

## Психологічна скарбничка.

### Попередження девіантної поведінки.

(На допомогу практичному психологу, соціальному педагогу, класному керівнику)

#### Анкета по виявленню учнів із девіантною поведінкою у класі

##### Інструкція

Для організації роботи по попередженню девіантної поведінки у класі важливу роль грає психолого-педагогічна діагностика. Часто незнання індивідуальних особливостей дитини веде до появи і закріплення ряду негативних якостей за нею.

Тому перший етап діагностики дітей - загальне вивчення особи всіх вихованців.

Анкета містить 45 питань, розділених на 3 піданкети. Зміст анкети враховує наступні параметри: навчання (питання 1-3), дисципліна (питання 4-6), суспільно-трудова активність (питання 7-9), стосунки з класом (10-12) і асоціальні прояви (13-15).

При проведенні анкети неприпустимо спеціальне вишукування недоліків і підкреслення негативного в поведінці учнів.

На кожне питання можуть бути 3 варіанти відповіді:

"так" = +1 бал,

"немає" = -1бал,

"іноді" = 0 балів.

Обраховується алгебраїчна сума балів (N).

##### Обробка результатів зводиться до наступного:

$N \geq 6$  - учень благополучний,

$N \geq 10$  - 1-й ступінь девіантності,

$N \geq 15$  - 2-й ступінь девіантності,

$N \geq 20$  і більше - 3-й ступінь девіантності.

Характеристика рівнів (по підсумковій сумі)

I рівень - окремі конфлікти; нестійкість, випадковість відхилень в поведінці; окремі пропуски в загальному розвитку (успішність задовільна); яскраво проявляється який-небудь недолік; "нестандартність" характеру; слабка самокритика і вимогливість до себе.

II рівень - "несприйняття" педагогічних дій; егоцентричність; негативне відношення до школи; проблеми в розумовому розвитку; проявляються 2-3 серйозні недоліки, що стійко взаємодіють між собою; завищена самооцінка; рівень вимог до інших більше, ніж до себе.

III рівень - протидія виховному процесу; поведінка на межі правопорушення; негативне відношення до школи, до однолітків, до норм моралі; яскраво виражена негативна спрямованість; пропуски в розумовому, моральному, вольовому розвитку; хвороблива психіка, загострена самолюбність, "дивності"; вимогливість до себе відсутня.

\_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я)

\_\_\_\_\_ (клас)

### Анкета № 1

1. Чи цікаво тобі на уроках?
2. Чи прагнеш ти дізнатися щось нове із шкільної програми?
3. Чи стараєшся знайти відповідь, якщо щось незрозуміло?
4. Ти часто спізнюєшся на уроки?
5. Чи часто ти отримуєш зауваження?
6. Чи переживаєш, якщо доводиться з якої-небудь причини пропускати уроки?
7. Чи переш сам собі особистий одяг?
8. Чи береш участь у трудових справах класу?
9. Чи допомагаєш вдома по господарству?
10. Якщо хочеш щось зробити, чи замислюєшся, як оцінить це клас?
11. Ти підтримуєш думку в класі, якщо вона не зовсім співпадає з твоєю?
12. Чи турбує тебе, яка думка в однокласників про тебе?
13. Чи часто ти вживаєш спиртні напої?
14. Чи палиш?
15. Чи приходилось тобі тікати з дому?

### Анкета № 2

1. Чи доводилося тобі пропускати уроки без поважної причини?
2. Чи займаєшся ти на уроці сторонніми справами?
3. Як часто трапляються випадки, коли приходиш на урок не підготовленим?
4. Чи доводилося в кабінеті завуча або директора тримати відповідь за погану поведінку в школі?
5. Як часто ти є учасником бійки в школі?
6. Чи допомагаєш проводити класні або шкільні заходи?
7. Чи бували випадки, що ти тікав з класних заходів?
8. Чи уникаєш ти громадських доручень?
9. Чи залишаєшся осторонь, коли проводяться збори, диспути, уроки мужності і т.д.?
10. Чи доводилося ділитися найпотаємнішим з дітьми, які не вчать в школі?
11. Чи цікаво спілкуватися з старшими за віком дітьми?
12. Чи можеш ти виступити на захист справи, яка не відповідає інтересам учнів твого класу?
13. Чи старався ти уникнути бійки в школі, якщо траплялася така нагода?
14. Чи можеш ти встояти, якщо трапляється нагода присвоїти чужу, але потрібну тобі річ?
15. Чи "мучить" тебе совість за те, що доводилося брехати?

### Анкета № 3

1. Чи з повною віддачею ти працюєш на уроці?
2. Чи виконуєш ти домашні завдання?
3. Чи пов'язуєш ти отримання знань в школі зі своїм майбутнім?
4. Чи ввічливий ти з дорослими поза школою?
5. Чи затримуєшся повертатися з вулиці додому?
6. Чи важлива для тебе думка батьків?
7. Чи виявляєш ініціативу у проведенні нецікавих справ у класі?
8. Чи обирали тебе в актив класу?
9. Чи часто береш участь у корисних для класу справах?
10. Чи прагнеш мати авторитет у учнів свого класу?
11. Чи з багатьма учнями свого класу ти товаришуєш?
12. Чи будеш ти відстоювати (у разі потреби) честь свого класу?
13. Чи доводилося давати пояснення з провладу своєї поведінки в міліції?
14. Чи буває у вас дома інспектор (дільничий) внаслідок поганої поведінки на вулиці?
15. Чи спілкуєшся ти з дітьми, які не працюють і не вчать?

**Для зменшення агресивності неповнолітніх пропонуємо провести такі вправи.**

### ***Вправа „Інтерв'ю”***

Підліток відповідає на поставлені запитання: твій улюблений колір, твої улюблені фрукти, куди ти любиш ходити під час канікул, у вільний час, чим любиш займатися у вихідні, твій улюблений урок, що тебе найбільше радує, що засмучує, чи є в тебе друг, твоя улюблена пісня тощо.

### ***Вправа „Десять запитань”***

Підліток починає ставити запитання педагогу чи психологу, немов міняючись місцями.

### ***Гра „Що люди відчують?”***

Педагог запитує: „Які переживання, відчуття бувають у людей?”. Підліток відповідає, а педагог чи психолог записує відповіді в таблицю.

### ***Гра „Що це означає?”***

Підлітку дають таблицю, в якій написано назви відчуттів, згаданих у попередній грі (задоволення, невдоволення, злість, втома, здивування, сором, радість-, полегшення, гнів, нетерпимість), і просять пояснити, як він розуміє кожне з почуттів.

### ***Гра „Чортеня”***

Перед учнем кладуть аркуш паперу, поділений на дві частини. Одна має заголовок „Мій янгол-охоронець”, інша— „Чортеня”.

Педагог. Згадай ситуацію, коли ти сердився, втратив контроль над собою, заподіяв зло кому-небудь. Дозволь своїй пам'яті відновити ці події. (Пауза.) Згадай, будь ласка, що ти тоді говорив собі подумки, що тобі говорило твоє чортеня. Адже в кожному з нас сидить таке чортеня, яке вмовляє скоїти щось неприємне. Згадай, як воно тебе підбурювало, що говорило тобі. Ти зміг би написати на папері ці слова? Обговорення.

### ***Гра „Янгол-охоронець”***

Психолог (педагог) пропонує згадати ситуацію, коли підліток зміг себе втримати від протиправних дій, і просить записати фрази, які той говорив собі при цьому. Далі психолог рекомендує завжди аналізувати конкретну ситуацію та прислухатися до порад „янгола-охоронця”.

### ***Вправа „Я у своїй уяві”***

Психолог пропонує уявити ситуацію, що спричиняє агресивну поведінку — гнів, злість.

Педагог. Уяви собі, що... (опис подій). Прислухайся до своїх думок і почуттів, адже це сигнал,

щоб ти сказав собі: „Стоп! Мене починає провокувати моє чортеня...”. Уяви, що ти глибоко дихаєш. Ї твоє напруження спадає. Ти говориш собі: „Думай про те, що зробити, і не думай про те, що ти злий”. (Пауза.) Подумай, зараз твоя проблема в тому, що робити. Дихай глибше, сконцентруйся, час вирішити це питання. Уяви, як ти поведешся в цій ситуації. Скажи, що ти вважаєш за потрібне, можеш навіть похвалити себе.

### ***Вправа на уяву „Я режисер власного життя”***

Психолог (педагог) пропонує підлітку уявити найбільш імовірну ситуацію, що спричиняє агресивну поведінку. Але зараз він уже сам режисер свого життя, і може спроектувати свої думки, поведінку в тумить, коли гнівається. Те, що відбувається, залежить від нього самого.

### ***Вправа на уяву „На березі моря”***

Психолог. Уяви, що ти на березі моря. Хлюпочешся у воді. Досхочу накупавшись, виходиш, лягаєш на прогрітий сонцем пісок пляжу. Затуляєшся руками від яскравого сонця. Розкидаєш у приемних лінощах руки і ноги. Набираєш у руки уявний пісок. Сильно стиснувши пальці в кулак, утримуєш його. Посипаєш коліна піском, поступово розкриваючи пальці. Безсильно опускаєш руки вздовж тіла: ліньки рухати важкими руками.

Тривога — емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеності й проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, схильність суб'єкта до тривоги, наявність у нього тенденції сприймати більшість ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією, яка кайчастіше виявляється у конфліктній, ворожо-захисній поведінці. Ситуативній тривожності притаманні суб'єктивні емоції: напруження, неспокій, заклопотаність, нервозність, конфліктність. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію й може бути різним за інтенсивністю та динамікою в часі.

Для організації психокорекції і тривожності в підлітків можна застосувати метод бесід і переконань, тренінгових занять для подолання стресових, конфліктних ситуацій, а отже й тривожності.

### **Прийоми боротьби зі стресом**

1. Намагайтеся дивитися на майбутнє у позитивному ключі. Хоча б ненадовго згадуйте, як ви почувалися, коли було добре. Коли люди уявляють себе в певній ситуації, то виникають і пов'язані з нею почуття.
2. Намагайтеся вчитися прийомів фізичного розслаблення. Коли ваше тіло розслаблене, то й психіка не може бути в напруженому стані.
3. Намагайтеся бути більш реалістичним, коли описуєте собі або близьким ситуацію, в якій опинилися. Уникайте таких емоційно забарвлених слів як „ніколи”, „завжди”, „ненависть”.
4. Живіть сьогоднішнім днем. Установлюйте цілі на сьогодні, не вимагайте надто багато від себе.

5. Не дозволяйте потонути в жалощах до себе, не відмовляйтеся від допомоги. Кохання, дружба і соціальна допомога – могутні інструменти у боротьбі зі стресом (тривогою).
6. Пам'ятайте, що ви не самі. Те, що вивідчуєте зараз, бувало з багатьма, і вони вижили. Так трапиться і з вами.
7. Знайдіть час для спокійної розмови з близькою людиною.
8. Навчіться заспокоюватися завдяки власним зусиллям: повільно глибоко вдихніть, ніби втягуєте повітря через ноги, видихніть із себе „тривожне” повітря, напруженість, уявіть собі приємний стан, пов'язаний із відпочинком: ніби лежите у ліжку, гладите собаку (кота) або сидите поряд із приємною (коханою) людиною, уявіть якомога більше реальних деталей цієї картини, щоб вона стала ясною й запам'яталася.
9. Коли дуже схвильовані, треба глибше й повільніше дихати і спробувати викликати в пам'яті картину, яку ви склали.

### **Тренінгові вправи**

Педагог (психолог) пропонує взяти олівець і підкреслити, яких помилок у суперечках (конфліктних ситуаціях) найчастіше припускається учень:

- не дає іншій стороні часу, щоб повністю висловити власну думку;
- не обґрунтовує своїх висловлювань;
- залишає нез'ясованою одну тему і переходить до іншої;
- обговорює не вчинки партнера, а його особистість;
- застосовує емоційний тиск;
- прагне самоствердитися на фоні іншого;
- не визнає вголос правоту партнера, навіть коли внутрішньо згоден із його аргументами.

Уникнути напруження, сварок, тривоги вам допоможе знання основних принципів правильної конструктивної суперечки:

1. Слухайте співрозмовника, аж доки він сам попросить вас висловитися.
2. Розкривайте всі свої аргументи, щоб краще пояснити позицію співрозмовникові.
3. Користуйтеся тільки позитивними формулами (замість: „Ти мало приділяєш уваги” треба казати: „Мені хотілося б частіше бачити...”).
4. Зберігайте повагу й довіру до партнера, говоріть про свої почуття, а не про його недоліки (наприклад, замість твердження „Ти егоїст” краще сказати: „Тобі не подобається піклуватися про мене?”).
5. Знімайте напруження в розмові жартом, ласкою, усмішкою.
6. Пропонуйте компромісні варіанти, не наполягаючи на них тільки із самолюбства.
7. При загостренні сварки підійть на поступки заради збереження відносин. Відкладіть розмову до сприятливого моменту.

Порадьте підлітку виписати на окремий аркуш ті принципи, які він особливо часто порушує. Перед сном нехай погляне на аркуш і згадає, коли і за яких обставин припустився цих помилок. Запропонуйте уявити, як за таких самих обставин треба було діяти правильно. Виконувати цю вправу варто, поки делікатне і відкрите вираження своїх думок та емоцій не стане для нього звичним.

