

УДК 371.213.1

ББК 74.200

С42

Серію «Школа класного керівника»  
засновано у 2007 році

**С42 Скворчевська О. В.**

Ігрові методики роботи з учнями 5–9 класів.— Х.: Вид. група «Основа»: «Триада+», 2007.— 192 с.— (Школа класного керівника).

ISBN 978-966-495-063-0.

Ця книжка стане у пригоді класному керівникові та шкільному психологові під час використання ігрових методик для розвинення у підлітків здібностей і навичок, необхідних як у навчальній діяльності, так й у позашкільному житті.

У посібнику висвітлюються особливості ігрових методик та приклади їх застосування, розкриваються питання теорії та практики проведення тренінгів з учнями підліткового віку, а також пропонуються конкретні розробки ігрових форм роботи зі школярами.

Для класних керівників, шкільних психологів, методистів, активних і зацікавлених батьків.

**УДК 371.213.1**

**ББК 74.200**

**ISBN 978-966-495-063-0**

© О. В. Скворчевська, 2007

© ТОВ «Видавнична група «Основа», 2007

## ЗМІСТ

Вступ . . . . .	5
Розділ I. Теоретичні основи тренінгових занять . . . . .	8
Використання тренінгових занять в освіті . . . . .	8
Найважливіші тренінгові методики . . . . .	11
Рекомендації щодо проведення тренінгу . . . . .	12
Рольові ігри як модель взаємодії . . . . .	17
Ігри-проживання. . . . .	18
Ігри-драми . . . . .	19
Роль педагога-психолога в проведенні тренінгу . . . . .	19
Розділ II. Групова робота як форма організації спільної діяльності учнів . . . . .	23
Умови й порядок застосування тренінгу . . . . .	26
Основні прийоми організації групової роботи . . . . .	27
Розділ III. Психологічні особливості підліткового віку . . . . .	30
«Я-концепція» та її формування . . . . .	30
Методика «Хто я?» . . . . .	33
Особистісний диференціал . . . . .	34
Розділ IV. Тренінги для учнів 5–6-х класів. . . . .	38
Тренінг з розвитку толерантності . . . . .	38
Заняття № 1 «Сім напрямів навчання толерантності» . . . . .	39
Заняття № 2 «Інакість» . . . . .	41
Заняття № 3 «Чому в нашому житті важко бути толерантним?» . . . . .	42
Заняття № 4 «Правила спілкування» . . . . .	43
Заняття № 5 «Твоє спілкування з однолітками» . . . . .	46
Заняття № 6 «Культура спілкування» . . . . .	48
Ігровий тренінг з міжособистісного спілкування . . . . .	52
Тренінг з розвитку творчого мислення . . . . .	57
Заняття № 1 «Уявімо, що...» . . . . .	58
Заняття № 2 «Як підняти іншому настрій» . . . . .	59
Заняття № 3 «Трикутний робот» . . . . .	60
Заняття № 4 «Подорож до далеких світів. Створення незвичайних тварин» . . . . .	61
Розділ V. Тренінг для учнів 6–7-х класів. . . . .	64
Розвиток комунікативних якостей . . . . .	64
Заняття № 1 «Внутрішня привабливість» . . . . .	64

Заняття № 2 «Прийоми активного слухання» . . . . .	67
Заняття № 3 «Шукаю друга» . . . . .	71
Розділ VI. Тренінги для учнів 7–8-х класів . . . . .	75
Особистісне зростання і впевненість у собі . . . . .	75
Заняття № 1 «Я у своїх очах і в очах інших» . . . . .	77
Заняття № 2 «Я серед інших» . . . . .	78
Заняття № 3 «Ми дуже різні й цим цікаві один одному» . . . . .	80
Гра-проект «Репортаж від однокласника» . . . . .	84
Розділ VII. Тренінги для учнів 6–8 класів . . . . .	88
Розвиток і корекція довільної регуляції . . . . .	88
Агресія: способи її прояву, причини й наслідки . . . . .	92
Розділ VIII. Тренінги для учнів 8–9-х класів . . . . .	96
Компетентність в особистісному самопізнанні . . . . .	96
Заняття № 1 . . . . .	98
Заняття № 2 . . . . .	100
Заняття № 3 . . . . .	101
Заняття № 4 . . . . .	102
Заняття № 5 . . . . .	103
Заняття № 6 . . . . .	104
Заняття № 7 . . . . .	105
Заняття № 8 . . . . .	106
Заняття № 9 . . . . .	109
Заняття № 10 . . . . .	110
Заняття № 11 . . . . .	114
Заняття № 12 . . . . .	116
Тренінг «Полюби себе» . . . . .	117
Тренінг «Довідайся про свій характер» . . . . .	121
Тренінг «Як стати стресостійким?» . . . . .	124
Оволодіння навичками психологічної підтримки . . . . .	130
Заняття № 1 . . . . .	130
Заняття № 2 . . . . .	132
Заняття № 3 . . . . .	134
Кожна людина — унікальна й неповторна особистість . . . . .	137
Тренінг з розвитку сензитивності . . . . .	139
Розвиток мислення та феноменальної пам'яті . . . . .	144
Вміння сприймати критику . . . . .	149
Програма з розвитку рефлексії та емпатії . . . . .	153
Додаток . . . . .	167
Семинар для педагогів «Бар'єри в спілкуванні» . . . . .	167
Література . . . . .	186

## ВСТУП

*Якщо ти зловив рибу для сина, ти нагодував його сьогодні.  
Якщо ти навчив сина ловити рибу, ти нагодував його на все життя.*

Китайська мудрість

Одним із показників високого рівня освіти будь-якої країни є створення та функціонування психологічної служби, яка плідно діє в різних сферах життя. Стрімкий розвиток вітчизняної практичної психології вимагає від психолога-педагога постійного підвищення кваліфікації, оволодіння новими методами психологічного впливу і навчання, до яких належать групові психологічні тренінги та ігрові методики (ситуаційно-рольові, дидактичні, творчі, організаційно-діяльні, імітаційні, ділові ігри тощо).

Сьогодні, коли міжособистісні контакти частішають, урізноманітнюються та набувають більшої внутрішньої насиченості, створюється нова, здатна поглинути людину багатогранна реальність так званого комунікативного «вибуху».

Комунікативні навички відіграють значну роль у міжгрупових процесах будь-якого колективу. Вони виступають підґрунтям низки соціально-психологічних механізмів поведінки особистості та колективу. Чим вища психологічна культура особистості, тим легше і швидше вона адаптується до соціального середовища. Навчання в школі — один із процесів формування особистості. Слід пам'ятати про те, що активізація розумових процесів, розвиток творчого мислення школярів початкової та старшої школи різні. На початку навчання відбувається адаптація першокласника до умов навчання в школі. Вивчаючи потенційні можливості психіки учнів, можна використовувати досягнення психологічної науки для створення згуртованих груп. При цьому слід враховувати здібності окремих школярів, а також формальні і неформальні відносини, що склалися в кожній групі.

Поряд із інтенсифікацією спілкування важливим аспектом зростання ролі останнього є розширення кола людей, яких залучено до професійної діяльності, що органічно пов'язана зі спілкуванням. До них належать керівники різного рівня, викладачі, лікарі, соціальні працівники, психологи та інші. В усіх випадках спілкування є складовою частиною професійної діяльності, а компетентність у спілкуванні — складовою частиною професійної компетентності.

Як досягти високого рівня професійної компетентності? Професійна діяльність спеціаліста потребує спеціального моделювання. З одного боку,

моделювання дозволяє заздалегідь, ще до початку безпосередньої практики в установах і організаціях, перетворювати та синтезувати знання, набуті під час вивчення окремих теоретичних дисциплін, а також використовувати їх для вирішення психологічних завдань. З іншого боку, моделювання є навчальним полігоном, що надає можливість послідовно відпрацювати окремі вміння, які іноді на реальному робочому місці відпрацювати вже неможливо.

У наш час практика активного соціально-психологічного навчання отримала друге народження. Інтенсивні методи соціально-психологічної підготовки (ділові, рольові ігри тощо) застосовували ще багато років тому, про що свідчать роботи таких відомих педагогів, як А. С. Макаренка, С. Т. Шацького та інших.

Активні методики навчання істотно відрізняються від відомих та поширених методів навчання, спрямованих, у першу чергу, на пасивну передачу знань. Суть та характер активного соціально-психологічного навчання визначається такими специфічними методиками:

- а) дискусійними (групові дискусії, аналізування конкретних ситуацій морального вибору, розглядання практичних ситуацій);
- б) ігровими (дидактичні, творчі та рольові ігри, ситуаційний тренінг і транзактний аналіз);
- в) сенситивний тренінг (тренування саморозуміння, міжособистісної чутливості, емпатії, техніки невербальної взаємодії).

Детальніше зупинимось на ігрових методиках активного соціально-психологічного навчання. Передусім треба сказати, що загальною ознакою усіх ігрових методик є здійснення навчання та впливу з допомогою більш повного розуміння особистості учасника, залученого до близьких до реальності подій.

Будь-який тренінг переслідує певну мету, для реалізації якої перед практичним психологом школи постає завдання навчити педагогів, класних керівників проводити тренінги з учнями.

#### **Загальні завдання навчальної програми для педагогів**

1. Оволодіти теоретичними та практичними основами розробки, навчання і проведення тренінгу.
2. Активізувати соціально-комунікативну активність педагогів і стимулювати впевненість у власних можливостях.
3. Зняти емоційне напруження у взаємостосунках «педагог — педагог» та «педагог — учень».
4. Стимулювати соціальну активність підлітків і молоді.

Методику активного соціально-психологічного навчання можна широко застосовувати в освітній системі: вона сприяє формуванню у майбутніх учителів соціально-перцептивних умінь і навичок, важливих для процесу спілкування. Ця методика дозволяє не тільки виявити суб'єктивні передуду-

мови труднощів у спілкуванні, але й діагностувати багато інших проблем, що можуть спіткати учасників навчання.

У цьому виданні наведено цільові програми з виховної роботи, що побудовано у формі соціально-комунікативних тренінгів з використанням інтерактивних методів.

Перші розділи цього посібника присвячено теоретичним питанням проведення тренінгових занять: використанню певних методик, завданням і цілям, принципам і особливостям.

Розділи, починаючи з четвертого, містять конкретні розробки занять з підлітками, що ставлять на меті, зокрема, формування компетентності в особистісному самопізнанні, допомогу школярам у соціалізації та розвиток певних якостей характеру.

# Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

## ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ В ОСВІТІ

Груповий психологічний тренінг є сукупністю активних методик практичної психології, що використовуються:

- 1) у клінічній психотерапії під час лікування неврозів, алкоголізму та деяких інших соматичних хвороб;
- 2) для роботи з психічно здоровими людьми, які мають психологічні проблеми, з метою надання їм допомоги в саморозвитку.

Значущість особистісного фактора як важливого резерву для вирішення нагальних проблем суспільства потребує принципової зміни змісту і методик навчання та виховання на всіх рівнях.

Проблема соціально-комунікативного розвитку існує в переважній більшості класних колективів загальноосвітніх навчальних закладів. Сьогодні педагогів найбільше турбують такі проблеми: низька соціальна активність учнів у конструктивних видах діяльності; низький рівень інтеграції класних колективів; ізоляція і відторгнення значної кількості учнів; негативні взаємостосунки між окремими учнями та мікрогрупами; наявність деструктивних лідерів та підлідерів тощо.

Ці та інші проблеми можна розв'язати лише за умови цілеспрямованого коригувально-виховного процесу. У пропонуваніх цільових програмах педагог за рахунок підвищення соціально-комунікативної активності учнів створює так звану «зону актуального найближчого соціального розвитку особистості», організовує провідну діяльність учнів класу через потребу у самопізнанні та самореалізації, допомагає створити в класному колективі атмосферу довіри, взаємодопомоги, відкритого і доброзичливого спілкування вихованців (як один з одним, так і з вихователем), полегшуючи тим самим навчально-виховний процес.

Використовуючи нові освітні технології визначення проблем та потенційних можливостей особистісного розвитку кожного учня та конструювання конкретних коригувально-виховних завдань (індивідуальних, групових, класних), ці програми дозволяють усувати конфліктні ситуації (осо-

бистісні, групові), розв'язувати складні соціально-психологічні завдання розвитку особистості учня в класному колективі.

Найповніше завданням оновлення існуючої навчально-виховної системи відповідає активне соціально-психологічне навчання, або соціально-психологічний тренінг, що забезпечує високу пізнавальну активність тих, хто навчається, в оволодінні необхідними практичними соціально-психологічними знаннями та комунікативними вміннями.

Сферою застосування соціально-психологічного тренінгу є надання допомоги людям, які зазнають труднощів у спілкуванні.

Основною метою соціально-психологічного тренінгу є підвищення компетентності у спілкуванні.

Загальна мета соціально-психологічного тренінгу конкретизується в таких завданнях:

- 1) набуття знань у сфері психології особистості та групового спілкування;
- 2) набуття вмінь і навичок спілкування (уміння побудувати ділову розмову, вислухати та зрозуміти співрозмовника);
- 3) коригування, формування та розвиток настанов, необхідних для успішного спілкування;
- 4) розвиток здібностей адекватно й цілісно сприймати й оцінювати себе та інших;
- 5) коригування та розвиток системи відносин особистості.

Через цілісний характер процесу спілкування ці завдання не можна ізолювати, повністю відокремити одне від одного, тому що вони є взаємодоповнюючими частинами цілого. Вид тренінгу визначається вибором центрального завдання, хоча вичерпної класифікації видів соціально-психологічного тренінгу не існує. Проте перші три завдання можна співвіднести з тренінгом ділового спілкування. У межах цього виду тренінгу розробляються й реалізуються різні тренінгові програми, спрямовані на здобуття учасниками занять психологічних знань, формування в них вмінь та навичок спілкування, розвиток настанов, необхідних для успішного спілкування. Четверте з перерахованих вище завдань реалізується в перцептивно-орієнтованому тренінгу. П'яте з названих завдань реалізується в тренінгу розвитку особистості.

Поступова реалізація завдань — від першого до останнього — супроводжується змінами, що відбуваються з учасниками, підвищенням вимог до кваліфікації ведучого тренінгу.

Психологічні тренінги проводять у групах різного кількісного складу. Групи можуть бути великими (30 осіб і більше) і маленькими (3–4 особи). У великій групі виникає тенденція відокремлення підгруп за інтересами та зворотними зв'язками. Такими групами керувати важко. Якщо ж група маленька, то різко знижується інтенсивність міжперсональних взаємодій. Оптимальна кількість учасників групи складає 8–12 осіб.



Такого кількісного складу групи достатньо для забезпечення емоційної близькості між учасниками і створення між ними зворотного зв'язку.

Перша група тренінгу (далі — Т-група) випадково виникла в США. Кілька спеціалістів (серед них Курт Левін) зібралися для того, щоб обговорити поведінку учасників дискусійної групи. Порівнювали бачення однакових процесів і поведінку учасників як самими учасниками, так і психологом-спостерігачем. Вважається, що цей випадок допоміг відкрити значущість зворотного зв'язку в міжособистісному спілкуванні.

Насамперед Т-група навчає того, як учитися. Оскільки всі члени групи задіяні в загальному процесі взаємонавчання, вони більше покладаються один на одного, ніж на керівника. Таким чином, індивідуальне навчання є швидше результатом досвіду самої групи, ніж роз'яснень і рекомендацій керівника. Група (і ведучий включно) стає натурною моделлю для вивчення соціально-психологічних явищ і практичною лабораторією для формування комунікативних умінь.

Успішність занять залежить від того, наскільки послідовно під час їх проведення реалізуються специфічні принципи роботи групи.

### **Специфічні принципи роботи групи**

1. Принцип активності учасників: учасники групи постійно залучаються до різних дій — беруть участь у рольових іграх, групових дискусіях, спостерігають за поведінкою учасників рольової гри чи групової дискусії, виконують запропоновані тренером вправи, психогімнастику тощо.
2. Принцип дослідницької, творчої позиції учасників: під час занять постійно створюються ситуації, у яких учасникам групи доводиться самостійно вирішувати проблеми, відкривати вже відомі закономірності взаємодії та спілкування людей, реалізовувати принципи партнерського спілкування.
3. Принцип об'єктивації поведінки: поведінка учасників групи на початку занять переводиться з імпульсивного рівня на об'єктиваний і підтримується на цьому рівні.
4. Універсальним засобом об'єктивації поведінки, що використовується в усіх видах тренінгу, є зворотний зв'язок, ефективність якого підвищується за умови використання відеозапису.

(Зворотний зв'язок (тобто ті відомості, які людина отримує від інших учасників групи щодо своєї поведінки) має відповідати таким умовам:

- описовий характер;
- невідкладність;
- специфічність, а не узагальненість (стосується конкретного прояву поведінки учасника, а не його поведінки взагалі);
- відповідність потребам — як того, хто дає зворотний зв'язок, так і того, хто його отримує;

- реалізація в контексті групи;
- містити висловлювання з приводу таких якостей, які можуть бути реально змінені.

Керівник слідкує за тим, щоб названі умови реалізовувалися послідовно, а також за тим, щоб учасник групи, який отримує зворотний зв'язок, не пояснював би свою поведінку, а запитував лише за умови нестачі додаткової інформації.)

5. Принцип оптимізації пізнавальних процесів в умовах спілкування: ефективність пізнавальних процесів в умовах спілкування підвищується у разі, якщо до індивідуального перебігу пізнавального процесу залучається також і інформація, отримана від партнерів по спілкуванню.
6. Принцип партнерського спілкування (або, за термінологією Л. А. Петровської, суб'єкт-суб'єктне): характеризується рівністю психологічних позицій учасників, визнанням цінності особистості іншої людини, прийняттям до уваги інтересів співрозмовників, а також активністю сторін (відчуваю сторонній вплив і сам впливаю на інших), взаємопроникненням партнерів у світ почуттів і переживань, взаємною гуманістичною настановою партнерів, прагненням до співучасті, співпереживання, прийняття одним одного.

## НАЙВАЖЛИВІШІ ТРЕНІНГОВІ МЕТОДИКИ

Стисло охарактеризуємо найважливіші тренінгові методики. Групова дискусія в психологічному тренінгу — це спільне обговорення якогось суперечливого питання, що дозволяє з'ясувати (можливо, змінити) думку, позиції та настанови учасників групи в процесі безпосереднього спілкування. Під час тренінгу групову дискусію можна використовувати як з метою надання можливості учасникам розглянути проблему з різних боків (що уточнює взаємні позиції, зменшуючи опір новій інформації, що надходить від ведучого та інших членів групи), так і з метою групової рефлексії через аналізування індивідуальних переживань (збільшуючи згуртованість групи й одночасно полегшуючи саморозкриття учасників). Між цими завданнями є низка інших, проміжних.

У структурованих дискусіях задають тему для обговорення, а іноді чітко регламентують порядок перебігу дискусії (форми, організовані за принципом «мозкового штурму»).

У неструктурованих дискусіях тему вибирають самі учасники. Час дискусії формально не обмежений. Іноді форми дискусій виділяють, спираючись на характер матеріалу, що обговорюється.

У тематичних дискусіях обговорюють значущі для учасників тренінгової групи проблеми.

Біографічні дискусії орієнтовані на попередній досвід.

В інтерактивних дискусіях матеріалом виступають структура і зміст взаємостосунків між учасниками групи.

Ігрові методики містять ситуаційно-рольові, дидактичні, творчі, організаційно-діяльнісні, імітаційні, ділові ігри.

Використання ігрових методик є дуже продуктивним. На першій стадії групової роботи ігри корисні як засіб подолання скутості та напруження учасників, як умова безболісного зняття «психологічного захисту».

Досить часто ігри стають інструментом діагностики та самодіагностики, що дозволяє ненав'язливо, легко виявити труднощі у спілкуванні, серйозні психологічні проблеми. Завдяки грі інтенсифікується процес навчання, закріплюються нові навички поведінки; знаходяться такі способи оптимальної взаємодії з іншими людьми, які раніше здавалися недосяжними; тренуються й закріплюються вербальні та невербальні комунікативні вміння. Мабуть, гра — найефективніша у створенні умов для саморозвитку, саморозкриття, виявлення творчого потенціалу людини, ширості та відкритості, тому що створює психологічний зв'язок людини з її дитинством. Унаслідок цього гра стає потужним психотерапевтичним і психокоригувальним засобом не тільки для дітей, але й для дорослих.

До наступного блоку основних методик належать методики, орієнтовані на розвиток соціальної перцепції. Учасники групи розвивають уміння сприймати, розуміти й оцінювати інших людей, самих себе, свою групу. Вони набувають навичок глибокої рефлексії, змістовної та оцінювальної інтерпретації об'єкта сприйняття.

Трохи відокремлено стоять методи тілесно-орієнтованої психотерапії, засновником якої був В. Райх. Останнім часом цей вид терапії усе більше привертає увагу практичних психологів тренінгових груп.

Досвід свідчить про корисність і ефективність застосування під час групової роботи медитативних технік. Найчастіше ці техніки використовують з метою фізичної та чуттєвої релаксації, для того щоб звільнитися від зайвого психічного напруження, стресових станів.

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ**

Тренінгові заняття партнерського спілкування будуються в певній послідовності.

Перше заняття слід починати зі вступного слова тренера групи, у якому він висвітлює мету й основи роботи тренінгової групи. Після цього тренер пропонує укласти угоду спільної роботи, спираючись на деякі правила, що допомагають у взаємодії. Тренер пропонує по одному правилу, а учасники по черзі висловлюють свою згоду (або незгоду) з ними і можуть доповнити вже прийнятий перелік правил своїми.

Незалежно від виду тренінгу робота в групі починається з етапу формування працездатності, основна мета якого — створити таку групову атмосферу, такий «клімат відносин» і такий стан кожного учасника групи, які дають змогу перейти до змістовного етапу роботи. Цей етап відповідає етапу встановлення контакту на початку взаємодії, спілкування. Основними характеристиками необхідного для роботи тренінгової групи «клімату відносин» є емоційна свобода учасників, відкритість, товарииськість, довіра одне до одного та до тренера.

Поряд із досить традиційними прийомами, які здійснюються на цьому етапі (а саме: знайомство учасників, висловлювання очікувань у зв'язку з роботою, що відбуватиметься, сумніви й побоювання, обговорення форми звертання тощо), можна використовувати різні психогімнастичні вправи. На початку дня та після великих перерв виконуються вправи на відтворення втраченої працездатності, на включеність у групу, на підвищення рівня уваги, на емоційне розрядження, на зниження втоми тощо.

На другому етапі занять учасники отримують можливість проаналізувати особливості своєї поведінки в різних ситуаціях спілкування, почути думку інших членів групи про свою поведінку. Для цього проводяться групові дискусії та рольові ігри. Під час обговорення програних ситуацій виявляються і формуються ті особливості поведінки учасників групи, які не відповідають принципам партнерського спілкування. На цьому етапі занять поведінка учасників групи переводиться з імпульсивного рівня на об'єктивований.

Усе це дає змогу перейти до основного — змістовного — етапу: етапу навчання. На цьому етапі учасники тренінгу набувають досвіду, що сприяє наближенню до змістовної мети тренінгу. Крім того, вправи, ігри, дискусії, що проводяться під час цього етапу, тренують різні способи спілкування, елементи поведінки, які надалі можна включити до цілісних дій.

На основному етапі розглядають такі теми:

- встановлення контакту в спілкуванні, розуміння свого стану і його презентація, а також розуміння стану інших людей, співпереживання;
- передавання та приймання інформації;
- уміння слухати (сприймати іншу людину в усіх її вербальних та невербальних проявах, розуміти підтекст її висловлювань, а також сприймати свої реакції, що виникають у відповідь на сказане іншою людиною).

Після кожної вправи та наприкінці заняття проводиться рефлексія. Учасники аналізують проведену вправу (заняття), відповідаючи на такі запитання:

- які почуття переживав;
- що заважало і що допомагало;
- що дивувало, що дратувало;
- які почуття викликали оточуючі; що спадало на думку;
- чому все відчувалося саме так тощо.

Наприкінці занять проводиться підсумкова рефлексія. Учасники діляться враженнями, особисто дякують одне одному, аналізують проведений тренінг, прощаються.

Мета тренінгу зазвичай містить такі аспекти:

- розвиток самопізнання за рахунок зниження бар'єрів психологічного захисту й усунення нещирості на особовому рівні;
- розуміння умов, що ускладнюють або полегшують функціонування групи (таких, як розмір групи і членство);
- усвідомлення міжособистісних відносин у групі для ефективнішої взаємодії з іншими;
- оволодіння уміннями діагностувати індивідуальні, групові та організаційні проблеми (наприклад, розв'язання конфліктних ситуацій і зміцнення згуртованості групи).

Різні напрями Т-груп поєднані також спільним розумінням принципів і елементів групової динаміки.

### **Поняття групової динаміки**

1. Мета групи.
2. Норми групи.
3. Структура групи і проблема лідерства.
4. Згуртованість групи.
5. Фази розвитку групи.

Важливу роль у роботі тренінгових груп відіграє зворотний зв'язок. Зворотний зв'язок в соціально-психологічному сенсі означає отримання від оточуючих інформації про те, як вони сприймають нашу поведінку. Зворотний зв'язок дозволяє учасникам групи коригувати неадекватний спосіб дій і виробляти оптимальну стратегію поведінки. Для того щоб перебудова неефективних стереотипів відбувалась у психологічно безпечних умовах, учасникам Т-груп пропонується експериментувати з власною поведінкою в штучно створеному середовищі, в атмосфері підтримки та довіри. Згодом набутий досвід можна використовувати в реальному житті. Надання цієї можливості — одна з причин великої популярності Т-груп. Крім того, учасники тренінгу отримують від тренера необхідну психологічну інформацію і набувають таких навичок успішного спілкування, як опис поведінки, комунікація відчуттів, активне слухання і конфронтація.

У Т-групах за достатньої кваліфікації тренера учасники набувають цінних комунікативних умінь, досвіду з аналізування міжособистісних взаємовідносин і групової динаміки, починають краще усвідомлювати власні та сторонні потреби, розширюють свої поведінкові можливості, стають більш підготовленими до вирішення життєвих проблем і сприйнятливими до почуттів інших людей, а також виробляють адекватну самооцінку.

Проте слід правильно співвідносити обрану форму тренінгу з поставленою метою і використовувати Т-групи вибірково, інакше їх ефективність буде низькою.

