відіграють інтелект і характер. Миролюбність передбачає партнерство і співробітництво, вміння йти на компроміс, робити поступки і бути податливим, мати готовність жертвувати деякими своїми інтересами в ім'я головного - збереження гідності. У ряді випадків миролюбність може припускати пристосування, прагнення поступатися натиску партнера, не загострювати відносини і не вступати в конфлікти, щоб не піддавати випробуванням своє «Я».

Однак інтелекту замало, щоб миролюбство стало домінуючою стратегією захисту; важливо ще мати відповідний характер – м'який, врівноважений, комунікабельний.

Проте не слід думати, що миролюбство – ідеальна стратегія захисту "Я", придатна у всіх випадках. Суцільна миролюбність часто є доказом

безхребетності і відсутності волі, втрати власної гідності, яка якраз і покликана оберігати психологічний захист особистості.

**Уникнення** - психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності особистості в конфліктах, заснована на економії інтелектуальних емоційних ресурсів особистості. Уникнення має на увазі обхід або зникнення із зони конфліктів і напруги, коли Я особистості підлягає атакам.

Уникнення часто носить психотогенний характер, по - перше, якщо воно зумовлено природними особливостями індивіда - слабкою енергетикою особистості, бідністю і ригідністю емоцій, в'ялістю мислення та темпераменту, слабкістю нервової системи. Проте можливий і другий варіант-особистість, маючи достатньо розвинений інтелект, уникаючи напружених і нерідко безглузвих конфліктів і конфліктогенних контактів, не зв'язується з тими, хто втомлює або набридає йому.

Нарешті третій варіант - коли особистість примушує себе обходити гострі кути в конфліктних ситуаціях для збереження цінності спілкування з партнером. У цьому випадку треба мати міцну нервову систему, волю, життєвий досвід і, звичайно ж, досить розвинений інтелект і високий рівень саморегуляції.

Отже, стратегія миролюбності будується на основі високого інтелекту і товариськості характеру - високих вимог до особистості. Уникнення нібито простіше, не вимагає особливих розумових і емоційних затрат, але воно зумовлено підвищеними вимогами до нервової системи і вольових зусиль особистості.

**Агресія** - психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності особистості, що діє на основі інстинкту і більшою частиною біз свідомо.

Інстинкт агресії тісно пов'язаний з конфліктною поведінкою і не рідко без свідомий. Досить згадати типові конфліктні ситуації, щоб переконатися, наскільки доступна, легко відтворена, звична в жорстких або м'яких формах агресія як форма захисту в конфліктних ситуаціях. Її потужна енергетика, звичність і доступність у використанні захищає "Я" особистості на вулиці, в

натовпі, в громадському транспорті, в побуті, на роботі. Агресивних і, відповідно, висококонфліктогенних людей часто видно здалеку.

Особистість і інстинкт агресії, виявляється, цілком сумісні, а інтелект виконує при цьому роль "передавальної ланки" - з його міццю агресія "нагнітається". Інтелект працює в режимі трансформатора, посилюючи агресію в конфліктах і непростих ситуаціях спілкування за рахунок наданого їй сенсу.

#### **4.5.. Тест «Самооцінка стресостійкості особистості»**

*Інструкція.* Вам пропонується тест, який дозволить вам дати самооцінку вашій стресостійкості. Дайте відповідь на запитання, оцінивши їх по 3-х бальній системі. Рідко-1 бал, іноді-2бали, часто-3 бали

1. Я думаю, що мене не до оцінюють у колективі.
2. Я намагаюсь працювати, навіть якщо буваю не зовсім здоровий.
3. Я постійно переживаю за якість своєї роботи.
4. Я буваю налаштований агресивно.
5. Я не терплю критики на свою адресу.
6. Я буваю дратівливим.
7. Я намагаюсь бути лідером там, де це можливо.
8. Мене вважають людиною наполегливою і напористою.
9. Я страждаю безсонням.
10. Своїм недругам я можу дати відсіч.
11. Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності.
12. У мене не вистачає часу на відпочинок.
13. У мене виникають конфліктні ситуації.
14. Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе.
15. У мене не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою.
16. Я все роблю швидко.
17. Я відчуваю страх, що втрачу роботу.
18. Я зопалу дію, а потім переживаю за свої справи і вчинки.

Підрахуйте загальну кількість балів, що ви набрали, і визначте, який рівень вашої стресостійкості.

**51-54** б. дуже низький рівень стресостійкості; **53-50** низький рівень; **49-46** рівень нижче середнього; **45-42** трохи нижчий середнього; **41-38** середній рівень; **37-34** трохи вищий середнього; **33-30** вищий середнього; **29-26** високий рівень стресостійкості; **18-22** дуже високий рівень стресостійкості.

#### **4.6. Визначення агресії «Опитувальник Басса-Дарки».**

Агресивні прояви поділяють на два основних типи: перший – мотиваційна агресія, як самоцінність, другий – інструментальна, як засіб (маючи на увазі при цьому, що і та і інша можуть виявлятися як під контролем свідомості, так і поза неї і сполучені з емоційними переживаннями: гнів, ворожість). Практичних психологів та педагогів практиків більшою мірою повинна цікавити мотиваційна агресія, як прямий прояв реалізації властивих особистості деструктивних тенденцій. Визначивши рівень таких деструктивних тенденцій, можна з великим ступенем імовірності прогнозувати можливість прояву відкритої мотиваційної агресії. Однією з подібних діагностичних процедур є опитувальник Басса-Дарки.

А. Басі, сприйняв ряд положень своїх попередників, розділив поняття агресія і ворожість і визначив останню як: «... реакцію, розвиваючу негативні почуття і негативні оцінки людей і подій». Створюючи свій опитувальник, А. Басса і А. Дарки виділили наступні види реакцій:

1. Фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої особи.
2. Непряма - агресія, обхідним шляхом спрямований на іншу особу або ні на кого не спрямована.
3. Роздратування - готовність до прояву негативних почуттів при щонайменшому збудженні (запальність, грубість).
4. Негативізм - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти сталих звичаїв і законів.

5. Образа - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні і вигадані дії.

6. Підозрілість - у діапазоні від недовіри і обережності по відношенню до людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.

7. Вербальна агресія - вираз негативних відчуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).

8. Почуття провини - висловлює можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що від нього надходить зло, а також відчуються їм докори сумління.