### Самооцінка.

У більшості випадків у неповнолітніх із девіантною поведінкою занижена самооцінка. Чимало з них мають досвід безнадійності й безпорадності. Деяким підліткам важко побачити сенс існування, усвідомити свою цінність як особистості, відчуття себе комусь потрібними. Відсутність чіткої перспективи на майбутнє й відчуття власної непотрібності можуть стати причинами формування протиправної поведінки. Для того, щоб запобігти укорінюванню девіантності, необхідні особливі заходи. Міні-тренінг, спрямований на корекцію ставлення підлітка до себе, є одним із них.

#### Міні – тренінг

##### ***Вправа „Асоціації”***

Педагог пропонує учневі відповісти на такі запитання: на яке дерево ти схожий, на яку квітку, на якого літературного героя, на яку погоду, на яку тварину тощо.

##### ***Вправа „Життєве кредо”***

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

##### ***Вправа „Шлюбне оголошення”***

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

##### ***Вправа „Мої риси”***

Опишіть свої гарні й погані риси, свій ідеал, своє реальне «Я» та яким хотілося б бути, щоб гарно почуватися в житті.

##### ***Вправа „Лист до себе”***

Психолог (педагог) пропонує підлітку написати листа найближчій людині, підштовхує до думки, що цією людиною є сам учень.

#### **Сприяння поліпшенню взаємовідносин у класному колективі.**

*Учасники:* старші підлітки.

##### ***Мозковий штурм 1***

Педагог пропонує дітям об'єднатися у дві групи за допомогою різнокольорових карток, на яких написані цифри „1” або „2”. Перша група отримує завдання: „Назвати причини конфліктів у класі, серед однолітків”. Друга група: „Назвати ознаки „конфліктної особистості”. У кожній групі обирається „секретар”, який записує пропозиції, та „спікер”, який буде проголошувати список групи (10 хв).

##### Причини конфліктів

1. Невміння стримувати емоції, нервозність, не вміння володіти собою.
2. Агресивність або тривожність.
3. Пихатість, зарозумілість.
4. Боротьба за лідерство, намагання ствердитися за рахунок інших.
5. Бажання показати себе «крутим», принизити людину, яка, на його думку, нижча за нього.
6. Небажання вислухати іншого.
7. Погана вихованість.
8. Поділ у групі на „кращий — гірший”, „багатий — бідний”.
9. Егоїзм, зневажливе ставлення до інших.
10. Низькі інтелектуальні здібності.
11. Різні погляди.
12. Оцінювання людей.
13. Небажання визнавати свої помилки та чийсь правоту.

### Риси конфліктної особистості

1. Бажання бути завжди головним — найрозумнішим, найкращим (псевдолідер).
2. Надмірна принциповість, непохитна впевненість у своїй правоті.
3. Надмірна прямолінійність у висловлюваннях і судженнях, безапеляційне висловлювання всього, що спало на думку.
4. Часта дратівливість, поганий настрій („не зачіпай — уб'є!“).
5. Несправедлива оцінка почуттів і думок інших.
6. Байдужість до почуттів інших.
7. Жорстокість до інших, черствість.
8. Небажання визнавати чужу правоту.
9. Завищена або занижена самооцінка.

Заслуховують варіанти дітей, які обговорюються і доповнюються.

*Психолог.* Приміряйте на себе ці риси — чи ви не поведетеся деколи так? Можливо, вам варто переглянути своє ставлення до інших?

### ***Тест „Який ви птах?“***

Інструкція. Відповідаючи на запитання, виберіть одну з трьох запропонованих відповідей.

1. Вам 11- 12 років, ви зібралися гуляти, а мама раптом говорить: „Уже пізно, нікуди не підеш”. Які ваші дії?

- а) Дуже попрошу маму, щоб вона мене відпустила, але якщо вона наполягатиме на своєму, то залишуся вдома;
- б) скажу: „А я нікуди не хочу йти”, — і залишуся вдома;
- в) скажу: „Не пізно, я піду”, — хоча мама потім буде сваритися.

2. Що ви зазвичай робите у разі розбіжностей?

- а) Уважно прислухаюся до іншої думки і намагаюся знайти можливість взаємної угоди;
- б) уникаю марних суперечок і намагаюся домогтися свого іншими шляхами;
- в) відкрито виражаю свою позицію і намагаюся переконати співрозмовника.

3. Якою людиною себе вважаєте?

- а) Людиною, яка любить подобатися іншим і бути, як усі;
- б) людиною, яка завжди залишається сама собою;
- в) людиною, яка любить підкоряти інших людей своїй волі.

4. Як ви ставитеся до романтичного кохання?

- а) Бути поруч із коханою людиною — найбільше щастя на землі;
- б) це непогано, але поки не лізуть у душу;
- в) це прекрасно, особливо коли кохання дає все, що мені потрібно.

5. Що ви робите, коли засмучені?

- а) Намагаюся знайти когось, хто б мене розрадив;
- б) намагаюся не звертати на це уваги;
- в) починаю сердитися і можу зірватися на інших.

6. Як ви почуватиметеся, якщо вчитель не зовсім справедливо розкритикує вашу роботу?

- а) Мене це зачепить, але я намагатимуся цього не показувати;
- б) мене це обурить, я буду активно захищатися і зможу висловити у відповідь свої претензії;
- в) я засмучуся, однак сприйму те, в чому він має рацію, і буду намагатися ці помилки виправити.

7. Що ви робитимете, якщо хтось буде кепкувати з вас, звернувши увагу на ваш недолік?

- а) Мовчатиму, як би не мене не дратувало, тримаючи образи в собі;
- б) напевно, розсерджуся і відповім тим самим;
- в) засмучуся і почну виправдовуватися.

8. Як ви найкраще дієте?

- а) Коли я сам по собі;
- б) коли я ~ лідер, керівник групи;
- в) коли я — частина команди.



9. Ваші дії після закінчення складної роботи:

- а) просто переходжу до іншої;
- б) показую всім, що я - вже все зробив;
- в) хочу, щоб мене похвалили.

10. Як ви зазвичай поведетесь на вечірках;

- а) Тихесенько сиджу в кутку;
- б) прагну бути в центрі всіх подій;
- в) розважаю інших.

11. Які ваші дії, якщо касир у магазині не додасть вам здачу?

- а) Звичайно, вимагатиму її;
- б) засмучуся, але промовчу, я не люблю сперечатися з касирами;
- в) не зверну уваги — дрібниці не варті того, щоб звертати на них увагу.

12. Як ви поведетесь, коли сердитесь?

- а) Виражаю свої почуття, позбуваючись їх;
- б) почуваюся незручно;
- в) намагаюся себе заспокоїти.

13. Як ви поведетесь, коли хворієте?

- а) стаю дратівливим;
- б) лягаю в ліжку і чекаю, коли за мною доглядатимуть;
- в) намагаюся не звертати на це уваги і сподіваюся, що те саме робитимуть і всі інші.

14. Як ви поведетесь, якщо вас обурює інша людина?

- а) висловлюю їй свої почуття відкрито;
- б) даю вихід своїм емоціям в іншій ситуації або в розмові;
- в) даю їй знати про це, наприклад, через інших людей.

15. Ваш девіз?

- а) Переможець завжди має рацію;
- б) увесь світ любить того, хто сам любить;
- в) тихше їдеш — далі будеш.

Психолог роздає характеристики типів спілкування, бланки тесту, пояснює алгоритм роботи над ним та обробки результатів.

#### Обробка результатів

За допомогою тесту ви можете співвіднести себе з трьома досить різними та яскравими особистісними портретами, названими умовно „Голуб”, „Яструб” і „Страус”. Для цього об'єднайте 15 відповідей у три п'ятірки: 1—5, 6—10, 11—15. Щоб довідатися, наскільки ви „Голуб”, поррахуйте, скільки у вас відповідей (1 бал — відповідь „так”. Максимум — 15 балів, мінімум — 0):

- „а” — у першій п'ятірці;
- „в” — у другій п'ятірці;
- „б” — у третій п'ятірці.

На „Страусові” риси вкаже сума:

- „б” — у першій п'ятірці;
- „а” — у другій п'ятірці;
- „в” — у третій п'ятірці.

Відповіді „Яструба”:

- „в” — у першій п'ятірці;
- „б” — у другій п'ятірці;
- „а” — у третій п'ятірці.

Що більше ви набрали балів, то ближчий вам цей птах. Якщо ж балів приблизно порівну, то у вас усього потроху, й у різних ситуаціях ви виявляєте себе по-різному. Тоді можна поміркувати: що ви взяли від „Голуба” — м'якість чи нерішучість? Від „Страуса” — емоційну стабільність чи замкнутість? Від „Яструба” — рішучість чи агресивність?



## **Голуб**

Це любляча, м'яка і чуттєва людина. Голуби потребують любові, від неї залежить їхнє щастя та безпека, заради неї вони готові на самопожертву. Голуби багато в чому слабкі. Вони готові зробити все для інших, найчастіше те, що самі хочуть отримати від них. Прямо сказати про свої потреби або боятися, або не видать.

Голуби живуть мрією — знайти людину, яка вгадувала б їхні бажання і добре розуміла їх. Якщо така не зустрінеться, то розчаровуються. Вони надають мріям і переживанням занадто багато часу, замість того, щоб зайнятися чимось серйозним.

Голуб найчастіше виконує другорядні ролі. Це не тому, що Голуби в чомусь неповноцінні, просто вони краще почуваються біля трону, ніж на ньому. Побоюються брати на себе ініціативу й відповідальність, бо почуваються у ролі лідера дуже невпевнено. Голуби залежні від думок інших та віддані предметові обожнювання. Вони страждають через дрібниці, занадто добрі й поступливі, тому що нерішучі. Миролюбні Голуби своєю присутністю приборкують темпераментних і агресивних людей. Власну злість спрямовують на себе, часто втрачаючи через це здоров'я.

## **Страус**

Страус — людина холодна, розважлива, обережна, воліє триматися від усього на вістані їй потрібен простір. Якщо хтось підходить до Страуса занадто близько, він або відштовхує його, або (що найчастіше) біжить від нього сам. Страусові достатньо себе, і він хоче тільки спокою. Щоб уникнути небажаних контактів і розчарування, намагається сховати у пісок не лише свою голову, а й серце і талант.

Страуси уникають зв'язків та обов'язків. Ті, хто одружується з ними, знають, що таке подружнє життя може бути досить важким. Страуси воліють страждати мовчки та наодинці. Але страждання їх не надто болючі, оскільки вони вміють захиститися від них. Навіть якщо Страусу відмовили, він витримає це спокійно. Вони не чекають від життя і людей чогось неймовірного, тому не дуже розчаровуються. Оскільки Страуси ніколи особливо ні до чого не прагнуть, ніхто не може сказати, що вони зазнали фіаско.

Їхня відчуженість додає їм цілісності й самодостатності, чого не вистачає як Голубові, який прагне сподобатися і підяштовується під інших, так і Яструбові, котрий хоче досягти успіху і завжди перебуває в русі. Але ця цілісність (протилежна сторона — замкненість) віддаляє Страуса від кращого в інших людях і в ньому самому, від вируючого потоку життя.

## **Яструб**

Людина марнослава, рішуча і хоробра. Яструбові потрібна влада. Ідучи до своєї мети, у Яструбів безліч супротивників, однак багато чого досягають. Ворожість, агресивність і певна одержимість робить їх дуже нелегкими супутниками в житті. Ми частіше захоплюємося ними, ніж любимо.

Яструби вимагають негайного підпорядкування, безвідмовної відданості й замилювання. Аче, з іншого боку, вони працюють більше, ніж будь-хто, і, зазвичай, заслуговують на таке ставлення до себе.

Вони прагнуть досконалості, безкомпромісні, вимагають «усе або нічого». Г хоча легко критикують себе та інших, на чинсь критику реагують погано. Будь-яке припущення, що вони можуть помилитися, не лише викликає в них лютю, а й може спричинити глибоку депресію, тому що насправді вони не такі жорстокі, як це здається на перший погляд.

Для Яструбів світ — поле битви, а вони оточені ворогами. Але не варто турбуватися: Яструби озброєні розумом і проникливістю, природжені стратега, і в них багато енергії. Єдина битва, яку вони програють, — це битва із самим собою.

*Психолог.* Коли ж спілкування можна вважати успішним? Головне — знати правила спілкування, застосовувати на практиці і пам'ятати, що перед тобою — жива людина, зі своїми почуттями, переживаннями, на які слід зважати. Пам'ятайте слова Конфуція: „Чини з іншими так,

як ти хочеш, щоби вони чинили з тобою”.

### **Притча про хлопця із жахливим характером**

Учитель читає притчу

*Жив собі хлопець із жахливим характером. Якось батько дав йому ящик із цвяхами і сказав по одному забивати у паркан щоразу, коли син втратить терпіння і посвариться з кимось.*

*Першого дня хлопець забив 37 цвяхів.*

*Згодом він навчився володіти собою, і кількість забитих цвяхів щодня зменшувалася. Хлопець зрозумів, що легше навчитися володіти своїми емоціями, ніж забивати цвяхи.*

*Нарешті настав день, коли він не забив жодного цвяха. Син підійшов до батька і сказав, що в цей день не забив жодного цвяха. Тоді батько наказав синові витягати з паркана по одному цвяху в той день, коли він не втратить самоконтролю і ні з ким не посвариться. Минали дні, і згодом син зміг сказати батькові, що в паркані не залишилося жодного цвяха.*

*Батько підвів сина до огорожі і сказав: „Ти добре зробив, синку, але подивися, скільки дірок залишилося... Огорожа вже ніколи не буде такою, як колись...”.*

### **Обговорення**

*Психолог.* Коли ви з кимось сваритеся й кажете йому щось неприємне, ви залишаєте в його душі такі рани, як ці дірки. І рани залишаються, незважаючи на те, скільки разів потім ви попросите вибачення. Словесні рани заподіюють такий біль, як і фізичні. Намагайтеся якнайменше залишати „рани” на своєму шляху.