Тренінги також можуть бути адресними (партнерського спілкування, ведення переговорів тощо). Існують методики, спрямовані на підвищення ефективності міжособистісної взаємодії в сім'ї: як між членами подружжя (тренінг подружньої взаємодії), так і між членами всієї родини (сімейна психотерапія), а також між батьками та дітьми (тренінг батьківської поведінки).

Виділяють чотири стадії розвитку групи:

- знайомство учасників групи один з одним і тренером;
- агресія (фрустраційна);
- стійка працездатність;
- розпад групи (вмирання).

Стадію стійкої працездатності зазвичай розглядають як головну, а дві перші — знайомство та агресію — вважають підготовчими. Стадія розпаду, як правило, не привертає до себе уваги.

У тренінговій групі на стадії знайомства учасники виконують певний ритуал вітання. Цей етап відзначається тим, що учасники постають один перед одним і перед тренером нерозкритими, не мають на меті донести до інших свої глибинні відчуття і думки, виконують лише те, що загальноприйнято. Як правило, цей етап триває досить недовго, змінюючись другим етапом — стадією агресії. На етапі знайомства слід особливу увагу звернути на таке: по-перше, необхідно запам'ятати імена учасників групи та тренера. Досягти цього можна в різний спосіб. Наприклад, учасники займають місця у спільному колі, по черзі називають свої імена та двома словами розповідають про себе. Кожний наступний учасник повторює слова попереднього, потім розповідає про себе. Таким чином, кожне представлення повторюється двічі. Тренеру доцільно наперед вивчити імена учасників, а час, відведений для знайомства, витратити на запам'ятовування особливостей учасників (гучність і тембр голосу, жестикуляція, поза, емоційність тощо). Усе це дуже важливо, тому що саме на цьому етапі учасники уособлюють усі поведінкові особливості, притаманні тим соціальним групам, до яких вони входять. Виконання учасниками групи ритуалу знайомства слід розглядати як визнання ними спільних інтересів і готовність брати участь у роботі групи. Об'єднання в групу відбувається за умови, якщо учасники вважають, що їхні цілі можна швидше реалізувати саме в групі, ніж будь-яким іншим чином.

У разі якщо знайомство відбулося без ексцесів (а ексцеси трапляються досить рідко), то група в своїй еволюції переходить до другої стадії — агресії. Розглянемо, що саме і чому відбувається в групі на цій стадії: група готується до вирішення завдань, формуючи власну структуру, створюючи правила своєї діяльності.

Соціальна звичка формувати структуру групи склалася дуже давно. Первісні люди об'єднувалися в групи, функціонально схожі з тренінговою групою, для вирішення двох головних завдань: добування їжі та захисту від зовнішньої небезпеки.

Первісні племена і молитву, і свята супроводжували груповими ритуалами й танцями; грецькі філософи використовували групову форму роботи для пошуку істини; середньовічні ченці об'єднувалися в релігійні ордени для очищення душі і збагнення божественної суті.

Так історично сформувалась максимально ефективна структура групи: вождь і ієрархічне ранжирування інших членів племені.

Соціальна звичка структурувати групу закріпилася в суспільстві.

Люди зі слабким соціальним інстинктом зазнають труднощів у спілкуванні з іншими людьми, і саме вони найчастіше беруть участь у тренінгових заняттях.

Група прагне створити структуру, придатну для вирішення цих проблем і здатну захистити її від зовнішнього втручання.

Група формує свою структуру, наділяючи кожного свого члена однією з ролей: лідера, підлідера, експерта, опозиціонера і знедоленого.

Як і все в психології, у чистому вигляді ці ролі зустрічаються досить рідко.

Майже завжди картина набагато складніша.

Існують два типи групових структур: ієрархічна і демократична.

Ієрархічні структури передбачають соціальний рейтинг кожного члена групи. Значущість кожного учасника тренінгу, його авторитет прямо пропорційні цьому рейтингу.

Демократична структура передбачає рівність рейтингів усіх членів групи, що всіляко підкреслюють учасники тренінгу. Демократична структура відрізняється від ієрархічної перш за все гнучкістю поведінки лідерів, меншою жорсткістю рангових перетинок і дистанціюванням лідера від ізгоя, особливостями відносин «лідер — опозиція» тощо.

У реальній групі обидва типи існують одночасно. Картину можуть ускладнювати вирізнення підгруп зі своїми правилами гри, ролі та їх розподіл можуть змінюватися під час тренінгу, причому кілька разів. Проте тренер зобов'язаний знати про всі структурні зміни в групі, адже без цього знання неможливо застосовувати соціодинамічні прийоми, і соціально-психологічний тренінг може перетворитися на колективне виконання яких-небудь вправ.

Стадія агресії починається одночасно зі стадією знайомства, відбувається паралельно і триває після завершення стадії знайомства. Слід зазначити, що з моменту появи в тренінговій залі першого учасника в перший день занять до моменту залишення цієї зали останнім учасником в останній день усі чотири стадії присутні одночасно, але їх співвідношення змінюється під час тренінгу.

## РОЛЬОВІ ІГРИ ЯК МОДЕЛЬ ВЗАЄМОДІЇ

У роботі з учнями використовують практичні методи роботи — такі, як рольові ігри, що застосовують під час соціально-психологічних тренінгів. Ігрові методики слід застосовувати в роботі з учнями, які вже знайомі між собою (тобто в групі встановлена мінімальна атмосфера безпеки): такий стан речей сприятиме більш повному виявленню творчих і артистичних здібностей учнів. Загальною ознакою ігрових методик є здійснення навчання через більш повне розуміння особистості учасника — мислячого, здатного відчувати та активно діяти, включеного в події, наближені до реальних.

Ігрові методики включають рольові ігри з елементами драматизації. Використання рольових ігор дозволяє реалізувати не лише принцип активності учасників занять, але й принципи дослідницької, творчої позиції учнів і об'єктивізації поведінки.

Завдяки тому, що соціальна роль узагальнює в собі певну систему суспільних відносин, що відповідають нормам і правилам поведінки людей, зображення її в грі дає можливість гравцям краще усвідомити як інструментальний зміст соціальної ролі, так і відповідні їй норми поведінки, яких слід дотримуватися в реальній дійсності.

Рольова гра дозволяє виявляти індивідуальні творчі можливості, розвиває уміння «входити в становище інших», розуміння позиції та відчуття один одного, а також створює умови для кращого осмислення взаємодії з іншими.

У свою чергу, це сприяє усвідомленню значущості соціально-психологічних чинників в повсякденній діяльності, спілкуванні з іншими людьми, виробленню уміння об'єктивніше аналізувати і, отже, краще розуміти свою поведінку і поведінку оточуючих (дітей, дорослих). Таким чином, під час рольових ігор в учнів розвиваються навички рефлексії, тобто здібності аналізувати взаємодію з іншими.

За ступенем складності можна виділити такі блоки рефлексії:

- 1) усвідомлення учнем свого ставлення до однокласників;
- 2) розуміння власної поведінки дитини під час контакту з дорослими;
- 3) усвідомлення в процесі контакту своїх відчуттів і свого внутрішнього стану.

Ще однією причиною, що обумовлює адекватність вибору цього методу роботи з учнями, є можливість об'єктивізації під час рольових ігор різних аспектів поведінки в такій формі, яка дозволяє їх обговорити і зрозуміти. Через ігровий характер полегшується можливість розгляду ситуації учасниками ніби збоку, завдяки чому можливий докладний психологічний аналіз.

Процедура рольової гри складається з двох етапів: організація гри і групуве обговорення (аналізування).



Для практичної роботи з найбільш адекватними учнями є рольові ігри, в яких один учасник грає активну роль, а інший — підіграє.

### **Етапи програвання рольових ситуацій, виконувани ведучим гри (тренером)**

1. Пропонує провести гру.
2. Називає гру (позначає сюжет).
3. Називає ролі.
4. Пропонує ролі вибраним учасникам групи.
5. Позначає психологічну ситуацію.
6. Формує завдання.
7. Задає умовні позиції ситуації активному гравцю (або тому, хто підіграє).
8. Дає завдання учням, які знаходяться в ролі спостерігачів.
9. Програє разом з учасниками групи ситуацію.
10. Обговорює разом з учасниками групи ситуацію (аналізує її).

### **ІГРИ-ПРОЖИВАННЯ**

Гра-проживання дозволяє створити умови для спільного й одночасно індивідуального освоєння деякого вигаданого простору, побудови в його межах міжособистісних відносин, створення та осмислення цінностей особистого існування в цій ситуації. Це більш складний вид гри як для учасників (необхідність включатися у стосунки, будувати їх, звертатися до свого «Я» з досить непростими запитаннями), так і для ведучого (керування ігровим процесом). Як не дивно, все сказане вище не означає, що такі ігри можна проводити тільки зі старшими школярами або у групах, де міжособистісні відносини вже відпрацьовані: вік учасників може бути будь-яким. А ось рівень розвитку групи дуже сильно впливає на те, яким чином складатиметься гра-проживання. Група може організувати тільки таке «життя» на просторі, що освоюється, до якого вона готова. Під час гри яскраво виявляється характер стосунків у групі: агресивність, байдужість тощо. У разі якщо учасники готові розвивати стосунки, гра сприятиме просуванню колективу в цьому продуктивному напрямку. Ведучому обов'язково слід зрозуміти і беззаперечно прийняти такий важливий аспект гри-проживання: вона не може бути вдалою або невдалою. Гра існує за своїми законами: іноді — трагічно, іноді — нудно, іноді — настільки цікаво, що не хочеться її завершувати. Це досить важко прийняти навіть психологам, не кажучи вже про класних керівників, які в більшості випадків беруть участь у таких іграх. Педагог чекає на запланований ним ефект, а отримує дещо зовсім інше: конфлікт, що розкрився під час гри, розбіжності дітей, їхню повну неготовність до співпраці, самоорганізації. Проте і такий варіант перебігу гри дуже корисний: виявляються приховані руйнівні процеси, група просувається в розумінні того, що в ній відбувається. Отже, життя триває.

Для гри-проживання можна придумати безліч ігрових просторів: відлюдний острів, фантастичні світи, ненаселена планета, доісторична епоха, куди група потрапила з допомогою машини часу. Якщо бракує часу або відсутні певні умови, можна словами описати учасникам ситуацію, у якій вони опинилися, роздати фломастери та папір для малювання карти, плану або схеми місця, що обживається, а саме проживання здійснювати подумки, сидячи в колі й обговорюючи можливі дії та відчуття. Таким чином можна діяти за умови, якщо в учасників добре розвинена уява і їм подобається сам процес обговорення ситуації. Гра-проживання повноцінно реалізує свої реальні можливості, якщо її організовано в пристосованому для цього приміщенні із застосуванням необхідних атрибутів, хоча дитяча фантазія здатна перетворити будь-яке приміщення у свій «острів». Важливий момент у грі — самовизначення в просторі й часі кожного учасника. Не можна захоплюватися тільки груповими процесами. Слід побудувати гру так, щоб кожний учасник усвідомив своє місце, свою позицію, осмислив значення ігрової ситуації для себе особисто. Як це зробити? Гра-проживання не витримує тривалих сторонніх розмов, вона може включати суто тренінгові процедури зворотного зв'язку та рефлексії: це може зруйнувати ігровий процес. Вихід вбачається у впровадженні в гру елементів особистого вибору. Включати драму в процес проживання необов'язково: часто гра і без цього протікатиме гостро.

## ІГРИ-ДРАМИ

Третій вид ігрової діяльності, який психолог може з успіхом застосувати у школі,— ігри-драми. За змістом, колізіями сюжету і новаціями антуражу будь-якої гри-драми стоїть необхідність самовизначення кожного учасника в конкретній ігровій ситуації та здійснення особистого вибору. А ігровий вибір завжди передбачає ціннісно-сміслові самовизначення особистості. Проте драматичною в таких іграх є не тільки процедура вибору. Тільки-но учасник вирішує для себе: я обираю такий-то шлях, як він ставиться в ситуацію символічного переживання цього шляху.

## РОЛЬ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В ПРОВЕДЕННІ ТРЕНІНГУ

Основні труднощі методичної регламентації в навчальній діяльності тренінгової групи полягають у неможливості передбачити психолого-педагогічні події, що розгортаються під час занять, особливо аналізування реальних ситуацій. Традиційний погляд припускає, що учні в умовах групи обмінюються почуттями, думками й діями, вже наявними у них. Тим самим заперечується ситуативна рухливість психічного життя людини. За такого підходу ігноруються інтрапсихічні зміни, що відбуваються в умовах

комунікації, які між тим і становлять сутність живого спілкування, творчу силу соціального контексту.

Пануюча в педагогіці лінійна модель комунікації підмінює розмаїття інтеріндивідуальних відносин у навчальній групі констатацією меж причин і наслідків, жорсткою відмінністю відправника й одержувача інформації, тобто суб'єкта й об'єкта навчання.

На ефективність тренінгового заняття впливає вміння педагога-психолога користуватися специфічними прийомами. До цих прийомів можна віднести формування належним чином соціально-рольової структури групи, вибудовування стадій розвитку групи в необхідній послідовності та з необхідною тривалістю, уміння використовувати виявлені психологічні особливості учнів, уміння контролювати свою поведінку. Необхідно також скласти план тренінгу, враховуючи специфіку складу та завдань групи й умови проведення тренінгу.

Тренінг починається у призначений час у тренінговій кімнаті, де збираються учасники занять і педагог-психолог. Будь-які попередні контакти психолога та учасників не впливають на перебіг соціодинамічних процесів, будь-які попередні знання про учасників не тяжіють над тренером, і всі соціодинамічні процеси розгортаються природно.

Робота в такій групі набуває риси імпровізації, від тренера вимагається вміння швидко орієнтуватися в складній обстановці, знаходити відповідні ходи, причому все повинно відбуватися просто й природно, без видимих зусиль.

Тренер може впливати на розвиток подій у групі у різний спосіб. Насправді поведінка керівника залежить від його індивідуальних якостей і стилю керівництва, а також від специфічних цілей і структури групи. Тренери орієнтують учасників групи на придбання тренінгового досвіду для самих себе. Вони вірять у групову мудрість і здатність учасників самостійно подолати ті труднощі, які вони самі собі створюють. Роль керівника полягає в тому, щоб залучити учасників до спільної роботи з дослідження їхніх взаємин і поведінки, а потім усунути від керівництва.

Коли тренер відмовляється від керівництва, учасники опиняються в невизначеній ситуації, що спонукає їх до вироблення свого плану дій і розкриття особливостей особистісних і міжособистісних стилів спілкування. Деякі учасники можуть вважати, що всупереч очевидному усуненню від керівництва тренери все ж таки ведуть групу, маніпулюючи нею. Але це не так. Те, що ви бачите, і є тим, що ви отримуєте.

Загальна помилка керівників Т-груп — прагнення втрутитися в груповий процес і «витягнути» групу, якщо її спіткали певні труднощі. Насправді такі дії тренера заважають групі відкривати, використовувати й розвивати її власні потенційні можливості. Іноді учасники успішних Т-груп на ранній стадії розвитку групи можуть заявити, що допомога тренера не потрібна й небажана. Фактично група «бунтує», і кожний учасник перебирає на себе

частину відповідальності за те, що відбувається на заняттях. Недосвідчений тренер може помилково прийняти труднощі та невдачі, що виникають, за процес навчання, тоді як насправді група потребує допомоги тренера, щоб успішно минути цю стадію групового процесу. Досвідчені керівники розрізняють «творчі дилеми», які група може вирішити сама, і ситуації, що вимагають втручання тренера. Керівник Т-групи опікується групою та допомагає її учасникам зрозуміти процеси, що відбуваються в ній, нібито випадково зупиняючи дію або пропонуючи групі новий матеріал для дискусії.

Згідно з найбільш розповсюдженою точкою зору, тренерів Т-групи варто уникати занадто глибокого емоційного залучення до стосунків з учасниками або до проблем, які їх турбують, оскільки така позиція може спричинити втрату тренером об'єктивності. А об'єктивність тренери повинні зберігати. Керівники Т-груп можуть легко забути про силу свого авторитету, особливо якщо грають свою роль ненав'язливо, керуючи немовби збоку. Проте члени групи часто маніпулюють своїм керівником. Досвідчений тренер не буде навмисно заохочувати ці фантазії, зберігаючи скромність щодо своєї ролі в групі.

Тренер, як і більшість людей, може відчувати нагальну потребу подотриматися і бути позитивно оціненим членами групи. Якщо цю потребу не контролювати, вона може мати негативні для групи наслідки. Наприклад, тренер, який побоюється будь-якого вияву ворожості з боку групи, будуватиме груповий досвід таким чином, щоб уникнути цієї ворожості. Найбільш ефективними керівниками груп є особи, які на початкових заняттях менш активні за інших, здатні ігнорувати безпорадність і залежність учасників, легко витримують будь-які прояви ворожості, спрямовані проти них. На цій стадії групового процесу пасивність таких керівників полегшує подолання труднощів, що виникають, а згодом вони надають допомогу учасникам у дослідженні їхніх дій і усвідомленні мотивів поведінки.

Емоції та характер взаємодії, що переважають у певний момент, визначає базова структура групи. Більше того, основним питанням динаміки, що постає перед будь-якою групою, є ухвалення рішення про її взаємини з керівником, що може спричинити завчасні переживання членів групи, пов'язані з реакцією на авторитет. У той час як члени групи вивчають особливості власної поведінки, груповий консультант залишається поза групою, здійснюючи керівництво формально. Його роль полягає в тому, щоб полегшувати вирішення групою завдання. Із цією метою керівник групи (тренер) пропонує для групового розгляду свої спостереження. Ці втручання спрямовані швидше на групу як ціле, ніж на окремих її членів. Тренер не дає порад або провідних вказівок, не об'єднується з групою і не пропонує підтримки. Тренер протистоїть групі, а не окремим її членам, і звертає увагу не на індивідуальну, а на групову поведінку та на те, як група використовує індивідуумів для вираження своїх емоцій.

Тренер усвідомлює, що тоді як учасники мотивовані на навчання та розуміння і група відкрито працює над вирішенням завдання, члени групи також мають приховані цілі й настанови, що відбивають інші потреби. Група висуває певні припущення щодо видів поведінки, необхідних для її існування. Згідно з У. Байоном, ці припущення включають питання залежності, об'єднання і «боротьби або втечі». Вони виробляються групою для того, щоб допомогти її учасникам позбавитися тривоги й знайти своє місце в груповому процесі. Одні припущення, наприклад, відбивають вигадану потребу учасників перебувати під захистом і в залежності від індивідуума, що діє в ролі керівника. Для розширення усвідомлення дій групи її учасниками тренер описує те, що він бачить, або коментує процес вирішення групового завдання (наприклад, тренер може висловити свою думку про те, що група, здається, ігнорує його присутність, або запитати, чи не є певне ставлення одного з учасників відбиттям психічного стану всієї групи). Тренер зазвичай звертає увагу на те, що група уникає вираження емоційних суджень і проявів почуттів. Фокусування уваги керівника на загальних скрутних моментах групи за утримання від схвалення дій учасників або структурування групового процесу заохочує учасників приймати на себе відповідальність за свій розвиток.

Багато з Т-груп сьогодні не можуть витратити час занять на створення власної соціальної організації, тривале з'ясування цілей і вироблення плану дій. Отже, тренери короткострокових груп повинні бути активними, діючи в багатьох випадках як учасники, вступаючи в конфронтацію та забезпечуючи зворотний зв'язок упродовж усього часу розвитку своїх груп.

«Структуроване» навчальне заняття встановлює певну мету кожної зустрічі та завдання, дії, вправи, що необхідні для досягнення цієї мети. Дії зазвичай включають спостереження, зосереджені на таких концептуально важливих для Т-груп складових групового досвіду, як рівні участі й впливу, норми, атмосфера в групі, процедура прийняття рішень. Керівник задає тон заняття, висуваючи перед групою завдання, потім група виробляє свій спосіб їх вирішення. Заплановані дії можна застосовувати для стимулювання індивідуальної участі й пошуку способів поведінки в таких галузях, як розв'язання конфліктів, змагання та лідерство. Наприклад, група може бути спрямована на створення штучної компанії або ідеального суспільства. Упродовж усього групового процесу члени групи діють за принципом міжособистісного зворотного зв'язку, а керівник використовує всі можливості для забезпечення цього зв'язку.

# Розділ II. ГРУПОВА РОБОТА ЯК ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ СПІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

У сучасній школі надзвичайно активно застосовують групові форми роботи на уроці та поза уроком.

Групова робота є однією з форм організації спільної діяльності учнів і передбачає тимчасовий поділ класу на групи від 4-х до 8-ми осіб (залежно від віку) для спільного вирішення певних завдань. Учням пропонується обговорити завдання, намітити шляхи його вирішення, реалізувати їх на практиці й, нарешті, представити знайдений спільний результат.

Вивчення педагогічного досвіду, результатів досліджень у сфері педагогічної психології дозволили зробити висновок про те, що групова робота має низку незаперечних переваг. Вона відкриває більші можливості для кооперування, для виникнення пізнавальної колективної діяльності учнів.

Спільна діяльність у групі на основі співпраці — важливий фактор психічного розвитку учасника, що сприяє розвитку міжособистісних стосунків. Засвоєння нової предметності (взаємний обмін способами дії) забезпечує людині успішність в індивідуальній діяльності (з'являється «внутрішній опонент», який контролює й оцінює власні дії).

Оволодіння самою формою співпраці робить людину здатною до встановлення стосунків з оточуючими та з собою. Проте на практиці робота в групах не завжди є ефективною, а часом навіть має протилежний результат: учителі розчаровуються в корисності та доступності для себе й учнів цієї форми роботи, а в школярів виникають або небажання об'єднуватися в групи, або стійке негативне ставлення до групової роботи. Пояснюється це тим, що учні та їхні педагоги психологічно не готові працювати в групі й до організації роботи груп. Тут відкриваються перспективи для співробітництва педагога й психолога, тому що до групової роботи слід спеціально готувати як учителів, так і учнів.

## **Переваги групової роботи з учнями**

1. Зворотний зв'язок і взаємопідтримка людей, які мають схожі проблеми.

2. Полегшення розв'язання міжособистісних конфліктів поза групою.
3. В обстановці підтримки та контролю учасники тренінгу навчаються новим умінням, експериментують з різними стилями стосунків серед рівних партнерів.

**Основна мета групової роботи:** створення умов для успішної адаптації учнів до навчальної діяльності.

### **Завдання групової роботи**

1. Організувати групову діяльність, що відповідає зоні найближчого розвитку учнів, з метою формування в них недорозвинених функцій до рівня вікових норм. Для успішної коригувально-розвивальної роботи необхідно, у першу чергу, звільнити підлітків від відчуття невдачі.
2. Допомогти підліткам у визначенні їхніх життєвих цілей, налагодити їхні стосунки зі значущими для них людьми, надати їм можливість на власному досвіді відчувати успіх.
3. Сформувати адекватну гнучку самооцінку й ліквідувати прогалину між свідомою «Я-концепцією» і реальним досвідом, що відкидається.
4. Адаптувати тренінгові технології для учнів і педагогів загальноосвітніх шкіл.

З позицій системного підходу технологія, що пропонується, повинна стимулювати розвиток і вдосконалення всіх компонентів особистісної зрілості учнів у єдності.

Реалізація особистісно орієнтованої гуманістичної парадигми розвитку особистості припускає як основні умови розвитку особистості задоволення її базових потреб: у комфортних міжособистісних стосунках, що забезпечують задовільний соціальний статус суб'єкта; в розумінні; в наявності життєвих цілей і змістів; в пізнанні навколишнього світу; в реалізації творчого потенціалу. Основна ідея полягає в тому, що людина — сама творець своєї долі, а не іграшка в руках зовнішніх сил і неконтрольованих свідомістю інстинктів, джерело власного розвитку. Формою розвитку особистості з цього погляду виступає самоактуалізація (найважливішим критерієм розвитку людини є ступінь її активності й можливості змінювати соціум у своїх інтересах, реалізація творчого потенціалу). Джерелом розвитку при цьому виступає власна активність особистості.

### **Принципи організації та роботи тренінгової групи**

- *Принцип постійного складу групи.* Після початку занять нові учасники не приймаються, якщо хтось із учасників захоче піти, він повинен розповісти про своє рішення групі, обґрунтувати його, отримати зворотний зв'язок від кожного учасника; учасники, які пропустили два заняття, залучаються до подальшої роботи тільки за згодою решти групи, при цьому прогульникам розповідають про все, що сталося в групі за їхньої відсутності.

- *Принцип комплектування групи.* Склад групи — 6–12 осіб.
- *Принцип занурення.* Заняття відбуваються 2 рази на тиждень упродовж 1 години. Це обумовлено тим, що багато часу (особливо перші кілька занять) витрачається на емоційне входження учасників до групових процесів. Такий режим дозволяє учасникам систематично й послідовно здійснювати зміни в собі.
- *Принцип свободи вибору й відповідальності за нього.* Кожний учасник повинен бути проінформований про те, що він самостійно вибирає: ступінь активності, щирості, довіри в групі, наскільки точно він буде дотримуватися правил групи, чи буде він щось робити для того, щоб одержати те, навіщо прийшов на тренінг. Кожний учасник відповідає за свої вибори. Свобода вибору виявляється в ефективності результатів тренінгу, ставленні групи до цього учасника і його ставленні до себе.

### **Фази розвитку тренінгової групи**

Динаміка містить три традиційні фази:

- 1) орієнтації та залежності;
- 2) конфліктів;
- 3) конструктивна.

### **Методичні засоби, що використовуються в тренінгу**

Діагностичні процедури, інформування, психогімнастичні вправи, тематичне проєктивне малювання, аналізування ситуацій, елементи музикотерапії, рольові ігри, домашні завдання, творча візуалізація, вправи на міжгрупову взаємодію, елементи сучасної психотерапевтичної практики.

### **Підготовка ведучого тренінгу**

Ведучий тренінгу, його особистісні особливості, професійні знання та вміння є, у певному сенсі, засобом розвитку як особистості кожного учасника, так і групи в цілому. Ведучий обов'язково повинен мати досвід участі в тренінгових групах. Для ефективного використання технології бажана наявність у ведучого навичок тренінгової роботи. Стиль керування групою відповідно до гуманістичного напрямку максимально не директивний, що спонукає учасників виявляти активність і приймати на себе відповідальність за те, що відбувається. Незважаючи на те що діяльність ведучого орієнтована на розвиток особистості учасників і роботу з їхніми проблемами, ведучий проводить також і роботу, спрямовану на розвиток групи, тому що в тренінгу саме група є основним засобом роботи з особистістю.