*Інструкція.* Опитувальник складається з 75 тверджень, на які учні відповідає «так» або «ні».

### Текст опитувальника

- |  |     |    |
|--|-----|----|
| 1. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.   | так | ні |
| 2. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь.   | так | ні |
| 3. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.                             | так | ні |
| 4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не виконаю прохання.                              | так | ні |
| 5. Я не завжди отримую те, що мені належить.   | так | ні |
| 6. Я знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.                                       | так | ні |
| 7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти.                               | так | ні |
| 8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болісні докори сумління.          | так | ні |
| 9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.  | так | ні |
| 10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.                               | так | ні |
| 11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.   | так | ні |
| 12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його              | так | ні |
| 13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.                       | так | ні |
| 14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене більш дружньо, ніж я очікував. | так | ні |



15. Я часто буваю не згоден з людьми. так ні
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся. так ні
17. Якщо хто-небудь першим мене ударить, я не відповім йому. так ні
18. Коли я дратуюся, я гримаю дверима. так ні
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається. так ні
20. Якщо хтось відає з себе начальника, то я завжди поступаю йому наперекір. так ні
21. Мене трохи засмучує моя доля. так ні
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене. так ні
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною . так ні
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини так ні
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку. так ні
26. Я не здатний на грубі жарти. так ні
27. Мене охоплює лють, коли наді мною насміхаються. так ні
28. Коли люди удають з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися. так ні
29. Майже щотижня я бачу когось, хто мені не подобається. так ні
30. Досить багато людей заздять мені. так ні
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене . так ні
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків. так ні
33. Люди, які постійно дістають вас, варті того щоб їх «клацнули по носі» так ні
34. Я ніколи не буваю похмурий від злості. так ні
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюся. так ні
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги. так ні
37. Хоча я і не показую цього, я іноді заздрю іншим. так ні
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються так ні

39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильних" виразів	так	ні
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені	так	ні
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось вдарить мене	так	ні
42. Коли виходить не по-моєму, і іноді ображаюся	так	ні
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю	так	ні
44. Немає людей, яких би я по справжньому ненавидів	так	ні
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужинцям»	так	ні
46. Якщо хто-небудь дратує мене, і готовий сказати все, що я про нього думаю	так	ні
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую	так	ні
48. Якщо я розлючуся, і можу вдарити кого-небудь	так	ні
49. З дитинства я ніколи не виявляв вибухів гніву	так	ні
50. Я часто відчуваю себе, як порохова бочка, готова вибухнути	так	ні
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати	так	ні
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене	так	ні
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь	так	ні
54. Невдачі засмучують мене	так	ні
55. Я б'юся не рідше і не частіше, ніж інші	так	ні
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав ліпшу мені під руку річ і ламав її	так	ні
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку	так	ні
58. Іноді я відчуваю, що життя поводить мене зі мною несправедливо	так	ні
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю	так	ні
60. Я лаюся тільки зі злості	так	ні
61. Коли я вчиняю неправильно, мене мучить совість	так	ні
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно		

застосувати фізичну силу, я застосовую її	так ні
63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу	так ні
64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються	так ні
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити	так ні
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона того заслуговує	так ні
67. Я часто думаю, що жив неправильно	так ні
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки	так ні
69. Я не засмучуюся через дріб'язки	так ні
70. Мені рідко приходить в голову, що люди намагаються розлютити або образити мене	так ні
71. Я часто тільки погрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання	так ні
72. Останнім часом я став занудою	так ні
73. У суперечці я часто підвищую голос	так ні
74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей	такні
75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися	так ні

При складанні опитувальника автори користувалися такими принципами:

1. Питання може відноситися тільки до однієї форми агресії.
2. Питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на питання.

Відповіді оцінюються по восьми шкалах у такий спосіб:

1. Фізична агресія:

"Так" = 1, "ні" = 0. 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68 і "ні" = 1, "так" = 0 - 9, 17, 41.

2. Непряма агресія:

"Так" = 1, "ні" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63 і «ні» = 1 "так" = 0 - 26 і 49, 10.

### 3. Роздратування:

"Так" = 1, "ні" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72 і "ні" = 1, "так" = 0: 11, 35, 69.

### 4. Негативізм:

"Так" = 1, "ні" = 0: 4, 12, 20, 28 і "ні" = 1, "так" = 0 - 36.

### 5. Образа:

"Так" = 1, "ні" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58 і «ні» = 1 «так» = 0: 44.

### 6. Підозрілість:

"Так" = 1, "ні" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59 і «так» = 0, "ні" = 1: 65, 70.

### 7. Вербальна агресія:

«Так» - 1, «ні» = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73 і «так» = 0, "ні" = 1: 39, 66, 74, 75.

### 8. Почуття провини:

"Так" = 1, "ні" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Індекс ворожості включає в себе 5-у і 6-у шкалу, а індекс агресивності (прямої або мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7.

Нормою агресивності є величина її індексу, рівна  $21 \pm 4$ , а ворожості –  $6,5 - 7 \pm 3$ . При цьому звертається увага на можливість досягнення визначеній величини, що показує ступінь прояву агресивності.

Користуючись даною методикою, необхідно пам'ятати, що агресивність як властивість особистості і агресія як акт поведінки можуть бути зрозумілі в контексті психологічного аналізу мотиваційно - потребової сфери особистості. Тому запитальником Басса - Дарки слід користуватися в сукупності з іншими методиками: особистісними тестами психічних станів (Кеттелл, Спилбергер), проєктивні методиками (Люшер) і т.д.

## **4.7. Диференціальна діагностика депресивних станів В. А. Жмурова.**

Інструкція. «Прочитайте кожен групу показань і виберіть відповідний варіант відповіді - 0, 1,2 або 3». Бланк методики диференціальної діагностики депресивних станів В. А. Жмурова.

### **1**

- 0 Мій настрій зараз не більше сумний, ніж зазвичай.
- 1 Мій настрій мабуть, зараз більш сумний, ніж зазвичай.
- 2 Так, він більш сумний, ніж зазвичай.
- 3 Мій настрій набагато більш сумний, ніж зазвичай.