## Вправи для початку корекційної роботи з учнями

### ВПРАВА ДЛЯ САМОДІГНОСТИКИ «ХТО Я?»

(за Калошиним В.Ф.)

**Інструкція.** Як ви думаєте, чи знаєте ви себе? Для одних людей «знати себе» означає уявляти, на що здатний, чого від себе чекати, для других — знати свої позитивні та негативні якості, переваги та недоліки, для третіх — добре розбиратися в різноманітних відтінках своєї душі, у своїх відчуттях і переживаннях. Для когось це досконале знання своєї зовнішності, для когось — уміння спілкуватися. А деякі широкі не розуміють як це можна не знати себе. А ви? Що означає для вас — знати себе? Чи легко вам відповісти на це запитання?

**Для того, щоб краще розібратися в цьому, виконайте перше завдання, яке називається «Хто я? 20 речень».**

*Протягом 15 хвилин ви маєте відповісти на питання: «Хто я?», використавши для цієї мети 20 слів або речень. Не прагніть відібрати правильні або неправильні, важливі або неважливі відповіді. Пишіть їх так, як вони спадають вам на думку. Ви ж самі розумієте — правильних і неправильних відповідей тут бути не може.*

Після виконання цього завдання переходьте до інтерпретації свого «автопортрету». Що означають ваші відповіді?

Перш за все подивіться, скільки слів і речень ви встигли написати за 15 хвилин. Цей показник має назву *рівень само презентації*. Слово «презентація» вам добре знайоме, по радіо, телебаченню зараз весь час чуєш: «презентація фонду», «презентація фірми», «презентація театру». За цим пишним словом ховається «уявлення», «пред'явлення», і рівень самопрезентації — це рівень уявлення, пред'явлення себе. Чим більшу кількість слів і речень ви встигли написати за відведений час, тим вищий у вас рівень самопрезентації. До речі, ви використали всі 15 хвилин чи припинили роботу десь усередині, вирішивши, що про себе у все можливе ви вже сказали? Останнє найчастіше свідчить про те, що у людини є обмежений жорсткий круг уявлень і вона ніколи (щоправда, з різних причин) не користується можливістю зазирнути за цю межу. Подивіться, чи немає там чого-небудь цікавого або потрібного (а може, і того, й іншого).

Далі визначте кількість відповідей.

**Якщо відповідей у вас дуже мало — не більш 8**, це означає, що ви або не хочете пред'являти себе навіть самому собі (чому? Що такого неприємного чи страшного ви можете самі від себе приховувати? Подумайте про це.), або — це зустрічається частіше, просто не думаєте про себе і користуєтеся в повсякденному житті лише деякими, можливо, найважливішими, а частіше найпростішими і очевиднішими характеристиками, Але, можливо, вам цього досить?

**Від 9 до 17 відповідей** — це середній, помірний рівень самопрезентації. Як майже про будь-який середній рівень, тут важко сказати що-небудь визначене. Неначебно людина і знає себе, але якось не дуже добре, можливо, думає про себе, так якось не дуже багато.

**Ті, у кого низький і середній рівень самопрезентації**, подумайте, що вам завадило відповісти? Чого вам не вистачило? Уміння зробити над собою-зусилля — вам просто набридло відповідати? Не змогли відразу включитися в роботу? А можливо, ви дуже жорстко контролювали себе, піддавали свої відповіді суворій цензурі? Або вам не вистачило слів, щоб виразити те, що ви відчуваєте? Вирішіть це для себе і запишіть свою відповідь. Вона дуже важлива, тому що показує, над чим саме треба працювати.

**Коли відповідей 18 і більше** - це свідчить про високий рівень самопрезентації. Звичайно, він свідчить, що людина дивиться на себе з різних боків, так чи інакше думає про себе і, головне, не соромиться сама себе. Але увага! Ті, у кого високий рівень самопрезентації, подивіться, чи немає у вас в списку відповідей, що повторюються, наприклад: «Я люблю рок-музику», «Вечорами я часто слухаю записи рок-музикантів», «Мое найулюбленіше заняття — слухати музику» і т. п. Або так: «Я дуже неприваблива», «У мене непривабливі очі й волосся», «Найнепривабливіше в мені — зріст і взагалі фігура», «Я часто дивлюся в дзеркало і думаю,

чому я така неприваблива», «У мене непривабливе обличчя», «Зі мною ніхто не дружить, тому що я неприваблива». Відповіді, які повторюються, свідчать про те, що людину хвилює якась одна тема, одна проблема. І це дуже важливо. Але для визначення рівня самопрезентації, рівня того, наскільки ви знаєте себе і можете говорити про себе, порахуйте всі ці вислови за один. (До речі, це корисно зробити і тим, у кого низький і середній рівень.) Скільки залишилося? Підкресліть і випишіть цю важливу для вас тему, навіть якщо вона тепер буде здаватися дивною, та і не темою зовсім (так, наприклад, у одного хлопця такою темою виявилось те, що у нього маленький зріст). Подумайте, чому ви «застрягли» саме на цій характеристиці. Про що вона говорить? І врахуйте, це майже ніколи не буває випадковим.

**У вас відповідей більше 22.** Чи не перехитрили ви самого себе? Можливо, ви вирішили — завдання втому, щоб написати якомога більше, і стали писати будь-що, лише б набрати бажане число. Чи не потрапили ви в пастку «Хто більше»? Чи не вирішили, що тут змагання і ви обов'язково повинні виграти? Ви завжди прагнете тільки до виграшу? Часто бачите ситуацію змагання там, де (як, наприклад, в даному випадку) її зовсім не передбачалося? Перечитайте свої відповіді, скільки з них дійсно характеризує вас, а скільки написано випадково, просто так? Подумайте, що ви виграєте, а що програєте, прагнучи вгадати, чого від вас чекають, і досягти першого місця?

Але рівень самопрезентації — показник все ж таки достатньо формальний. Тепер проаналізуйте ваші відповіді з погляду їх змісту. Майже напевно ваш самоопис «автопортрету» починається з таких слів, як «хлопець», «дівчина», «живу в місті/селі ...» і т. п. Це так звані рольові та формально-біографічні характеристики. Майже всі починають з них, і це природно. Але подивіться уважно, скільки у вас таких характеристик, яке місце вони займають у вашому автопортреті? Якщо таких характеристик більшість, то виходить, що ви — лише сума соціальних ролей, віку, інших формальних характеристик. Але де ж в цьому ви? Адже людей, що володіють саме такими рольовими і біографічними характеристиками, дуже багато. У чому ж виявляється саме ваша індивідуальність? Закресливши ці відповіді, що залишилось? Ви дійсно, більше нічого не бачите в собі або висунули їх вперед, щоб не думати про щось інше? Тоді про що? І чи треба ховатися від самого себе?

Тепер подивіться, якого типу відповіді зустрічаються у вас найчастіше. Частіше, проте, буває так, що відповіді неначе різні, але говорять про одне і те ж. Наприклад, про те, яким ви здаєтеся іншим людям, або про ваші плани на майбутнє, про проблеми з оточуючими — про що завгодно. Звичайно, так виявляються проблеми, найважливіші для вас, ті, які багато в чому визначають вашу поведінку, деколи навіть не усвідомлено,

*Чи є у вас така проблема? Яка це проблема?*

Тепер подивіться на свої відповіді з погляду того, до якого часу вони відносяться. До минулого? До майбутнього? До теперішнього? Вони взагалі поза часом?

Якщо **більшість відповідей відносяться до минулого**, чому так вийшло? Ваше минуле вам здається кращим, ніж воно є насправді. Або, навпаки, у минулому було щось, що заважає вам жити і сьогодні. Ви дотепер зводите з ним рахунки? І довго ви збираєтеся так жити, перебираючи, немов коштовності, позавчорашні успіхи і борючись з вчорашніми невдачами? Чи не ховаєтеся у вчорашньому дні від сьогоднішніх завдань і проблем?

Чи ви віддасте перевагу для цих цілей дню завтрашньому і **ваші відповіді в основному відносять до майбутнього?** Ось завтра знайдете хорошу роботу... Зустрінете незвичайну дівчину (хлопця) і тоді... Зв'язуючи все в своєму житті в основному з майбутнім, що ви залишаєте сьогоднішньому дню? Який ви сьогодні?

**Більшість відповідей поза часом?** Вони відносяться до сьогоднішнього дня так само, як до вчорашнього і завтрашнього? У вас немає відчуття, що ви змінюєтеся, що кожен день ставить перед вами нові завдання? Вам подобається це відчуття стабільності, постійності? А може, ви просто боїтеся змінюватися, боїтеся того нового, невідомого, що може виявитися у вас? Чи не позбавляєте ви себе тим самим-шансу набути якихось нових якостей, поглядів, ідей?

Якщо ж у ваших відповідях поєднується минуле і теперішнє, причому теперішнього все-таки більше, це свідчить про повноцінне відчуття часу свого життя.

*Ще раз перегляньте свої відповіді. Поставте біля кожної з них «+», якщо це вам в собі подобається, «—», якщо не подобається, «0», якщо вам все одно, і «?», якщо ви не можете вирішити, подобається вам це в собі чи ні. Порахуйте кількість знаків.*

Яких більше - позитивних чи негативних? А можливо, в основному нулі чи знаки питання? Це свідчення вашого ставлення до себе — приймаєте ви себе чи відкидаєте, любите чи ні, байдужі чи самі не знаєте, як ви до себе ставитеся. Звичайно, насправді відношення до себе — досить складне утворення. Ви одержали лише перші, найгрубіші орієнтири. Але вони теж багато про що говорять.

**Увага! Дуже важливий момент!** Відповіді типу «хороший», «поганий», «добрий», «злий», «розумний», «дурний», «удачливий», «невдаха» — наскільки вони є результатом ваших роздумів про себе, самоаналізу, а наскільки табличкою, ярликом, який ви повісили на себе, щоб до вас ніхто, і перш за все ви, ви самі, не чіплявся? Чи не побудували ви з цих табличок свого роду кріпосні стіни, за якими збираєтеся сховатися від життя і від самого себе? Це дійсно дуже важке питання. Відповідь на нього вимагає серйозних роздумів, зусиль і навіть певної мужності. Але якщо ви зумієте самому собі чесно відповісти на нього, ви зробите важливий крок на шляху саморозвитку.

Отже, ви проаналізували свої відповіді на питання «Хто я?». Запишіть результати свого аналізу. Через деякий час ви зможете повернутися до цих записів і побачити, якими ви були, коли починали роботу по визначенню власного автопортрету.

Ця методика повинна допомогти вам розібратися в тому, чи знаєте ви себе і що саме ви про себе знаєте, що хочете знати про себе і що ховаєте від себе.

**Для психолога, соціального педагога:** відповіді людей, що вважають себе невдахами. По-перше, це значна кількість рольових і формально-біографічних характеристик; по-друге, це тема своєї невдачливості, неуспішності; по-третє, їх відповіді в основному відносяться або до минулого, або до майбутнього і, нарешті, по-четверте, у них переважають негативні оцінки або «?», що свідчить про їх нелюбов до себе, неприйняття себе або про невміння (небажання), розібратися в своєму ставленні до себе. Цікаво виходить з відповідями-ярликами. Більшість невдах не приймають, як говорять психологи, цього завдання, не хочуть відповідати на це питання і розібратися в ньому.

Ну як, ваші відповіді близькі до відповідей невдах? Чи ваш автопортрет вийшов зовсім іншим?

Не відкладайте свої відповіді на методику «Хто я?». Давайте ще попрацюйте з ними.

**Тепер перейдіть до наступного етапу завдання.**

Виберіть відповіді (краще, щоб їх було не менше десяти), які, з вашої точки зору, найбільш важливі для вас, і напишіть, чому ви володієте тією або іншою якістю. Звідки вона у вас? Ну, наприклад, так: «Я ледар, тому що мене в дитинстві не привчали до систематичної роботи»; або «Я розумний, тому що я щосили використовую всі свої розумові здібності»; або таким чином: «Я неприваблива тому, що вже такою уродилася. Сестрі дісталася краса, а мені пропонують користуватися скромністю як кращою прикрасою».

**Розділіть всі відповіді на чотири категорії: залежить від мене (позначте їх буквою «Я»); залежить від інших (буква «І») — від кого, до речі? від випадку, можливо, навіть долі (поставимо букву «Д»); ні від чого-не залежить, просто так вийшло (буква «Н»). Так само відзначте відповідь «не знаю». Тепер порахуйте, скільки у вас відповідей кожної категорії.**

Те, що ви зараз робили, називається в психологічній літературі *каузальна атрибуція*. Каузальна атрибуція — це «приписування причин», пояснення причин і мотивів поведінки інших людей або (як ми робимо зараз) своїх власних рис, мотивів, особових особливостей.