### **Мета змістовної частини тренінгу**

Метою змістовної частини тренінгу є розвиток особистості учні та навчання його основних прийомів співробітництва з оточуючими. Ця мета досягається шляхом вирішення таких завдань:



- відпрацювання проблем, винесених з батьківської родини (коригування досвіду первинної родини);
- формування мотивації на особистісні зміни;
- з'ясування ціннісно-мотиваційної сфери особистості та її розвиток;
- прийняття «авторства власного життя»;
- формування позитивної «Я-концепції»;
- розвиток рефлексії та самопізнання;
- підвищення компетентності в рішенні важких ситуацій міжособистісного спілкування;
- розширення усвідомленості мотивів виховання та формування навичок співробітництва з іншими;
- усвідомлення своїх внутрішніх заборон і формування відчуття внутрішньої волі й упевненості;
- активізація творчого потенціалу;
- усвідомлення життєвого сценарію;
- прийняття активної життєвої позиції.

## УМОВИ Й ПОРЯДОК ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНІНГУ

Рішення цих завдань здійснюється трьома етапами.

*1 етап* — набір групи й проведення діагностичного обстеження. Припускає виявлення актуального рівня розвитку підлітків у всіх описаних вище аспектах. Крім того, необхідно одержати інформацію про соціокультурні умови підлітка в родині й школі, а також про наявність конфлікту й можливі причини недорозвинення або дезадаптації підлітка. Під час проведення діагностичного обстеження виробляється мотивація підлітків на розвиток у процесі тренінгу.

*2 етап* — проведення тренінгових занять. Тренінг розглядається як спосіб формування підтримуючого контролюючого середовища, у якому можливе коригування неправильно сформованих навичок, а також формування нових навичок комунікації та успішної діяльності.

*3 етап* — заключна діагностика й контроль здобутих результатів. Результати діагностичного обстеження в певній формі повідомляються дітям як об'єктивна оцінка їхніх нових можливостей. Перенесення навичок навчальної діяльності на реальну ситуацію підлітка виробляється за рахунок формування в нього мотиву розвитку його особистості, а потім підключення до нього мети успішної навчальної діяльності.

На навчальних семінарах необхідно ознайомити вчителів із психологічними умовами організації групової роботи.

Для того щоб групова робота відбулася, необхідно:

- створити ситуацію для виникнення в школярів загального позитивного ставлення до спільної діяльності в групі. Для молодших школярів

такою ситуацією буде гра; для підлітків — обговорення, обмін думками, демонстрація здатностей і можливостей; для старшокласників — обмін інформацією, можливість зробити й одержати змістовну допомогу;

- навчити учнів працювати в групі й лише потім пропонувати їм у груповій формі вирішувати завдання, різні за характером і змістом;
- забезпечити активний обмін операціями (один малює, інший — записує); обмін ролями (один — учитель, інший — учень); обмін функціями (учень виконує функцію свідомого контролю, перевіряючи роботу свого партнера); обмін позиціями (за роботою свого партнера виявляє задум автора, його позицію, розглядає відповідність цього задуму отриманому результату); обмін інформацією (цей обмін повинен бути організований таким чином, щоб підліток почав переробляти інформацію залежно від знань, можливостей партнера, перебудовувати, доповнювати її);
- організувати змістовне співробітництво з виконання завдання, коли учні володіють більшою кількістю найскладніших операцій (умінням проаналізувати власну діяльність, порівняти різні способи дії між собою, загальне завдання з очікуваним результатом, перевірити й оцінити власні дії та дії товаришів);
- озброїти школярів засобами внутрішньогрупового спілкування: навчити комунікативних навичок (вербальних і невербальних), працювати за правилами, діяти в рамках заданої ролі; безконфліктного спілкування; міжособистісної взаємодії, до якої входить ділове спілкування на рівні з визначенням способів ефективного досягнення результатів діяльності;
- урахувати, що групова робота ефективна не для всіх типів завдань. Найдоцільніша вона за організації технологій навчального дослідження, проектування, моделювання, проблемного навчання, розвитку вміння мислити творчо;
- визначити місце вчителя в спільній діяльності.

Для діагностики ефективності діяльності вчителя з організації внутрішньогрупової взаємодії можна застосувати стандартизовану картку-характеристику «Рівні сформованості мотивації спільної діяльності».

## ОСНОВНІ ПРИЙОМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ГРУПОВОЇ РОБОТИ

### Формування груп

Існують різні способи формування груп. Вибір того або іншого способу залежатиме від цілей учителя в цей момент. Від того, наскільки правильно й вдало сформована група, залежатиме успішність роботи в цілому

Склад групи не залишається постійним, він підбирається з урахуванням того, щоб з максимальною ефективністю для колективу могли

реалізуватися можливості кожного члена групи залежно від змісту й характеру майбутньої роботи.

### **Організація групової взаємодії**

Групова взаємодія здійснюється на основі:

- виконання правил роботи в групі, які даються учасникам у готовому вигляді або виробляються групою;
- обліку принципів (умов) ефективної роботи в групі;
- рольового розподілу;
- визначення способу організації обговорення завдання і його рішень. Це може бути «мозковий штурм», виконання роботи із частин мінігрупами, парами або індивідуально.

### **Керівництво групою роботою**

Якщо група досить зріла, уміє діяти самостійно, функції організатора полягають в оцінюванні доповіді групи про підсумки роботи. Але якщо учні роблять тільки перші кроки в груповій роботі, є необхідність у постійному контролі над роботою групи. Організатор контролює хід виконання роботи в групах, відповідає на запитання, регулює взаємодію, допомагаючи дійти згоди в групі, у випадку гострої потреби надає допомогу окремим учням або групі в цілому.

Готуючи учнів до групової роботи, необхідно вирішувати такі завдання:

- учити дітей працювати в групі за правилами;
- учити приймати й утримувати задану роль упродовж групової роботи;
- відпрацьовувати виконання етапів роботи над завданням;
- розвивати рефлексивні вміння учнів;
- знайомити з різноманітними способами взаємодії між учасниками групи;
- навчати ефективних прийомів роботи над завданням.

Форми навчання можуть бути різні: спецкурс, тренінг, проведений психологом, серія уроків у рамках якого-небудь предмета, цикл класних годин, проведених класним керівником разом із психологом.

Важливий момент проведення тренінгу — отримання зворотного зв'язку від учасників (рефлексії).

### **Типи рефлексії**

- Рефлексія як техніка осмислення процесу, способів і результатів розумової роботи й практичних дій. Цей тип роботи розглядається як поворот свідомості, у результаті якого з'являється можливість побачити себе, своє мислення «збоку».

- Рефлексія стану спрямована на усвідомлення своїх переживань і станів під час роботи. Людина повинна розуміти причину виникнення в собі таких станів, як роздратування, напруження, задоволення.

Висловлені наприкінці заняття почуття та емоції допомагають учасникам зняти внутрішнє напруження. Для створення відповідної атмосфери в групі педагог повинен володіти активними формами навчання, вміти організовувати дискусії, обговорення, роботу в малих групах, застосовувати елементи психологічного тренінгу.

Для того щоб набути цих навичок, а також розвинути комунікативні навички, педагогу рекомендується пройти тренінг під керівництвом психолога (з цього приводу — див. «Семінар для педагогів “Бар’єри в спілкуванні”», наведений у додатку).

# Розділ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

## «Я-КОНЦЕПЦІЯ» ТА ЇЇ ФОРМУВАННЯ

Віковий період від дванадцяти до вісімнадцяти років — кризовий майже для кожної людини. Сутність цієї кризи — перехід від дитинства до дорослості (біологічної, соціальної та психологічної). Головна психологічна зміна перехідного періоду — формування «Я-концепції», або самосвідомості, як стійкої системи уявлень про себе, поєднаних з їх оцінюванням. Згідно з сучасними уявленнями «Я-концепція» містить у собі два тісно пов'язані аспекти: перший з них — «Я-образ» — набір якостей і характеристик, що становлять уявлення людини про себе. «Я-образ» часто містить у собі кілька варіантів приватних «Я-образів». Наприклад:

- «Я-реальне» (який я є насправді);
- «Я-ідеальне» (яким би я хотів бути);
- «Я-дзеркальне» (яким мене уявляють інші люди) і так далі.

Причому кожному з варіантів, у свою чергу, можуть відповідати кілька «Я-образів», наприклад, «Я-реальне» може мати зовсім різні якості в ситуаціях: «Я» наодинці із собою, «Я» з коханою людиною, «Я» в компанії друзів тощо. Протиріччя між різними аспектами й варіантами «Я-образу» можуть визначати формування іншого складника «Я-концепції» — самооцінки.

Самооцінка — ставлення до самого себе в цілому й до своїх окремих якостей. Серед джерел формування самооцінки — порівнювання себе з іншими, оцінювання іншими людьми, зіставлення різних варіантів «Я-образу» (найбільше значення має порівняння «Я-реального» і «Я-ідеального»), а також суб'єктивна значущість різних аспектів «Я-образу». Наприклад, у деякого який-небудь дефект зовнішності — джерело зниження самооцінки, в інших же, якщо вони не надають великого значення зовнішності, аналогічний дефект на самооцінку не вплине.

Важко переоцінити значення «Я-концепції» в житті людини. Назвемо деякі з її основних функцій. «Я-концепція» визначає інтерпретацію подій, що відбуваються з людиною. Наприклад, якщо чоловік уступає дамі місце в громадському транспорті, то це може бути проінтерпретоване в такий

спосіб: «Він хоче зі мною познайомитися» («Я-концепція» містить уявлення «Я неперевершена й привертаю увагу чоловіків»), «Мене вже вважають старою, якщо поступаються місцем» («Я старішаю»), або просто «Яка вихована людина».

«Я-концепція» визначає очікування людини стосовно інших людей. У нашому прикладі дама може очікувати або не очікувати від чоловіка ознак уваги.

«Я-концепція» визначає поведінку людини. Так, у нашому прикладі дама почне або виявляти зацікавленість чоловіком, або бентежитися і відмовиться сісти (бажаючи тим самим підкреслити, що вона ще не в тому віці, коли слід поступатися місцем), або спокійно подякує та сяде. Поведінка, у свою чергу, впливає і на очікування інших, і на їхню поведінку, і на різні аспекти міжособистісної взаємодії.

Нарешті, одне із завдань «Я-концепції» — підтримка внутрішньої узгодженості уявлень людини про себе, необхідної для збереження психічного благополуччя. Це завдання настільки важливе, що якщо щось у поведінці людини або оточуючих її людей суперечить «Я-концепції», то інформація про це спотворюється або відкидається з допомогою психологічних захистів. «Я-концепція» «пручається» змінам, часто всупереч логіці й здоровому глузду.

Якщо ж зміни все ж таки відбуваються та є досить серйозними, то такий процес звичайно супроводжується негативними переживаннями й різними психологічними проблемами. Тому настільки серйозна криза перехідного віку, коли «Я-концепція» формується і багаторазово радикально змінюється.

Розглянемо докладніше суть цих змін.

Говорячи про психологічні зміни, пов'язані із кризою перехідного віку, психологи часто умовно виділяють два його етапи (хоча індивідуальні варіанти розвитку можуть істотно відрізнятись від загальних схем). Перший з них (від 12–13 до 14–15 років) — період сум'яття та внутрішніх протиріч, нестійкості «Я-образу», зниження та частих коливань самооцінки. У другий період (від 14–15 до 18–20 років) «Я-образ» стабілізується, самооцінка в цілому підвищується. На перший план виходять проблеми трохи іншого плану — формування системи цінностей, професійне самовизначення, вибір життєвого шляху.

Про зміст «Я-концепції» можна судити за самоописами — різними варіантами творів про себе й відповідей на запитання «Хто я?» З настанням перехідного віку подібні описи «психологізуються», у них все більше місце починають займати такі аспекти:

- опис своїх якостей, рис характеру й особливостей внутрішнього світу (більшою мірою в підлітків-дівчат) — «людина з невірноваженим характером»; «маю велику кількість здібностей, але всі — у невеликих розмірах»; «довірлива»; «замкнута»; «ледача» тощо;

- особливості поведінки в різних ситуаціях — «іноді навмисне намагаюся заподіяти зло»; «я намагаюся бути інтелігентною людиною з гарними манерами»;
- погляди й переконання (більшою мірою в підлітків-хлопчиків) — «я терпіти не можу обивательської вульгарності (більш конкретно: черги, транспорт, дні народження, бабусь на лавочці тощо)»; «я вважаю, що жінки нічим не відрізняються від чоловіків (у плані психіки)»;
- інтереси, смаки, захоплення — «люблю ходити в театр»; «люблю вдень спати»; «фанат комп'ютерних ігор»; «люблю час, починаючи із середньовіччя та закінчуючи ХІХ століттям»; «не люблю манної каші».

Представленість інших аспектів «Я-образу» не збільшується або навіть зменшується, однак змістовно вони ускладнюються та збагачуються:

- формальні, статусні характеристики, родинні стосунки — «людина»; «учениця»; «дочка»; «сестра» тощо. Однак деякі підлітки намагаються більш глобально визначити своє місце у світі — «один із жителів планети Земля»; «крапля в океані людства»;
- особливості взаємин з людьми — «я можу всім сказати, хто я, кого люблю, кого терпіти не можу, від чого страждаю; мені не заважає, якщо вони будуть це знати»; «у мене дуже мало друзів, дуже багато гарних знайомих і мало ворогів»;
- зовнішність — «не дуже гарна»; «мені дуже лічить посмішка, вона робить обличчя більш жіночим».

Суперечливість «Я-концепції» різко збільшується в перший період кризи перехідного віку. Вона відображується в тому, що «Я-образ» містить протилежні й навіть взаємовиключні якості — «добра» і «люблю мучити людей»; «гарна людина» і «ледача», «самовпевнена», «безвладна». Часто протилежність чітко усвідомлюється та підкреслюється: «не люблю безладдя, але й наводити й підтримувати його не можу, коли вдома батьки й близькі»; «кішка — собака».

Інша ознака суперечливості «Я-концепції» — виражені розбіжності між різними варіантами «Я-образів», наприклад, між «Я наодинці із собою» і «Я в компанії друзів».

Для більше зрілої «Я-концепції» характерно не тільки деяке згладжування протиріч, але і їхня інтеграція: суперечливі якості виступають не як щось взаємовиключне, але скоріше як різні сторони складного, але цілісного «Я-образу»: «не дуже зла, але й не досить добра людина»; «людина із властивими їй позитивними й негативними якостями».

Стійкість «Я-концепції» низька на першому етапі кризи, «Я-образ» і самооцінка можуть радикально змінитися після розмови або навіть єдиної репліки значущого іншого, після одиничного успіху або невдачі тощо. Для другого етапу характерна більш стійка «Я-концепція».

Нарешті, говорячи про самооцінку, звичайно характеризують її як високу або низьку.

Низька самооцінка часто супроводжує розвиток емоційних порушень, тривоги, депресії та інші ознаки психічного неблагополуччя.

Якщо ж порівнювати самооцінку з об'єктивною оцінкою тієї ж людини, то можна говорити про завищену, занижену або адекватну самооцінку.

Для першого етапу кризи характерне зниження самооцінки; самоопи- си містять велику кількість негативних якостей, причому нерідко вони стоять на перших, найважливіших місцях.

Як приклад наведемо повністю самоопис дев'ятикласниці: «Я злюка; я лірик; я жадлива людина; я нудна людина; я вередуха; я терпіти не можу філософій; я ледарка». Надалі, як правило, самооцінка підвищується.

Чи універсальна криза перехідного віку?

Чи це лише не сама вдала спроба психологів виявити загальні закономірності в нескінченній розмаїтості індивідуальних варіантів розвитку?

Чи це артефакт — результат недостатньо суворо спланованих експериментів?

Деякі дані свідчать про те, що подібні сумніви не позбавлені підстав.

Вікові межі перехідного віку збігаються в більшості розвинених країн з переходом від початкової школи до середньої.

Для того щоб установити, чи впливає цей перехід на «Я-концепцію», в одному з досліджень, проведеному в США, зіставлялися школярі одного віку (дванадцять років), що навчалися в останньому класі початкової та у першому класі середньої школи. Потім аналогічні результати були отримані й для англійських школярів.

У тих, хто перейшов до середньої школи, відмічалися всі характерні ознаки кризи перехідного віку: низька самооцінка, нестійкість «Я-образу», сором'язливість. У їхніх однолітків, що навчалися в початковій школі, «Я-концепція» була більш стабільною і явних ознак кризи не відзначалося.

Так що ж це таке — криза перехідного віку: універсальна закономірність розвитку чи характерна психологічна реакція на зміну соціальних умов навчання? На це питання, як і на багато інших у психології, не можна однозначно відповісти.

## МЕТОДИКА «ХТО Я?»

У ролі випробовуваного бажано взяти підлітка 13–15 років. Випробовуваний послідовно виконує дві методики, результати за якими аналізуються спочатку окремо, а потім разом.

*Інструкція випробовуваному*

Напишіть угорі на аркуші паперу: «Хто я?» Дайте 10–20 відповідей на це запитання, описуючи свої особливості, якості, властивості тощо. Кожна відповідь повинна починатися зі слів «я» або «мені».



*Аналізування*

1. Віднесіть кожну відповідь до однієї з таких категорій за змістом (можна відносити одну відповідь до двох і більше категорій):
  - формальні («анкетні») характеристики;
  - зовнішність;
  - особливості характеру, внутрішнього світу;
  - особливості поведінки;
  - особливості взаємин з оточуючими;
  - погляди й переконання;
  - інтереси, смаки, захоплення;
  - інше (запропонуйте власну категорію).
 Зверніть увагу на те, які відповіді йдуть на початку списку. Найчастіше це або формальні характеристики, або найбільш важливі для людини якості. Оцініть відносну представленість різних змістовних аспектів «Я-концепції».
2. Віднесіть кожну відповідь до однієї з таких категорій:
  - позитивна характеристика («Я чарівний»);
  - негативна характеристика («Я дрібний капосник»);
  - нейтральна характеристика («Я люблю компанію»);
  - суперечлива характеристика («непоганий товариш, але пам'ятаю зло».
 Оцініть особливості самооцінки й суперечливість «Я-концепції».
3. Чи існують протиріччя між окремими відповідями? (Приклад: у самоописі 35-річної домогосподарки підряд впливають відповіді «Мені дуже добре вдома» і «Я хочу вчитися»; у цьому контексті це швидше за все бажання вийти за межі будинку й домашніх справ). Чи можна вважати таку «Я-концепцію» суперечливою?

**ОСОБИСТІСНИЙ ДИФЕРЕНЦІАЛ***Інструкція випробовуваному й порядок роботи*

Оцініть себе відповідно до наведеного нижче списку якостей, закреслюючи одну цифру в кожному рядку відповідно до того, наскільки виражена у вас та або інша якість: 3 — яскраво виражена, 2 — виражена, 1 — слабко виражена, 0 — не виражена ні ця якість, ні протилежна їй, розташована у цьому самому рядку праворуч.

Потім на другому аркуші (два однакові аркуші повинні бути приготовлені заздалегідь) оцініть себе, яким би ви хотіли бути в ідеалі, якби могли.

**Обробка результатів.** Узагальнені показники *Оцінки, Сили й Активності* підраховуються за такими правилами:

- *Оцінка* — сума балів у рядках № 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19;
- *Сила* — сума балів у рядках № 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20;
- *Активність* — сума балів у рядках № 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

№ з/п	Якість	Оцінки							Якість
		яскраво виражена	виражена	слабко виражена	не виражена	слабко виражена	виражена	яскраво виражена	
1	Чарівний	3	2	1	0	1	2	3	Непривабливий
2	Слабкий	3	2	1	0	1	2	3	Сильний
3	Говіркий	3	2	1	0	1	2	3	Мовчазний
4	Безвідповідальний	3	2	1	0	1	2	3	Сумлінний
5	Упертий	3	2	1	0	1	2	3	Поступливий
6	Замкнутий	3	2	1	0	1	2	3	Відкритий
7	Добрый	3	2	1	0	1	2	3	Егоїстичний
8	Залежний	3	2	1	0	1	2	3	Незалежний
9	Діяльний	3	2	1	0	1	2	3	Пасивний
10	Черствий	3	2	1	0	1	2	3	Чуйний
11	Рішучий	3	2	1	0	1	2	3	Нерішучий
12	Млявий	3	2	1	0	1	2	3	Енергійний
13	Справедливий	3	2	1	0	1	2	3	Несправедливий
14	Розслаблений	3	2	1	0	1	2	3	Напружений
15	Метушливий	3	2	1	0	1	2	3	Спокійний
16	Ворожий	3	2	1	0	1	2	3	Дружелюбний
17	Упевнений	3	2	1	0	1	2	3	Невпевнений
18	Відлюдний	3	2	1	0	1	2	3	Товариський
19	Чесний	3	2	1	0	1	2	3	Нещирий
20	Несамостійний	3	2	1	0	1	2	3	Самостійний
21	Дратівливий	3	2	1	0	1	2	3	Незворушний

При цьому для непарних рядків (№ 1, 3, 5 ... 21) показник ураховується зі знаком «+», якщо він стоїть в лівій частині аркуша, і зі знаком «-» — якщо у правій частині. Для парних рядків (№ 2, 4 ... 20) показник ураховується зі знаком «-» у лівій частині й зі знаком «+» — у правій. Підсумковий показник може варіюватися від -21 до +21. Наприклад, за характеристиками фактора сили випробовуваний оцінив себе так: сильний —

слабкий 0; упертий 3; залежний 2; нерішучий 1; розслаблений — напружений 0; невпевнений 1; самостійний — несамостійний 0.

Підрахунок:  $0 + 3 - 2 - 1 + 0 - 1 + 0 = -1$ . Показник сили:  $-1$ .

### Принципи інтерпретації

Методика дозволяє оцінити уявлення випробовуваного про себе як за окремими якостями, так і за трьома узагальненими факторами *Оцінки*, *Сили*, *Активності*. Методика не може дати об'єктивної оцінки цих якостей.

Показник оцінки характеризує такі аспекти «Я-концепції», як прийняття себе як особистості, визнання в собі соціально схвалюваних якостей (високі показники) — критичне ставлення до себе, недостатній рівень самосприйняття, незадоволеність собою (низькі показники). Про низьку самооцінку, як правило, свідчать близькі до нуля та від'ємні показники.

Показник сили характеризує впевненість випробовуваного в собі, схильність покладатися на свої сили у важких ситуаціях (високі показники) — сприйняття себе як людини, залежної від зовнішніх обставин, не здатної досягти бажаного, контролювати ситуацію, наполягати на своєму (низькі показники). Про низьку самооцінку, як правило, свідчать від'ємні показники.

Показник активності характеризують самосприйняття випробовуваного як людину товариську, активну, енергійну, що емоційно відгукується на ситуацію, або замкнуту, спокійну, стриману (йдеться лише про те, яким уважає себе випробовуваний, а не про те, яким він є насправді). Однозначного зв'язку із самооцінкою цей фактор не має.

Ця методика найбільш інформативна, якщо можна зіставити кілька варіантів її заповнення: наприклад, порівняння кількох варіантів «Я-образу» (як у цьому завданні) або самооцінку з оцінкою іншої людини, що добре знає випробовуваного (батьки, друг, учитель), або методики, заповнені з інтервалом у кілька тижнів (місяців, років).

У першу чергу порівнюються комплексні показники *Оцінки*, *Сили*, *Активності*, а також ті окремі характеристики, які відрізняються за знаком (наприклад, випробовуваний не вважає себе ні спокійним, ні незворушним, а свій «Я-ідеал» оцінює як спокійний і незворушний; або ж випробовуваний вважає себе поступливим, а його батьки, навпаки, вважають його упертим тощо).

#### Аналізування

1. Дати детальну характеристику «Я-концепції» випробовуваного, використовуючи значення окремих характеристик і інтерпретацію факторів *Оцінки*, *Сили*, *Активності*.
2. На основі порівняння «Я-реального» і «Я-ідеального», значень факторів *Оцінки* й *Сили* охарактеризувати самооцінку випробовуваного.

Для того щоб оцінити стійкість «Я-концепції», необхідно повторити одну або обидві методики через певний проміжок часу.

### Спільне аналізування обох методик

- Зіставте результати й виділіть наявні відповідності або протиріччя між методиками. Так, показово суперечливі відповіді сімнадцятирічного школяра, який оцінює свою дружелюбність в 3 бали, а з 14 його відповідей у самоописі 4 присвячено характеристикам того, що йому не подобається в спілкуванні з іншими людьми: «Мені не подобається, коли ставлять багато запитань», «Мені не подобається нахабність»; «У дівчатах мене дратує кокетство»; «Мені не подобається, коли говорять, що я худну».
- Чи можна віднести «Я-концепцію» випробовуваного до одного з двох етапів її формування, виділених психологами?
- Дайте підсумковий опис «Я-концепції» й зіставте його з тим, що вам відомо про випробовуваного.

**Примітки.** Обов'язково перевірте правильність своїх обчислень. Підставою для категоричних висновків може стати звичайна арифметична помилка!

Іноді зустрічається «парадоксальне» співвідношення: показники за фактором *Оцінки* для «Я-реального» вище, ніж для «Я-ідеального». Швидше за все, це пов'язане з тим, що такі соціально схвалювані якості, як доброта, чесність, чуйність, на думку деяких, не сприяють досягненню успіху й благополуччя; тому «Я-ідеалу» можуть бути приписані протилежні якості.

Отримані вами дані відображають не тільки особливості «Я-концепції» випробовуваного, але й той факт, чи захотів він бути щирим і відвертим. Останнє визначається вашими взаєминами й тим, наскільки вам удалося створити атмосферу довіри. Тому, одержавши опис, що складається в основному з формальних характеристик, варто припустити, що випробовуваний закритий і не схильний надавати інформацію. Однак і аналізування подібних «закритих» даних також може бути змістовним і корисним.

## Розділ IV. ТРЕНІНГИ ДЛЯ УЧНІВ 5–6-Х КЛАСІВ

### ТРЕНІНГ З РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ

У багатьох мовах поняття «толерантність» є своєрідним синонімом слову «терпимість»: латина — *tolerantia*; англійська — *tolerance, toleration*; німецька — *toleranz*; французька — *tolerance*.

У процесі історико-культурного розвитку і становлення філософської думки категорія терпимості (толерантності) зазнала змін.