### **2**

- 0 Я відчуваю, що у мене немає тужливого (траурного) настрою.
- 1 У мене іноді буває такий настрій.
- 2 У мене часто буває такий настрій.
- 3 Такий настрій буває у мене постійно.

### **3**

- 0 Я не відчуваю себе так, ніби я залишився (лась) без чогось дуже важливого для мене.
- 1 У мене іноді буває таке відчуття.
- 2 У мене часто буває таке відчуття.
- 3 Я постійно відчуваю себе так, ніби я залишився (лась) без чогось дуже важливого для мене.

### **4**

- 0 У мене не буває відчуття, ніби моє життя зайшло в глухий кут.
- 1 У мене іноді буває таке відчуття.
- 2 У мене часто буває таке відчуття.
- 3 Я постійно відчуваю себе так, ніби моє життя зайшло в глухий кут.

### **5**

- 0 У мене не буває відчуття, ніби я постарів (лась).
- 1 У мене іноді буває таке відчуття.

2 У мене часто буває таке відчуття.

3 Я постійно відчуваю, ніби я постарів (лась).

**6**

0 У мене не буває стану, коли на душі дуже важко.

1 У мене іноді буває такий стан.

2 У мене часто буває такий стан.

3 Я постійно перебуваю в такому стані.

**7**

0 Я відчуваю себе спокійно за своє майбутнє, як зазвичай.

1 Мабуть, майбутнє турбує мене трохи більше, ніж зазвичай.

2 Майбутнє турбує мене значно більше, ніж зазвичай.

3 Майбутнє турбує мене набагато більше, ніж зазвичай.

**8**

0 В своєму минулому я бачу поганого не більше, ніж зазвичай.

1 У своєму минулому я бачу поганого дещо більше, ніж зазвичай.

2 В своєму минулому я бачу поганого значно більше, ніж зазвичай.

3 В своєму минулому бачу набагато більше поганого, ніж зазвичай.

**9**

0 Надій на краще у мене не менше, ніж зазвичай.

1 Таких надій у мене дещо менше, ніж зазвичай.

2 Таких надій у мене значно менше, ніж зазвичай.

3 Надій на краще у мене набагато менше, ніж зазвичай.

**10**

0 Я боязкий (а) не більше звичайного.

1 Я боязкий (а) кілька більш ніж звичайно.

2 Я боязкий (а) значно більше звичайного.

3 Я боязкий (а) набагато більш звичайного.

**11**

0 Гарне мене радує, як і раніше.

1 Я відчуваю, що воно тішить мене дещо менше попереднього.

2 Воно радує мене значно менше, ніж раніше.

3 Я відчуваю, що воно тішить мене набагато менше, ніж раніше.

## 12

0 У мене немає почуття, що моє життя беззмістовне.

1 У мене іноді буває таке відчуття.

2 У мене часто буває таке відчуття.

3 Я постійно відчуваю себе так, ніби моє життя беззмістовне.

## 13

0 Я уразливий (а) не більш, ніж зазвичай.

1 Мабуть, я дещо уразливий (а), ніж зазвичай.

2 Я уразливий (а) значно більше, ніж зазвичай.

3 Я уразливий (а) набагато більше, ніж зазвичай.

## 14

0 Я отримую задоволення від приємного, як і раніше.

1 Я отримую такого задоволення дещо менше, ніж раніше.

2 Я отримую такого задоволення значно менше, ніж раніше.

3 Я не отримую тепер задоволення від приємного.

## 15

0 Зазвичай я не відчуваю провини, якщо немає на це причини.

1 Іноді я відчуваю себе так, ніби в чомусь я винен (а).

2 Я часто відчуваю себе так, ніби в чомусь я винен (а).

3 Я постійно відчуваю себе так, ніби в чомусь я винен (а).

## 16

0 Якщо щось у мене не так, я звинувачую себе не більше звичайного.

1 Я звинувачую себе за це дещо більше звичайного.

2 Я звинувачую себе за це значно більше звичайного.

3 Якщо щось у мене не так, я звинувачую себе набагато більше звичайного

## 17

0 Зазвичай у мене не буває ненависті до себе.

1 Іноді буває, що я ненавиджу себе.

2 Часто буває так, що я себе ненавиджу.

3 Я постійно відчуваю, що ненавиджу себе

## **18**

0 У мене не буває відчуття, ніби я загруз (ла) в гріхах.

1 У мене іноді тепер буває це почуття.

2 У мене часто буває тепер це почуття.

3 Це почуття у мене тепер не проходить

## **19**

0 Я звинувачую себе за проступки інших не більше звичайного.

1 Я звинувачую себе за них дещо більше звичайного.

2 Я звинувачую себе за них значно більше звичайного.

3 За проступки інших я звинувачую себе набагато більше звичайного

## **20**

0 Стану, коли все здається безглуздим, у мене зазвичай не буває.

1 Іноді у мене буває такий стан.

2 У мене часто буває тепер такий стан.

3 Цей стан у мене тепер не проходить

## **21**

0 Почуття, що я заслужив (а) покарання, у мене не буває.

1 Тепер іноді буває.

2 Воно часто буває у мене.

3 Це почуття у мене тепер практично не проходить

## **22.**

0 Я бачу в собі не менше хорошого, ніж раніше.

1 Я бачу в собі трохи менше хорошого, ніж раніше.

2 Я бачу в собі значно менше хорошого, ніж раніше.

3 Я бачу в собі набагато менше хорошого, ніж раніше

## **23.**

0 Зазвичай я думаю, що в мені поганого не більше, ніж у інших.



1 Іноді я думаю, що у мене поганого більше, ніж у інших.

2 Я часто так думаю.

3 Я постійно думаю, що поганого в мені більше, ніж у інших

**24.**

0 Бажання померти у мене не буває.

1 Це бажання у мене іноді буває.

2 Це бажання у мене буває тепер часто.

3 Це тепер постійне моє бажання

**25.**

0 Я не плачу.

1 Я іноді плачу.

2 Я плачу часто.

3 Я хочу плакати, але сліз у мене вже немає.

**26.**

0 Я не відчуваю, що я дратівливий (на).

1 Я дратівливий (на) дещо більше звичайного.

2 Я дратівливий (на) значно більше звичайного.

3 Я дратівливий (на) набагато більше звичайного

**27.**

0 У мене не буває стану, коли я не відчуваю своїх емоцій.

1 Іноді у мене буває такий стан.