**Яких відповідей у вас більше: відповідей «І» чи відповідей «Д»? Ви вважаєте себе іграшкою в руках інших людей або в руках долі? А можливо, ви взагалі думаете, що людина — це те, Що з неї ліпить життя, інші люди? Але чи не відмовляєтеся ви тим самим від самого себе, від того, щоб відчувати себе господарем власного життя, долі?**

**У вас переважає буква «Я»? Це вже точно означає, що ви відчуваєте себе господарем. Але задумайтеся, якщо ви майже у всіх випадках бачите причину тільки в собі, чи не призводить це до того, що ви намагаєтеся контролювати в своєму житті всіх і все, чи не намагаєтеся ви**



принцип причинності розповсюдити на всі події вашого життя? Іншими словами, чи не пояснюєте ви все, що з вами відбувається, якимись властивостями, властивими саме вам. Не прийшов вчасно тролейбус — це тому, що я такий невдачливий. Пропало що-небудь це тому, що я такий роззява (неначе у інших ніколи нічого не губиться) і т. п. Особливо слід звернути на це увагу в тих випадках, коли йдеться про риси, в яких в різній мірі виявляється негативне ставлення до себе.

**В основному буква «Н»?** Напевно, ви знову від когось ховаєтеся або від чогось тікаєте, позбавляючи себе шансу проаналізувати і зрозуміти дещо в собі, в своєму житті, в тому, чому вам щастить або не щастить. Чому ви, цього не робите? Не хочете? Можливо, ви боїтеся, що станете більш беззахисними, невпевненими в собі? Але якщо поводитися так, то може вийти, що всі ваші сили йтимуть тільки на те, що у психології називається вибудовуванням захисту, а для реальної діяльності, і для реального життя просто не залишиться ні сил, ні часу. І взагалі, чому ви такі упевнені, що самоаналіз зробить вас беззахисним? А може статися, навпаки, ви знайдете в собі такі Сили, які переконають вас, що ви самі робите свою долю? Насправді багато що залежить від того, як ми дивимося на речі, від того, з якою установкою ми підходимо до всього на світі, утому числі й до самих себе.

**Перш за все найсприятливіші варіанти:** орієнтація на себе переважно або невиявленість ніякої орієнтації за методикою «Хто я?».

Добре, що ви упевнені в собі, умієте правильно оцінити події свого життя і прийняти рішення. Але все таки потрібно відзначити, що у тих, хто шукає, причини всіх подій переважно в самому собі, насправді це буває досить рідко, а прийняті ними рішення часто виявляються неадекватними (тобто не відповідними ситуації). Ці люди або йдуть напролом і чекають успіху або неуспіху (залежно від ставлення до себе) буквально у всіх ситуаціях, або вдаються до тактики «можу, але не хочу», часто неусвідомлено ухвалюючи рішення, яке дозволяло б або взагалі нічого не робити. У вас не так? Ну що ж, тим краще.

Але все таки частіше той, хто вважає за краще приписувати собі повну відповідальність за все, що з ним відбувається, якщо він достатньо чесний перед самим собою, одержує за тестом велику кількість балів. Саме через ті особливості вирішення проблем, поведінки у важкій ситуації, про яких йшлося вище, а також тому, що, зустрічаючись з якимись неприємностями, бідами, така людина шукає відповідь на запитання «Хто винен?», а не на запитання «Що робити?». Так роблять і ті, хто схильний приписувати відповідальність за події свого життя іншим людям або долі. Тільки перші на запитання «Хто винен?» відповідають: «Я! Звичайно, я!», а другі: «Інші люди (мама, тато, однокласники) або випадок».

Звичайно, все не так просто і однозначно. Досить багато хто пояснює те, що їм в собі подобається, своїми заслугами, а те, що не подобається,— втручанням або впливом інших людей, чудасіями фортуни, невдалим розташуванням зірок — чим завгодно. Зрозуміло, що ця тактика дуже безперспективна і часто призводить до реальних невдач. Але вся річ у тому, що відбувається таке «приписування ще сказати, поза контролем свідомості. Помітити цю особливість в собі досить важко, але дуже важливо. Тому потрібна пильна увага до того, як ви аналізуєте, як пояснюєте свої вчинки, якості, успіхи і невдачі і як — вчинки, якості, успіхи і невдачі інших людей. У вас зараз є можливість помітити, до чого ви схиляєтеся, у Поверніться, подивіться ще раз, як ви виконали другий етап завдання. Чи не виявилася у вас схожа тенденція? Хай небагато, хай навіть натяком?

**Ті, у кого багато відповідей «Н».** Якщо не можна зробити вигляд, що проблеми не існують, то для людей, схильних до гри в хованки із самими собою, єдиний вихід — перекласти проблеми на іншого. Чи немає тут суперечності? Адже вище ми говорили про те, що така людина навіть перед собою боїться виявитися невпевненою, більш беззахисною... і раптом розповісти іншим про свої неприємності. Але вся річ у тому, що розповідь про біду, неприємності замінює реальне вирішення проблеми. Розповісти, особливо уважному і розуміючому співбесіднику, набагато безпечніше, ніж діяти. Адже в останньому випадку може бути реальний неуспіх і неспроможність стане зрозумілі всім, у тому числі й самому собі.

Ми розглянули лише деякі варіанти, але і з них ясно видно, як пов'язане пояснення причин своєї поведінки, наявність тих чи Інших особових рис і уміння вирішувати свої проблеми, долати біди, неприємності.

*А зараз давайте ще раз займіться самооцінкою. Результати двох наступних завдань ви повинні проаналізувати самі.*

1. Нижче ви бачите п'ять ліній і п'ять характеристик. Якщо уявити, що зліва направо значення характеристики зростає, то де, на вашу думку, ви знаходитесь зараз? (Відзначте це на кожній лінії знаком «X».) А місце, де ви хотіли б знаходитися,— знаком «!».

Розум .....

Успіх в справах .....

Дружба .....

Любов .....

Зовнішність .....

2. У наступних реченнях виберіть одну із пропонованих відповідей. Отже:

Мій успіх залежить від:

- мене самого;
- інших людей;
- везіння;
- всього потроху.

Мій настрій залежить від:

- мене самого;
- інших людей;
- погоди;
- ні від чого не залежить.

Мої страхи і побоювання залежать від:

- мене самого;
- інших людей;
- погоди;
- ні від чого не залежать.

Коли у мене з кимсь псуються відносини, це залежить від:

- мене самого;
- інших людей;
- обставин;
- ні від чого не залежить.

Більшість подій мого життя залежить від:

- мене самого;
- інших людей;
- везіння;
- всього потроху.

Після виконання цих завдань ваш портрет вийде точнішим. А це допоможе вам краще знати свої «+» і «-», й намітити шляхи самовдосконалення: Якщо ви захочете при цьому уточнити певні свої риси, то доцільно скористатися тестами.

### **РУХЛИВА ВПРАВА «МОРЕ ХВИЛЮЄТЬСЯ»**

Мета: визначення емоційного стану й передача його невербальними засобами; краще знайомство з учасниками групи; створення позитивного емоційного фону; корекція нетерплячості.

Група обирає ведучого, який повертається спиною до інших і вимовляє слова: «Море хвилюється раз». На рахунок «три» школярі повинні завмерти в незвичайній позі. Ведучий по черзі підходить до кожного учасника гри, включає його й намагається відгадати, кого й у якому емоційному стані він зобразив. Потім кожен гравець сам пояснює, що він хотів зобразити. При цьому група обов'язково аналізує виразні невербальні засоби передачі образу (міміка, погляд, жести, положення тулуба, стиснуті кулаки тощо), оцінює наскільки вдалим був цей вибір. Гра



вчить розрізняти й читати емоційний стан інших людей, адекватно передавати свій стан. Гра також коригує нетерплячість, виховує стриманість. Керівникові групи варто звернути увагу на те, страшних, агресивних чудовиськ чи слабких, зляканих тварин зображували учасники групи.

### **ВПРАВА «СЛУХАЄМО СЕБЕ»**

Мета: розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначати свій настрій; уміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

Школярам пропонують сісти в зручній позі, заплющити очі, розслабитися й прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, й подумати: що кожен відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони почувалися і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття підлітків, сприйняття ними форм і методів роботи групи.

### **ВПРАВА «ПОДАРУЙ УСМІШКУ»**

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи.

Психологові варто пояснити підліткам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, утому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці - 7. Фізіологічний сміх - це вібрація й масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

### **ВПРАВА «ІДЕАЛЬНА МОДЕЛЬ»**

(за Калошиним В.Ф.)

У цій вправі ви будете точно уявляти, чого хочете досягти на цьому етапі свого саморозвитку, уявляти ідеальну модель того, ким ви дійсно бажаете стати:

- конструктивне ставлення до проблем, які виникають;
- віра у власний успіх;
- надія завжди на краще;
- психічні та моральні властивості людини.

Вправа складається з чотирьох етапів:

1. Виберіть властивість (комплекс властивостей), яка, на вашу думку, буде сприяти здійсненню задуму вашого життя.
2. Тепер уявіть, якими ви були б, коли б володіли цією властивістю повністю. Дайте цьому образу скластись до дрібниць. Подивіться, як ця властивість, відбивається у виразі обличчя, положенні тіла тощо. Спершу образ може бути досить розпливчатым, розмитим, з'являтися й зникати. Але і в такому вигляді він відчутно вплине на вашу підсвідомість. Кілька секунд утримайте в уяві цей образ, запрошуючи його повніше виявляти обрану вами властивість.
3. Уявіть, що ви «входите» в цей образ і складаєте з ним одне ціле — ніби вбралися у новий одяг. Злившись з ним, відчуйте, як бажана вами якість стала часткою вашого тіла. Відчуйте, як вона проникла у кожную клітинку, як рухається по жилах, просякає все ваше тіло. Уявіть, що ця якість наповнює усі ваші почуття, спосіб мислення.
4. Нарешті, уявіть себе в одній чи кількох ситуаціях повсякденного життя, виявляючи цю властивість більше за інших.

У вправі з ідеальною моделлю можна залучати не лише психічні властивості, але й соціальні ролі, які ви прагнете поліпшити: ідеальний партнер, ідеальний вчитель, ідеальний товариш і т.

п. Як і в першому випадку, не потрібно вдаватися до жодного тиску, приймати необачні рішення, не потрібно Навіть чекати якихось позитивних результатів. Тут бажана тільки робота уяви.

Нарешті, слід нагадати про одне, висловлене інколи безпідставно побоювання. Дехто вважає, що, створивши таку ідеальну модель, людина наче одягає на себе гамівну сорочку, позбавляє себе безпосередності та Свободи. Такі побоювання є результатом хибного розуміння функції ідеальних образів. Образ, який пробуджує можливості людини, ніколи не стане для неї в'язницею, якщо тільки вона сама не нав'яже його собі, не поставить в обов'язок. Ідеальна модель, не привноситься ззовні, а існує всередині нас, очікуючи, коли ми її виявимо та введемо вдію. Звертаючи увагу на цю внутрішню ідеальну модель, ми дозволяємо їй вийти на поверхню свідомості Та виявити себе в нашому житті. Ідеальна модель подібна до скульптури, яка «очікує», за словами Мікеланджело, в глибині мармурової брили, щоб скульптор «розкрив» її, видалив зайве. Пробуджуючи бажані властивості нашої ідеальної моделі, ми поступово створюємо себе такими, якими нам судилося стати та якими ми збираємося стати. Використовуючи такий спосіб самовдосконалення, ми стаємо творцями власного життя.

### **ВПРАВА «ЖЕСТОВІ ЕТЮДИ»**

Мета: навчитися кращого розуміння учасників групи, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами, тренування спостережливості; розвитку фантазії.

Насамперед, керівник групи пояснює підліткам, що жест - це важливий знак спілкування. Він допомагає точніше зрозуміти мовця. Кожен учасник групи одержує завдання передати жестами, без допомоги міміки й мови, певну ситуацію.

Так, один учасник групи показує жестами закінчену ситуацію, включаючи в неї інших членів групи (наприклад, відкриває кран, миє руки, набирає воду в долоні й передає її по колу, закриває кран, отримує залишки води з іншого кінця, струшує руки). Інші учасники групи показують свої ситуації.

Наступне завдання - показати колір жестом. Кожен учасник по черзі зображує свій улюблений колір жестами, а всі інші відгадують. При цьому не можна показувати на предмети подібного кольору.

#### ***2.1.2. Корекційні вправи для учнів з метою зниження агресії, подолання гніву, страхів, формування позитивної «Я-концепції»***

### **ВПРАВА «ЛЮДИНА ПОРУЧ»**

**(за Н. Щурковою)**

Вправа побудована у проективній техніці "недописаний діалог". Розрахована на учнів молодшої школи. Її метою було виявити вміння учнів прислухатись до іншої людини, вдвлятись у неї, зрозуміти її, відгукуватись на її проблеми, надавати звичним, повсякденним ситуаціям гуманістичного забарвлення

Учням пропонуються репліки, записані на картках, наприклад: "Я погано себе почуваю, голова болить" (перший варіант - це слова однокласника; другий варіант - це слова вчителя). Учасники вправи можуть запропонувати різні відповіді (в усній формі або у формі гри-драматизації).

Дуже важливо, щоб у ході вправи діти мали можливість провести короткий обмін думками, поділитися своїми почуттями, здійснити зворотний зв'язок. Після закінчення роботи учні дякують один одному за доброзичливість, відвертість, увагу. Не існує правильних чи неправильних відповідей, кожна дитина, як неповторна індивідуальність, має право на свою точку зору, право бути вислуханою.

### **ВПРАВА "КОНВЕРТ ДРУЖНІХ СПІЛКУВАНЬ" АБО "КОНВЕРТ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ"**

(за Н. Щурковою)

Мета: дружнє запрошення до обговорення життєвих проблем, поведінкових або тих, що пов'язані з міжособистісними відносинами.