Це є природним явищем, оскільки змінювалося і саме суспільство, головними в людських взаємовідносинах ставали різні ідеї. Незважаючи на багатозначність, категорія терпимості має споглядальний відтінок, пасивну спрямованість.

Подібна характеристика поняття збереглася і в сучасних словниках. У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» під редакцією В. Т. Бусел написано, зокрема: «Толерантність — здатність індивіда сприймати без агресії думки, які відрізняються від власних, а також особливості поведінки та способу життя інших».

У «Толковом словаре русского языка» під редакцією Д. Н. Ушакова категорія «толерантність» повністю ототожнюється з категорією «терпимість».

У «Словаре иностранных слов и выражений» це поняття також визначається як «терпимість к чужому мнению, верованиям, поведению».

Характеристика визначення толерантності в Преамбулі Статуту ООН виглядає так: «Виявляти терпимість і жити разом, у мирі один з одним, як добрі сусіди».

Наведемо деякі висловлювання та думки щодо цього.

*Толерантність* — здатність людини, співтовариств, держави чути і поважати думку інших, невороже зустрічати відмінне від своєї думки.

«*Толерантність* — це те, що робить можливим досягнення миру і веде від культури війни до культури миру», — йдеться в Декларації принципів толерантності, прийнятою Генеральною Конференцією ЮНЕСКО в 1995 році.

*Толерантність* — не поступливість, поблажливість або потурання, а перш за все активне ставлення, що формується на основі визнання універсальних прав і основних свобод людини.

*Толерантність* — привілей сильних і розумних, уміння просуватися на шляху до істини через діалог і різноманітність думок і позицій.

*Толерантність* — це визнання права інших людей жити і бути.

*Толерантна людина* — це людина, яка з повагою ставиться до інтересів, звичок, вірувань інших людей, прагне зрозуміти їх і досягти взаємної згоди без застосування насильства, тиску.

Толерантність розглядають і як характеристику будь-яких соціальних структур окремої людини, соціальної групи або суспільства в цілому, орієнтовану на дозвіл конфліктних ситуацій.

Специфічність цієї орієнтації полягає в прагненні зрозуміти позицію іншої сторони, пояснити їй свою позицію і в процесі діалогу знайти взаємоприйнятне компромісне рішення.

Толерантність як основа визнання єдності і різноманіття людства і готовність поважати історичне право на несхожість як людини, так і цілого народу.

*Толерантність* — здатність зрозуміти внутрішню логіку іншої людини як рівноможливу і, разом з тим, прийняти принципову неможливість синхронізувати ритми і темпи розвитку всіх і усіляких людей на планеті.

*Толерантність* — сприйнятливість усього різноманіття відмінностей між людьми, що не прагне викоренити ці відмінності, а навпаки, розглядає їх як джерело розвитку, енергії творчості.

### **Заняття № 1 «Сім напрямів навчання толерантності»**

**Мета:** підказати і продемонструвати підхід, який виправдав себе під час навчання толерантності (активний процес навчання, за якого поведінка, навички і здібності реально набуваються у міру навчання).

**Обладнання та матеріали:** плакат або напис на дошці «Сім напрямів навчання толерантності».

#### **Сім напрямів навчання толерантності**

1. Толерантність: пошана гідності кожного.
2. Знайомство.
3. Пошана відмінностей: всі несхожі, всі різні.
5. Розуміння індивідуальної неповторності: розмаїття складається з особових і групових відмінностей.
6. Взаємодоповнення як основна межа відмінностей.
7. Взаємозалежність як підстава для сумісних дій.
8. Культура світу. Толерантність очима дітей.

## ХІД ЗАХОДУ

### Вступне слово педагога-психолога

Поняття толерантності вперше зустрічається у XVIII столітті. У своєму «Трактаті про віротерпимість» відомий французький філософ Вольтер писав, що «безумством є переконання, що всі люди повинні однаково думати про певні предмети».

Розуміння толерантності не однакове в різних культурах, тому що залежить від історичного досвіду народів. Англійці розуміють толерантність як готовність і здатність без протесту сприймати особистість, французи — як певну свободу іншого, його думок, поведінки, політичних та релігійних поглядів. Китайською мовою бути толерантним означає проявляти великодушність стосовно інших. В арабському світі толерантність — прощення, терпимість, співчуття до іншого, а в персидському — ще й готовність до примирення.

Зараз толерантність розуміють як повагу і визнання рівності, відмову від домінування та насилля, визнання за іншими права на власні думки та погляди. Отже, толерантність передусім має на меті приймати інших такими, якими вони є, і взаємодіяти з ними на основі згоди.

Здатність поводитися толерантно може стати особистісною рисою, а відтак — забезпечити успіх у спілкуванні. Толерантні люди більше знають про свої недоліки та переваги. Вони критично ставляться до себе і не звинувачують у своїх бідах інших. Вони не перекладають відповідальність на інших. Толерантна людина не розфарбовує світ двома кольорами — чорним і білим. Вона не акцентує увагу на розбіжностях між «своїми» та «чужими», а тому готова вислухати та зрозуміти думки інших.

Почуття гумору і здатність посміятися над своїм слабким місцем — особлива риса толерантної людини. У здатної до цього людини менша потреба домінувати та зверхньо ставитися до інших.

### *Примітки*

1. Заздалегідь вертикально написати на плакаті великого формату слово «Толерантність» великими літерами.
2. Клас розподілити на пари. Учасники витягають одну з літер цього слова, на яку і підбиратимуть значення слова «толерантність». Наприклад: «Т» — терпіння, творчість, талант, «Л» — лагідність, ласкавість тощо.
3. Після обговорення учасники заповнюють великий плакат маркерами різних кольорів. Дістаємо яскравий і наочний плакат, результат колективної творчості, зміст якого підготовлений учнями.

Учасники також отримують завдання: у формі діалогу скласти повідомлення про толерантність.

Завершується заняття моделюванням ситуацій толерантної поведінки (можна застосовувати плакати, малюнки, есе, вірші).

## **Заняття № 2 «Інакість»**

### **ХІД ЗАХОДУ**

#### **1. Гра «Біла ворона»**

Учасники займають місця у колі спинами до центра.

Кожному учаснику прикріплюється аркуш паперу (аркуші — різних кольорів, по 5–6 кольорових аркушів одного кольору і лише один аркуш — білого). Білий аркуш кріпиться найбільш незалежному учню, сильному і авторитетному в класі, — для того щоб запобігти зворотного ефекту.

Учасники повертаються обличчям у коло і починають шукати інших, схожих на себе, причому підглядати не можна. Треба якось домовитися.

Після того як всі групи сформовані «за кольорами», ведучий підходить і бере за руку «самотнього білого».

#### **Запитання до «самотнього білого»**

- Що ти відчув, коли зрозумів, що ти такий один і тобі немає пари?
- Чи потрапляв ти в подібну ситуацію в житті?
- Чи схожі почуття ти переживав в тій ситуації?

#### **Запитання до учасників, які знайшли схожих на себе**

- Якими були ваші відчуття, коли ви знайшли схожих на себе і сформували групу?
- Як ви знайшли один одного?
- Що ви відчуваєте стосовно самотнього учасника?
- Чи хотіли б ви опинитися на його місці?
- Чому?

Ведучий говорить з учасниками про те, що в житті часто доводиться стикатися з такими ситуаціями, і не завжди ми ставимо себе на місце того, ким знехтували, хто залишився наодинці. Треба пам'ятати про це!

#### **2. Гра «Пустіть мене в коло»**

Ведучий попереджає про те, що зараз відбудеться своєрідний «практикум» з толерантності.

Із групи вибирається людина (бажано лідер, загальний улюбленець). Йому повідомляють про те, що він повинен у будь-який спосіб — хитрістю, лестощами, підкупом, обманом, силою, а може, використовуючи дружні зв'язки, — дістатися середини кола. В цей час група береться за руки, утворюючи замкнуте коло. Решта учасників не повинні пускати в коло вибрану людину. Гра триває доти, доки вибраний не пробереться в коло або не вичерпає всі можливості для цього.

Після цього обов'язково проводиться рефлексія. Для цього учням пропонується відповісти на такі запитання:

- Як відчував себе вибраний?
- Чи важко йому було знаходитися поза колом?



- Чому?
- Який спосіб йому здавався найдієвішим?
- Чому?
- Якби гра починалася спочатку, чи погодився б він знов знаходитися поза колом?
- Які почуття переживали учні в колі?
- Чому?
- Чи хотілося впустити вигнаного в коло?
- Чому?
- Хотілося б побувати на його місці?
- Які асоціації викликала ця гра?
- Чи існують подібні ситуації в реальному житті?
- Як виникають такі ситуації і що з ними можна зробити?
- Чому ви послухалися ведучих (не пускали однокласника в коло)?
- Як ви вважаєте, навіщо ми провели цю гру?

Після проведення цих вправ або однієї з них (виходячи із ситуації в групі) самі учні відповідно до порушених проблем і викликаних ними відчуттів проводять письмову рефлексію (можна вибрати найцікавіші думки і помістити їх у газету).

Це надасть можливість учням почути різні думки, подивитися на вправи очима іншого.

### **Заняття № 3 «Чому в нашому житті важко бути толерантним?»**

**Мета:** перейти від аналізування причин явища як такого до індивідуальних дій учасників заняття, спрямованих на вирішення цієї конкретної проблеми.

#### **ХІД ЗАХОДУ**

##### **Техніка «Килим ідей»**

*I етап* — розуміння проблеми (чому така проблема існує).

*II етап* — пошук рішень (що можна зробити для того, щоб змінити ситуацію).

*III етап* — індивідуалізація діяльності (які конкретні дії зроблю особисто я для того, щоб змінити ситуацію).

*IV етап* — оцінювання ідей (індивідуальне ухвалення рішення; що спробую зробити для вирішення цієї проблеми).

Необхідно підготувати нарізані смужки паперу (трьох різних кольорів, по 30–40 смужок кожного кольору), 3–4 великих аркуші паперу, клей (1–2 на групу), наклейки двох кольорів (по дві наклейки кожного кольору для

кожного учасника). Треба розподілити учасників на 4–5 груп, розсадити їх за окремі столи.

*V етап.* Оголошується запитання: «Чому така проблема існує? Чому в нашому житті важко бути толерантним?»

Кожна група отримує 10 кольорових смужок і великий аркуш паперу. Свої відповіді учасники групи пишуть на смужках паперу (на одній смужці — одна відповідь, при цьому не обов'язково використовувати всі смужки). Після цього на великому аркуші паперу утворюють «килим», наклеюючи всі смужки так, щоб усе написане можна було прочитати.

Тепер ми знаємо, чому важко бути толерантним.

*VI етап.* Що можна зробити для того, щоб змінити існуючу ситуацію?

Роздають 10 смужок паперу іншого кольору, на яких учасники записують пропозиції щодо вирішення цієї проблеми (на одній смужці — одна відповідь).

Потім ці нові смужки доклеюють до «килима».

Після закінчення роботи групи представляють свої «килими» і зачитують ідеї.

*Примітки.* Необхідно перейти до III етапу, тобто до індивідуалізації діяльності. На цьому етапі кожний з нас відповідає собі на запитання: що особисто я зроблю, щоб змінити ситуацію, що існує?

Кожен пише заплановані ним дії на смужці паперу. Група збирає індивідуальні смужки разом, але не приклеює їх до «килима».

Групи по черзі читають свої смужки, приклеюють їх на стіни так, щоб потім можна було легко прочитати.

Схожі пропозиції приклеюємо одну під іншою, щоб були очевидними пріоритетні.

Приступаємо до IV етапу, тобто оцінювання ідей.

Кожен учень одержує дві червоні наклейки і дві зелені.

Червоний колір означає «напевно це зроблю», а зелений — «спробую це зробити».

Учасники ходять залом, ще раз перечитують всі ідеї і приклеюють наклейки на вибраних ідеях (не обов'язково використовувати всі наклейки).

**Підсумок:** кожен учень дістав можливість подумати, що зробить особисто він, щоб допомогти вирішити спільну проблему.

#### **Заняття № 4 «Правила спілкування»**

**Мета:** учити дітей навичок спілкування, закріплювати ці навички в ігровій формі; познайомити дітей з формами спілкування; формувати культуру спілкування, сприяти об'єднанню дитячого колективу.

**Основні поняття:** спілкування, невербальні засоби спілкування, ввічливість, правила поведінки.

## ХІД ЗАХОДУ

### Вступне слово педагога-психолога

Сьогодні ми з вами поговоримо про спілкування і його значення. Що таке спілкування? Спілкування — це взаємодія людей, обмін інформацією, емоціями, відчуттями. З допомогою чого ми спілкуємося? Люди спілкуються з допомогою слів, жестів, міміки, мови, листів, телефону, пейджерів, факсу, комп'ютера. Чи однаково ви спілкуєтеся з батьками, друзями, вчителями? Від чого залежить ваша поведінка під час спілкування з різними людьми? Як ви вважаєте, з якою людиною цікавіше спілкуватися: з емоційною чи нудною? Для того щоб бути цікавим співрозмовником, самому краще розуміти людей, з якими спілкуєшся, потрібно вчитися правильно, красиво спілкуватися. Культура спілкування — дуже важлива частина загальної культури людини. Спілкуючись, людина використовує мову слів і мову жестів і міміки.

#### 1. Гра «Пантоміма»

Пантоміма — це безсловесне зображення якої-небудь думки, відчуття, стану. Давайте проведемо конкурс на краще зображення:

- сумного пінгвіна, задумливого кота;
- людини, яка тільки-но ситно пообідала;
- сцени запрошення (на день народження, на побачення, в кіно);
- сцени пояснення причини запізнення на урок.

Молодці! Сподобалося? Ви можете придумувати завдання для такої гри самостійно. А зараз я пропоную вам позмагатися в написанні короткого послання:

- давньому другові;
- вподобаній дівчинці (хлопчику);
- вчителю;
- бабусі.

Потім проводиться вибіркове аналізування робіт.

Людина посміхається, коли їй добре, весело. Людина посміхається, коли знайомиться з новими людьми або зустрічає друзів.

Яка усмішка у доброї вихованої людини? (*Добра, мила, сонячна.*)

Давайте проведемо конкурс на кращу усмішку.

Оберніться один до одного і посміхніться.

Сподобалося, коли вам посміхаються?

Тепер з гарним настроєм ми вирушаємо в дорогу.

Яке чарівне слово ми скажемо цього разу? (*Відповіді учасників.*)

#### 2. Гра «Замок Чарівних Дзеркал»

Люди спілкуються між собою з допомогою слів, усмішки і жестів. Коли ви дивитесь на людину, ви можете зрозуміти без слів, який у неї настрій,

що вона відчуває та про що думає. Все у неї «написане» на обличчі. Коли вона радіє, що ми бачимо? (*Усмішку.*) А коли хмуриться, що вона відчуває? (*Смує.*) Молодці! Давайте спробуємо зобразити людину, яка здивована, розсерджена, мріє про що-небудь. (*Учасники зображують запропоноване.*) Дуже добре!

А зараз давайте пограємо.

### 3. Гра «Дзеркало»

Станьте парами обличчям один до одного. Тепер один з вас хай робить які-небудь рухи руками, головою, тулубом, а інший — повторює його рухи, як дзеркало.

Далі міняєтеся ролями.

(*Учасники зображують запропоноване.*)

Чудово! Продовжуємо нашу подорож.

### 4. Вправа «Замок Веселих Смішинок»

«Чарівний клубок» привів нас до Замку Веселих Смішинок, які ні хвилини не можуть усидіти на місці і запрошують потанцювати разом з ними. (*Пауза, релаксація. Діти танцюють під ритмічну музику.*)

### 5. Вправа «Замок Ввічливого Лицаря»

А в цьому замку нас зустрічає Ввічливий Лицар. За усе життя він не сказав жодного образливого слова. Він пропонує вам пограти.

#### Гра «Словник ввічливих слів»

Зазеленіє старий пень

Коли почує... (*«добрий день»*).

Розтане навіть крижана глина

Від слова теплого... (*«спасибі»*).

Якщо їсти більш несила,

Скажем мамі ми... (*«спасибі»*).

Якщо дуже завинили,

Щось розбили, розтрошили,

Якщо все життя — не казка,

Кажемо... (*«пробачте, будь ласка!»*).

І у Франції, і в Данії

На прощання кажуть всі... (*«до побачення!»*).

### 6. Гра «Замок Феї Ввічливості»

Наша подорож добігає кінця. Фея Ввічливості дякує нам за добру роботу і пропонує останній конкурс.

#### Конкурс компліментів

Беруть участь кілька пар гравців. На завершення учасників нагороджують повітряними кулями.

## Підсумки

Який висновок можна зробити сьогодні: що важливо знати й уміти, спілкуючись з іншими людьми? Значить, усмішка, чарівні слова допоможуть знайти нам нових друзів.

## Заняття № 5 «Твоє спілкування з однолітками»

**Мета:** розвивати вміння слухати співрозмовника і вміння домовлятися один з одним; відпрацьовувати навички безконфліктного спілкування.

**Основні поняття:** спілкування, уміння слухати, невербальні засоби спілкування, співпраця, безконфліктне спілкування.

## ХІД ЗАХОДУ

### Вступне слово педагога-психолога

Ви вже знаєте, що мовлення — це спілкування певною мовою. У яких випадках спілкуватися легше, а в яких — важче? Серед видів усного мовлення найпростіший — діалог.

Діалог надає співрозмовнику можливість перепитати, уточнити, якщо щось не зовсім зрозуміле. Крім того, під час діалогу можна обмежитись досить простими, нерозгорнутими фразами. Іноді все зрозуміло з пів-слова.

Складніше з монологом. Ця ситуація спілкування така, що слухачі якщо і можуть щось перепитати, то лише після того, як все сказано. Крім того, промовець повинен значно більше піклуватися про те, щоб його мовлення було зрозумілим від початку до кінця.

В обох випадках складно те, що доводиться говорити без попередньої підготовки і немає можливості довго вибирати слова або повторювати одну і ту саму фразу, удосконалюючи її. Якщо ти навчишся знаходити потрібні слова відразу, швидко і точно висловлювати свої думки, то співрозмовник легко зрозуміє тебе.

Твоє мовлення стане ще чіткішим і зрозумілішим співрозмовнику, якщо твій погляд буде спрямований на нього, жести будуть виразними і точними, а вимова — чіткою.

Дуже важливо, особливо під час проголошення монологу, відчувати себе упевнено. Знаєш, чому іноді хочеться прочитати самому собі вголос вірш, який ти вже вивчив і який треба буде завтра розповісти на уроці? Так, тому що це додає тобі упевненості.

Письмове мовлення висуває інші вимоги.

### Інформаційний лист «Правила дружби»

- Допомагай другові.
- Якщо умієш щось робити — навчи і його.

- Якщо друг потрапив в біду — допоможи йому, чим можеш.
- Ділися з другом.
- Грай так, щоб не завжди брати собі найкраще.
- Зупини друга, якщо він чинить погано.
- Якщо він не правий, скажи йому про це.
- Не сварися, не сперечайся через дурниці.
- Грай дружно, не зазнавайся, якщо у тебе вийшло краще, ніж у інших.
- Не заздри — радій успіхам друга разом з ним.
- Якщо вчинив погано, не бійся зізнатися в цьому, вибачся і визнай свою помилку.
- Якщо завинив друг, але усвідомив свою провину і вибачився, — не тримай в душі зла, образи, умій пробачити його.

### **Інформаційний лист «Правила чесної гри»**

- Дотримуйся правил, прагни виграти чесно.
- Не радій, якщо інший програє, не смійся з нього.
- Образливо, коли програєш, але не занепадай духом і не злися ні на того, хто виграв, ні на того, з чийої вини, можливо, сталася твоя поразка.

### **1. Вправа «Хороше і погане спілкування»**

Учасникам пропонується виконати в парах такі вправи.

- 1.1.** Обидва учні говорять одночасно від 30 секунд до 1 хвилини (*теми: «Улюблена телепередача», «А чи знаєш ти, що...»* тощо).

Обговорення

- Що ви відчували?
- Чи не здавалося вам, що більше нічого сказати?

- 1.2.** Пари розподіляються на учасників А і Б. Поки учасник А висловлюється упродовж хвилини, учасник Б повністю його (її) ігнорує. Потім вони міняються ролями.

**Обговорення**

- Як ви себе почували, коли вас ігнорували?

- 1.3.** Учасник А говорить упродовж хвилини, учасник Б уважно слухає. Потім вони міняються ролями.

**Підсумкове обговорення**

- У чому полягала різниця між вправами?
- Як ви визначили, що зараз вас слухають?

Для досягнення домовленості під час будь-яких переговорів важливо бачити очі та обличчя свого співрозмовника.

### **2. Вправа «Що потрібно для взаєморозуміння»**

Два учасники за бажанням виходять до дошки і сідають спинами один до одного. Їхнє завдання — домовитися про що-небудь (наприклад, про

сумісну підготовку цікавої інформації до уроку, про правила якої-небудь гри тощо).

### 3. Тест «Уміння слухати»

Багато хто з нас не вміє слухати й не чує, що нам говорять. Є в тебе таке вміння?

Дай відповіді на наведені далі запитання.

- Чи не чекаєш ти нетерпляче, поки співрозмовник скінчить говорити і дасть висловитися тобі?
- Чи не поспішаєш ти прийняти рішення до того, як з'ясуєш проблему?
- Чи не чуєш ти лише те, що тобі подобається?
- Чи не заважають тобі слухати емоції, що виникли під час бесіди?
- Чи не починаєш ти думати про стороннє, якщо говорять інші?

### Питання і завдання до заняття

- Які засоби можна використовувати під час спілкування для того, щоб воно було цікавішим?
- З яких компонентів складається спілкування?
- Що таке ввічливість?
- Сформулюйте свої правила спілкування.

### Заняття № 6 «Культура спілкування»

**Мета:** показати значущість толерантної поведінки під час взаємодії з іншими, формувати навички спілкування.

**Обладнання та матеріали:** аркуш паперу формату А4, картки із завданнями, плакат, набір фломастерів, ножиці, кольоровий папір.

### ХІД ЗАХОДУ

#### Вправа 1 «Створи собі настрій»

В е д у ч и й. Сьогодні ми продовжимо розмову про спілкування. Готові? Поверніться одне до одного і посміхніться. Скажіть одне одному: «Доброго дня, друже!» Дякую!

Знову поверніться одне до одного і скажіть: «Я тебе ненавиджу». Що ви відчули під час першого спілкування і під час другого?

А тепер ще раз посміхніться одне одному і побажайте чогось доброго. Добре, дякую.

Скажіть мені, що є найважливішим у спілкуванні?

Діти

- Бути доброзичливими!
- Частіше посміхатися!
- Бути толерантними.

В е д у ч и й. Добре. Це так, а що саме ви розумієте під толерантністю? Давайте повторимо. Отже, толерантна особистість знає й правильно оцінює себе. Її добре ставлення до себе співіснує з позитивним та доброзичливим ставленням до інших. *(Під час діалогу всі учні слухають і записують.)*

### **Вправа 2 «Мозкова атака: риси толерантної людини»**

В е д у ч и й. Підіб'ємо підсумки.

Зараз візьміть аркуш формату А3, кожний напише 2 риси толерантної людини.

*(Аркуші розташовують на дошці. Учні доводять свої думки. Бажано, щоб риси були різними.)*

Дякую всім учням. Ми вивели ще одне, дуже важливе правило спілкування. А зараз з'ясуємо, чи добре бути толерантним у спілкуванні.

### **Вправа 3 «Плакат»**

В е д у ч и й. Що зображено на плакаті? Доведіть.

*(Грають 2 учасники.)*

1 - й У ч а с н и к. Це шість.

2 - й У ч а с н и к. Ні, це дев'ятка.

1 - й У ч а с н и к. Та ні, це шістка.

2 - й У ч а с н и к. Яка ж це шістка, коли це дев'ятка.

1 - й У ч а с н и к. Це найсправжнісінька шістка.

2 - й У ч а с н и к. Ти щось плутаєш. Це справжня дев'ятка.

1 - й У ч а с н и к. Ти що, не при розумі? Дивишся і не бачиш!

2 - й У ч а с н и к. Скоріше за все, це тобі слід лікуватися.

В е д у ч и й. Що відбувалося між учнями?

Хто правий із учнів?

*(Відбувається обговорення.)*

### **Підсумок**

Небажання зрозуміти іншого, переконаність, що ваша думка єдино правильна, невміння зняти свої «стереотипні окуляри» — найкоротший шлях до непорозуміння, а часом і до виникнення конфлікту.

Отже, якщо ми прагнемо продуктивного спілкування, необхідно поводитися так, щоб не ображати партнера, поважати точку зору іншого та його особистість, незалежно від соціального статусу, національності, індивідуальних уподобань тощо. Таке спілкування й називається толерантним.

### **Вправа 4 «Ситуації»**

В е д у ч и й. Я пропоную кожній групі розглянути деякі ситуації та вибрати один із зразків її вирішення.

#### **Ситуація 1**

Батьки Кості переїхали до нової квартири, і він перейшов до іншої школи. Спочатку він почувався ніяково в компанії однокласників, які



поводилися досить упевнено і здавалися старшими за його друзів зі старої школи. Але потім він потоваришував з однокласниками, і вони часто зустрічалися. Якось, коли вони зібралися, Кості запропонували спробувати сигарету... Костя ніколи не палив...

#### *Варіанти вирішення проблеми*

- Ви не думаєте, що робите! Це небезпечно для здоров'я. Я ніколи не палив і вам не раджу!
- За півгодини я повинен іти на карате, а там — залізна дисципліна.
- Я не хочу пробувати палити.

#### **Ситуація 2**

Оксана дружить із Сергієм, але він багато і часто палить. Оксані неприємно дихати димом, і вона вирішила сказати про це Сергію.

#### *Варіанти вирішення проблеми*

- Мені не подобається дихати димом. Не пали, будь ласка, поряд зі мною.
- Чому ти так багато палиш? Адже це шкідливо, перестань палити, якщо хочеш зі мною дружити.
- Знаєш, я недавно хворіла, і тому в мене болить горло, коли я дихаю димом. Ти не міг би не палити в моїй присутності?

#### **Ситуація 3**

Подруга Ліля запросила Олену на день народження, де зібралися знайомі хлопці та дівчата. Дехто з юнаків того самого віку, що й дівчата, а дехто із запрошених — старші. Вони принесли з собою вино і запропонували Олені та Лілі. Ліля випила келих, а Олена ніколи раніше не пила так багато вина. Колись вона спробувала трішки, відчула легке сп'яніння і зараз не хоче пити.