2 У мене часто буває такий стан.

3 Цей стан у мене тепер не проходить

**28.**

0 Моя розумова діяльність не змінилась.

1 Я відчуваю тепер якусь «неясність» у своїх думках.

2 Я відчуваю тепер, що я сильно отупіла (а), в голові мало думок.

3 Я зовсім ні про що тепер не думаю ( «голова порожня»)

**29.**

0 Я не втратив (а) інтерес до інших людей.

1 Я відчуваю, що колишній інтерес до людей трохи зменшився.

2 Я відчуваю, що мій інтерес до людей набагато зменшився.

3 У мене зовсім пропав інтерес до людей ( « нікого не хочу бачити)

**30.**

0 Я приймаю рішення, як і зазвичай.

1 Мені важче приймати рішення, ніж звичайно.

2 Мені набагато важче приймати рішення, ніж зазвичай.

3 Я вже не можу сам (а) прийняти ніяких рішень

**31.**

0 Я не менш привабливий (а), ніж зазвичай.

1 Мабуть, я дещо менш привабливий (на), ніж зазвичай.

2 Я значно менш привабливий (на), ніж зазвичай.

3 Я відчуваю, що я виглядаю тепер просто жахливо.

**32.**

0 Я можу працювати, як зазвичай.

1 Мені дещо важче працювати, ніж зазвичай.

2 Мені значно важче працювати, ніж зазвичай.

3 Я зовсім не можу тепер працювати (всі валиться з рук)

**33.**

0 Я сплю не гірше, ніж зазвичай.

1 Я сплю дещо гірше, ніж зазвичай.

2 Я сплю значно гірше, ніж зазвичай.

3 Тепер я майже зовсім не сплю

**34.**

0 Я втомлююся не більше, ніж зазвичай.

1 Я втомлююся дещо більше, ніж зазвичай.

2 Я втомлююся значно більше, ніж зазвичай.

3 У мене вже немає ніяких сил щось робити

**35.**

- 0 Мій апетит не гірше, ніж звичайно.
- 1 Мій апетит дещо гірше звичайного.
- 2 Мій апетит значно гірше, ніж звичайно.
- 3 Апетиту у мене тепер зовсім немає

**36.**

- 0 Моя вага залишається незмінною.
- 1 Я трохи схуд (а) останнім часом.
- 2 Я помітно схуд (а) останнім часом.
- 3 Останнім часом я дуже схуд (а).

**37.**

- 0 Я опікуюсь своїм здоров'ям, як і зазвичай.
- 1 Я опікуюсь своїм здоров'ям менше, ніж зазвичай.
- 2 Я опікуюсь своїм здоров'ям значно менше, ніж зазвичай.
- 3 Я зовсім опікуюсь тепер своїм здоров'ям.

**38.**

- 0 Я цікавлюся сексом, як і раніше.
- 1 Я дещо менше цікавлюся сексом, ніж раніше.
- 2 Я цікавлюся сексом значно менше, ніж раніше.
- 3 Я повністю втратив (а) інтерес до сексу.

**39.**

- 0 Я не відчуваю, що моє «Я» якось змінилося.
- 1 Тепер я відчуваю, що моє «Я» дещо змінилося.
- 2 Тепер я відчуваю, що моє «Я» значно змінилося.
- 3 Моє «Я» так змінилося, що тепер я не впізнаю себе сам (а.)

**40.**

- 0 Я відчуваю біль, як і зазвичай.
- 1 Я відчуваю біль сильніше, ніж зазвичай.
- 2 Я відчуваю біль слабше, ніж зазвичай.
- 3 Я майже не відчуваю тепер болі.

**41.**

0 Деякі розлади (сухість у роті, серцебиття, задуха) у мене бувають але не частіше ніж зазвичай.

1 Ці розлади бувають у мене дещо частіше, ніж звичайно.

2 Деякі з цих розладів бувають у мене значно частіше, ніж звичайно.

3 Ці розлади бувають у мене набагато частіше, ніж звичайно.

**42.**

0 Вранці мій настрій звичайно не гірший, ніж ближче до вечора.

1 Вранці він у мене дещо гірший, ніж ближче до вечора.

2 Вранці він у мене значно гірший, ніж ближче до вечора.

3 Вранці мій настрій набагато гірший, ніж ближче до вечора.

**43.**

0 У мене не буває спадів настрою навесні (восени).

1 Таке одного разу зі мною було.

2 Зі мною таке було два чи три рази.

3 Зі мною було таке багато разів.

**44.**

0 Поганий настрій у мене буває, але це триває недовго.

1 Пригнічений настрій у мене може тривати по тижню, до місяця.

2 Пригнічений настрій у мене може тривати місяцями.

3 Пригнічений настрій у мене може тривати до року і більше

*Обробка даних.* Визначається сума зазначених номерів відповідей (вони одночасно є балами). інтерпретація даних

- 1-9 - депресія відсутня або незначна;

- 10-24 - депресія мінімальна;

- 25-44 - легка депресія;

- 45-67 - помірна депресія;

- 68-87 - виражена депресія;

- 88 і більше - глибока депресія.

Депресія являє собою різновид афективних розладів (розладів настрою).

Депресія (від лат. *Deprimo* - «тиснути», «придушити») - психічний розлад, що характеризується «депресивною тріадою»:

- зниженням настрою і втратою здатності переживати радість (ангедонія);
- порушеннями мислення (негативні судження, песимістичний погляд на те, що відбувається і так далі) , рухової загальмованістю.

При депресії знижена самооцінка, спостерігається втрата інтересу до життя і звичної діяльності. У деяких випадках особистість, що страждає нею, може почати зловживати алкоголем або іншими психотропними речовинами. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, депресія є провідною причиною підліткової захворюваності та непрацездатності. Загальна поширеність депресії (всіх різновидів) в юнацькому віці становить від 15 до 40%.

#### 4.8. Діагностика поведінки учнів у конфліктній ситуації тест «30 Прислів'їв»

*Інструкція:*

Оцініть кожне судження за 5-ти бальною шкалою. 5-4 балів- відповідає вашим думкам, 2-1 - не відповідає вашій думці, оцінка 3 взагалі не використовується. Оцінюйте кожне судження особливо не замислюючись. Оцінки ставляться по першому яскравому враженню напроти суджень у таблиці яка приводиться нижче.