Вправа розрахована на молодших школярів.

Учитель (психолог, соціальний педагог) заздалегідь готує конверт із картками, які вміщують недописані фрази або запитання, що відображають яку-небудь ситуацію: "Якщо в мене поганий настрій, я..."; "Якщо в мене поганий настрій, а до мене завітав товариш..."; "Коли мені буває дуже сумно, я, як правило..."; "Коли ти буваєш злий на когось, то..."; "Коли ти відчував себе найщасливішою людиною?" (або "Я щасливий, коли...", і навпаки, "Я нещасливий, якщо...").

З метою узагальнення знань учнями словничка ввічливих слів, формування вміння користуватись ними у спілкуванні з оточуючими під час розігрування ігор-драматизацій чи запропонувати дітям заповнити опитувальний тест (анкету):

- ✚ Назви, перерахуй усі слова вітання, які ти знаєш.
- ✚ Назви всі слова прощання, які ти знаєш.
- ✚ Назви всі слова вибачення, які ти знаєш.
- ✚ Назви всі слова прохання, які ти знаєш.
- ✚ Які слова побажання ти знаєш? Перерахуй їх.
- ✚ Якими словами можна висловити співчуття людині, яку спіткало горе? Які ти знаєш слова співчуття, утіхи? Назви їх.

Учні розподіляються на групи за симпатією. Їм пропонується розіграти одну-дві ситуації з життя, використовуючи будь-яку групу слів увічливості.

## **ВПРАВИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ ПО ТЕХНОЛОГІЇ ЗМІНИ «Я-КОНЦЕПЦІЇ»**

(за Калошиним В.Ф.)

Вправи спрямовані на розвиток уміння пишатися своїми перевагами. Розраховані на дітей підліткового віку.

Без усвідомлення того, у чому ваші позитивні сторони, чи можна об'єктивно побачити свої недоліки і рухатися шляхом самовдосконалення?

Дуже часто ми повторюємо про недоліки своєї особистості, ігноруючи реальну потребу захищати її переваги, перш ніж дозволити віддати себе ганебній критиці зі свого боку чи з боку інших. Як не дивно, але деяким людям дуже ніяково хвалити себе. Та, мабуть, нічого дивного в цьому нема. Визначені установки нашої культури, акцентуючи необхідність скромності, інколи викликають почуття сумніву у власних перевагах, і про це не слід забувати, особливо і- коли йдеться про дітей і підлітків. Відповідні вправи спрямовані на підтримку в слухачах таких виявлень:

- ✓ більш позитивних думок і почуттів про самого себе;
- ✓ симпатії до себе;
- ✓ здатності ставитись до себе з гумором;
- ✓ вираження гордості собою як людиною;
- ✓ врахування з більшою точністю особистих переваг та недоліків.

### **Вправа № 1. Групова дискусія**

Дискусія може бути зосереджена на запитаннях такого типу: «Чи важливо знати, що ти можеш добре робити, а чого не можеш? Де небезпечно говорити про такі речі? Чи потрібно мати успіх у всьому? Якими способами інші можуть спонукати тебе до схвального самосприйняття? Якими способами ти це зможеш зробити сам? Чи є різниця між підкресленням своїх переваг та хвастощами? В чому вона полягає? Такі дискусії дають слухачам хороший привід для того, щоб оцінити свої власні здібності та приховані можливості. В міру виявлення слухачами їх численних і різноманітних переваг та недоліків у них розвивається більш довірливе ставлення і до особистих можливостей, і до можливостей інших. Вони починають розуміти, що навіть у «найсильніших» та найпопулярніших слухачів є свої слабкості, а переваги є у найбільш «слабких» і непопулярних. Така установка

призводить до розвитку кращого самовідчуття. Вона дає можливість ставитись з більшим задоволенням до прийняття відповідальності за особисті думки, почуття і дії.

Попросіть слухачів висловитись з приводу яких-небудь конкретних фактів з їхнього навчання. Наприклад, ви можете сказати: «Я хотів(-ла) би, щоб ви згадали про ті свої навчальні справи, якими ви задоволені. Будь ласка, починайте свою відповідь так: «Я задоволений тим, що...». Ті, хто не впевнений у власних досягненнях, чуючи відповіді інших, починають усвідомлювати, що були дуже суворі до себе, не назначаючи тих чи інших своїх успіхів.

### **Вправа № 2. Проекція образу особистого «Я»**

У цій вправі учасники групи складають два коротких описи, кожен на окремому аркуші. На одному аркуші — це опис того, яким себе бачить сам учасник; фактично це схематичний нарис його «Я-концепції». Опис повинен бути щирим і правдивим. Другий опис являє собою нарис того, яким, на думку учасника, його бачать інші члени групи. На аркушах не проставляються імена. Перший опис кладеться в окрему коробку. Кожен самопис зачитується вголос, і члени групи намагаються відгадати, кому він належить. Потім автор заявляє про себе і читає другий свій опис (яким, йому здається, бачать його інші), отримуючи після цього зворотний зв'язок від учасників групи.

Цінність даної вправи полягає у тому, що слухач виявляє — інші сприймають певні його можливості і характеристики в більш сприятливому світлі, ніж він сам.

### **Вправа № 3. Щотижневі звіти**

Один з напрямів роботи з розвитку «Я-концепції» учня полягає в тому, щоб допомогти йому краще усвідомити можливості регулювати своє повсякденне життя. Щотижневі записи допомагають учням впевнитися, що самореалізуються вони поки що не повністю.

Роздайте кожному слухачу аркуш паперу з такими запитаннями:

- ✚ Що було головною подією на цьому тижні?
- ✚ Кого вам вдалося краще пізнати за цей тиждень?
- ✚ Що важливе про себе ви дізналися на цьому Тижні?
- ✚ Чи внесли ви якісь серйозні зміни у своє життя за цей тиждень?
- ✚ Чим цей тиждень міг бути для вас кращим?
- ✚ Виділіть рішення чи вибір, зроблені вами за цей тиждень. Які були результати цих рішень?
- ✚ Чи будували ви на цьому тижні плани з приводу якихось майбутніх подій?
- ✚ Які незакінчені справи залишились у вас із минулого життя?

Як варіант цієї методики можна заохочувати слухачів щодня вести щоденник своїх реакцій на різні події, характеризуючи свої почуття, думки, вияви поведінки, записуючи твердження типу «Я зрозумів...» і т. п. Ведення щоденника має ряд переваг. Це дозволяє слухачеві звітувати собі про те, як він розвивається, що з ним відбувається, які особливості його реакції в тій чи іншій ситуації.

В результаті він отримує загальне уявлення про те, який він сам, яким він себе бачить, яким його бачать інші.

Чим більше людина дізнається про себе, тим багатогранніше стає її «Я-концепція». Але нерідко те, що засвоюється у процесі психотренінгу, не помічається слухачами, якщо не буде чітко відображатися в їхніх висловлюваннях. Після кожної вправи на розвиток позитивного попросіть слухачів записати, що вони про себе дізнались, у вигляді висловлювань: «Я зрозумів, що я...»; «Я знову зрозумів, що я...»; «Я був би здивований, виявивши, що я...».

### **Вправа № 4. Товариські відносини**

Одним із факторів, який негативно впливає на позитивний розвиток «Я-концепції», є нездатність деяких юнаків знаходити друзів і підтримувати дружні стосунки. Нижче пропонуються вправи, які допоможуть слухачам розширити свій «репертуар» навичок налагодження стосунків між собою.

- ✚ Обговоріть способи, якими учні користуються, щоб з кимсь потоваришувати, і проведіть практичний тренінг кращих з них.
- ✚ Попросіть учнів написати абзац, який починається зі слів: «Друг — це людина, яка...».
- ✚ Проведіть обговорення таких питань: «Чи є в тебе кращий друг? Чи любиш ти займатися тим же, чим і він? Чи хотілось би Тобі коли-небудь здійснити чи зробити щось таке, чого не хотів твій друг? Що сталося у результаті? Чи залишились ви, як і раніше, друзями?».
- ✚ Попросіть слухачів письмово відповісти на запитання: «Що є в тобі такого, за що твої друзі тебе люблять?».
- ✚ Спробуйте провести обговорення питань типу: «Як із ким ти зблизився, навчаючись у школі?».

### **Вправа № 5. Слова-самописи**

1. Учні пишуть три слова, які найбільш влучно їх характеризують (Я-реальне, самопис сьогодні);

2. Аркуш, на якому написані ці слова, перегортається, ставиться №2 і на зворотному боці учні пишуть три слова – це бажаний самопис (Я-ідеальне)

Далі їх просять взяти одне слово із другого списку і описати ту специфічну поведінку, яка була б характерна для людини такого типу. Потім проводиться групова дискусія, під час якої описана цим словом якість особистості розглядається як мета, а пропонувані способи поведінки — як засіб досягнення цієї мети. До того часу, коли більшість членів групи візьмуть участь у цьому тренінгу, виявляється деяка кількість загальноживаних цілей і окреслюються специфічні способи їх досягнення.

### **Вправа № 6. Уявлення успіху**

Багато авторів впевнені в тому, що найбільшою силою в бажанні людини змінити себе володіє її уява. Учасників просять уявити собі, як би вони хотіли заново виявити себе в тих ситуаціях, які в минулому були для них невдалими. На цій стадії акцентується поняття «позитивна думка». Контролюючи свої думки, ми здатні переконати себе в тому, що можемо, якщо захочемо, стати кращими, ніж є зараз. Нас характеризує те, як ми самі себе сприймаємо, і можемо стати саме такими, якими, по нашому переконанню, ми здатні стати.

### **Вправа № 7. Використання висловлювань великих людей**

Другий досить цікавий підхід завершується тим, щоб як стимул для групової дискусії, самопізнання і обміну психологічним досвідом використовуються афоризми. Це може бути дещо близьке до висловлювання Авраама Лінкольна: «Більшість людей щасливі в тій мірі, в якій вони самі вирішили бути щасливими», чи до слів Емерсона, розуміння яких зводиться до того, що людина сама «загороджує собі своє світло».

Аналізуючи подібні висловлювання, учасники психотренінгу можуть дійти до усвідомлення тих великих можливостей, які вони мають для направлення своїх думок, а на основі цього і почуттів, у сприятливе для особистого розвитку річище. Вони можуть дійти до усвідомлення і того факту, що нерідко до відчуття особистої неадекватності і лихої долі їх підводять ті чи інші люди з їхнього оточення.

Примирившись з цим уявленням про себе, вони віддають себе у владу обставин, тоді як необхідно намагаться переламати їх на свою користь. Під час обговорення повинен акцентуватися і той факт, що людина здатна набути більшої впевненості, у собі, змінюючи стиль мислення, і настроїти думки на позитивний лад.

На жаль, ми дуже часто не усвідомлюємо своїх можливостей зробити себе щасливішими. Проте для людини немає більшої цінності в її психологічному розвитку, більш важливої, ніж оцінка, яку вона сама собі дає. У кінці кожного навчального дня пропонуйте слухачам поділитися з групою своїми успіхами за день.

Декому знайти вихід в такій ситуації спочатку буде дуже важко, але на прикладі інших ці учні зрозуміють, що і в них далеко не все так погано. Чуйний тренер повинен допомогти їм у цьому, з якою б заниженою самооцінкою він не зіткнувся.



Один із варіантів цієї методики полягає в тому, щоб запропонувати учню поділитися з групою тим, чому, на його думку, він навчився за день. Це дає йому відчуття певного успіху в навчальній роботі. Без чіткої ситуації згадування учні часто не усвідомлюють, які конкретні знання вони засвоюють щодня в навчальному закладі і за його межами. Усвідомлення того, що він навчається чомусь корисному, відіграє позитивну роль у розвитку його «Я-концепції».

Наявність у слухачів негативних думок — це фактично симптоми низької самооцінки. Як тільки збільшується число позитивних висловлювань і думок відносно себе, то відразу ж для життєвого виявлення слухача з'являється оптимістичний тонус.

### **Вправа № 8. Уміння правильно оцінити негативні почуття**

Щоб сформувати в собі повноцінну «Я-концепцію», необхідно мати можливість обговорити свої негативні або «погані» почуття стосовно інших. Можливість відкрито поговорити в групі про ці почуття виявляє ПОЗИТИВНИЙ вплив на існуючий у учня образ «Я». По-перше, це дає йому можливість послабити ці почуття, висловлюючи їх, не виявляючи їх напевно руйнівним способом. По-друге, коли учень бачить, що не в нього одного виникає інколи гостра неприязнь до деяких людей, подій, він впевнюється в тому, що ці звичайні реакції на схожі емоційні ситуації, в яких опиняються майже всі, і що він нормальна людина.

Щоб виявити негативні почуття, попросіть, наприклад, підняти руку тих слухачів, які стикались з тими чи іншими складними проблемами, що виникли у них, в їх оточенні в цілому.

### **ВПРАВА-БЕСІДА «НАШІ СТРАХИ»**

Психолог запитує школярів, які емоції для них неприємні. Підлітки перелічують негативні емоції і якщо не називають страх, психолог нагадує учням про нього. Коротко обговорюються особливості емоційного стану, фізіологічні відчуття, що виникають під час страху (пришвидшення серцебиття, мурашки по тілу тощо). Усі разом згадують фразеологізми, пов'язані з почуттям страху.