#### *Варіанти вирішення проблеми*

- Дякую, але мені треба зараз зателефонувати (і виходить із кімнати).
- Дякую. Я не хочу вина.
- Лілю, не пий тієї гидоти. Я п'ю тільки дуже гарне вино.

#### **Ситуація 4**

Руслан дружить з Олегом. Якось Олег запросив Руслана в компанію незнайомих учнів, старших за віком. Вони запропонували йому спробувати наркотичну речовину. Знаючи про безпеку і не маючи бажання пробувати наркотик, Руслан хоче піти.

#### *Варіанти вирішення проблеми*

- Ви що робите, це ж дуже небезпечно!
- Я займаюся спортом, і це мені не потрібно. До того ж у нас дуже суворий тренер.
- Я взагалі не хочу це пробувати.

### ***Оцінка та обговорення ситуацій***

Кожна група не тільки розглядає ситуації, але й оцінює дії інших учасників заняття за наведеним далі планом.

- Яке рішення вибрано: герой виявився пасивною, агресивною чи відповідальною людиною?
- У чому виявилася (чи не виявилася) толерантність, чому?

### ***Додатковий матеріал, який можна використовувати, висловлюючи свої думки***

*Пасивні люди порушують свої права через:*

- ігнорування особистих інтересів;
- те, що вони розповідають про свої потреби, звучить непереконливо через почуття провини перед іншими;
- придушення своїх почуттів;
- страх висловлювати свої думки;
- підкорення думкам та бажанням інших.

Таким чином пасивні люди намагаються заспокоїти інших, уникнути конфліктів та неприємностей за будь-яку ціну.

Агресивні люди висловлюють свої думки, переконання, почуття, порушуючи права інших. Люди почуваються з ними ніяково. Агресори поводяться зверхньо, принижуючи інших, знаходячи вразливі місця оточуючих. Вони ніби кажуть: «Я так думаю, я так хочу, я так відчуваю, і мене не хвилює, що з тобою». Таким чином вони прагнуть домінувати, вигравати, наказувати, змушувати інших програвати, щось втратити.

*Відповідальні (толерантні) люди:*

- висловлюють свої думки, переконання та почуття прямо й відкрито, поважаючи права інших;
- діють певним чином не тому, що відчувають провини чи тривогу, їхні дії природні;
- відповідають за свої вчинки, не перекладаючи відповідальності на інших;
- розуміють особисті потреби і можуть прямо про щось попросити;
- якщо їм відмовляють, вони можуть бути невдоволені, розчаровані, але розуміють, що й інші люди можуть мати особисті бажання;
- можуть допомагати іншим, але за їхнього бажання і прохання, не нав'язуючи своєї допомоги або свого світосприйняття.

### **Підбиття підсумків заняття. Рефлексія**

Давайте підсумуємо наше заняття.

#### ***Запитання для обговорення***

1. У чому полягає перевага толерантного спілкування?
2. Як треба поводитися зі своїм співрозмовником для того, щоб відбувся конструктивний діалог?
3. Що в занятті вам сподобалося найбільше?

### Ознаки толерантної людини (колективна робота)

Кожний учень називає рису і пояснює свій вибір. Потім складається загальна пам'ятка.

Толерантна людина — це людина, яка:

- добре співпрацює з іншими на засадах партнерства;
- готова сприймати думки інших;
- поважає права інших;
- поважає людську гідність;
- сприймає іншого таким, яким він є;
- здатна поставити себе на місце іншого;
- поважає право бути інакшим;
- визнає різноманітність;
- визнає інших рівними собі;
- терпима до чужих думок, вірувань, поведінки;
- відмовляється від домінування й насильства.

## ІГРОВИЙ ТРЕНІНГ З МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ

**Мета:** розвивати вміння самоаналізувати й долати психологічні бар'єри, що заважають повноцінному самовираженню, з допомогою активної ігрової взаємодії вдосконалювати комунікативні навички.

### Завдання

1. Розвивати інтерес до себе, формувати первинні навички самоаналізу.
2. Розвивати форми і навички особистісного спілкування в групі однолітків, способи взаєморозуміння.
3. Формувати вміння говорити й думати про себе.

### ХІД ЗАХОДУ

#### 1. Вправа «Релаксація»

Сісти зручно, розслабитися.

1. Вдихнути глибше, зафіксувати вдих і видихнути (3 рази).
2. Стиснути руки в кулаки і розслабити (з кожним разом сильніше — 3 рази).
3. Розтиснути пальці, напружуючи їх, опустити руки вниз, струснути (не на сусіда).
4. Усміхнутися якомога ширше.
5. Повітряний поцілунок управо, уліво, обома руками.

#### 2. Вправа «Знайомство»

**Обладнання та матеріали:** картки для оформлення візиток, шпильки, ручки, олівці.

### **Оформлення візитки із тренінговим ім'ям**

Учасники мають право взяти собі будь-яке ім'я: своє справжнє, ігрове, ім'я друга або знайомого, літературного героя.

Надається повна свобода вибору. Тренінгове ім'я повинно бути написано розбірливо, великими літерами. Ці візитки кріпляться шпилькою на груди так, щоб усі могли прочитати.

Надалі упродовж занять усі будуть звертатися один до одного за цими іменами.

За п'ять хвилин вибрати ім'я, оформити візитку й підготуватися до взаємного представлення. Основне завдання — підкреслити свою індивідуальність. Слід розповісти про себе так, щоб учасники відразу запам'ятали. Для цього всі сідають поруч, утворюючи велике коло.

По черзі називають себе, пояснюють, чому взяли саме це ім'я на час тренінгу. При цьому необхідно підкреслити свої особливості (звички, якості, уміння, прихильності тощо), які відрізняють вас від оточуючих, є стрижнем вашої індивідуальності.

Після закінчення представлень учасники згадують особливості один одного. Для цього кожний учасник по черзі називає індивідуальність учасника, який сидить, наприклад, ліворуч від нього, і т. д., поки кожний не зробить спроби згадати те, про що говорив під час знайомства учасник, який сидить ліворуч. Якщо хтось утруднюється це зробити, нехай йому допоможе будь-який бажаючий.

Вправа повинна налаштувати учасників на серйозне ставлення до справи.

Навіть найпростіше вітання та знайомство можуть дати багато чого для розуміння людини.

Потрібно вчитися запам'ятовувати отриману інформацію, виявляючи увагу не тільки до зовнішності індивіда, але й до змісту його слів. Основний принцип, що допомагає зрозуміти себе й інших, — це увага до людини.

### **3. Вправа «Нетрадиційне вітання»**

Ведучий. Людина живе у світі стереотипів. І це зовсім непогано! Вони допомагають їй заощаджувати енергію для творчості й роздумів про сенс життя.

Але вони й заважають, збіднюючи наше життя та стосунки з близькими людьми. Наприклад, як ви привітаєте один одного при зустрічі? Хто готовий розповісти й показати традиційні способи, прийоми, манеру вітання?

Що ви при цьому відчуваєте? Напевно, не дуже багато емоцій, тому що ця справа звична — ви завжди так вітаєтеся. Тепер давайте спробуємо відчути нові емоції, а разом і освоїти нетрадиційні вітання. Які? Ви можете самі придумати їх і показати всім. Хто хоче це зробити? Прошу. Для початку пропоную кілька варіантів вітання:

- 1) долоньями, але тільки тильною стороною;
- 2) стопами ніг (внутрішньою частиною, тільки дуже легко, щоб не було боляче);
- 3) коліннями (внутрішньою частиною коліна лівої ноги злегка торкнутися коліна правої ноги партнера);
- 4) плечима (праве плече легенько торкається лівого плеча партнера, а потім навпаки);
- 5) чолами (але дуже обережно, щоб не ушкодити ні власної голови, ні тим більше голови партнера).

Назвіть ваші варіанти. Ми готові їх спробувати.

*(Варто встановити контакти з усіма учасниками в той або інший спосіб.*

*Учасники діляться один з одним і з усією групою своїми відчуттями.)*

#### **4. Вправа «Представлення»**

Учасники розбиваються на пари і упродовж однієї хвилини один розповідає про себе іншому все, що бажає. Через одну хвилину учасники міняються ролями.

Наступний період гри заздалегідь не обговорюється. Він полягає в тому, що один учасник з пари стає за спиною свого нового друга, кладе йому руки на плечі й розповідає про нього від імені цього учасника все, що запам'ятав.

Потім діти міняються ролями. Після закінчення вправи відбувається обмін думками.

#### **5. Вправа «Знайди пару»**

**Обладнання та матеріали:** шарф.

Вибирається ведучий, якому зав'язують очі шарфом і пропонують вивчити своїми руками руку одного з учасників гри. Після цього з нього знімають пов'язку і ведучий намагається знайти «вивчену» руку серед рук, простягнених йому всіма учасниками.

#### **6. Вправа «Тінь»**

**Обладнання та матеріали:** 2 шарфи.

Учасники розбиваються на пари. Один з них буде Людиною, інший — його Тінню. Людина робить будь-які рухи, Тінь — повторює. Причому особлива увага приділяється тому, щоб Тінь діяла в тому ж ритмі, що й Людина.

Тінь повинна здогадатися про самопочуття, думки та цілі Людини, уловити всі відтінки її настрою.

#### **7. Вправа «Стикування»**

Гра в четвірках. Двоє сідають навпроти один одного так, щоб їхні коліна стикалися. Їм зав'язують очі шарфами.

Вказівні пальці правих рук — «космічні станції» — учасники витягають назустріч один одному.

Двоє інших учасників стоять за учасниками, які сидять.

За сигналом кожний із тих, хто стоїть, починає з допомогою словесних команд керувати рухами правої руки того, хто сидить перед ним.

Кінцева мета — звести кінці вказівних пальців своїх партнерів.

## **8. Вправа «Ранжирування за якостями»**

**8.1.** Учасники мовчки шикуються в шеренгу:

- за кольором очей;
- за кольором волосся;
- за зростом;
- за теплоотою рук тощо.

Ведучому слід чітко визначати найбільш яскраві якості (ліворуч, праворуч).

**8.2.** Учасник загадує якості, говорить про це ведучому на вухо, а інших вишиковує залежно від цієї якості, і сам знаходить у собі місце в цій шерензі. Інші відгадують цю якість.

## **9. Вправа «Я — іграшка»**

**Обладнання та матеріали:** іграшки.

Учасники вибирають іграшку, що сподобалася, беруть її в руки, розглядають і намагаються «перевтілитися» в неї.

Через одну хвилину розповідають про цю іграшку від першої особи: про її почуття, думки, радощі, прикраси.

## **10. Вправа «Асоціація»**

Один з учасників виходить за двері. Решта вибирають кого-небудь, щоб учасник, який вийшов, відгадав його за асоціаціями. Учасник повертається і намагається вгадати, кого саме загадали, ставлячи запитання на асоціації:

- На яку квітку він схожий?
- На який смак?
- На яку пісню?
- На яку книгу?

При цьому той, хто відгадує, показує, хто саме повинен йому відповідати. Він задає обумовлену заздалегідь кількість питань (зазвичай 5), після чого повинен назвати того, кого загадали. Якщо вгадає, то названий стає ведучим гри. Якщо ні — виходить знову. Якщо не вгадає більше двох разів — вибуває із гри.

**Обговорення**

- Коли легше було вгадувати: коли відповідав той, кого вгадали, або хто-небудь інший? Із чим це пов'язано?

Різниця між тим, якими ми уявляємо самі себе і якими нас уявляють інші люди.

### 11. Вправа «Аркуш за спиною»

**Обладнання та матеріали:** альбомні аркуші, шпильки, ручки, музичний супровід.

В е д у ч и й. Кожній людині цікаво, що думають про неї інші люди, як почувають себе поруч із нею. Однак не завжди можна бути впевненим, що тобі в обличчя скажуть усю правду — приємну або неприємну.

Ця вправа допомагає перебороти бар'єр: вона анонімна, однак відбувається в контакті «очі в очі».

Візьміть великі аркуші паперу. Ці аркуші ви прикріпите один одному на спину, і ті, з ким ви тут зустрінетеся, писатимуть на них свої враження про вас: який ви у взаєминах з іншими.

Однак ви можете заздалегідь висловити свої побажання: якщо хочете, щоб писали більше гарного, у кутах намалюйте сонечко.

Якщо для вас важливо, щоб писали про ваші недоліки, слабкі місця, у кутах намалюйте хрести. А якщо вам цікаво й те, й інше,— у кутах намалюйте знаки запитання.

*(Усі стають у загальне коло й під музику та голос ведучого придивляються один до одного. Потім можна ходити й дивитися один на одного, міркуючи, до кого більше тягне. Хто тут самотній і чому? З ким було б важко й чому? Після закінчення всі знімають великі аркуші, читають, що їм написали. Потім діляться враженнями.)*

### 12. Вправа «Кошик для сміття»

**Обладнання та матеріали:** аркуші паперу, ручки, кошик для сміття.

В е д у ч и й. Навіщо людині кошик для сміття? Навіщо необхідно звільнятися від сміття? Уявіть життя без кошика для сміття. Так само і з почуттями: накопичуються непотрібні, марні.

Запишіть на аркушах почуття, яких хочете позбутися. «Я ображаюся на...», «Я злюся на...», «Я боюся...»

Зімінь аркуші в грудочку, викиньте у кошик.

### 13. Релаксація

В е д у ч и й *(під спокійну музику)*. Уявіть себе насінням дерева, що дозріває й наприкінці літа падає на землю. Воно поступово йде усе далі в ґрунт і, нарешті, знаходить своє місце під цією незвичайною ковдрою. Ще тепло, гріє сонце. Але от небо починає супитися, все частіше йдуть дощі... настає осінь із пронизливими вітрами.

Опадає останнє листя з дерев... Без них дерева стоять сірі, голі — вони сплять. Так само спокійно спить насіння в ґрунті.

Землю сковує мороз, падає сніг, стелиться хурделиця, а насіння продовжує спати, йому тепло. Іде час...

Наближається весна. Сонечко пригріває усе сильніше й сильніше. Тане сніг, дзюрчать струмки. Вода просочує землю й будить насіння від довгого сну. Спочатку з'являється корінець, потім паросток, що повільно рухається й тягнеться до поверхні землі.

Проходить ще час... І от уже стоїть деревце — росте, міцніє. Його віти-руки тягнуться до світла, до сонця. Деревце міцно тримається коріннями за землю.

Воно продовжує рости й тепер йому не страшні ні дощ, ні вітер.

#### **14. Вправа «Мій портрет у променях сонця»**

**Обладнання та матеріали:** стенд для виставки, альбомні аркуші, кольорові олівці.

Обвести свою долоню на папері олівцем. На кожному пальці написати свої достоїнства, все гарне, що учасник знає про себе. Зробити імпровізовану виставку, на якій учасникам слід вгадати, кому належить кожна з рук.

#### **15. Вправа «Відкрита свіча»**

**Обладнання та матеріали:** свіча.

Кожний учасник бере запалену свічу по черзі й бажає чогось доброго учасникові, що стоїть ліворуч.

### **ТРЕНІНГ З РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ**

Наш час — це час змін. Зараз суспільству потрібні люди, здатні приймати нестандартні рішення, що вміють творчо мислити. На жаль, сучасна масова школа ще зберігає нетворчий підхід до засвоєння знань. Одноманітне, шаблонне повторення тих самих дій убиває інтерес до навчання. Діти втрачають радість відкриття та поступово можуть втратити здатність до творчості. Реалізувати перераховані вище проблеми можливо з допомогою «Курсу розвитку творчого мислення», автором якого є Ю. Б. Гатанов. Основу курсу становлять завдання, розроблені відповідно до особливостей нашої культури, з урахуванням зауважень психологів і вчителів, що проводили заняття. Основну мету розвивального курсу найкраще можна пояснити через протиставлення творчого дивергентного й традиційного конвергентного мислення. До навчальних занять включено спеціально підібрані вправи й завдання для розвитку творчих розумових здібностей і тим самим учні та вчителі забезпечуються необхідним теоретично систематизованим і практично ефективним матеріалом.

Багато вправ і завдань хоча й досить відомі, але їх цінність полягає в системному підході: в ефективності розвитку не тільки окремих творчих



здібностей, але й креативного мислення як цілісної психічної структури. Вправи й завдання дозволяють учасникам творчо використовувати власний життєвий досвід.

Нижче пропонується кілька занять за програмою цього курсу.

## **Заняття № 1 «Уявімо, що...»**

**Мета:** розвиток здатності до перевтілення; розвиток уяви; формування творчих навичок.

### **1. Психологічне налаштування на роботу**

В е д у ч и й. Здрастуйте, хлопчики й дівчатка! Влаштовуйтеся зручніше й закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи...

Уявіть собі, що над вами нічне зоряне небо. Подивіться на яку-небудь особливо яскраву зірку, що асоціюється у вас із вашою мрією: бажанням що-небудь мати або ким-небудь стати... (15 секунд.)

Тепер відкрийте очі й простягніть руки до неба, щоб дотягтися до своєї зірки. Намагайтеся щосили! І обов'язково зможете дістати рукою свою зірку. Зніміть її з неба й дбайливо покладіть перед собою до гарного просторого кошика...

*(Коли у всіх учасників «зірки лежатимуть у кошиках», можна продовжувати далі.)*

Опустіть руки й закрийте очі. Виберіть просто над своєю головою іншу блискучу зірочку, що нагадає вам про іншу вашу мрію... (10 секунд.)

Тепер відкрийте очі, потягніться обома руками якнайвище й дістаньте до неба. Зірвіть цю зірку з неба й покладіть до кошика поряд із першою зіркою... *(Учасники зривають кілька зірок.)* А тепер повільно відкрийте очі, посміхніться один одному й із цією посмішкою ми й почнемо наше заняття.

### **2. Проблемна ситуація**

#### **2.1. «Зоопарк»**

В е д у ч и й. Скажіть, будь ласка, хто з вас був у зоопарку? Яких тварин ви там бачили? *(Відповіді учасників.)* Як ви думаєте, що почувають тварини, сидячи в клітках, коли люди розглядають їх? *(Відповіді учасників.)* А тепер давайте пофантазуємо, що могли б сказати тварини, якби вміли говорити. *(Відповіді учасників.)*

#### **2.2. Інценівка**

В е д у ч и й. Давайте розіграємо сценку. Один з вас буде грати роль тварини, а інший — роль відвідувача зоопарку. Цікаво, який діалог міг би між вами відбутися? *(Розігруються 1–3 сценки.)*

#### **2.3. Ототожнення з неживими предметами**

В е д у ч и й. А тепер давайте уявимо собі, що ви перетворилися на волосок на голові. Розповідайте, що ви відчуваєте? *(Відповіді учасників.)* Що ви

сказали б, якби були мізинцем на руці? *(Відповіді учасників.)* А якби ви були книгою на полиці? *(Відповіді учасників.)*

### 3. Індивідуальна робота

В е д у ч и й. Закрийте очі, уявіть собі, що ви стали чистою магнітофonomою касетою, напишіть, що ви відчували б і про що думали б.

*(Після виконання завдання діти за бажанням читають свої роботи.)*

### 4. Підбиття підсумків

В е д у ч и й. Вам сподобалася сьогоднішня робота?

Як ви думаєте, чи завжди ми дбайливо ставимося до речей, які нас оточують? Що необхідно зробити, щоб речі говорили нам «спасибі»?

Сьогодні, коли ви прийдете додому, уважно подивіться й подумайте над тим, що думають і відчувають стіл, за яким ви робите уроки, і ручка, якою ви пишете. На наступному занятті ми послухаємо ваші розповіді.

## Заняття № 2 «Як підняти іншому настрій»

**Мета:** розвиток швидкості; розвиток здатності придумувати способи поліпшення настрою в оточуючих.

### 1. Психологічне налаштування на роботу

В е д у ч и й. Здрастуйте, учасники! Я хочу запропонувати вам вправу, що допоможе вам відчути себе бадьорішими. Сядьте зручніше й закрийте очі. Глибоко вдихніть тричі... Тепер уявіть собі, що ви лежите на зеленому лузі, і над вами прозоро-блакитним небом пропливають пухнаті хмари. *(1–2 хвилини.)* А тепер уявіть собі, що ви біжите по білому пляжному піску до теплої блакитної води... *(1–2 хвилини.)* Гладьте м'яке шовковисте хутро маленького кошеняти. *(1–2 хвилини.)*

А тепер повільно відкрийте очі, посміхніться один одному, цією посмішкою ми й почнемо наше заняття.

### 2. Проблемна ситуація

В е д у ч и й. Скажіть, чи завжди у вас буває гарний настрій? *(Відповіді учасників.)* Чи буває так, що вам стає сумно? *(Відповіді учасників.)* Подумайте, що можна зробити для того, щоб настрої знову став гарним? *(Відповіді учасників.)*

*(Всі пропозиції учасників коротко записуються на дошці.)*

### 3. Групова робота

В е д у ч и й. Іноді трапляється, що у ваших друзів поганий настрій. Подумайте в групі й запропонуєте якнайбільше способів поліпшення настрою.

*(Після завершення роботи кожна група зачитує свій список.)*

- Які способи вам найбільше сподобалися?

- Що ви самі застосували б на практиці?
- Що ви додали б ще?

#### 4. Індивідуальна робота

В е д у ч и й. Візьміть аркуш. Придумайте й напишіть якнайбільше способів поліпшення настрою в мамі. Як зробити так, щоб мамине обличчя осяяла щаслива посмішка?

*(Після виконання завдання бажано ділитися своїми ідеями з однокласниками.)*

#### 5. Підбиття підсумків

В е д у ч и й. Вам сподобалася сьогоднішня робота?

Чії ідеї вам здалися цікавими?

Коли ви сьогодні прийдете додому, здійсніть деякі з тих ідей, які ви записали, на практиці. Про результати своєї «домашньої роботи» ви розповісте нам на наступному занятті.

*(Результати роботи можна використати на святі, присвяченому 8 Березня.)*

### Заняття № 3 «Трикутний робот»

**Мета:** розвиток невербальної гнучкості й розробленості; уміння створювати ціле на основі наявних елементів; уміння встановлювати зв'язки між образною та вербальною інформацією.

#### 1. Психологічне налаштування на роботу

В е д у ч и й. Здрастуйте, учасники! Сядьте зручніше й закрийте очі. Два-три рази глибоко вдихніть і видихніть...

Я хочу запросити вас у подорож на хмарі. Застрибніть на білу пухнату хмару, схожу на м'яку гору з пухких подушок. Відчуйте, як ваші ноги, спина, руки зручно розташувалися на цій великій хмарній подушці.

Тепер починається подорож. Ваша хмара повільно піднімається в сине небо. Відчуваєте, як вітер овіває обличчя?

Тут, високо в небі, все спокійно й тихо. Нехай ваша хмара перенесе вас зараз у таке місце, де ви будете щасливими. Спробуйте подумки «побачити» це місце якомога точніше. Тут ви відчуваєтеся зовсім спокійно й щасливо. Тут може відбутися що-небудь чудесне й чарівне... *(30 секунд.)*

Тепер ви знову на своїй хмарі, і вона везе вас назад, на ваше місце в класі. Злізьте з хмари й подякуйте їй за те, що вона так добре вас поката-ла... Тепер поспостерігайте за тим, як вона повільно тане в повітрі... Потягніться, випряміться та знову будьте бадьорі, свіжі й уважні.

#### 2. Проблемна ситуація

В е д у ч и й. На дошці намальовані фігури: трикутник і прямокутник.

Скажіть, чи зможете ви щось намалювати, використовуючи тільки ці дві фігури? Можна використати будь-яку кількість фігур, їх можна повертати під будь-яким кутом, їх можна збільшувати й зменшувати в розмірах.

*(Бажаючи — 2–4 — виходять до дошки й малюють.)*

А тепер назвіть свої малюнки.

Давайте придумаємо ще кілька назв до малюнків.

### 3. Індивідуальна робота

В е д у ч и й. На аркуші спробуйте намалювати малюнок, що складався б із запропонованих вище фігур. Дозволяється використати ці фігури в будь-якій кількості, можна повертати їх у будь-якому напрямку, зменшувати або збільшувати в розмірах, розфарбовувати в будь-які кольори. Придумайте назви до малюнків.

### 4. Підбиття підсумків

В е д у ч и й. Чи сподобалася вам сьогоднішня робота?

Давайте влаштуємо виставку ваших робіт.

Чиї роботи вам подобаються більше за інші? Чому?

*(Бажаючи можуть намалювати малюнки на основі інших фігур. Малюнки дітей розміщуються на класній виставці.)*

## Заняття № 4 «Подорож до далеких світів.

### Створення незвичайних тварин»

**Мета:** розвиток творчої уяви, творчої активності, здатності комбінувати з деталей ціле.

**Обладнання та матеріали:** конверти з деталями тварин для групової та індивідуальної роботи, магнітні дошки, картинки із зображенням космічних апаратів, планет.

### 1. Психологічне налаштування на роботу

В е д у ч и й. Здрастуйте, учасники! Чи гарний у вас сьогодні настрій? Тоді подаруйте свій гарний настрій один одному. Посміхніться один одному, посміхніться нам. Із цим гарним настроєм ми почнемо наше заняття.

### 2. Проблемна ситуація

В е д у ч и й. Подивіться уважно на всі боки. Що ви помітили? Які зміни відбулися в класі? *(Відповіді учасників.)* Дійсно, до нас прилетіли зірки. І не просто зірки, а телеграми. Давайте спробуємо розшифрувати ці телеграми.

### 3. Самостійна робота з розшифровки телеграм

В е д у ч и й. Прочитайте, що ви розшифрували. Про що говориться в телеграмі?

Що ми будемо робити? *(Відповіді учасників.)*

Що ми зможемо зробити для зниклих тварин?

Можливо, ми візьмемо із собою наших земних тварин?

Чому ми не зможемо їх взяти? (*Відповіді учасників.*)

<i>На нашій планеті</i>	Це — шифр	Л — <input type="checkbox"/>
<i>зникли всі тварини.</i>	А — ●	Н — <input type="checkbox"/>
<i>Інопланетяни</i>	В — <input type="checkbox"/>	О — <input type="checkbox"/>
	Е — <input type="checkbox"/>	П — <input type="checkbox"/>
	З — <input type="checkbox"/>	Р — <input type="checkbox"/>
	И — <input type="checkbox"/>	С — <input type="checkbox"/>
	І — <input type="checkbox"/>	Т — <input type="checkbox"/>
	К — <input type="checkbox"/>	Ш — <input type="checkbox"/>
	Й — <input type="checkbox"/>	Я — <input type="checkbox"/>

#### 4. Визначення цілей заняття

Ведучий. Сьогодні ми вирушаємо в подорож до далеких світів і зірок, щоб створити нових тварин і допомогти мешканцям інший світів. Ви згодні?