1. Поганий мир кращий за добру сварку.
2. Якщо не можеш змусити іншого думати, як ти хочеш, примусь його робити.
3. М'яко стелить, так жорстко спати.
4. Рука руку миє.
5. Розум добре, а два краще.
6. З двох сторін розумніший той, хто замовкне.
7. Хто сильніший, той і правий.
8. Не підмажеш - не поїдеш.
9. З паршивої вівці хоч вовни жмут.
10. Правда те, що розумний знає, а не те, про що всі подекують.
11. Хто вдарить і втече, той сміливий битися хоч кожен день.
12. Слово «перемога» чітко написано тільки на спинах ворогів.
13. Убивай ворогів своєю добротою.

14. Чесна угода не викликає сварки.
15. Ні в кого немає повної відповіді, але у кожного є що додати.
16. Бийся довше та розуму набирайся побільше.
17. Битву виграє той, хто вірить у перемогу.
18. Добро слово переможе.
19. Ти - мені, я - тобі.
20. Тільки той, хто відмовиться від своєї монополії на істину, може отримати користь з істини, якою володіє інший.
21. Хто сперечається - ні гроша не вартий.
22. Хто не відступає - той звертається до втечі.
23. Ласкаве теля двох мамок ссе.
24. Хто дарує - друзів наживає.
25. Винеси турботи на світ і тримай з іншими совіт.
26. Кращий спосіб вирішити конфлікт - уникнути його.
27. Сім разів відмірь - один раз відріж.
28. Лагідність тріумфує над злом.
29. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
30. Щирість, честь і довіра зрушать гори.

**Обробка:**

Складіть бали які відповідають номерам тверджень, написаних в стовпці під

назвою стилю поведінки.

Порівняйте отримані бали всіх стилів між собою; стиль поведінки, який отримав найбільшу кількість балів – і є вашим стилем поведінки в конфліктній ситуації.

«черепашка»	«акула»	«ведмежа»	«лиса»	«сова»
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

### ***Інтерпретація:***

*1-й тип «черепашка».* У людей такого типу - велике бажання сховатися від проблем під «панцир». Це представники позитивного консерватизму, вони цінні тим, що ніколи не втрачають мети. У спокійній ситуації людина даного типу підтримує вас, а в складній ситуації може відійти від вас.

*2-й тип - «акула».* Для людей цього типу головне - їх мета, їх робота. Їх не хвилює ставлення колег («Ваша любов мені ні до чого»). Розумний керівник поважає цілеспрямованість «акули» - треба лише обмежити її домагання. «Акули» дуже важливі для колективу, тому що, рухаючись до своєї мети, вони можуть вивести колектив зі складної ситуації.

*3-й тип - «ведмежа».* Люди цього типу намагаються згладжувати гострі кути, щоб всі в колективі добре один до одного ставилися. Знаючи турботи і інтереси кожного, вони вчасно запропонують чай, подарують квіти в день



народження, поспівчують, підтримають у важку хвилину. Але при цьому вони можуть повністю забути кінцеву мету своєї діяльності, тому що для них найбільш важливим виявляються людські відносини.

*4-й тип - «лисиця».* Люди цього типу завжди прагнуть досягти компромісу. Вони не просто хочуть, щоб усім було добре, вони стають активними учасниками будь-якої діяльності. Але в стосунках «лисиця» може відійти від головних заповідей (користуються принципом «Не підмажеш - не поїдеш»).

*5-й тип - «сова».* Це чесні і відкриті люди. Представники цього типу ніколи не будуть викручуватися, йти від боротьби, вони можуть пожертвувати хорошими відносинами в ім'я обраної мети. У них стратегія чесною і відкритою боротьби, чесною і відкритою мети.

#### **4.9. Діагностика схильності до стресів та конфліктів. (адаптований варіант методики Дж. Дженкінсона).**

**Інструкція.** Ступінь схильностей особистості до стресів та конфліктів тісно пов'язана з конфліктністю поведінки та підвищеною конфліктогеністю поведінки.

Надайте відповідь на запропоновані питання і заповніть таблицю.

№ п/п	Питання	«Так»	«Щось середнє»	«Ні»
1	Чи дуже у вас важка та напружена робота?			
2	Ви часто думаєте про роботу вечорами і у вихідні дні?			
3	Чи часто Вам приходится затримуватись на роботі або вдома займатись справами, які пов'язані з роботою?			
4	Чи відчуваєте Ви, що Вам постійно не вистачає часу?			
5	Чи часто Вам доводиться спішити, для того, щоб впоратись зі своїми справами?			
6	Чи відчуваєте ви нетерплячість, коли бачите, що хтось виконує роботу повільніше, чим Ви самі могли б її виконати?			

7	Чи часто Ви закінчуєте думку співбесідника до того, як він закінчує її сам?			
8	Якщо Вам приходиться чекати когось, чи відчуваєте Ви нетерпіння?			
9	Якщо Ви відчуваєте нетерпіння або роздратування, то чи важко Вам це приховати?			
10	Чи часто Вас дратує чекання в чергах?			
11	Чи часто у Вас виникає відчуття, що час іде занадто швидко?			
12	Чи намагаєтесь Ви скоріше вийти із важкої ситуації, щоб займатись більш важливими справами?			
13	Ви майже завжди бажаєте і робите все скоріше?			
14	Чи намагаєтесь Ви бути у всьому першим(ою) і кращим(ою), коли були молодшими?			
15	Чи вважаєте Ви себе дуже енергійним і напористим?			
16	Чи вважають Вас енергійним(ою) і напористим(ою) Ваші близькі?			
17	Чи вважають Вас люди, які Вас добре знають, що Ви відноситеся до справ занадто серйозно?			
18	Чи часто трапляється, що коли Ви слухаєте людину з якою спілкуєтесь, то думаєте про свої справи?			
19	Чи часто Ваші близькі просять Вас менше займатись справами, а більше приділяти увагу собі і сім'ї?			
20	Чи прикладаєте Ви всі зусилля, для того щоб перемагати у грі, спорті, та інш. ?			
21	Чи вважають Вас люди, які добре Вас знають, що Ви живите мирним і спокійним життям?			

Обробка і інтерпретація результатів. За відповідь «Так» - 2 бали, «Щось середнє» - 1 бал, «Ні» - 0 балів.

По питанню 21 підрахунок балів зворотній.