### **ГРУПОВА ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА «МІЙ СТРАХ»**

Після бесіди психолог просить дітей подумати, чого вони більше за все бояться, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги школяра. Коли виконання малюнків довершене, підлітки по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться й що вони зобразили. Після цього керівник групи пропонує школярам розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує, тому що розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, будуть спалені й від страхів нічого не залишиться.

### **ВПРАВА «УМІТИ ПРОЩАТИ»**

*Вступне слово психолога (соціального педагога, вчителя).* Уміти прощати... Що означають ці слова, кожен переконався на власному досвіді. Як буває сумно, коли хтось тебе образив. Чи замислювався ти коли-небудь над питанням: що відчуває скривджена людина? Давайте разом подумаємо над цим достатньо непростим питанням.

#### *1. Групове обговорення питань:*

-  Що ти відчуваєш, коли тебе хтось образив?
-  А якщо ти винен у сварці з іншими, чи вмієш ти визнати свою провину? Коли і як ти це робиш?
-  Чи вмієш ти вибачитися перед іншими? Як ти зазвичай це робиш?
-  Як змінюється настрій іншої людини, коли хтось вибачився перед нею?
-  Як треба сприймати чиєсь вибачення? Що можна відповісти?

#### *2. Робота з піктограмами або показ учнями стану людини за допомогою міміки.*

Робота з піктограмами або розігрування сценки, в якій дійові особи мімікою показують зміну в настроях людини. (Можна запропонувати дітям показати вирази обличчя людини, яка сама не вибачає іншим або яку не вибачила інша людина.) Це завдання діти можуть виконати у вигляді двох контрастних малюнків.

### 3. Групове обговорення "Як краще заспокоїти скривджену людину"

Діти пропонують і показують свої варіанти. Ведучий запитує: вибачитися перед кимсь або одержувати вибачення? Чому? Що з цього ти вже вмєш робити, а чого тобі ще треба навчитись?

### 4. Робота над прислів'ями

Чому, коли і про що, кому так говорять:

- ✚ Сказане не повернеться.
- ✚ Рис розсипав - ще збереш, сказав слово - не вернеш.
- ✚ Одне погане слово скажеш - почуєш десять.
- ✚ Образи - це докази тих, хто неправий.
- ✚ Лагідне слово - ключ до серця.
- ✚ Від ласкавих слів утихає гнів.

Що ж треба робити для того, щоб навчитися вибачати інших? Для чого це потрібно будь-якій людині? Від чого це допоможе кожному застерегти себе в житті?

### 5. Розучування дитячих мирилок

## ВПРАВА «СУПЕРЕЧКА»

Мета: формування навичок діалогового спілкування.

Вступне слово тренера.

- ✚ Чи доводилось тобі брати участь у суперечках з кимсь? (Так, ні.)
- ✚ З ким саме?
- ✚ Як ти поведився під час суперечки?
- ✚ А інша людина?
- ✚ Хто виграв цей спір? Чому?
- ✚ За ким, на твою думку, завжди виграш у суперечці? Чому?
- ✚ Варіанти для вибору: за ввічливою, доброю, спокійною, витриманою людиною чи злою, неввічливою, грубою до людей.

Учням пропонується обіграти сценку "Суперечка" між двома особами: одна - увічлива, інша - ні.

Підсумок вправи.

- ✚ Чи доводилось тобі перемагати в суперечці? (Так, ні.)
- ✚ Як, за рахунок чого тобі вдалося це зробити?
- ✚ Що саме допомогло тобі?

## ВПРАВИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ГНІВУ (за Калошиним В.Ф.)

### Вправа № 1 «Робоча анкета: мій підхід до гніву»

Корисно було б усвідомити, як ви звичайно поведетесь у ситуаціях, які викликають гнів; як ви реагуєте на розчарування, що вас спіткало. Нижче розміщений список можливих запитань, на які ви повинні відповісти цілком спонтанно. За бажання ви можете продовжити цей список, якщо виникнуть інші запитання.

### Робоча анкета: мій підхід до гніву

1. «Частіше за все я гніваюсь через те, що...».
2. «Особливо мене роздратовує те, що...».
3. «Гнів викликає в мене такі почуття і реакції... Я дію при цьому таким чином...».
4. «Гнів вже викликав у мене такі ускладнення...».
5. «Сам я хотів би в майбутньому...».
6. «Останній раз, коли я гнівався...».
7. «Коли хтось у розлюченому стані, він повинен...».
8. «Коли мій батько гнівався, то...».



9. «Коли моя мати гнівалася, то...».
10. «Коли я був дитиною, я почував...».
11. «У даний момент я почуваю...».
12. «Що стосується гніву, я з радістю навчився б...».

Знайдіть час ще раз дуже добре подумати над тим, що ви тут написали і що можна з цього використати. Тому що те, чому ви вчитеся через пізнання, вам не потрібно пізнавати шляхом засвоєння негативного досвіду. І якщо коли-небудь вас щось знову розгніває, уявно абстрагуйтеся від того, що відбулося і уявіть собі, що ви і той, хто вас розгнівав, є акторами які стоять на сцені і виконують ті ж ролі ще раз, але спостерігайте за всім цим немов би збоку, ніби глядач, який сидить у залі і спокійно дивиться спектакль. В цю мить ви більше, не учасник, все дійсно є спектаклем. Так, будучи зовсім безстороннім, я можу робити належні висновки. А також зумію усвідомити, чому режисер (життя) вирішив поставити свій спектакль, зумію зрозуміти значення загального і цілого. А ще уявіть собі, що обидві душі дійшли згоди: душа людини, через яку ви розгнівались, і ваша душа. Ви інсценували дану ситуацію для того, щоб обоє змогли зробити крок одне до одного і назавжди забути про гнів.

### **Вправа № 2. Три кроки до того, щоб назавжди позбавитися гніву**

Я назавжди позбавляюся гніву, в той час коли:

1. Приймаю кожного таким, яким він є, і дозволяю вирішувати йому самому, чи змінюватися йому і коли. Крім того, з власної ініціативи я не даю іншому порад, оскільки в іншому випадку він сприймає це так, ніби я хочу нав'язати свою думку, і його реакція буде відповідною. Я знаю, що не кожен може бути моїм другом, але кожен відтепер є моїм вчителем.

2. Я звільнююсь від всіляких сподівань і приймаю життя таким, яким воно є зараз, оскільки мені відомо, що доти, поки я чекаю, я неминуче буду відчувати розчарування. Адже, насамперед, я позбавляю себе багатьох дарів, які бажає піднести мені життя. Тому що, коли раптом життя виправдає мої сподівання, я не дуже зрадію, бо цього чекав. Разом із тим у житті є тисячі можливостей уладнати все інакше, ніж я чекаю, і тоді я відчуваю розчарування і, можливо, навіть обурююся. Коли у мене нема сподівань, то (з можливістю у 50 відсотків) відбуваються події, що не дуже мене влаштовують, але я це приймаю. Врешті-решт неможливо мати все, чого хочеш. Друга половина подій, коли трапляється щось приємне для мене,— це дарунки життя, які дістались мені несподівано. Зрештою, у мене є шанс усвідомити, що події, які мене, не влаштовують, нерідко являють собою більш вагомий дар, ніж ті, що мені до душі.

3. Я усвідомлюю, що ніхто і ніщо в світі не має такої влади, щоб довести мене до обурення. Це я сам обурююся з приводу і без приводу, коли захочу, і тільки я сам можу з цим упоратись — остаточно.

Нижче розглянемо деякі корисні твердження, які сприяють позбавленню гніву.

### **Вправа № 3. Твердження, які сприяють позбавленню гніву**

✚ Я усвідомлюю, що ніхто не може мене розгнівати, що обурююся завжди сам, і сам використовую привід для гніву.

✚ Я усвідомлюю, що не повинен обурюватись, тому що ніхто не може примусити мене бути сердитим — тільки я сам — і тільки я сам можу відчутти себе від цього.

✚ Я усвідомлюю, що проблема, через яку обурююся,— лише одна із багатьох, які я вже вирішував чи ще буду вирішувати. Через декілька днів, **тижнів**, або місяців це буде забуте, це стане неважливим, вирішеним, отже, для чого хвилюватися з цього приводу.

✚ Я знаю, що постійно зіштовхувати мене з труднощами - мета життя і що оптимальний спосіб справлятися з труднощами, і дякуючи цьому, рости і самовдосконалюватися — сенс життя.

✚ Я цілком спокійно і впевнено шукаю і знаходжу краще рішення, втілюю його в життя і готовий вирішувати наступне завдання.

✚ Я позбавляюсь гніву раз і назавжди в той час, як більше нічого не чекаю від інших. Я визнаю право кожного бути таким, яким він є, і змінюватись тоді, коли він до цього буде готовий.

✚ Я пробачаю іншому все, що б він не зробив, хоч раніше міг би через це обурюватись. Я не даю волю гніву. Починаючи з сьогоднішнього дня, я не впадаю у гнів, а також ні в чому не розчаровуюсь, не почуваю себе ображеним, скривдженим і не веду себе агресивно: я, нарешті, вільний!

### **РЕЛАКСАЦІЙНИЙ КОМПЛЕКС «КОНТРАСТ»**

Мета: навчання методів релаксації, зняття відчуття тривоги, хвилювання, емоційного напруження.

Найпростіший спосіб відпочити полягає в тому, що спочатку напружують і втомлюють м'язи, потім різко розслаблюються.

#### ***1 частина комплексу***

- Зобразіть нудьгуючих людей: руки покладіть на коліна, кисті вільно опустіть, корпус нахилений уперед, голова опущена. Заплющте очі. Вдихніть носом вільно та неглибоко. Видихніть, звертаючи увагу на свої відчуття від проходження повітря на видиху. Вдих, видих - пауза. Подихайте так, роблячи акцент на видихові.

- Зосереджуємо увагу на ногах. Підніміть пальці й напружте м'язи ніг. Тільки ніг! Напружте м'язи ніг- іще й іще- зніміть напруження. Напруження на вдиху, розслаблення під час видиху.

- Переходимо до мускулатури тулуба. Напружте м'язи стегон і тазу- вдих, при цьому живіт утягується й опускаються ребра. Тримайте в напрузі м'язи до втоми. Під час видиху розслабтеся. Повторіть.

- Переходимо до мускулатури плечового пояса. Підніміть плечі якнайвище, напружте їх, тільки плечі, - відпочиньте на видиху. Напруження, релакс.

- Закиньте голову назад до почуття напруги - на видиху опустіть голову на груди. Ще раз.

- Тепер - руки. Стисніть кисті в кулаки. Відпочиньте. Напружте м'язи рук. Розслабтеся.

- Заплющте очі, стисніть губи, стисніть зуби - розгладьте ваше обличчя.

#### ***2 частина комплексу***

- Тепер уся ваша мускулатура розслаблена, очі заплющені. Уважно внутрішнім поглядом перегляньте всі групи м'язів. Ваші ноги, тулуб, плечі, руки, обличчя - усі м'язи тіла приємно розслаблені.

- Ви відпочиваєте.

- Ви відчуваєте приємне відчуття спокою.

- Ви спокійні, абсолютно спокійні.

- У вас гарний настрій.

- Ви спокійні й упевнені у собі.

- Побудьте в цьому приємному стані спокою.

#### ***3 частина комплексу***

- Ви добре відпочили. Настав час відновити активність мускулатури. Дихайте, зосередившись на вдиху. Вдих - видих. Я буду рахувати від 10 до 0, і з кожною цифрою почуття свіжості й бадьорості стане охоплювати вас усе більше й більше.

- Піднімаючи носки, напружте м'язи ніг на вдиху. Видих. Порухайте ногами. Ви відчуваєте сили у ногах. Десять.

- З невеликим зусиллям напружте м'язи стегон і тазу. Хвиля свіжості охопила весь ваш тулуб. Прогніться. Дев'ять.

- Із задоволенням знизайте плечима. Ще раз. У плечах - відчуття бадьорості й свіжості. Знизайте плечима ще. Вісім.

- Зробіть кілька рухів головою вгору-вниз, ліворуч-праворуч. Приємне відчуття м'язів тіла, що рухаються. Сім.

- Порухайте руками, злегка стисніть кисті в кулаки. Шість.

- Напружте губи, зуби. Оживіть м'язи обличчя. П'ять.

- Усе ваше тіло відчуває потребу в русі. Ви бадьорі й повні сил. Зробіть розминальні рухи всіма частинами тіла. Чотири.
- Усе ваше тіло наповнене свіжістю. Три.
- Підведіться, станьте навшпиньки. Два.
- Потягніться руками вверх. Один.
- Усміхніться, розплющіть очі. Нуль.
- Як ви почуваєтеся? Поділімося враженнями.

## **2.2. На допомогу вчителю**

### **ГРА "ТИ - МЕНІ, Я - ТОБІ"**

Діагностична методика для виявлення позитивних якостей у дітей

Мета: виявити позитивні якості в дітей за відгуками товаришів.

Діти стають у дві шеренги, одна навпроти іншої. Вчитель - рівноправний учасник гри. Діти по черзі кидають м'яч тим, хто стоїть у протилежній шерензі. Гравець повинен його спіймати та сказати, яку рису характеру він узяв би в того, хто йому кинув м'яча. Потім кидає м'яч будь-якому учаснику з протилежної шеренги і той теж має сказати, яку рису він узяв би в нього. Так продовжується доти, доки діти не почнуть повторюватися.

Вчитель уважно слухає оцінки дітей, може непомітно їх записувати. Якщо гру продовжити у швидкому темпі, можна одержати досить влучні характеристики.