Тоді давайте кілька тварин придумаємо на Землі.

#### 5. Групова робота

Учасники придумують тварин, представляють їх, розповідають про їхні звички.

#### 6. Ігровий момент «Політ у Космос»

Ведучий. Ми пропонуємо вам стати космонавтами й вирушити в космічну подорож і доставити туди придуманих тварин.

Надіти шоломфони!

Учасники. Є, надіти шоломфони!

Ведучий. Пристебнути ремені безпеки!

Учасники. Є, пристебнути ремені безпеки!

Ведучий. Почати підготовку до старту!

Учасники. Є, почати підготовку до старту!

Ведучий. Відлік: 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1... Пуск!

(*Звучить «космічна» музика.*)

Ми вийшли на навколоземну орбіту й можемо продовжувати політ. Наш політ триватиме 15 світлових років.

Це не дуже багато, тому ми повинні працювати швидко, дружно, злагоджено.

Чи досить чотирьох тварин, яких ми вже створили?

Тоді давайте ще трішки пофантазуємо й створимо нових тварин.

### **7. Індивідуальна робота учнів**

Учасники створюють своїх тварин, придумують їм назви. По мірі виконання завдання учасники знайомлять решту учасників зі своїми тваринами.

Потім (якщо дозволяє час) можна провести гру «Повернення на Землю» на розсуд ведучого (педагога-психолога).

### **8. Підбиття підсумків**

В е д у ч и й. Вам сподобалася наша подорож?

Як ви вважаєте, а чи потрібна допомога нашим земним тваринам? А як ми можемо їм допомогти?

Давайте замислимося над тим, що комусь потрібна наша реальна допомога й ми відповідаємо за тих, кого ми приручаємо. Коли ви повертатиметеся з нашого заняття-подорожі, ще раз подумайте над цим питанням.

# Розділ V. ТРЕНІНГ ДЛЯ УЧНІВ 6–7-Х КЛАСІВ

## РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ ЯКОСТЕЙ

Проблема соціально-комунікативного розвитку існує в переважній більшості класних колективів загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів.

Найбільше сьогодні турбують педагогів такі проблеми:

- низька соціальна активність учнів у конструктивних видах діяльності;
- низький рівень інтеграції класних колективів;
- ізоляція і відторгнення значної кількості учнів;
- негативні взаємостосунки між окремими учнями та мікрогрупами;
- наявність деструктивних лідерів та підлідерів тощо.

Ці та інші проблеми можна розв'язати лише у процесі цілеспрямованих коригувально-виховних заходів.

У запропонованій цільовій програмі педагог за рахунок підвищення соціально-комунікативної активності учнів створює «зону актуального найближчого соціального розвитку особистості», організовує провідну діяльність учнів класу через потребу у самопізнанні та самореалізації, допомагає створити в класному колективі атмосферу довіри, взаємодопомоги, відкритого і доброзичливого спілкування вихованців один з одним і вихователем, полегшуючи тим самим навчально-виховний процес.

Використовуючи нові освітні технології визначення проблем та потенційних можливостей особистісного розвитку кожного учня та конструювання конкретних коригувально-виховних завдань (індивідуальних, групових, класних), ця програма дозволяє, зокрема:

- усувати конфліктні ситуації (особові, групові);
- розв'язувати складні соціально-психологічні завдання розвитку особистості учня в класному колективі.

### **Заняття № 1 «Внутрішня привабливість»**

**Мета:** розвивати уміння слухати співрозмовника й уміння домовлятися один з одним; працювати над навичками безконфліктного спілкування.

## ХІД ЗАХОДУ

### 1. Вправа «Уміння подобатися людям»

#### Вступне слово педагога-психолога

Уміння подобатися людям складається з шести кроків «включення» здатності подобатися людям.

#### Шість кроків «включення» здатності подобатися людям

- *Крок перший.* Згадайте випадок зі свого життя, коли ви комусь подобалися (сподобалися, справили добре враження тощо). Якщо такого випадку немає у вашій пам'яті — просто згадайте позитивну подію або випадок із життя, коли успіх залежав від ваших дій.
- *Крок другий.* Вийдіть на рівень альфа-ритмів методом «Три—один» і на цьому рівні відновіть сцену в усіх подробицях.
- *Крок третій.* Зафіксуйте свої відчуття в момент успіху.
- *Крок четвертий.* Виберіть слово, що буде «кнопкою запуску» у нагадуванні вам про успішну подію (наприклад «успіх», «перемога»).
- *Крок п'ятий.* Прокрутіть сцену знову, промовивши «пускове» слово. Порахуйте від одного до п'яти, щоб вийти з цього рівня.
- *Крок шостий.* Щоразу, коли ви хочете кому-небудь сподобатися (або взагалі налаштуватися на успіх),— зосередьтеся і вимовте «пускове слово».

#### Метод «Три—один»

Знайдіть спокійне місце, де вас не потурбують.

Сядьте на зручний стілець, розслабтеся.

Зробіть глибокий вдих і під час видиху подумки повторюйте й уявляйте собі цифру 3 (*тричі*). Три (*пауза*). Три (*пауза*). Три (*пауза*).

Проробіть аналогічну процедуру з цифрою 2, потім — 1.

Тепер ви знаходитесь на рівні альфа-ритму, на якому ефективно здійснюється самопрограмування.

### 2. Вправа «Перше враження»

Розбийтеся на пари та, використовуючи правило 15 секунд, проведіть співбесіду на цікаву для співрозмовника тему.

#### Правило 15 секунд

Основа ставлення співрозмовника до нас закладається в перші 15 секунд спілкування з нами.

#### Правило трьох «знаків заохочення»

Для того щоб справити сприятливе враження на співрозмовника, необхідно на початку і наприкінці бесіди тричі його «погладити». Можливі «погладжування»: посмішка, комплімент. Мистецтво широї посмішки.



### Комплімент

- Непрямий — хвалять не саму людину, а те, що для неї дороге.
- «Мінус — плюс» — спочатку дається невеликий «мінус», а потім величезний «плюс».
- Порівняння з чимось найдорожчим для співрозмовника.
- Комплімент-критика — за формою звучить як критика, а за змістом — комплімент.
- Ім'я співрозмовника (як краще його використовувати, способи запам'ятовування).

### Навіювання значущості

- «Я хотів би з Вами порадитися...»
- Щирість — ключ до підняття значущості співрозмовника.

### 3. Вправа «Уміння спілкуватись»

Розбийтеся на пари та, використовуючи правило 15 секунд, проведіть співбесіду на цікаву для співрозмовника тему.

Говоріть про те, що цікавить співрозмовника.

Використовуйте настанову. Настанова — це неусвідомлена готовність людини діяти певним чином.

#### Ефекти настанови

- *Ефект первинності.* Перша інформація про людину виявляється важливішою від наступної («правило 10 секунд»).
- *Ефект новизни.* Про добре знайому людину цікава лише нова інформація.
- *Ефект бумеранга.* Нав'язливість породжує відкидання.
- *Ефект ореола.* Некритичне сприйняття «людини з ореолом».

### 4. Вправа «Уміння правильно будувати спілкування»

Розбийтеся на пари та, використовуючи правило 15 секунд, проведіть співбесіду на цікаву для співрозмовника тему. Визначте мету спілкування. Це можуть бути як переговори для підписання вигідного контракту, так і обговорення футбольних новин з метою «вбити» час у чеканні потяга.

#### Основні правила спілкування

- Кращий співрозмовник не той, хто вміє добре говорити, а той, хто вміє добре слухати.
- Люди схильні слухати іншого тільки після того, як вислухали їх.

### 5. Вправа «Типи слухачів»

- «Оцінювач». Постійно тлумачить сказане залежно від особистих схильностей.

- «Тлумач». Для цього типу важливіше не «що», а «чому» сказано. Зайво співчутливий, погоджується з усім, що чує.
- «Діагностик». Схильний до моралізувань, розкладає все «по полицках».
- «Фельдфебель». Схильний до диктату, наказів, не слухає, а поблажливо вислуховує.
- «Заєць». Слухач, який ухиляється від бесіди.
- «Розуміючий». Слухає і чує саме те, що говорить, розуміє почуття і внутрішній світ співрозмовника.

Визначте свій тип слухача. Як він змінюється залежно від того, з ким ви спілкуєтесь?

### Рефлексія

- Що нового ви дізналися про себе?
- Чи вмієте ви слухати свого співрозмовника?

## Заняття № 2 «Прийоми активного слухання»

### ХІД ЗАХОДУ

#### 1. Вправа «Інтерв'ю»

**Мета:** виявити своє вміння слухати співрозмовника та отримувати інформацію про співрозмовника.

Учасники групи сідають на стільці у два кола: зовнішнє і внутрішнє. Ті, що знаходяться у внутрішньому колі, переміщуються по колу. Учасники зовнішнього кола залишаються на своїх стільцях. Ті, що знаходяться у внутрішньому колі, задають три запитання на будь-яку тему, використовуючи прийоми розуміючого слухача. Потім учасники міняються місцями.

#### Прийоми розуміючого слухача

- Нерефлексивне слухання — уважне мовчання, головний принцип — мінімум відповідей (невтручання). «Так-так...»
- «Я-з'ясування» — звертання до співрозмовника з приводу уточнень. «Поясніть ще раз...»
- «Я-перепарафразування» — повторення думки співрозмовника своїми словами. «Іншими словами, Ви вважаєте, що...»
- Резюмування — підбиття підсумку основних думок співрозмовника. «Якщо підсумувати сказане Вами...»
- Відображення почуттів — прагнення відтворити своїми словами почуття співрозмовника. «Мені здається, що Ви відчуваєте себе...»
- Емпатія (співчуття) — здатність відчувати значення для співрозмовника його власних слів, переживати такий самий стан, що й у нього.

- Емпатійна відповідь — фраза, у якій відбивається наше розуміння внутрішнього світу співрозмовника, що не впливає прямо з його слів.  
Уміння розуміти більше, ніж сказано.  
Психологічні ознаки, що визначають ступінь довіри до слів співрозмовника.

### *Рефлексія*

Розкажи про свої почуття: що було легше: брати чи давати інтерв'ю; як ти вважаєш, чому.

## **2. Вправа «Іноземець»**

**Мета:** виявити своє вміння розуміти співрозмовника за його мімікою та жестами.

Один учасник виконує роль іноземця, інший — перекладача, а решта — журналістів. Завдання перекладача — зробити парафраз розповіді іноземця. Іноземець говорить на своїй, незнайомій нікому мові. Іноземець відповідає на запитання журналістів, підкріплюючи свої відповіді мімікою та жестами.

### **Невербальне спілкування**

Відповідність між сказаними словами й іншими зовнішніми проявами людського тіла (жести, міміка, пози тощо).

#### *Довірливість, згода:*

- розслаблена посадка голови, часто з відхиленням назад;
- нахил голови убік;
- відкритий, прямий погляд очей, заплющування очей на кілька митей з ледь помітним ствердним рухом голови;
- відкрита і вільна посмішка,
- пальці з'єднані на кшталт купола храму;
- широка зручна поза, часто нога на ногу.

Внутрішня утягнутість під час викладання своїх думок: випрямлення однієї або обох долонь, що відкриваються назустріч партнерові знизу догори. У цей момент важливо не перебивати співрозмовника, дати йому можливість виговоритися.

#### *Готовність до активності:*

- різкий нахил, підкидання голови;
- тулуб, раніше зручно відкинутий на спинку, пересувається на край стільця;
- руки на стегнах;
- опора на стіл широко розставленими руками.

У цей момент можна викласти свою головну пропозицію, спонукати співрозмовника до яких-небудь дій. Готовність з чимось погодитися —

протягання догори відкритої долоні. Найбільш вдалий момент для ділових пропозицій. Добровільне дарування, віддавання чогось — відкриті долоні, що перевертаються знизу нагору та рухаються вниз. У цей момент небажано відмовляти співрозмовникові в чому-небудь, що він запропонує: це може бути сприйнято дуже болісно. Краще зробити невелику паузу.

*Концентрація, замкненість:*

- вертикальні зморшки на чолі;
- звужений, підкреслено закритий рот;
- твердий погляд.

Співрозмовник замкнений, зосереджений на своїх думках, найрозумніше — не заважати йому, не задавати важливих питань. Напружене чекання — дуже широко розкриті очі та твердий зоровий контакт. Має сенс піти назустріч співрозмовникові і не млоїти його.

*Раптово настало розуміння:*

- горизонтальні зморшки на чолі;
- дуже широко розкриті, уважні очі;
- ледве позначений стверджувальний рух головою.

Співрозмовник зрозумів те, що ви говорили, — мета досягнута.

*Сумнів, недовіра:*

- піднімання й опускання плечей;
- нахил голови з боку в бік;
- зчеплені руки.

Ці жести є для нас сигналом того, що необхідно привести ще додатковий переконливий аргумент.

*Занепокоєння, нервозність:*

- ритмічний рух пальців, рук, ступнів ніг, часто з дуже малою амплітудою;
- неритмічні, повторювані рухи, типу обертання будь-якого предмета тощо;
- примружування;
- прочищення горла;
- лікті на столі, руки утворюють піраміду, вершина якої — зведені кінці пальців, що розташовані прямо перед ротом;
- смикання вуха.

Краще тактовно допомогти співрозмовникові впоратися із хвилюванням, зрозуміти, що його тривожить, і усунути цей фактор — співрозмовник буде внутрішньо вдячний. На жести нервозності доцільніше реагувати спокійним чеканням, а не нав'язливим питанням: «Що з тобою?» У свій час людина все сама розповість, якщо вважатиме це за необхідне.

*Замисленість, утрата впевненості, смиренність:*

- слабке напруження;
- схилена голова;
- повільні рухи рук униз долонею всередину;

- «завішені» очі;
- відкритий рот;
- зменшення швидкості мовлення і жестикуляції.

Можна, використовуючи прийом відображення почуттів, тактовно з'ясувати причину, вислухати, підтримати.

*Непевність, зніяковілість, боязкість, сором'язливість:*

- опора на що-небудь руками;
- готовність підхопитися;
- рука закриває обличчя або частину його, руки в кишенях;
- прямий вказівний палець прикладається до куточків губ;
- почервоніння обличчя.

Діяти можна так само, як і за жестів занепокоєння, нервозності або замисленості, утрати впевненості.

*Пригніченість, безпорадність, повна нерішучість:*

- «порожній», спрямований у простір погляд;
- нахилена голова, легка напруженість;
- високо підняті плечі, притиснуті до тіла лікті;
- «страждальницькі» зморшки на чолі;
- дуже широко розкриті очі.

Не варто робити нових пропозицій, викладати нові ідеї, краще повторити те, що говорилося дотепер, іншими словами, тактовно підказати можливий варіант вирішення проблеми тощо.

*Подив, переляк, потрясіння, безпорадність:*

- горизонтальні зморшки на чолі;
- дуже широко відкриті очі;
- відкритий рот і блідість.

Якнайшвидше усунути те, що злякало партнера або змінило ситуацію, підтримати, заспокоїти співрозмовника, можливі ласкаві дотики (позитивний кінестетичний якір).

Почуття ізоляції з боку інших — будування в такому разі «захисної стіни» (притискання або схрещування рук на грудях, особливо якщо вони залишаються застиглими).

Бажано виявити зацікавленість такою людиною, намагатися втягнути в загальну бесіду, тактовно допомогти їй «розкритися».

Очікування, пошук допомоги — покусування губ. Зробити крок назустріч співрозмовникові — надати йому очікувану допомогу.

*Приховане, обережне спостереження:*

- рухи рук, що закриває обличчя або його частину (частіше рот);
- звужений і одночасно бічний погляд, погляд знизу, швидкий погляд з куточків очей;
- ледь помітні вертикальні складки на чолі.

*Критичне оцінювання:*

- підборіддя спирається на долоню;

- вказівний палець витягнутий уздовж щоки, інші розташовуються нижче рота;
- якщо при цьому тіло відхиляється, то це свідчить про те, що тон оцінки — негативний;
- погляд поверх окулярів, опущених на кінчик носа.

Найрозумніше — не втрачати самовладання і спокійно продовжувати бесіду далі, доки не з'ясується, що ж вирішив співрозмовник.

*Пошук потрібного слова, думки:*

- руки роблять «захоплюючі рухи»;
  - пальці збираються в «защіпку» і труться один об один.
- Можливо, має сенс допомогти людині сформулювати свою думку. Але при цьому варто бути обережним: часто людина може замість подяки висловити невдоволення, тому що це може зачепити її самолюбство.

Підказку розумно починати зі слів: «Можливо...»

*Міркування, ухвалення рішення:*

- рука «в шоку» (як у роденівського «Мислителя»);
  - потирання підборіддя, гра пальців з вусами або бородою;
  - захоплювання носа в защіпку у поєднанні із заплюшеними очима;
  - підведення з місця і ходіння туди-сюди.
- Краще не переривати міркувань.

*Рефлексія*

- Розкажи про свої почуття: чи легко було зрозуміти іноземця.
- Чи допомагало вам знання невербального спілкування?

### **Заняття № 3 «Шукаю друга»**

**Мета:** допомогти учням у саморозкритті; сприяти подоланню бар'єрів у спілкуванні; удосконалювати навички спілкування.

**Обладнання та матеріали:** аркуші паперу з незавершеними пропозиціями; аркуші паперу для написання оголошення.

**Підготовча робота:** заздалегідь треба попросити учнів відповісти на такі запитання:

- Які люди вам подобаються?
- З якою людиною ви хотіли б дружити?
- Чи повинні друзі бути в усьому схожими один на одного?

### **ХІД ЗАХОДУ**

#### **Вступне слово педагога-психолога**

Мені дуже приємно зустрітися з вами. Сьогодні я проведу у вас заняття та сподіваюся, що ми зрозуміємо один одного й проведемо відведений нам час не тільки цікаво, але й з користю.

Давайте привітаємо один одного. Утворіть коло.

### 1. Вправа «Оплески по колу»

В е д у ч и й. Я називаю одного з вас на ім'я, вітаю його оплесками, потім він вибирає кого-небудь із учнів, і ми вже вдвох вітаємо оплесками. Ця трійка вибирає наступного претендента на оплески. Таким чином, гра триває, і оплески звучать усе голосніше й голосніше. Зростає і напруження серед тих, кому ще не аплодували, тому останньому гравцеві варто адресувати такі слова «А найгучніші оплески дістаються...»

### 2. Вправа «Кого ти вважаєш іншим»

*(Учасникам пропонується відповісти на запитання:*

- *Які люди вам подобаються?*
- *З якою людиною ви хотіли б дружити?*
- *Чи повинні друзі бути в усьому схожими один на одного?)*

В е д у ч и й. Друзі — це ті, кому ми віримо, хто не зрадить, не підведе, здатний підтримати, поспівчувати. Другові ми можемо довірити свої потаємні мрії або секрети. Чи замислювалися ви над тим, чи можете самі відповідати поняттю «друг»?

Як ви вважаєте, хто може впевнено назвати вас своїм другом?

Хто може пояснити, що таке відвертість?

### 3. Робота за темою заняття

*(Ведучий пропонує учасникам написати закінчення речень, наведених нижче.*

- *Відверто кажучи, мені дотепер важко...*
- *Відверто кажучи, для мене дуже важливо...*
- *Відверто кажучи, я ненавиджу, коли...*
- *Відверто кажучи, я радію, коли...*
- *Відверто кажучи, найголовніше в житті...)*

В е д у ч и й. Хто хоче зачитати свої відповіді?

Чи всім ми можемо довірити свої таємниці? Підніміть руку ті, у кого є справжній друг — такий, якому можна довіряти?

Чи може дорослий (батько, учитель) бути вашим другом?

### 4. Вправа «Шукаю друга»

В е д у ч и й. Кожній людині в житті потрібний друг. Коли друзів немає, то людина намагається їх знайти. Багато газет зараз друкують оголошення тих, хто бажає знайти друзів або однодумців. Ми спробуємо з вами теж скласти таке оголошення. Давайте назвемо його «Шукаю друга».

Ви можете розповісти трішки про себе, вказати свої захоплення, улюблені заняття. Оголошення не повинно бути великим, але намагайтеся писати широко. Можна не підписувати свій текст або придумати собі псевдонім.

*(Учасники тренінгу виконують завдання.)*

Перш ніж ми зачитаємо наші оголошення, я хочу запропонувати зіграти ще в одну гру, яка допоможе нам у відгадуванні авторів оголошень.

### 5. Гра «Що я люблю робити»

В е д у ч и й. Один з нас вибере щось, що він дуже любить робити, і почне без слів показувати нам це.

Всі інші уважно дивляться, що робить виступаючий, і спробують угадати, що він хоче сказати нам, але нічого не говорять.

Як тільки виступаючий завершить свою пантоміму, подякувавши нам за увагу, ми зможемо почати висловлювати наші здогади.

Після того, як всі бажаючі висловляться, ми зможемо запитати виступаючого, чи є серед нас ті, хто зрозумів його правильно.

Після обговорення буде виступати наступний.

Давайте я буду першою виступаючою.

*(Ведучий показує мімікою та жестами свою улюблену роботу.*

*Учасники також виконують запропоновані дії.)*

Спасибі! Гру закінчено. Усі сідаємо на свої місця.

А тепер я зачитаю ваші оголошення, а ви повинні відгадати, хто є автором кожного оголошення.

### 6. Вправа «Скульптура»

В е д у ч и й. Наш час вичерпано. Я хочу запропонувати вам гру, правила якої не дуже просто пояснити. Зате я можу показати, як у неї грають.

Візьміть, будь ласка, ручку або олівець...

Один з вас починає гру: він кладе ручку посередині класу на підлогу.

Другий кладе свою ручку поруч із попередньою так, щоб вони торкалися одна одної.

Третя ручка або олівець повинні торкатися однієї з раніш покладених.

Гра так і триває доти, доки не буде викладено на підлогу ручки кожного з учасників.

*(Учасники виконують запропоновані дії.)*

Велике спасибі, ви мені дуже допомогли.

Тепер мені набагато простіше пояснити суть гри. Зараз ми заберемо ручки, а ви самі займете їхні місця.

Вам потрібно буде розташуватися таким чином, щоб у результаті вийшла скульптура.

При цьому кожен з вас повинен торкатися хоча б кого-небудь із групи (долоньками, плечима, коліньми...)

Запам'ятайте цю картину!

А тепер пройдіться приміщенням.

*(Учасники виконують вправу під музику.)*

І знову займіть те саме положення, у якому ви перебували тільки-но.

Заняття завершується.



**Рефлексія. Аналізування заняття**

- Чи важко бути відвертим?
- Чи просто було писати про себе?
- Що сподобалося, що не сподобалося?
- Що порадувало, що засмутило?
- Що було приємно, неприємно?

**Ритуал прощання**

Усі стають у коло, триразово потискують один одному руки зі словами: «До нових зустрічей! Спасибі за приємний день! Спасибі за приємну годину!»

# Розділ VI. ТРЕНІНГИ ДЛЯ УЧНІВ 7–8-Х КЛАСІВ

## ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ І ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ

**Мета:** усвідомити свої можливості, повірити в удачу, зрозуміти й змінити себе, свої поведінку й мислення.

### Завдання

1. Забезпечити учасників засобами самопізнання (самоспостереження, рефлексія тощо).
2. Зміцнити почуття власної гідності.
3. Розвинути навички, необхідні для впевненої поведінки.
4. Розвинути навички, необхідні для позитивного подолання конфліктних ситуацій.
5. Сформуванати впевненість у собі за рахунок внутрішніх ресурсів, прийомів самоаналізу й саморозвитку, зміни внутрішніх настанов.

«Якщо ти зловив рибу для сина, ти нагодував його сьогодні. Якщо ти навчив сина ловити рибу, ти нагодував його на все життя» — так говорить народна мудрість. Є люди, які вміють виживати скрізь і бути щасливими практично в будь-якій ситуації. Якщо людина любить себе, світ, людей, якщо вона внутрішньо вільна та наповнена енергією, вона знає, для чого живе, — вона вирішує це сама, долає усі свої проблеми.

Для визначення напрямку роботи у майбутніх учасників групи (у складі 10 осіб) запитали: «Що ви хотіли б змінити в собі? Чого хотіли б ви навчитися?» Далі було складено загальний список тем майбутньої роботи: потреба в пізнанні себе, підвищення впевненості в собі, навчання позитивного розв'язання конфліктних ситуацій. У результаті було сформульовано назву тренінгу: «Розвиток почуття впевненості в собі», головною метою якого є підвищення впевненості в собі.

Підлітковий віковий період є дуже сприятливим для подібної роботи. Це пов'язано, з одного боку, зі зростанням інтересу підлітків до себе, до своїх можливостей, здібностей, а з іншого боку — з відкритістю підлітків у цей період до допомоги з боку дорослих у подоланні ускладнень, проблем, прийнятті рішень.

Програма тренінгу розрахована на 1 попередню зустріч (для визначення напрямку роботи) і 3 зустрічі по 3–3,5 години кожна.

Коли людина перебуває в конфлікті сама із собою, в неї існують певні бар'єри, наприклад бар'єр у спілкуванні, тоді її комунікацію буде ускладнено.

Допомагає людині оцінити себе адекватно її психологічний портрет, у який зазвичай включаються такі компоненти:

- емоційність — рівень реактивності, тривожності, стійкості;
- вольові якості — уміння переборювати труднощі, наполегливість у досягненні мети;
- комунікабельність — рівень товариськості;
- самооцінка — низька, адекватна, завищена;
- працездатність — рівень самоконтролю, швидкість і точність виконуваних операцій;
- здатність до групової взаємодії — уміння працювати в групі, вирішувати складні ситуації.