Менше чим 9 балів – низька схильність до стресів і конфліктів – тип В.

9-12 балів – перехід до типу В.

12-15 – нейтральна зона.

22-25 балів – перехід до типу А.

34-37 балів – висока схильність до стресів і конфліктів – тип А.

Тип В передбачає низьку схильність до стресів і конфліктів, тип А – високу.

#### 4.10. Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

**Інструкція.** Психічні стани тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності відносяться до психічних станів, які тісно пов'язані з конфліктністю поведінки особистості, які використовуються нею для конфліктних стилів спілкування.

Оцініть ознаки цих психічних станів відносно себе і відмітьте відповідь у відповідній графі таблиці.

№ п/п	Психічні стани	Підходить 2 бали	Підходить, але не дуже 1 бал	Не підходить 0 балів
1	Не почуваю у себе впевненості			
2	Часто із-зі дрібниць червонію			
3	У мене не спокійний сон			
4	Легко впадаю у смуток			
5	Тривожусь про неприємності, які ще не трапились, але які існують у моїй уяві			
6	Мене лякають конфлікти.			
7	Люблю копирсатись у своїх недоліках			
8	Мене легко переконати			
9	Я уважний (а)			
10	Я недовірливий			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можливо знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом			
13	При великих неприємностях я маю схильність без достатніх підстав звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюсь від			

	боротьби, тому що вважаю її даремною			
16	Я нерідко почуваю себе беззахисним			
17	Інколи у мене буває стан відчаю			
18	Почуваю розгубленість перед труднощами			
19	В важкі хвилини інколи веду себе по дитячому, хочу щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Оставляю за собою останнє слово			
22	Нерідко у розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження			
25	Хочу бути авторитетом для навколишніх			
26	Не вдовольняюсь малим, хочу набагато більшого			
27	Коли розгніваюсь, не вмію стримуватись			
28	Надаю перевагу керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я мстивий			
31	Мені важко міняти звички			
32	Важко переключаю увагу			
33	Дуже насторожено віднось до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене не виходять із голови думки, від яких варто було б звільнитись			
36	Нелегко зближуюсь з людьми			
37	Мене розстроюють навіть незначні зміни моїх планів			
38	Нерідко я проявляю впертість			
39	Я неохоче іду на ризик			
40	Різко переживаю відхилення від прийнятого мною звичного режиму			

**Обробка та інтерпретація результатів.** Підрахуйте суму набраних Вами балів за кожну із чотирьох груп питань:

1-10 питання – тривожність;

11-20 питання – фрустрація;

21-30 – питання – агресивність;

31-40 питання – ригідність;

### **1. Тривожність.**

0-7 – балів – Ви не тривожні;

8-14 балів – тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів – Ви дуже тривожні.

### **2. Фрустрація.**

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

8-14 балів – середній рівень фрустрації;

15-20 балів – у Вас низька самооцінка. Уникаєте труднощів, боїтеся невдач, уникаєте конфліктів і відкритих спорів.

### **3. Агресивність.**

0-7 – балів – Ви спокійні, витримані;

8-14 балів – середній рівень агресивності;

15-20 балів – Ви агресивні, невитримані. Маєте труднощі у взаєминах з людьми. Схильні спровокувати конфлікт та конфліктну ситуацію.

### **4. Ригідність.**

0-7 – балів – ригідність відсутня. Для вас є типовим легкість та гнучкість у поведінкових реакціях та при прийнятті рішень.

8-14 балів – середній рівень ригідності;

15-20 балів – сильно виражена ригідність. Вам протипоказані зміна міста роботи, зміни в житті, у відносинах з іншими людьми, ці зміни можуть сприяти виникненню труднощів у спілкуванні, стресам, конфліктам, зниженню самопочуття.

Агресивність. Психічне явище, яке виражається в прагненні до насильницьких дій у міжособистісних відносинах. Може проявлятися як ситуативний, коротко плінний психічний процес або стан. Не може бути властивістю особистості або навіть рисою характеру як результат недостатнього виховання або симптомом психічного захворювання.

Фрустрація. Внутрішній конфлікт особистості між її направленістю і об'єктивними можливостями, з якими особистість не згодна.

Тривожність. Психічне явище, яке має форму коротко плінної емоційної реакції, слабко вираженого неадекватного страху, яка впливає на судження та рішення.

Ригідність. (від лат. rigidus - жорсткий, твердий) - утруднення ( навіть до повної нездатності) у змінах запланованої особистістю програми діяльності в умовах, які об'єктивно вимагають її перебудови.

#### **4.11. Методика діагностики агресивності у відносинах ( А. Асингера)**

Флегматична людина рідко проявляє себе як цікавий співрозмовник, але й з надмірно агресивною, що накидається як тигр із засідки, неприємно спілкуватися.

Тест А. Асингера дозволяє визначити, чи досить людина коректна у відношеннях з навколишніми і чи легко їй спілкуватися з іншими. Для більшої об'єктивності відповідей можна провести взаємооцінювання, коли колеги відповідають на питання один за одного. Це допоможе зрозуміти, наскільки вірна їхня самооцінка.

*Інструкція:* підкресліть відповідь, яка вам найбільше підходить.

### **Опитувальник**

**Підкресліть відповідь:**

**I. Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?**

1. Завжди.

2. Іноді.

3. Ніколи.

**II. Як Ви поведетеся в критичній ситуації?**

1. Внутрішньо закипаєте.

2. Зберігаєте повний спокій.

3. Втрачаєте самовладання.

**III. Яким вважають Вас колеги?**

1. Самовпевненим і заздрим.

2. Дружелюбним.

3. Спокійним і незаздрисним.

**IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду.**

1. Приймаєте її з деякими побоюваннями.

2. Погодитеся без коливань.

3. Відмовитися від неї заради власного спокою.

**V. Як Ви будете поводитися, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого стола папір?**

1. Видасте йому «по перше число».

2. Змусите повернути.

3. Запитаєте, не потрібно чи йому ще що-небудь.

**VI. Якими словами Ви зустрінете чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше звичайного?**

1. «Що це тебе так затримало?»

2. «Де ти стирчиш допізна?»

3. «Я вже почав(а) хвилюватися».

**VII. Як Ви поведетеся за кермом автомобіля?**

1. Чи намагаєтеся обігнати машину, що «показала вам хвіст»?