Вчитель може зробити принаймні два висновки зі спостережень:

- 1) які риси, ще їм невідомі, називають діти у своїх товаришів;
- 2) хто і кому передає м'яча, чи випадково це, що за цим може ховатися.

### **МЕТОДИКА "ЧАРІВНИЙ СТІЛЕЦЬ" (ВАРІАНТ "ЧАРІВНИЙ ПРОМІНЬ")**

Мета: розвивати у школярів інтерес до іншої людини; сприяти формуванню гідності як риси особистості.

Форма: групова діяльність, яка поєднує ціннісно-орієнтаційну та ігрову складові.

На "чарівний стілець" запрошується один із учасників гри, як тільки він сідає, "висвітлюються" і стають явними всі його достоїнства. Дається установка: називати виключно позитивні сторони дитини, не вказуючи негативних. Учні наче вперше дивляться один за одного. Треба проводити гру доти, доки кожна дитина не пройде момент піднесення.

Від вчителя, його поведінки, тону, який він задасть розмові, залежить успіх цієї групової справи, бажання кожного сказати іншому щось приємне. Не слід боятись тиші, пауз, коли діти намагаються знайти якісь достоїнства того, хто сидить на стільці. Вчитель може розпочати розмову, задати її зміст. Він обов'язково фіксує (у пам'яті чи письмово) тих дітей, які ще не встигли побути під "чарівним променем", щоб не обминути жодного.

Завдяки цій методиці діти вчать пильніше вдивлятися один в одного, бачити та відчувати поруч із собою іншу людину.

### **ВПРАВА ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ «ТЕХНІКА ПРОДУКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ»**

*Інструкція.* Спробуйте уявити поведінку дитини (особливо тієї, яка викликає занепокоєння, з якою у вас ніяк не налагоджуються доброзичливі стосунки) або цілого класу у вигляді прямокутника: територія в середині - це поведінка дитини (дітей), з якою стикається дорослий. Кожен дитячий учинок можна подати у вигляді маленької крапки.

А тепер уявімо, що цей прямокутник - вікно, через яке дорослий дивиться на дитину.

- ✓ Адекватна поведінка дитини
- ✓ Неадекватна поведінка дитини

Усе, що може сказати чи зробити дитина, дорослий бачить крізь це вікно. Кожній людині притаманне своє власне сприйняття інших людей. Спробуйте поділити прямокутник на дві частини: одна з них - територія - адекватна поведінка дитини, те, що ви приймаєте як педагог-вихователь, інша - неадекватна, те, що ви в ній (них) не приймаєте.

Зробіть висновок про власний стиль керівника (авторитарний, демократичний, гуманний).

Пам'ятайте, що у спілкуванні неможливо зайняти позицію "поруч" із партнером, якщо залишатися на позиції несприйняття поведінки інших.

Спробуйте чесно відповісти самим собі на запитання: "Що я найбільше ціную у своїх вихованцях?", "Що я найбільше ціную в собі (як учителі)?" і запишіть відповіді. Частіше перечитуйте ваші міркування.

Доброзичливі стосунки - важлива основа продуктивного стилю взаємодії. Побудувати їх - велике мистецтво. Спробуємо разом оволодіти цим мистецтвом.

Психологи вважають, що допомогти людині відчувати себе такою, якою її сприймають, можна, якщо просто слухати її.

Чотири різних варіанти слухання (за Т. Гордоном), що дозволяють вихователю допомогти учням, коли в них виникають проблеми:

#### 1. Пасивне слухання (тиша).

Воно дозволяє дитині відчувати себе тим, кого дійсно сприймають. Це може надихнути її на більшу відвертість.

2. Реакція визнання, підтвердження (кивання головою, нахил уперед, посмішка, похмурий вираз обличчя, репліки "Угу", "О-о", "Я розумію"). Усе це спонукає дитину продовжувати, відчуваючи, що її уважно слухають.

#### 3. "Відкриття дверей".

Інколи дитині потрібні додаткові заохочення, щоби почати говорити або стати більш відвертою. Такими фразами-заохоченнями можуть бути такі:

"Чи не хочеш ти ще більше розповісти про це?";

"Це цікаво. Чи хочеш ти продовжувати?";

"Мені цікаво те, про що ти говориш";

"Ти хотів би поговорити про це?" тощо.

#### 4. Активне слухання.

Цей прийом допомагає зрозуміти, що стоїть за тим чи іншим висловлюванням людини. Він унаочнює увагу до дитини, зацікавленість у ній, намагання зрозуміти. Щоб переконатись у правильності своєї догадки, дорослий має переформулювати те, що сказала дитина: "Таким чином...", "Іншими словами...", "Якщо я правильно зрозумів..." - і далі своїми словами викладається суть проблеми. І якщо дитина відповість "Так" або "Угу", це означатиме, що наше підтвердження справедливе.

На жаль, більшість "мовних реакцій", які використовують учителі стосовно вихованців, утілюються у трьох варіантах:

- ✚ директивні зауваження;
- ✚ зауваження, що придушують, містять негативну оцінку, критику, засудження, насмішку;
- ✚ непрямі зауваження, які вміщують сарказм, підсміювання, розважальні коментарі, відступ тощо. Більшість із них - це "Ти-зауваження", тобто вміщують займенник "Ти" ("Ви") або передбачають його застосування.

Це відбувається за умов концентрації уваги лише на поганій поведінці дитини. Але ці зауваження можна перетворити (за Т. Гордоном) у "Я-зауваження" - ті, які переймають "відповідальність", передають справжній стан речей, уміщують мінімум негативної оцінки, не завдають дитині образи, не викликають у неї захисної реакції, а навпаки - уміщують "фотографію того, що відбулося", звертають увагу не на саму дитину, а на конкретний учинок, підтверджують прийняття дитини, її поцінування. Більшість - "Я-зауважень" починаються зі слова "коли": "Коли я бачу..."; "Коли мене переривають під час пояснення..."; "Коли я потрапляю у шттовханину"; "Коли чую, що ви обзиваєте один одного..." тощо.

На цій техніці ґрунтується один із безпрограшних методів розв'язання конфліктів.

Перший крок - визначення проблеми (з'ясування причин дитячої поведінки, яку ви не сприймаєте, використовуючи методи слухання, "Я-зауваження", завершуючи визначення проблеми: "Якщо ти закінчив завдання..." "Як можна поспілкуватись із сусідом по парті, не заважаючи дітям у класі?").

Другий крок - пошук можливих варіантів рішення (так званий колективний "Мозковий штурм").

Третій крок - обговорення й оцінка запропонованих варіантів рішення (принцип задоволення потреб обох сторін).

Четвертий крок - вибір кращого рішення. Можна письмово зафіксувати прийняте рішення підписом "контракту".

П'ятий крок - це правила виконання рішення: що слід робити, щоб розпочати, хто буде нести відповідальність за той чи інший пункт "контракту".

Шостий крок - оцінка, визначення, наскільки правильно було намічено спосіб дії, вирішення проблеми.

Методики, що наводяться нижче, допоможуть навчити дитину відповідальності, не втручаючись у її простір, зберігаючи довіру до неї.

## **"ВІД ДИСКУСІЇ ДО КОНФЛІКТУ ОДИН КРОК, АЛЕ..."**

### **Правила ведення розмови, дискусії (для педагогів)**

- ✓ Дотримуйтесь принципу взаємоповаги до своїх опонентів (виглядом, поведінкою, мовою).
- ✓ Розмова має стати формою співробітництва.
- ✓ Несумісність агресивності, грубих висловлень, демонстрації неприязні будь-яким способом. Спробуйте обійтись без образ, насмішки, іронії, краще за допомогою усмішки розрядити атмосферу.
- ✓ Сперечатися треба завжди по суті, аргументовано.
- ✓ Треба навчитися вислуховувати інших, не перебиваючи, після чого чітко сформулювати свої аргументи.

Анкета для вчителів

«Чи вмієте ви слухати учня?»

Чи хочете ви перевірити, що про вас думають учні? Перевірте своє вміння слухати та чути їх. Чесно відповідайте на такі запитання (так чи ні):

1. Чи переконують мої вчинки та поведінка учнів у тому, що мене насправді цікавить зміст їхніх висловлювань, що мені цікаво вести з ними розмову; чи не роблю я вигляд, що дуже зайнятий, коли вони бажають поспілкуватись зі мною?
2. Чи відкладаю інші справи, коли учень відповідає (починає відповідь)?
3. Чи дивлюсь я в очі учневі, коли він розмовляє зі мною?
4. Чи підтверджую я мімікою, жестом, поглядом, рухом, що уважно слухаю, коли учень звертається до мене із запитанням?
5. Чи підтверджують мої репліки, запитання, кивання головою, що я слухаю учня зацікавлено; чи граю я в "інтерес" тоді, коли знаю, "що скаже" мені учень, задовго до того, як він почне говорити?
6. Чи не перериваю я учня під час звернення до мене або у процесі його відповіді?
7. Чи не різко я перериваю учня, якщо зміст розмови мене дратує?
8. Чи можу я сказати, що сучасний убогий сленг молоді мені добре знайомий і я борюся з ним постійно, оскільки моя мова - взірєць точних і влучних висловлювань, які не ображають нікого своєю "сірістю", шаблонністю, убогістю?
9. Чи приділяю я належну увагу кожному учневі?

Дев'ять відповідей "так" означають, що ви не тільки вербально доводите своїм учням, як важливо вміти слухати та чути, а й власними діями - діями вихованої людини - навчаєте їх цього.

Чи вміємо ми володіти собою?



Принципи психопрофілактичного впливу, які можуть допомогти самому собі у складних конфліктних ситуаціях (за К. Дінейкі):

- ✓ Уміння відрізнити головне від другорядного (Д. Карнегі: "Життя досить коротке, щоб витратити його на дрібниці").
- ✓ Внутрішній спокій.
- ✓ Емоціональна зрілість і стійкість.
- ✓ Знання міри впливу на події.
- ✓ Уміння підходити до проблеми з різних точок зору.
- ✓ Готовність до будь-яких несподіваних подій.
- ✓ Сприйняття дійсності такою, яка вона є, а не такою, якою людині хотілося б її бачити.
- ✓ Намагання вийти за межі проблемної ситуації.
- ✓ Спостережливість.
- ✓ Далекоглядність, передбачливість.
- ✓ Прагнення зрозуміти інших.
- ✓ Уміння здобувати досвід з усього, що відбувається (учитися на власних або чужих помилках, щоб запобігти появі нових у майбутньому)

Відомий американський психотерапевт Е. Берн, помітивши зв'язок між потребою дитини в доторканні й загальнолюдською потребою у визнанні, будь-який акт такого визнання називає погляджуванням. Це своєрідна одиниця уваги стосовно іншої людини.

Важливо усвідомити (у ставленні до дітей особливо): знаки уваги можна одержувати та роздавати в необмеженій кількості.

#### Шановні педагоги!

На жаль, більшість послань, які ми "надсилаємо" іншим і вважаємо позитивними, мають насправді зовсім негативний зміст. Спробуємо в цьому переконатись на прикладі такого загальновідомого послання, як "Докладай зусилля!". Говорячи це, ми ніби говоримо: "Чим більше мук, тим більше відзнака, а результат - не головне, головне - зусилля!". Підступність цього негативного за змістом послання полягає в тому, що нібито той, хто наполягає і втомлюється, завжди перемагає.

Порівняємо й проаналізуємо аналогічне наведеному вище, але позитивне послання - "Досягай успіху, як тільки зможеш!".

Протиотрута, зміст цього послання полягає в тому, що за головне в житті висувається не виснаження сил, а досягнення результату. Успіху досягають, як правило, у тому, що люблять, виконують із задоволенням. Під впливом цього послання людина має якості переможця, вона щаслива тим, чого може досягти. З нею всім легко й просто; вона врівноважує зусилля і результат.

Спробуйте за аналогією перетворити загальновідомі негативні послання на позитивні, а головне - пам'ятайте про ці позитиви у спілкуванні з дітьми.

Створюючи свою педагогіку, А. Макаренко дійшов висновку, що в колективі повинен бути радісний, піднесений настрій. Він уважав, що мажор у дитячому колективі є виявом внутрішнього спокою, упевненості у своїх силах, своєму майбутньому. Це постійна бадьорість, готовність до дії і, разом з тим, життя у спокійному, енергійному русі. Саме звідси, можливо, походить його відома ідея необхідності привнесення в буденність "завтрашньої радості", плекання почуття задоволеності від трудової діяльності, навчання, життя взагалі, від упевненості в завтрашньому дні, у майбутньому. Ці почуття, уважав А. Макаренко, полегшують природні труднощі буття й формують здорову психіку дитини. Тому він був вимогливим до себе, до вихователів комуни, ніколи не дозволяв собі "виходити на люди" з похмурим обличчям, навіть якщо був хворим або мав неприємності. Педагог, стверджував Антон Семенович, повинен уміти не демонструвати всього цього перед дітьми

З метою гуманізації взаємин з дітьми педагогами можуть бути застосовані різноманітні види ситуацій успіху. Найдоцільніше створювати ситуації радості за допомогою таких прийомів, як "Подарунки", "Сюрприз", "День пройшов" тощо.

#### Приєм "День пройшов"

Наприкінці уроку вчитель розповідає про все добре, найкраще, що відбувалося на окремому занятті або за цілий день. Обов'язково звертає увагу на те, у чому відзначився кожен учень.