Психотехнічні вміння, пов'язані з оволодінням процесами самооблізації, самонастроювання, саморегулювання:

- уміння переборювати психологічні бар'єри в спілкуванні;
- уміння знімати зайве напруження;
- уміння емоційно налаштуватися на ситуацію спілкування;
- уміння психологічно й фізично «налаштуватися» на партнера по спілкуванню;
- уміння адекватно ситуації спілкування вибрати жести, пози, ритм своєї поведінки;
- уміння мобілізуватися на досягнення поставленого комунікативного завдання;
- уміння прогнозувати можливі шляхи розвитку комунікативної ситуації, у рамках якої розгортається спілкування;
- уміння прогнозувати реакції партнерів на власні акти комунікативних дій;
- уміння опановувати й утримувати ініціативу в спілкуванні;
- уміння спровокувати «бажану реакцію» партнера по спілкуванню;
- уміння формувати й «управляти» психологічним настроєм партнера в спілкуванні;
- уміння психологічно правильно й ситуативно обумовлено вступати в спілкування;
- уміння підтримувати спілкування, психологічно стимулювати активність партнера;
- уміння психологічно точно визначити «точку» завершення спілкування;
- уміння максимально використовувати психологічні характеристики комунікативної ситуації для реалізації своєї стратегічної лінії.

## **Заняття № 1 «Я у своїх очах і в очах інших»**

**Мета:** знайомство з групою та із самим собою.

### **Завдання**

1. Знайомство з групою.
2. Визначити правила групи.
3. Забезпечити засобами самопізнання.
4. Зміцнити почуття власної гідності.
5. Навчити елементів релаксації.

### **ХІД ЗАХОДУ**

#### **1. Знайомство**

В е д у ч и й. Ми почнемо з того, що кожний по черзі назве своє ім'я й скаже кілька слів про себе.

Перед цим пропоную кожному з вас взяти по бейджику й написати на ньому своє ім'я.

Не обов'язково це буде ваше справжнє ім'я, ви можете назвати себе по-іншому. Якщо ви вирішили взяти інше ім'я, то, представляючись, скажіть і справжнє, а потім спробуйте пояснити, чому ви вирішили його змінити. Можливо, ті імена, які були взяті на сьогодні, потім і не знадобляться, але якщо потрібно, кожний зможе взяти свою табличку й, наприклад, щось розповісти про себе під іншим ім'ям. Починаємо.

*(На це відводиться максимум 30 хвилин.)*

#### **2. Попередній етап**

*(Для одержання більш повної інформації про учасників групи пропонуються завдання, що розкривають проблеми невпевненості.)*

В е д у ч и й. Зараз намалюйте, будь ласка, те почуття, яке заважає вам під час спілкування, яке вам неприємне, через яке ви відчуваєте себе невпевнено. Зверху напишіть назву цього почуття.

*(На це відводиться максимум 15 хвилин.)*

А тепер намалюйте те почуття, з допомогою якого ви впораєтеся з тим почуттям, яке ви намалювали на першому малюнку, з допомогою якого вам приємно й цікаво спілкуватися. Зверху також напишіть назву цього почуття.

*(На це відводиться також максимум 15 хвилин.)*

Коли ви закінчите малювати, візьміть перший аркуш написаного слова (з іншого боку аркуша) напишіть 5–10 прикметників, що пояснюють його. Те ж саме зробіть із другим аркушем, на якому намальоване й написане приємне вам почуття.

*(На це відводиться максимум 20 хвилин.)*

Обговорення цих малюнків відбуватиметься на одному з наступних занять.

### 3. Введення правил

В е д у ч и й. Тепер вам будуть запропоновані правила поведінки в групі, які поширюються як на учасників групи, так і на керівників.

Після кожного пункту прошу проголосувати за прийняття (неприйняття) певного правила.

*(На обговорення правил відводиться максимум 20 хвилин.)*

*Коли правила прийняті, ведучий бере аркуш з написаними правилами, що тепер завжди лежатиме усередині кола, дає обіцянку дотримуватись правил. Ведучий вимовляє слово «обіцяю», учасники групи — теж.)*

#### Правила групи

- Тут і тепер.
- Кожний має право сказати «ні».
- Щирість і відкритість.
- Принцип Я.
- Безоціночність суджень.
- Активність.
- Конфіденційність.

### 4. Вправа «Мій девіз»

В е д у ч и й. Коротко сформулюйте свій девіз. Девіз — програма життя, життєве кредо. Наприклад: «Живи тут і зараз!», «Дорогу подужає той, хто йде», «Начхати на все!»

Запишіть на аркуші свій девіз.

Після завершення роботи всі аркуші складають на стіл. Одна людина зачитує девізи, а інші намагаються вгадати, чий це девіз.

*(На цю роботу відводиться 15 хвилин.)*

#### Рефлексія

А тепер по колу скажіть двома словами: хто як себе почуває?

*(Рефлексія проводиться за 15 хвилин до завершення заняття.)*

### Заняття № 2 «Я серед інших»

**Мета:** навчання правильного висловлювання своїх почуттів і адекватного сприйняття поведінки іншого.

#### Завдання

1. Створити комфортний клімат для вільного вираження почуттів.
2. Сприяти усвідомленню себе.
3. Сприяти усвідомленню учасниками різних своїх рис.
4. Працювати з почуттями.
5. Розвивати навички й уміння, необхідні для впевненої поведінки.

## ХІД ЗАХОДУ

*(Поки учасники розміщуються по колу, ведучий викладає в його центр аркуш з правилами групи, для того щоб учні поступово включалися в роботу.)*

### 1. Вступ

В е д у ч и й. Добрий день, дуже рада вас усіх бачити.

Для того щоб краще зрозуміти ваш стан, попрошу всіх учасників кола розповісти, що цікавого відбулося з вами за цей час. Який у вас настрій?

*(Обговорення займає максимум 15 хвилин.)*

У звичайному житті найчастіше люди задовольняються поверхневими, неглибокими контактами одне з одним, не намагаючись побачити, що почувають, переживають інші. Зараз ви зробите вправу, для того щоб зрозуміти, про що йдеться.

### 2. Вправа «Очі в очі»

Ця вправа спрямована на встановлення більш глибокого й довірливого контакту між учасниками групи. Вся група переміщується по аудиторії в різних напрямках і кожний учасник намагається зловити погляд іншого й установити зоровий контакт.

### 3. Рефлексія

Після проведення цієї вправи ведучий запитує в учнів про почуття, пережиті під час виконання вправи. Кому й чому було важко встановити зоровий контакт? *(На обговорення відводиться максимум 20 хвилин. Детальніше обговорення відбувається після вправи «Автопортрет».)*

### 4. Вправа «Броунівський рух»

*(Перед тим як просуватися у тренінгу далі, необхідно сильніше «розігріти» учасників групи. Для цього використовується ця вправа.)*

В е д у ч и й. Уявіть, що ви — молекули. За моїм оплеском ви починаєте хаотично рухатись.

Коли я зроблю два оплески, ви зупиняєтеся і обіймаєте того, хто опиняється поруч із вами.

Спочатку об'єднуються дві молекули, потім — три, потім — чотири й наприкінці всі групи об'єднуються в одну велику молекулу.

*(Час проведення — 10 хвилин.)*

### 5. Вправа «Автопортрет»

*(Вправу спрямовано на вивчення уявлень про самого себе.)*

В е д у ч и й. Тепер візьміть чистий аркуш паперу і намалюйте на ньому свій портрет. Це може бути ваш реальний портрет або такий, який ви собі уявляєте. Малюємо з тією умовою, щоб не дивитися і не бачити малюнків інших учасників групи. Коли закінчите малювати автопортрети, віддасте мені особисто в руки.

*(Обов'язковим під час виконання цієї вправи є мовчання учасників групи — коли вони сідають на місця, коли малюють. Під час цієї вправи повинна грати тиха, спокійна музика. Вправа проводиться максимум 15 хвилин. Для того щоб було дотримано всіх умов цієї вправи, необхідно всіх учасників групи розсадити по різних кутках приміщення, у якому проводиться тренінг. На крайній випадок можна розсадити учасників спинами один до одного. Коли малюнки завершені й зібрані, усі повертаються на свої місця.)*

Зараз я буду показувати по черзі малюнки, щоб усі присутні могли їх бачити і відповідати на запитання. При цьому ім'я художника називатися не буде, так що тільки він один буде знати, що йдеться про його портрет. Наприкінці обговорення кожного малюнка художник, за власним бажанням, може назвати своє ім'я.

## **6. Рефлексія**

Враження про попередні вправи та відповіді на запитання висловлюються в заключній частині під час обговорення малюнків.

За 15 хвилин до завершення роботи необхідно провести «ритуал прощання», який включатиме: опитування всіх учасників групи по колу про їхні самопочуття та настрої, а також прощання.

## **Заняття № 3 «Ми дуже різні й цим цікаві один одному»**

**Мета:** підвищення впевненості учнів у сфері міжособистісного спілкування.

### **Завдання**

1. Навчити розуміти один одного.
2. Сприяти усвідомленню проблем у стосунках з людьми.
3. Розвивати навички й уміння, необхідні для позитивного подолання конфліктних ситуацій.
4. Завершення роботи групи.

### **ХІД ЗАХОДУ**

*(Поки учасники розміщуються по колу, ведучий викладає в його центр аркуш із правилами групи, для того щоб учні поступово включалися в роботу.)*

#### **1. Вступ**

В е д ч и й. Добрий день, дуже рада вас усіх бачити. Для того щоб краще зрозуміти ваш стан, попрошу всіх учасників кола розповісти про те, що цікавого відбулося з вами за цей час.

*(Обговорення триває максимум 15 хвилин.)*

#### **Інформаційний аркуш «Поведінка в міжособистісних відносинах»**

**Упевнена поведінка.** Мета упевненої поведінки — чесно, ефективно й прямо висловлювати свої думки, почуття, бажання, переконання. Пово-

дячись упевнено, ви відстоюєте власні права, не порушуючи при цьому права оточуючих.

*Агресивна поведінка.* Мета агресивної поведінки — домінувати, ображати, принижувати, очорняти й маніпулювати (хоча особа, яка веде себе агресивно, може й не усвідомлювати цього). Люди, які ведуть себе агресивно, відстоюють свої права за рахунок інших людей.

*Пасивна поведінка.* Мета пасивної поведінки — догоджати оточуючим, уникаючи конфлікту, сприйматися оточуючими як приємна людина й приховувати власні почуття. Люди, які ведуть себе пасивно, тримають свою думку при собі й не відстоюють своїх законних прав. Це може призвести до «стримуваного» гніву й образи («гнів в собі»), які періодично проявляються вибухами вербальної або фізичної агресивної поведінки.

### **Рефлексія**

Учасникам слід відповісти на запитання, яка поведінка характерна для них і як вона змінюється залежно від обставин. (15 хвилин.)

## **2. Вправа «Спілкування в парі»**

*Спина до спini.* Учасники сідають на підлогу спина до спini, намагаються вести розмову. Через кілька хвилин повертаються і діляться один з одним своїми відчуттями.

*Сидить і стоїть.* Один партнер сидить, інший стоїть. Учасники намагаються в цьому положенні вести розмову. Через кілька хвилин міняються позиціями, щоб кожний мав змогу «відчути» спілкування як «зверху», так і «знизу». Через кілька хвилин діляться один з одним своїми відчуттями.

*Тільки очі.* Учасники мовчки дивляться один одному в очі. Через кілька хвилин діляться один з одним своїми відчуттями.

## **3. Вправа «Невербальний портрет»**

### **Інформаційний аркуш «Невербальне спілкування»**

У спілкуванні беруть участь: 55 % — мова тіла, 38 % — голос, 7 % — слова. Велике значення має невербальна комунікація, що охоплює всі засоби спілкування, крім самих слів і їхніх прямих значень.

Елементи невербальної комунікації:

- тембр голосу й інтонація;
- частота подиху;
- жести, рухи тіла;
- постава;
- одяг;
- простір, що розділяє співрозмовників;
- контакт очима;
- вираз обличчя;
- символи статусу.



Ведучий. Більшість наших тілесних рухів залишається за рамками свідомості клієнта й надходить в область несвідомого. Такий стан речей дає потужну перевагу — ця інформація не зустрічає опору.

Невербальні засоби спілкування найчастіше використовуються для встановлення емоційного контакту зі співрозмовником і підтримки його в процесі бесіди, для фіксування того, наскільки добре людина володіє собою, а також для отримання інформації про те, що люди насправді думають про інших. Про що можуть повідомити невербальні засоби спілкування? Вони здатні вказати співрозмовникові на особливо важливі моменти змісту висловлювання.

### **Правила інтерпретації мови тіла**

1. Не вихоплювати яку-небудь окрему деталь і не робити на її підставі ґрунтовних висновків.
2. Ураховувати, що в різних націях мова тіла має свою специфіку.
3. Намагатися не приписувати свій досвід, свій стан іншому.

*(Група розбивається на пари, які упродовж 5 хвилин вивчають один одного, потім описують у подробицях поведінку й зовнішність свого співрозмовника до дрібних деталей, описують одяг: колір, фасон, тканину. При цьому не можна користуватися особистими, суб'єктивними критеріями, а тільки об'єктивними фізичними параметрами (наприклад, вовна, зелена тощо). Описують емоційний стан партнера.)*

### **4. Вправа «Упевненість у собі»**

Ведучий. Людина залежить від свого тіла. Спробуйте в положенні стоячи зігнути нахил, головою торкаючись колін, і при цьому відчути гордість і впевненість у собі. У положенні стоячи розставити ноги, розправити плечі, підняти вгору підборіддя та відчути себе в цей момент дуже нещасним.

### **5. Керування емоціями**

Ведучий. Емоції — певні стани психіки, якими можна керувати.

#### **Критерії керування емоціями**

- Викликати емоцію.
- Викликати її за бажанням у будь-якому контексті.
- Утримувати її упродовж певного часу.
- Виходити з неї.
- Довільно керувати її інтенсивністю (наприклад, уміння радіти злегка, сильно та дуже сильно).

#### **Вправа «Колода емоцій»**

Для виконання цієї вправи необхідно зробити «колоду» із 10 карт, на кожній карті написати емоцію. Кожний учасник одержує картку й зображує ту емоцію, що записана на картці. Інші вгадують емоцію.

**Перелік запропонованих емоцій**

1. Радість.
2. Смуток.
3. Сум.
4. Байдужість.
5. Ворожість.
6. Злість.
7. Скепсис.
8. Ненависть.
9. Любов.
10. Бурхлива радість.

**Рефлексія**

- Чи важко було зображувати емоцію і що ти при цьому відчував?
- Хто зобразив емоцію зрозуміліше за інших?
- Які засоби невербального спілкування при цьому використовувалися?

**Вправа «Розвиток сензитивності. Танець»**

Стати обличчям один до одного на відстані приблизно 50 см, руки на рівні плечей з'єднані долонями. Закрити очі, налаштуватися на партнера. Спочатку один веде, інший підкоряється, потім помінятися ролями.

**Вправа «Хвості»**

*(Ця вправа спрямована на виявлення невіршених проблем, невисловлених учасниками почуттів і думок, тобто на виявлення важливих «хвостів» групової історії та їхнє відпрацювання.)*

*Тут обговорюються відповіді на запитання. На цю вправу приділяється максимум 30 хвилин.)*

В е д у ч і й. А тепер подумайте, будь ласка, кілька хвилин над таким: із чого складається найбільш важливий досвід, що ви придбали в цій групі та який допоможе вам краще впоратися із труднощами повсякденного життя? Запишіть, будь ласка, це на аркуші.

*(Після записування на аркушах по колу, за бажанням учасників, зачитуються відповіді. На це завдання відводиться максимум 10 хвилин.)*

**6. Завершальний етап роботи**

В е д у ч і й. На цьому етапі наша робота завершується і ми пропонуємо вам попрощатися один з одним. Для цього, будь ласка, підведіться. І тепер, коли грає музика, мовчки, тільки очима й тілом, скажіть один одному «до побачення» і «спасибі».

*(На це відводиться 10 хвилин. Після прощання музику вимикають.)*

Тепер займіть, будь ласка, місця у колі й візьміться за руки. Давайте попрощаємося всі разом з усією групою. Вигукнемо якнайгучніше: «До побачення!»

(Після цього відводиться 5–10 хвилин на неформальне, довільне прощання учасників.)

**Примітки.** На завершення хочеться ще раз підкреслити, що пропонувані тренінг спрямований на підтримку в учасниках таких проявів: більше позитивних думок і почуттів про самого себе; симпатії до себе; здатності ставитися до себе з гумором; почуття гордості за себе як за людину; розуміння більш точно власних достоїнств і недоліків.

Ця робота необхідна для забезпечення більш ефективної взаємодії підлітків у повсякденному житті й для успішного рішення поставлених перед ними щоденних завдань.

Позитивним результатом цього тренінгу є те, що підлітки краще пізнали себе, свої сильні сторони, їм удалося розвинути в собі почуття власної гідності, вони навчилися переборювати непевність, страх, підвищене хвилювання в різних ситуаціях, також вони навчилися успішно та повно реалізовувати себе в поведінці й діяльності, затверджувати свої права й власну цінність, не тільки не порушуючи прав і цінностей інших людей, але й сприяючи їхньому підвищенню.

## ГРА-ПРОЕКТ «РЕПОРТАЖ ВІД ОДНОКЛАСНИКА»

**Мета:** розширення особистісних перспектив; створення умов для проживання й осмислення нового досвіду, нових ситуацій життєдіяльності й спілкування.

**Обладнання та матеріали:** парти й стільці, візитки, аркуші ватману; фломастери, кольорові олівці, аркуші для заміток.

**Можливості:** учні можуть продемонструвати вміння активно слухати, творчі здібності; учасники створюють атмосферу довіри й підтримки; класною керівникові й психологові-діагностику гра надає інформацію про внутрішньогрупові взаємини, виявлення лідерів і аутсайдерів класного колективу.

**Час проведення:** 2 години 30 хвилин.

**Місце проведення:** клас.

### ХІД ГРИ

#### 1. Розминка «Молекула»

Діти рухаються хаотично, потім за командою повинні об'єднатися у пари (або трійки чи четвірки).

Так кілька разів.

Через якийсь час об'єднуються за командою у пари й утвореними парами розсаджуються за парти.

## 2. Занурення в ігрову ситуацію. Вступ (заповнення візиток)

В е д у ч и й. Друзі, сьогодні ми всі — репортери. Ви вже розподілилися на пари. Кожній парі слід придумати тематику, на яку ви писатимете (спорт, політика, економіка, природа тощо). Існує одна умова: це повинно бути цікаво вам обом, тому що ви — репортери однієї газети, журналу, передачі й створюєте один образ на двох.

*(Це завдання замість орієнтовних 5 зайняло 25 хвилин. Діти довго й ретельно підбирали назву газети, свій образ тощо.)*

## 3. Спільна творчість

### Вправа «Знайомство»

В е д у ч и й. Перевіримо вашу майстерність. Представтеся, будь ласка!  
*(За бажанням представляються обидва учасники пари.)*

*Потім кожна пара витягає жетон з номером іншої пари (може дістатися жетон й зі своїм номером, тоді писати доведеться про себе). Називати голос номер не можна.*

*Необхідно спостерігати за вашими партнерами упродовж всієї гри й наприкінці написати про одного з них статтю. Таким чином, треба бути уважними, спостерігати та писати, пам'ятаючи про те, що за вами теж спостерігають.)*

### Вправа «Прес-конференція»

Кожна пара придумує по 3 запитання та ставить їх (питання будь-які). Відповідати на них повинні кореспонденти згідно з обраним образом.

### Орієнтовні запитання і відповіді

1 - ша п а р а. Чому сьогодні погана погода?

2 - га п а р а. Оскільки ми — екологічна газета, то скажемо, що шкідливі хімічні викиди порушили дисбаланс хлорвінілу в природі, і рух порушених атмосферних шарів призвів до поганої погоди.

3 - тя п а р а. Ні, це «Манчестер Юнайтед» програв «Челсі» і природа мстить.

4 - та п а р а. Жіночий журнал «Плітки» вважає погану погоду кращим тренуванням нервів. А чому вона така, ми не знаємо.

*(Відповіді можуть бути як жартивні, так і серйозні.)*

В е д у ч и й. Чудово, ви відмінно попрацювали. Запрошую до зони обговорення.

## 4. Рефлексія

Усі сідають по колу.

- Які запитання вам сподобалися?
- Чому?
- Які відповіді сподобалися?
- Чи легко було спілкуватися один з одним?

- Які ваші якості допомагали вести розмову?
- Якими якостями володіє людина, яка вам відповідала?
- Згадайте, як поведився ваш колега, про якого ви писатимете?

## 5. Фізичний контакт

### Вправа «Важке завдання»

Ведучий. Редакція відправила вас взяти інтерв'ю в однієї людини, яка живе далеко на занедбаному зимовищі. Шлях до зимовища лежить через болото. Треба пересуватися по купинах обережно, щоб не провалитися у болото. (Стільці розставляють залежно від кількості учасників. Учасники стають на стільці та переходять зі стільця на стілець, поки не зроблять повне коло і не повернуться на своє місце.)

Болото стало ще небезпечніше.

*(Ведучий прибирає стільці через один, і доводиться стояти по двоє на стільці. Правила ті самі — обійти коло й повернутися на своє місце. Учасникам доводиться допомагати один одному, подавати руку, притримувати. Ведучий і класний керівник страхують, тому що вправа досить небезпечна.)*

Болото усе гірше й гірше.

*(Ведучий забирає ще кілька стільців — так, щоб частина учасників опинилася по троє на стільці, але рухатися вони вже не можуть.)*

Ось раптом болото скінчилося, і ви досягли мети!

*(Діти тихо сходять зі стільців на підлогу.)*

## 6. Рефлексія

Ведучий. Молодці, проходимо до зони обговорення.

- Чи всі пройшли випробування?
- Чи легко було йти?
- Що заважало?
- Що допомагало?
- Що ви відчували?
- Як поведився ваш герой?

## 7. Завершення конференції

### Вправа «Подарунок»

Ведучий. Ви добре попрацювали. Давайте зробимо один одному подарунки.

У напрямі за годинниковою стрілкою треба сказати сусідові ліворуч кілька теплих слів.

*(Закінчує той, хто починав.)*

### Вправа «Час статті»

Усі повертаються на свої місця.

Кожний учасник одержує аркуш паперу й пише нарис про заздалегідь обраного однокласника.

Використати можна не тільки досвід цієї гри, але й взагалі досвід спілкування з цією людиною раніше.

Усі здають нариси.

Потім можна випустити загальний журнал.

### **8. Обговорення гри**

- Що сподобалося?
- Що було найважчим?
- Хто запам'ятався?
- Чи важко було зібрати інформацію про іншу людину?

# РОЗДІЛ VII. ТРЕНІНГИ ДЛЯ УЧНІВ 6–8-Х КЛАСІВ

## РОЗВИТОК І КОРЕКЦІЯ ДОВІЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

**Мета:** формування довільної регуляції молодших підлітків, які зазнають труднощів у навчанні й поведінці, з допомогою впливу на механізми свідомості; розвиток вольової стійкості, концентрації уваги, саморегуляції, довільної зрілості, навичок самоконтролю.

### Завдання

1. Подолання негативних емоцій і навчання прийомів регулювання свого емоційного стану.
2. Навчання способів цілеспрямованої поведінки, внутрішнього самоконтролю.
3. Формування адекватних форм поведінки.
4. Формування адекватної самооцінки.
5. Формування позитивних особистісних якостей.
6. Регулювання поведінки в колективі.
7. Розвиток комунікативних навичок.
8. Розвиток самосвідомості.
9. Навчання навичок самостійно приймати рішення.

### Реалізація

У наш час система народної освіти зіштовхнулася із проблемою неухильного збільшення кількості дітей, що зазнають труднощів у шкільному навчанні, що проявляється не тільки в хронічному відставанні із засвоєння шкільних знань, але й у формуванні стійких видів шкільної дезадаптації. Таким чином, проблему шкільної дезадаптації можна віднести до однієї з найбільш гострих проблем сучасної освіти, що вимагають уже не стільки поглибленого вивчання, скільки невідкладних пошуків продуктивного вирішення на практичному рівні.

На думку багатьох психологів, саме проблема недостатнього розвитку довільності в початковій школі часто стоїть за навчальними утрудненнями дітей, і за такими явищами, як погана дисципліна на уроках, підви-

щене абстрагування, невміння виконувати трохи ускладнені завдання, а деякою мірою, за феноменом психологічного перевантаження, імпульсивності, підвищеної стомлюваності. Проте основну частину досліджень і коригувально-розвивальних програм в області довільної регуляції призначено для молодших школярів, де довільність розглядається як основне новоутворення цього віку. При цьому у більш старшому віці, особливо на межі початкової освіти й середньої школи, ця проблема залишається не менш актуальною, тому що поряд із зовнішніми змінами (нові вчителі, розширення досліджуваних предметів, вимог, обов'язків тощо) відбуваються зміни внутрішні, пов'язані із входженням дітей у підлітковий вік. У зв'язку із цим ми вважаємо можливим і правомірним надання коригувально-розвивальної допомоги учням середньої ланки навчання у формуванні довільної регуляції.

У нашому розумінні довільна регуляція — це складний процес, що функціонує як єдність двох рівнів. З одного боку, це керування особистістю безпосереднім протіканням поведінкового акту на всіх етапах його розгортання — від мотивуючих детермінант до кінцевої мети і її оцінки (тобто поняття «довільність»). А з іншого боку — це вплив самоконтролю й волі, тобто це безперервне простеження особистістю всіх ланок регуляції поведінки, подолання перешкод, постійний «звіт» особистості перед самою собою, коли людина стає відповідальною за свої вчинки, за поведінку в цілому (що прийнято вважати вольовою регуляцією). Наприклад, якщо учень сидить на уроці й дивиться у вікно — він проявляє довільність, тобто керує собою для того, щоб перебувати на уроці, а не в коридорі, а якщо він при цьому усвідомлює необхідність слухати вчителя, то йому необхідно застосувати вольове зусилля, тобто змусити себе не тільки сидіти за партою, але й включитися в роботу — це стосується вольової регуляції. Ми вважаємо, що розвивати довільність у молодшому підлітковому віці можливо через формування позитивних звичок або навичок адекватної поведінки, поступової побудови власних програм поведінки. А розвивати вольову регуляцію — з допомогою впливу на механізми свідомості, тобто формування самосвідомості, що є новоутворенням підліткового віку. Таким чином, довільна регуляція виступає в глибокій внутрішній єдності із самосвідомістю та емоційно-вольовим компонентом. Таким чином, особливістю цієї програми є поєднання елементів тренінгової роботи (тобто розвиток особистісної сфери, включення особистісного ставлення та механізмів свідомості) і коригувально-розвивальних вправ, спрямованих на демонстрацію неадекватності, недоцільності деяких способів реагування та моделей поведінки, формування потреби в зміні своєї поведінки, з допомогою навчання певних навичок, розвитку властивостей уваги, самоконтролю, саморегуляції. Забезпечуючи вплив одночасно на обидва зазначені рівні, розвивається довільна регуляція взагалі.