2. Вам однаково, скільки машин Вас обійшло.

3. Помчитися з такою швидкістю, щоб ніхто на наздогнав Вас.

**VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?**

1. Збалансованими.
2. Легковажними.
3. Украй твердими.

***ІХ. Що Ви вживаєте, якщо не все вдається?***

1. Намагаєтеся звалити провину на інших.
2. Упокорюєтеся.
3. Стаєте надалі обережніше.

***Х. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розбещеності серед сучасної молоді?***

1. «Пора б уже заборонити їм такі розваги».
2. «Треба створити їм можливість організовано й культурно відпочивати».
3. «І чого ми стільки з ними возимось?»

***ХІ. Що Ви відчуваєте, якщо місце, що Ви хотіли зайняти, дісталось іншому?***

1. «І навіщо я тільки на це нерви витрачав?»
2. «Видно, його фізіономія шефові приємніша».
3. «Може бути, мені це вдасться іншим разом».

***ХІІ. Як Ви дивитесь страшний фільм?***

1. Боїтеся.
2. Нудьгуєте.
3. Одержуєте щире задоволення.

***ХІІІ. Якщо через дорожню пробку ви спізнюєтеся на важливу нараду?***

1. Будете нервувати під час засідання.
2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.
3. Засмутитесь.

***ХІV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?***

1. Обов'язково намагаєтеся виграти.
2. Цінуєте задоволення відчутти себе знову молодим.



3. Дуже гнівається, якщо не везе.

**XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслужили в ресторані?**

1. Будете терпіти, уникаючи скандалу.
2. Викличите метрдотеля й зробите йому зауваження.
3. Відправитеся зі скаргою до директора ресторану.

**XVI. Як Ви себе поведете, якщо Вашу дитину скривдили в навчальному закладі?**

1. Поговорите із вчителем.
2. Улаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».
3. Порадите дитині дати здачі.

**XVII. Яка, по вашому,**

**Ви людина?**

1. Середня.
2. Самовпевнена.
3. Пробивна.

**XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіштовхнулися у дверях установи, якщо він почав вибачатися перед вами?**

1. «Простіть, це моя провина».
2. «Нічого, дрібниці».
3. «А уважніше Ви бути не можете?!»

**XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?**

1. «Коли ж, нарешті, будуть вжиті конкретні заходи?!»
2. «Треба б ввести тілесні покарання».
3. «Не можна все валити на молодь, винуваті й вихователі!»

**XX. Уявіть, що Вам має бути заново народитися, але вже твариною.**

**Яку тварину Ви волієте?**

1. Тигра або леопарда.
2. Домашню кішку.
3. Ведмедя.

## **Обробка результатів.**

Результати тесту визначте за допомогою ключа.

Напроти номера питання у вертикальній колонці знаходиться відповідь, яку Ви підкреслили. Визначте його оцінку в балах. Бали просумуйте.

Якщо ви не вибрали ні один із запропонованих варіантів відповідей, по запропонованому питанню то Ви набрали 0 балів.

### **Результати:**

**45 і більше балів.** Ви зайво агресивні, при тім нерідко буваєте невірноваженим і жорстоким стосовно інших. Ви сподіваєтеся добратися до управлінських «верхів», розраховуючи на власні методи, домогтися успіху, жертвуючи інтересами навколишніх. Тому Вас не дивує ворожість товаришів по службі, але при найменшій можливості Ви намагаєтеся їх за це покарати.

**35-44 балів.** Ви помірковано агресивні, але цілком успішно йдете по життю, оскільки у Вас досить здорового честолюбства й самовпевненості.

**34 і менше балів.** Ви надмірно миролюбні, що обумовлено недостатньою впевненістю у власних силах і можливостях. Це аж ніяк не виходить, що Ви як травинка гнетесь під будь-яким вітерцем. І все-таки більше рішучості Вам не зашкодить!

Якщо по сімох і більше питаннях Ви набрали по три очка й менше чим по сімох питаннях - по одному очку, то вибухи Вашої агресивності носять скоріше руйнівний, чим конструктивний характер. Ви схильні до непродуманих вчинків і запеклих дискусій. Ви ставитеся до людей зневажливо й своїм поведженням провокуєте конфліктні ситуації, яких цілком могли б уникнути.

Якщо ж по сімох і більше питаннях Ви отримали по одному балу й менше, ніж по сімох питаннях - три бали, то Ви надмірно замкнуті. Це не означає, що Вам не властиві спалахи агресивності, але Ви придушете їх занадто ретельно.

**Ключ.**

Варіант відповіді	Кількість балів за питання																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	2	3
Б	2	1	2	3	2	3	1	1	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2
В	3	3	1	1	1	1	3	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	1

## ГЛОСАРІЙ

**Агресивність** - психічне явище, яке виражається в прагненні до насильницьких дій у міжособистісних відносинах. Може проявлятися як ситуативний, коротко плінний психічний процес або стан. Не може бути властивістю особистості або навіть рисою характеру як результат недостатнього виховання або симптомом психічного захворювання.

**Акцентуація характеру** – надмірна виразність окремих рис характеру та їх поєднання, яка є крайньою нормою і межує з психопатією.

**Бажання** – мотив діяльності, що характеризується усвідомленістю якихось потреб.

**Виховання** – процес систематичного та цілеспрямованого впливу на духовний і фізичний розвиток особистості для підготовки її до діяльності.

**Вправа** – метод виховання, який полягає в такій організації діяльності, яка дозволяє формувати позитивні звички, набувати певного досвіду і створення традиції позитивної поведінки.

**Емотивність** – підвищена чутливість.

**Завдання** – надана в певних умовах мета, яка досягається шляхом перетворення цих умов і використання адекватних засобів.

**Інцидент** – випадок, подія, зіткнення, що має, як правило неприємний характер.

**Інтолерантність** - прояв нетерпимості у поведінці людини при взаєминах з іншими.

**Когнітивний** – який стосується пізнання, мислення.

**Конфлікт** – зіткнення протилежних інтересів, поглядів, спрямувань; крайнє загострення суперечностей, що призводить до боротьби.

**Конфлікт внутрішньо особистісний** – зіткнення між приблизно рівними за силою, але протилежно спрямованими інтересами особистості.