В основі гуманних відносин, як уже зазначалося, - уміння бачити та розуміти іншу людину. Відчуття іншої людини має стати атмосферою класу, коли помічається кожна зміна в житті, настрої чи навіть зовнішності товариша. І починається ця атмосфера з нас, педагогів! За І. Івановим, сюрприз - це найбільш пристосований до дитячого віку прояв турботи про іншу людину. А з турботи починається доброта. Діти люблять готувати сюрпризи не менше, ніж отримувати їх... Що ж може стати приводом для сюрпризу? Їх безліч: день народження однокласника чи вчителя, перемога у змаганнях і спільна робота з прибирання класу і навіть неприємна хвороба. Багато і форм його реалізації: пісня (але підібрана для конкретної людини), малюнок (але над тим, що малювати, думав увесь клас!). Наприклад, діти малюють (вирізують, клеять) колективну газету для першої вчительки з побажаннями на квітах. Вони разом "виросчують" колективний дарунок - букет квітів "доброти та людяності". Звичайнісінька ручка, але скільки доброго гумору супроводжуватиме цей подарунок. І коли дитина відчуває радість від радості товариша, іншої людини - крок до нормальних стосунків буде зроблено.

В. Леві у книзі "Мистецтво бути іншим" перераховує риси, на які можна орієнтуватися кожному з нас. Що ж передбачає кожна з цих рис?

Плюс інтерес. Велика зацікавленість у людях, а звідси підвищена увага, тонка спостережливість, пам'ятливість. Людина, яка може вжитися в образ іншої людини, як у власний. Геній комунікабельності, психологічна сумісність з іншими.

Мінус тривога. При всій своїй рухливості ця людина на рідкість спокійна. Супровідні якості: відкритість сприйняття, швидкість переключення уваги, довірливість, свобода в поведінці. Душевний спокій, як запах троянд, приваблює людей.

Плюс зворотний зв'язок. Ви ще тільки поглядаєте, а він глянув уже тричі й прийняв ваш погляд, як давнього знайомого. У контакті саморегуляції - висока чутливість до зміни, реакції швидкі, точні, відсутня напруга, у бесіді відчуває найменші зміни в інтонації, найдрібніші, неусвідомлені рухи і реагує так, що співрозмовник відмічає лише одне: бесіда йде приємно, урівноважено. Супутні якості: тактовність, винахідливість, кмітливість, артистизм.

Плюс артистизм. Багатство жестів, інтонацій. Смак до дрібниць. Легко даються різноманітні ролі в перевтілення, тому по-різному поведуться з різними людьми.

Плюс-мінус агресивність. На загальному фоні - добродушність, відчуття симпатії. Геній спілкування не втратив агресивності, яка проявляється рідко, але влучно... Це резервна здатність, що утворює необхідний у людських взаєминах підтекст сили та привабливості.

Плюс оптимізм. Мінус упередженість. Неприйняття будь-яких думок, оцінок про людину зі сторони.

Плюс симпатія. Ставлення до людей завжди характеризується симпатією, незважаючи ні на що. Без симпатії не може бути інтересу, без інтересу симпатії.

У деяких роботах В. Леві звертає увагу на необхідність ще однієї риси, яка дозволяє стати "генієм спілкування" - це "егоїзм". Особливо це важливо для жінок-педагогів, адже саме вони досить часто не завжди готові до повного розкриття своїх здібностей, надаючи це право чоловікам, іншим членам родини.

Зважимо на те, що перелік цих рис може розцінюватися як діагностичний засіб для контролю своєї поведінки в різних життєвих ситуаціях, у тому числі й в екстремальних (під час конфлікту) тощо.

### **Діагностична методика для вчителів. Тест "Моя інтуїція"**

Мета: діагностика вчительського мислення, сприйняття, розуміння учнів; розвиток інтуїції педагогічного чуття.

Покладіть перед собою фотографії ваших майбутніх учнів. Спробуйте визначити, якими рисами характеру наділена кожна дитина. Хто буде навчатися добре, хто погано. Чому ви зробили такий висновок? З ким буде найбільше проблем у спілкуванні?

Варіації: те саме "програйте" на перших батьківських зборах. Дитина яких батьків не буде встигати? Чому? Хто буде вимагати найбільше вашої уваги через свою поведінку? Чому?



## БАТЬКІВСЬКІ ЗБОРИ

Можна запропонувати батькам заповнити анкету, до запитань якої включити й такі:

- ✓ Назвіть найкращі риси вашої дитини.
- ✓ Що найбільше непокоїть вас у її поведінці? На що слід звернути особливу увагу?

Запишіть результати своїх спостережень. Поверніться до них через рік і зіставте передчуття з дійсністю. Прокорегуйте себе. У такий спосіб накопичується інформація, що може стати корисною у взаєминах з дітьми та їхніми батьками.

У школі видатного українського педагога В. Сухомлинського була своя гра "Відгадай почуття" (їх символами були різнокольорові квіти-хризантеми: рожевий та червоний кольори квітів, які ставились у воду на стіл учителю, символізували менші й більші радощі у класі, синій - тривогу, блакитний - смуток, фіолетовий - образу тощо. Так і діти, і вчитель учились "бачити настроїв усього класу").

Ви теж разом зі своїми вихованцями можете розробити свої символи настроїв, почуттів і показати їх за допомогою різнокольорових квітів (вирізаються з паперу) або різнокольорової веселки, наприклад: червоний - радощі, дуже добрий настрої, а фіолетовий - дуже поганий тощо.

Так ми швидше зможемо подолати помилки, наявні у спілкуванні з учнями, недоліки в поведінці, що негативно позначаються на "палітрі" наших настроїв, заважають нам у житті. Ця гра дозволяє виявити настрої кожного вихованця, класу, групи в цілому і залежно від цього відтворити настрої у кожній групі, у класі на початку та наприкінці заняття, дібрати відповідні форми та методи виховання, здійснювати особистісно зорієнтований підхід до кожної дитини.

Неможливо гуманізувати взаємини між педагогом і дітьми, дітьми та дітьми без урахування впливу сім'ї, стилю взаємин між батьками, батьками та дітьми, батьками та вчителем. Головне призначення педагога - зробити батьків своїми односторонніми, визначення та підтримка важливості батьківської ролі як перших вихователів та експертів своєї дитини, котрі завдяки спільній діяльності з учителем, школою сприятимуть успіху кожної дитячої особистості, визначаючи й утверджуючи її цінність та неповторність. Учитель має прагнути завжди бути спокійним, доброзичливим, уважним, зацікавленим, справляти на батьків позитивне враження. За такої технології виховання дитина постійно відчуватиме спільність впливу, єдність батьків із педагогом - ще одне плече, на яке вона може спертися в будь-якій скрутній ситуації (зі зміною статусу, набуттям нової ролі).

Під час батьківських зборів ви можете здобути цікаву інформацію про сім'ї ваших вихованців, окремо дітей та батьків.

### Завдання для батьків

- ✓ Яку мету ви ставите перед собою, виховуючи свого сина (доньку)?
- ✓ Спробуйте спочатку записати у стовпчик 7-10 якостей, які ви вважаєте за необхідне виховати, сформувавати у своєї дитини, а потім, відповідно до значущості кожної, пронумеруйте їх: 1 - найважливіша, 2 - ... і т. д.

### Шановні батьки!

Спробуйте поміркувати і перерахувати, що ви найбільше цінуєте в житті? Що є для вас найціннішим?

Спробуйте перевірити себе і членів своєї родини за допомогою цікавого мовленнєвого тесту "Які ви батьки?", щоби побачити, наскільки актуальною є ця проблема для вашої родини.

Попросить членів сім'ї відзначити ті фрази, які ви часто використовуєте у спілкуванні з дітьми:

### Тест "Які ви батьки?"

1. Скільки разів тобі повторювати?
2. Порадь, будь ласка, як мені вчинити в даній ситуації?
3. Не знаю, що б я без тебе робила.
4. І в кого ти такий(а) удався(лась)?
5. Які в тебе чудові друзі!
6. Ну, на кого ти схожа(ий)?
7. Ти моя опора і помічниця!

8. Ну що в тебе за друзі?!
9. Про що ти тільки думаєш?
10. Який(а) ти в мене розумний(а)!
11. А як ти вважаєш, сину (донько)?
12. У всіх діти як діти, а ти?!
13. Який ти в мене кмітливий!

Відповіді:

- 1, 2, 4, 6, 8, 9, 12 - 2 бали;
- 3, 5, 7, 10, 11, 13 - 1 бал.

7-8 балів - ви живете з дитиною душа в душу. Вона щиро любить і поважає вас. Ваші стосунки з дитиною благотворно впливають на становлення її особистості.

10-12 балів - вам необхідно бути уважнішими у ставленні до дитини. Ви користуєтесь у неї авторитетом, але авторитет не замінить вашої любові. Розвиток дитини залежить скоріше від випадкових обставин, ніж від вас.

13-14 балів - ви й самі відчуваєте, що чините неправильно. Між вами та дитиною існує недовір'я. Поки не пізно, намагайтеся приділяти дитині більше уваги, ураховувати її запити та інтереси.

#### Анкета для батьків

Часто саме батькам, спілкуючись із дітьми, доводиться стикатися із ситуаціями вибору, коли, хотіли б ми того чи ні, треба чесно й відверто (хоча би перед самим собою) відповісти на складні життєві питання, спробувати поставити себе на місце дитини або хоча б на хвилину повірити, що ви - добра чарівниця чи добрий чарівник.

Можливі варіанти відповідей на запитання анкети:

А - можу і завжди так роблю.

Б - можу, але не завжди так роблю.

В - не можу.

1. У будь-яку хвилину залишити всі свої справи та зайнятися дитиною.
2. Радитися з дитиною, незважаючи на її вік.
3. Визнати перед дитиною помилку, здійснену стосовно неї.
4. У випадку неправоти вибачитися перед дитиною.
5. Володіти собою та зберігати спокій, навіть якщо вчинок дитини вивів вас зі стану рівноваги.
6. Поставити себе на місце дитини.
7. Повірити хоча б на хвилину, що ви добра фея.
8. Розповісти дитині повчальну історію зі свого дитинства, яка показує вас у не зовсім вигідному світі.
9. Завжди утримуватись від уживання слів, які можуть ранили дитину.
10. Пообіцяти дитині виконати її бажання за умови хорошої поведінки.
11. Виділити дитині один день, коли вона зможе робити все, що забажає, і поводитися так, як захоче.
12. Не реагувати, якщо ваша дитина незаслужено вдарила, образила іншу дитину.
13. Не звертати увагу на дитячі сльози та прохання, якщо ви впевнені, що це каприз, швидкоплинна примха.

Порахуйте бали

"А" - 3 бали, "Б" - 2 бали, "В" - 1 бал.

Якщо ви набрали **від 30 до 39 балів**, ваша дитина - найбільший скарб у вашому житті. Ви намагаєтесь не тільки зрозуміти, а й пізнати її, ставитесь до неї з повагою, дотримуетесь найбільш прогресивних методів виховання. Ви на правильному шляху, і можете розраховувати на гарні результати.

**16-30 балів** - піклування про дитину для вас найголовніше. Ви маєте здібності вихователя, але на практиці не завжди послідовно й цілеспрямовано їх використовуєте. Інколи ви занадто

суворі або занадто м'які, крім того, маєте схильність до компромісів, що послаблює виховний ефект. Вам слід серйозно подумати над своїм підходом до виховання дитини.

**Менше 16 балів** - у вас серйозні проблеми з вихованням дитини. Вам не вистачає знань або бажання та прагнення виховати дитину творчою особистістю, а, можливо, і того, й іншого. Ми радимо вам звернутися за допомогою до спеціалістів - педагогів і психологів, ознайомитися з літературою з питань сімейного виховання. Не забувайте, що формування особистості - дуже складний та відповідальний процес. Ось чому виконання батьківського обов'язку приносить людині найбільше моральне задоволення.

Пам'ятаймо, що особлива чутливість духовного світу вихованців вимагає, на думку В. Сухомлинського, високої педагогічної культури педагога, тонкості засобів виховного впливу, прояву взаємоповаги, доброзичливості, взаємної довіри.

Ним були виділені дві групи засобів впливу, якими має користуватися педагог: засоби підтримки, засоби захисту та стимулювання внутрішніх духовних сил дитини та засоби підкорення.

До першої групи В. Сухомлинський відносив повчання, переконування й спонукання, похвалу, заохочування й вияв довіри. Це, у свою чергу, висуває певні вимоги до особистості вчителя: дотримання почуття міри; стимулювання діяльності школяра таким чином, щоб добро робилося безкорисливо; уміння знаходити хороше, гідне схвалення в кожній дитині. Водночас він наголошував на неприпустимості заохочення "кращих серед гірших".

До засобів підкорення педагог відносив примушення й покарання. Аналіз його праць дозволяє виділити чотири форми морального покарання: вираження недовіри, догана, засудження, несхвалення. Особливо наголошував В. Сухомлинський на необхідності володіння вчителем усіма тонкощами цього досить небезпечного засобу впливу на духовний світ дитини. Застосовуючи покарання, учителеві слід емоційно правильно застосовувати догану й засудження; особливого значення набуває здатність педагога не фіксувати окремі учнівські вчинки; психологічно обґрунтована догана ніколи не повинна висловлюватись у знущальній для дитини формі, у ній завжди має бути відтінок здивування; для вчителя важливо суто індивідуально застосовувати покарання.

Безперечно, що шлях до встановлення взаєморозуміння зі своїми учнями досить тернистий, непростий.