**Конфлікт між груповий** – тип конфлікту, в якому як суб'єкти взаємодії виступають групи, що мають несумісні цілі.

**Конфлікт міжособистісний** – складна суперечка між людьми щодо важливих для них питань.

**Конфліктна ситуація** – стан загострення суперечностей.

**Конформізм** – пристосовництво, пасивне прийняття індивідом наявного стану речей, загальноприйнятих думок; відсутність власної позиції, безпринципне та некритичне слідування будь-якому зразку, що має більшу силу тиску.

**Міжособистісні стосунки** – вид масових явищ, які виникають у будь-якій групі людей як результат їх психічного взаємо відображення у процесі спілкування: взаємо пізнання та взаємо переживання.

**Мотивація** – 1) сукупність потреб і мотивів, які спонукають до активних дій у певному напрямі; 2) реалізація мотиву в конкретній діяльності і поведінці.

**Норма** – встановлена міра чого-небудь.

**Особистість** – конкретна людина, представник певного суспільного колективу, який відрізняється індивідуальними біологічними та психологічними властивостями і займається якоюсь діяльністю.

**Поведінковий тренінг** – навчання пристосувальницьким навикам, які стануть у пригоді під час вирішення життєвих ситуацій.

**Ригідність** - (від лат. rigidus - жорсткий, твердий) - утруднення ( навіть до повної нездатності) у змінах запланованої особистістю програми діяльності в умовах, які об'єктивно вимагають її перебудови.

**Самооцінка** – судження людини про міру наявності в неї тих чи інших якостей, властивостей у співвідношенні їх з певним еталоном, зразком.

**Тривожність** - психічне явище, яке має форму коротко плінної емоційної реакції, слабко вираженого неадекватного страху, яка впливає на судження та рішення.

**Темперамент** – властивості індивіда, що проявляються в особливостях динамічних характеристик психічної діяльності.

**Тест** – коротке завдання, експериментально - логічний метод, що досліджує той чи інший психічний процес, особистість загалом або групу.

**Толерантність** – терпиме ставлення до думки іншого.

**Фрустрація** - внутрішній конфлікт особистості між її направленістю і об'єктивними можливостями, з якими особистість не згодна.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Башук Т. О., Хижняк М. О. Управління різними типами конфліктів у креативному колективі. *Маркетинг і менеджмент інновацій*. 2016. № 3. С.111–119.
2. Біловодська О.А., Кириченко Т.В. Управління конфліктами в системі управління людським потенціалом підприємств. *ЕКОНОМІКА І СУСПІЛЬСТВО*. 2017. № 10. с. 177–182.
3. Вокер Н. Чому виникають конфлікти? : причини, етапи, розв'язання, наслідки .Х. : Віват, 2018. 80 с.
4. Волкова Н. П. Педагогіка : посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничий центр "Академія", 2001. 576 с.
5. Гусев А.І. Технології когнітивно зорієнтованого спілкування. Соціальний конфлікт: інноваційні комунікативні технології врегулювання: практичний посібник [Г. М. Бевз, І. В. Петренко, А. І. Гусев, В. І. Давидов, О.В.Івачевська, Н. С. Малєєва, О. Г. Цукур] / за наук. ред. Г. М. Бевз, І. В. Петренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, 2020. С. 78-91. Режим доступу: <https://ispp.org.ua/2020/11/17/praktichnij-posibnik-socialnij-konflikt-innovacijni-komunikativni-tehnologi%D1%97-vregulyuvannya>
6. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами управління: Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 456 с.
7. Жданюк А. Підготовка майбутніх юристів до запобігання конфліктам у професійній діяльності : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Дніпро, 2018. 349 с.
8. Криворучко Є.В. Аналіз конфлікта в колективі. *Персонал*. 2018. № 4. с. 124-130.
9. Коноваленко Л. Профілактична та психокорекцій на робота з учнями девіантною поведінки. *Соціальний педагог*. 2010. № 3.
10. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методика. Навчальний посібник. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2018. 320с.
11. Конглер Д. Мистецтво переконання. К.: КНИГОЛАВ, 2017. 88с.
12. Лідерство і організаційна поведінка: Посібник для керівників професійно-технічних навчальних закладів / Кашевський В.В., Добко І.М., упорядники. К.: «АртЕк», 2010. 88 с.
13. Максименко С. Д. Психологія в соціальній і педагогічній практиці. К.: Наук. думка, 1998. 216 с.
14. Москаленко В. В. Конфлікт. *Практична психологія та соціальна*

*робота*. Науково-практичний та освітньо-методичний журнал. 2005. № 5. С. 13-16.

15. Марчак С. Авторська корекційно-розвивальна програма для учнів підліткового та раннього юнацького віку з ознаками девіантною поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 8

16. Холодецька Н. Робота з дітьми «групи ризику». *Соціальний педагог*. 2010. № 5.

## ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Вокер, Н. Чому виникають конфлікти? : причини, етапи, розв'язання, наслідки .Х. : Віват, 2018. 80 с. Режим доступу:

[https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/ps\\_19.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/ps_19.pdf)

2. Гусєва К., Проценко Д. Як, коли, де працює діалог? Практичний посібник, 2019. 52 с. Режим доступу:

<https://www.osce.org/files/f/documents/3/c/422822.pdf>

3. Башук Т. О., Хижняк М. О. Управління різними типами конфліктів у креативному колективі. *Маркетинг і менеджмент інновацій*. 2016. № 3. С.111–119. Режим доступу:

[https://mmi.fem.sumdu.edu.ua/sites/default/files/mmi2012\\_3\\_111\\_119.pdf](https://mmi.fem.sumdu.edu.ua/sites/default/files/mmi2012_3_111_119.pdf)

4. Криворучко Є.В. Аналіз конфлікту в колективі. *Персонал*. 2018. № 4. с. 124-130. Режим доступу:

<http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/43272/1/%D0%91%D0%A0%D0%95%D0%A3%D0%A1.pdf>

5. Кругляк О.В. Конфликтные ситуации в общежитии. Пути их разрешения. Режим доступу:

[http://www.metodichka.org/news/konfliktnye\\_situacii\\_v\\_obshezhitii\\_puti\\_ikh\\_ra\\_zreshenija/2016-10-15-778](http://www.metodichka.org/news/konfliktnye_situacii_v_obshezhitii_puti_ikh_ra_zreshenija/2016-10-15-778)