Крім того, у довільній регуляції, як і в сфері самопізнання, можна виділити дві системи дії: по-перше, «Я та Інші», а по-друге, «Я та Я». За першої системи довільна регуляція спрямована на адекватність адаптації людини до інших осіб, до різних колективів, з урахуванням прийнятих принципів поведінки й етичних норм, що існують в суспільстві. Щодо другої системи, то тут важливим моментом є самокритичність (але не «самокопання»), як глибоке й адекватне усвідомлення своїх недоліків, відсутність і недостатній розвиток психологічних якостей, властивостей, звичок, що перешкоджають подальшому розвитку особистості. Відповідно до цього було розроблено третій тематичний блок, спрямований на подолання труднощів у взаємодії з оточуючими людьми. Таким чином, теоретичним фундаментом цієї програми можна вважати тезу сучасних послідовників Л. Виготського: «Розвиток особистості є становлення здатності володіти своєю поведінкою та своїми психічними процесами». Відповідно, під час розробки цієї програми ми дотримувалися екзистенціально-гуманістичної теорії та поведінкового підходу. Для успішної реалізації цієї програми необхідно використовувати такі методичні засоби й умови:

- формування позитивної мотивації до участі в заняттях (підтримка будь-яких починань, введення заохочень — бали, призи, санкції тощо);
- закріплення позитивних і негативних моментів маркерами (наприклад, жетони контрастних кольорів, де схематично зображено знак оклику: червоних для заохочувальних балів, чорних — для санкцій);
- дотримання чіткої, повторюваної структури занять, незмінне розташування предметів, введення та дотримання правил, ритуалів, часового регламенту (з метою додаткового, організуючого моменту під час формування довільності, звичок);
- чергування вербальних і невербальних засобів;
- поступове ускладнення засобів, що використовуються;
- проведення демонстраційних сесій (окремі вправи спочатку виконує ведучий, а потім учасники);
- використання докладних, чітких інструкцій для вправ;
- використання окремих вправ на розвиток стійкості й концентрації зорової уваги;
- наявність зошитів, кольорових олівців або фломастерів для виконання вправ;
- чергування групових і індивідуальних форм роботи (виконання завдання індивідуально, у парах, трійках, групах);
- перехід від контролю ведучого за виконанням завдань спочатку до взаємоконтролю (оцінюють один одного), потім — до самоконтролю (кожний оцінює себе сам);
- використання елементів казкотерапії, робота з метафорою (з метою закріплення отриманої інформації на несвідомому рівні, розвитку творчого потенціалу учнів, а також як діагностичний метод);

- використання рольових ігор (з метою формування нових моделей поведінки, тому що зміна позицій сприяє зміні ставлення до власної поведінки);
- обговорення, дискусія (як спосіб рефлексії та формування навички адекватно висловлювати свої думки);
- навчання навичок (наприклад, зняття психоемоційної напруженості, постановка цілей, вирішення конфліктних ситуацій, зниження агресивності тощо).

Цикл занять розраховано на роботу з молодшими підлітками 11–12 років, що зазнають труднощів саморегуляції в процесі навчання та поведінці. Заняття проводяться в групі по 10–12 осіб двічі на тиждень по 45–50 хвилин. Оскільки ця категорія підлітків часто зазнає різних форм дезадаптації, ми вважаємо за необхідне паралельно із заняттям здійснювати індивідуальний супровід учнів, а також проводити консультації для педагогів і батьків.

Загальна кількість занять планувалася на основі тематичних блоків із урахуванням вікових і специфічних особливостей цієї категорії дітей. У цілому програма містить 32 заняття і тематичне планування, наведене нижче.

№ з/п	Етап	Мета	К-ть годин
1	Вступне заняття	Формування позитивної мотивації до занять, розробка правил, ритуалів	1
2	Я — це хто?	Формування інтересу до власної особистості, згуртованості групи; актуалізація рефлексивних процесів	3
3	Емоції, почуття і Я — ми разом?	Знайомство з різними видами емоцій і почуттів; відображення власних емоційних переживань і станів; формування адекватних способів вираження негативних почуттів і емоцій	10
4	Воля — це воля чи обмеження? А де Я?	Знайомство з поняттями «воля», «мотив», «мета», «план»; усвідомлення ролі звичок у житті людини, неадекватності деяких способів своєї поведінки; формування уявлення про вольові якості; навчання способів їхнього розвитку, самостійного прийняття рішень	7
5	Свій серед чужих чи свій серед своїх?	Знайомство з формами взаємодії; формування навичок спілкування; навчання успішної взаємодії, адекватного вирішення конфліктних ситуацій	10
6	Завершальне заняття	Підбиття підсумків усього циклу занять; узагальнення набутого досвіду	1

### Орієнтовна структура заняття

1. Ритуали вітання (2–3 хвилини).
2. Розминка (релаксаційні вправи або вправи-енергізатори, залежно від емоційного стану учасників) (3–4 хвилини).
3. Увага — це потрібно (вправа на розвиток уваги) (5–6 хвилин).
4. Тема (тематичні вправи) (10–15 хвилин).
5. Керую собою (вправа на розвиток навичок самоконтролю, саморегуляції) (5–6 хвилин).
6. Казка на ніч (використання різних способів роботи з метафорою) (10–12 хвилин).
7. Завершення (підбиття підсумків, підрахунок балів, ритуал прощання) (3–4 хвилини).

### АГРЕСІЯ: СПОСОБИ ЇЇ ПРОЯВУ, ПРИЧИНИ Й НАСЛІДКИ

**Обладнання та матеріали:** протокол, м'ячик (або м'яка іграшка), бланки із завданням за кількістю учасників, картки із зображенням персонажів, які виражають різні емоції (агресія, невдоволення, страх тощо), маркер і альбомний аркуш для ведучого.

#### ХІД ЗАХОДУ

##### Ритуал вітання

Нагадуються основні правила, визначається ведучий протоколу.

##### Вправа «Уздовж веселки»

**Мета:** створення позитивного емоційного тла, зняття емоційного напруження, навчання прийому регуляції власного емоційного стану.

Учасників просять підвестися, закрити очі, зробити глибокий вдих і уявити, що разом із цим вдихом вони піднімаються нагору по веселці, а видихаючи, з'їжджають із неї, як з гірки, і вимовляють «Ха!» Повторюється 4–5 разів. Бажаючі діляться своїми враженнями. Учням пояснюється призначення цієї вправи.

##### Вправа «Знайди пропозицію»

**Мета:** розвиток спостережливості, концентрації та стійкості зорової уваги, здатності узагальнювати матеріал, навичок аналітичного мислення.

**Обладнання та матеріали:** 3 види бланків, у кожному — частина прислів'я «Посієш учинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю», ручка.

Учням роздають бланки із завданням і пропонують в кожному рядку вибрати лише ті букви, які не повторюються, і скласти з них речення. Тим, хто першими правильно виконають завдання, присуджується заохо-

чувальний бал. Потім необхідно зібрати отримані речення в такій послідовності, щоб вийшло прислів'я. Тим, хто першими правильно виконають завдання, — заохочувальний бал (якщо учасники утруднюються з виконанням завдання, можна навести приклад.)

### Бланки для вправи «Знайди речення»

#### 1 картка

ПЗЩОРСДЙІЯЄАІЄЮУЦШ  
 УИПЧЦІИБДЩНФДДОТИК  
 ПРОЦУНГІДМИНУЄВРОЛД  
 ПРПВАОЛОЖИТНУКЕНГШ  
 ЖАОЩХУРОГЕНІВЕТРУБЬ  
 БЗІВУКИМЧСКГУТЬШГРОІ

#### 2 картка

ПЗЩОРСДЙІЯЄАІЄЮУЦШ  
 ПРОЗІАБАЧЦУШМЕДОЛНІВ  
 ПРПВАОЛОЖИТНУКЕНГШ  
 БІМАРОМОГУЗАРАЗВВСОСЕ  
 БЗІВУКИМЧСКГУТЬШГРОІ  
 АХУКАДРОПЕМИАІВКЬТЕР

#### 3 картка

ПЗЩОРСДЙІЯЄАІЄЮУЦШ  
 ПРОЦУНГІДМИНУЄВРОЛД  
 БІМАРОМОГУЗАРАЗВВСОСЕ  
 АХУКАДРОПЕМИАІВКЬТЕР  
 ПРПВАОЛОЖИТНУКЕНГШ  
 АПРОДУКЕОІВОЛДЛМІТЮ

### Вправа «Портрет агресивної людини»

**Мета:** розвивати вміння диференціювати ознаки агресії від інших почуттів і емоцій; формувати потребу в умінні контролювати себе.

**Обладнання та матеріали:** картки із зображенням декількох персонажів, які виражають різні емоції (наприклад, невдоволення, агресія, страх, радість, сум тощо — можна використати «Абетку настроїв» або фотографії людей із журналів, газет).

Кожному з учасників роздають по 3 картки із зображенням декількох персонажів, які виражають різні емоції й почуття. Необхідно знайти персонажі, які виражають агресію.

За кожную правильну відповідь дається заохочувальний бал.

### **Обговорення**

- Як ви здогадалися про те, що саме на цій картці зображена агресія?
- З допомогою яких деталей ви визначили, що цей персонаж відчуває агресію, а не інше почуття?
- Чому були неправильні відповіді?
- Що загального у всіх персонажів, які відчувають агресію?
- Чи є розбіжності?
- Яким чином виражає це почуття кожний персонаж?
- Які способи ви ще знаєте?
- Як живеться агресивній людині?

Після узагальнення всіх відповідей складається загальний портрет агресивної людини й робиться висновок про те, що існують два види агресії: словесна й фізична, залежно від способів вираження. Для наочності можна використати схематичне зображення.

### **Вправа «Обговорення ситуації»**

**Мета:** виявити причини виникнення агресивних реакцій, показати небезпеку гнівних, агресивних реакцій.

Учасникам пропонується згадати ситуацію, коли вони відчували агресію, і кожному визначити причини її прояву і наслідки. Після висловлювання учасників робиться висновок про те, що причин багато, але найчастіше хочеться відповісти агресією на агресію іншої людини.

### **Гра в колі «Вогонь, повітря, вода, земля»**

**Мета:** розвиток довільного контролю, уваги, здатності виконувати завдання згідно з інструкцією, активізувати розумові операції учнів.

**Обладнання та матеріали:** м'ячик або м'яка іграшка.

Учні сидять у колі. Ведучий кидає м'яч кому-небудь із учасників, вимовляючи при цьому одне із чотирьох слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Якщо ведучий сказав «земля», то той, хто піймав м'яч, повинен швидко назвати якого-небудь свійського або дикого звіра, на слово «вода» учасник відповідає назвою риби, на слово «повітря» — назвою птаха. При слові «вогонь» усі повинні підвестися й помахати руками. Той, хто помиляється, вибуває. Учасники, що залишилися, одержують заохочувальні бали. (*Час проведення слід обмежити 4-ма хвилинами.*)

### **Вправа «Казка»**

**Мета:** активізація механізмів несвідомої сфери; розвиток творчої активності; пошук необхідних засобів вирішення проблеми.

Учасникам пропонується скласти казку, початок якої задає ведучий, далі кожний по черзі продовжує казку, придумуючи одне або кілька речень так, щоб останній учасник придумав закінчення. У результаті повинна вийти завершена історія, що має свій початок, середину, кінець. Потім усі

разом виводять мораль. Початок казки: «Жила-була канцелярська Кнопка, одного разу вона потрапила до рук злого хлопчиська, який використав її для жорстоких жартів: підкладав її своїм товаришам на стільці, і коли ті, вколовшись, підхоплювалися, він мерзотно реготав. Кнопці її роль дуже не подобалася. І от одного разу...»

### **Підбиття підсумків заняття**

Пропонується згадати прислів'я та застосувати його до сьогоденної теми заняття. Очікуваний результат. Робиться висновок про те, що в людини бувають одиничні спалахи агресії, але якщо вони проявляються часто, то можуть перейти на агресивність — рису характеру, і тоді людині буде складно жити й спілкуватися. Значить, потрібно знати способи боротьби із власною агресією. Це буде темою наступного заняття.

На завершення заняття учасникам вручається додатковий бал за участь у обговоренні, підбиваються підсумки за кількість набраних балів, вручаються призи.

### **Ритуал прощання**

# РОЗДІЛ VIII. ТРЕНІНГИ ДЛЯ УЧНІВ 8–9-Х КЛАСІВ

## КОМПЕТЕНТНІСТЬ В ОСОБИСТІСНОМУ САМОПІЗНАННІ

Молодший підлітковий вік — період виникнення потреби в самопізнанні та самооцінці, бажання зрозуміти та краще пізнати себе. Проте у цьому віці школярі ще не можуть оцінити себе: їм не відомі ані методики, ані критерії оцінювання. Поряд із цим зростає негативне сприйняття себе, збільшується кількість негативних самооцінок.

Молодший підлітковий вік психологи оцінюють як момент найбільшого сум'яття, пов'язаного із власним «Я». Невдоволення власною зовнішністю істотно збільшує загальну незадоволеність підлітка собою.

Виникає безліч запитань: з приводу внутрішнього світу людини, думок і почуттів, мотивів тієї або іншої поведінки.

- Чому одні люди ставляться до нас доброзичливо, а інші — вороже?
- Чому одних людей ми любимо, а інші нам не подобаються?
- Як уникнути непорозумінь і сварок з друзями та родичами?
- Як стати розумним, сильним, сміливим, привабливим для оточуючих?
- Як здобути їхні любов, повагу, визнання?
- Чому одні вчаться в школі добре, їм усе дається легко, а в інших майже нічого не виходить?
- Як полегшити переживання підлітка, як пояснити закономірність його почуттів щодо себе та свого самовідчуття?

Зміст наведеної далі програми, спрямованої на організацію самопізнання молодшого підлітка, відповідає на поставлені запитання. Систематизована робота в межах завдань цього курсу стимулюватиме активність школярів, спрямовану на них самих, їхню потребу в самовдосконаленні, допоможе учням приборкати свої емоції, розібратися зі своїми вчинками і характером, а отже, і стати володарем власної долі.

Турбота про психологічне здоров'я передбачає увагу до внутрішнього світу дитини, її почуттів і переживань, захоплень і інтересів, здібностей і знань, ставлення до себе, однолітків, дорослих, навколишнього світу. Це зобов'язує педагогів-психологів використовувати у своїй роботі різні

програми та розробки, спрямовані на розвиток у підлітків позитивної «Я-концепції» та компетентності в особистісному самопізнанні. Ця програма відповідає запитам сучасних підлітків і побудована на основі психолого-педагогічних знань підлітка про себе.

**Мета програми:** сприяти психічному й особистісному зростанню учнів; розвивати в молодших підлітків навички самопізнання, уміння бачити свої достоїнства та недоліки й, виходячи із цього, формувати свою життєву позицію.

### **Завдання програми**

1. Розвивати в молодших підлітків уміння оцінювати свої можливості, якості особистості, поведінку.
2. Формувати позитивну «Я-концепцію» молодшого підлітка.
3. Виховувати усвідомлене ставлення підлітків до розуміння своїх внутрішніх якостей, свого призначення.

### **Зміст програми**

- *Тема 1.* «Я-концепція» підлітка. Визначення своєї «Я-концепції», реального й ідеального Я. Заняття № 1–4.
- *Тема 2.* Підліток і оточуючі його люди. Визначення своєї життєвої ролі. Заняття № 5–7.
- *Тема 3.* Підліток і навколишній світ. Розвиток можливостей повноцінного сприйняття світу. Заняття № 8–12.

### **Форми та методи організації занять**

1. Елементи тренінгу.
2. Арт-терапія.
3. Релаксаційні вправи.
4. Групова, підгрупова, індивідуальна робота.
5. Проективний твір.

### **Очікувані результати**

1. Підліток повинен уміти компетентно діагностувати себе, оцінювати свої можливості, якості особистості, поведінку.
2. Підліток повинен знати, як, спираючись на свої позитивні якості та риси характеру, використовувати отримані діагностичні результати для побудови своєї життєвої позиції.
3. Формування позитивної «Я-концепції» підлітка.

### **Діагностичні процедури**

Для діагностики можна застосовувати методи відстеження як поточних результатів («Мое багатогранне Я», «Я-фізичне», «Я в різних життєвих ролях» тощо), так і підсумкових показників (профіль вивчення самого себе).



1. Профіль вивчення самого себе й знань про себе.
2. Визначення своєї «Я-концепції».

Далі наведено розробки занять, завдяки яким реалізуються завдання та цілі цієї програми.

### **Заняття № 1**

**Мета:** повідомлення цілей роботи групи, усвідомлення її дітьми; установлення емоційних контактів педагога-психолога з дітьми; зміцнення групи.

#### **ХІД ЗАХОДУ**

#### **Вступне слово педагога-психолога**

Запитав якомсь Конфуцій у мудреця: «Як слід ставитися до богів, а як — до демонів?» Мудрець відповів: «Що нам боги й демони... Необхідно спочатку навчитися правильно ставитися до самого себе та один до одного».

На наших зустрічах ми вчитимемося пізнавати себе, використовувати свої можливості в повсякденному житті та навчанні, коригувати риси характеру, що нас не влаштовують.

#### **1. Вправа «Знайомство»**

**Мета:** знайомство учасників групи і отримання первісної інформації один про одного.

**Обладнання:** барильце (скринька, кошик тощо); аркуші паперу із запитаннями.

Попередня підготовка: приготувати невеликі за розміром аркуші кольорового паперу на кожну дитину й класного керівника із запитаннями (1–2 запитання на кожного). Запитання можуть стосуватися будь-якого аспекту життя, крім суто особистого, повинні мати єдине тлумачення, не повинні бути образливими та викликати проблеми під час відповіді.

#### **Технологія проведення вправи «Знайомство»**

1. Учасники і ведучий сідають у коло, щоб під час гри усі могли бачити один одного.
2. Починаючи з ведучого, виймають з барильця згорнутий аркуш.
3. Називають своє ім'я і відповідають на запитання.
4. Передають барильце наступному учасникові.
5. Учасники гри можуть ставити один одному додаткові, уточнюючі запитання.

#### **Підбиття підсумків**

Ведучий підбиває підсумки гри, узагальнює відповіді, звертаючи особливу увагу на імена і особливості учасників (риса характеру, інтереси, захоплення тощо).

**Орієнтовні запитання до вправи «Знайомство»**

- Чи є в тебе вдома тварини? Як їх звуть?
- Які квіти ти любиш?
- Які книги любиш читати? Назви наулюбленішу книгу.
- Де ти провів літо? Як відпочив?
- Які види спорту тобі подобаються? Чи займаєшся ти спортом?
- Які телепередачі любиш дивитися?
- Чим любиш займатися у вільний час?
- Які кіноактори та в яких ролях подобаються тобі найбільше?
- Як твоя родина проводить дозвілля?
- Хто твої улюблені естрадні артисти та співаки?

Кожний представляє себе, а потім по черзі називає імена попередніх учасників.

**2. Розминка. Гра «Один до одного»**

Розподілитися на пари й виконувати команди: рука до руки, вухо до вуха, спина до спини, плече до плеча, віч-на-віч і т. д.

За команду: «Один до одного» змінити пари.

**3. Гра на зімкнення групи «Теремок»**

На невеликій окресленій ділянці підлоги потрібно по черзі розміститися всім членам групи. Для цього необхідно стати щільніше.

**4. Рефлексія**

Що ви відчували, знаходячись у тісному колі?

**5. Вправа «Побажання друга»**

Для того щоб усвідомити сенс перебування в групі, слід надати учасникам можливість прислухатися до свого внутрішнього голосу та почути його немов збоку.

**Слово педагога-психолога**

Я хочу, щоб кожний із вас зараз заплющив очі та зосередив свою увагу на сенсі та меті своєї участі в цій групі. Уявіть, що значуща для вас людина (друг, родич) говорить вам про те, чого, на її думку, вам варто тут навчитися. Сформулюйте для себе її побажання та виберіть два найважливіших (2 *хвилини*).

Тепер відкрийте очі й запишіть те, що ви вибрали. По черзі прочитайте нам свої записи.

**Запитання для обговорення**

- Наскільки те, чого чекають від мене інші, збігається з моїми власними бажаннями?
- Хто з учасників написав приблизно те саме, що і я?

- Якою мірою очікувані результати моєї участі в групі відповідають меті нашої роботи?

На завершення нашої зустрічі хочу нагадати вам девіз, написаний на фронтоні давньогрецького храму: «Пізнай себе». Тобто ще з давніх часів знання про себе вважалося вершиною, метою, до якої потрібно прагнути, щоб зрозуміти свої можливості, внутрішні якості, осягти зміст свого призначення.

Пізнання себе, своїх внутрішніх характеристик допоможе вам виявити власні здатності, позитивні якості. І на цій основі правильно організувати своє навчання, побудувати свої стосунки з оточуючими.

## Заняття № 2

**Мета:** вхідна діагностика; виділення себе, «внутрішньої людини» з оточення.

### ХІД ЗАХОДУ

#### Вступне слово педагога-психолога

Подивіться, скільки людей навколо вас: знайомих — рідні, друзі, учителі, сусіди та багато інших, незнайомих! Усі вони чимось схожі, чимось відрізняються. У першу чергу ми звертаємо увагу на зовнішні ознаки (стать, одяг, зріст, зовнішність), притаманні певній людині. Але чогось ми не бачимо — це якості усіх оточуючих нас людей. Вони можуть бути добрими й злими, хоробрими й боягузами. Ці якості проявляються в поведінці людини, у ставленні до оточуючих. Такі приховані внутрішні якості людини називають психічними якостями (властивостями, рисами), їх вивчає психологія.

#### 1. Вправа «Оцініть свої знання про себе»

Перевірте, наскільки добре ви знаєте себе, і оцініть свої знання за принципом диференціалу: твердження, розташовані зліва, оцініть у діапазоні від +3 до +1, твердження, розташовані справа, — у діапазоні від -1 до -3. Якщо ви поставили оцінку зліва, то справа її ставити не треба, і навпаки — проставлена справа оцінка передбачає відсутність оцінки твердження, розташованого зліва. Підрахуйте кількість балів, сумуючи «+» і «-». Чим вищим буде отриманий кінцевий бал, тим краще ви себе знаєте.

№ з/п	Твердження	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Твердження
1	Я вивчаю свої можливості		Я не вивчаю своїх можливостей
2	Я знаю риси свого характеру		Я не знаю рис свого характеру

№ з/п	Твердження	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Твердження
3	Я знаю свої фізичні дані		Я не знаю своїх фізичних даних
4	Я знаю свій тип темпераменту		Я не знаю свого типу темпераменту
5	Я можу впоратися зі своїми емоціями		Я не можу впоратися зі своїми емоціями
6	Я хочу пізнавати себе, свої можливості		Я не хочу пізнавати себе, свої можливості
7	Я хочу, щоб мене вчили користуватися своїми позитивними якостями		Я не хочу, щоб мене вчили користуватися своїми позитивними якостями

Давайте запитаємо в себе: «А який я?» Що ви можете сказати самі про себе?

## 2. Вправа «Знайомство із самим собою»

Дайте відповідь на запитання «Хто я такий? Який я?», запишіть її. Усе, що ви розповіли у своїх записах про себе, — це ваше знайомство із собою, уявлення про себе, про ту саму «внутрішню людину», яку ми називаємо «Я».

## 3. Релаксація

Звучить музика П. Чайковського «Вальс квітів». Учасники стають персонажами цього танцю: можливо, це квітка, метелик або вітер, що кружляє навколо танцюючих.

## 4. Рефлексія

Поділіться своїми почуттями та відчуттями. Що нового ви дізналися про себе?

## Заняття № 3

**Мета:** навчати визначати свою «Я-концепцію».

### ХІД ЗАХОДУ

#### Вступне слово педагога-психолога

Кожний з нас постійно вживає займенник «Я». Це «Я» працює, думає, приймає рішення. Але хто такий цей «Я», як він виглядає, як поводить себе в тій або іншій ситуації, наскільки він розумний? Це «Я» живе в людині у вигляді уявлення про самого себе. «Я» — це те, ким вважає себе людина в думках, почуттях і діях.

Сукупність всіх уявлень про себе називається «Я-образом» або «Я-концепцією».

Наша внутрішня людина, образ «Я», багатогранна, вона проявляє себе в різних ситуаціях і обставинах по-різному: ви можете на уроках бути тихим і скромним учнем, вдома — «грозою родини», на вулиці — лагідним до інших тощо.

### 1. Вправа «Моє багатогранне Я»

Аркуш паперу кожного учасника поділено на 2 частини. В першій частині «Я» позитивне, у другій частині — «Я» негативне. Слід заповнити стовпчики, описавши свої якості.

### 2. Вправа «Проективний твір “Опиши себе”»

Складіть невеликий твір (самоопис) про свої внутрішні, психологічні якості, керуючись схемою «Багатогранне Я»:

- рольове (у різних ролях);
- зовнішнє, внутрішнє;
- свідоме, підсвідоме;
- поведінкове;
- гарне, погане;
- минуле, сьогодення, майбутнє;
- фантастичне;
- реальне, ідеальне.

### 3. Рефлексія

Поділіться своїми почуттями та відчуттями. Що нового ви дізналися про себе?

## Заняття № 4

**Мета:** навчати визначати своє реальне й ідеальне «Я».

### ХІД ЗАХОДУ

#### Вступне слово педагога-психолога

Якщо вам потрібно довідатися про те, як ви виглядаєте, чи пасує вам певний предмет одягу, ви дивитесь у дзеркало і бачите, як ви одягнені, яке у вас обличчя. Тобто, ви бачите свою зовнішність. Дивлячись на інших, ви також сприймаєте їхні фізичні дані — «Я-фізичне».

### 1. Вправа «Дзеркало»

Опишіть себе так, як ви бачите в дзеркалі. Подбайте про те, щоб інші побачили вас таким, яким ви бачите себе самі. Опишіть колір очей, волосся, зріст, тип статури, вираз обличчя тощо.

З віком змінюються не лише фізичні дані людини.

Як змінилися з віком ваші ігри, ви самі, ваш настрій, ваше світосприйняття?

Багато які свої фізичні дані людина може змінювати, поліпшувати. Цьому сприяють, зокрема, заняття спортом, хобі.

Ви можете змінюватися так, як ви хочете, — ви автор самого себе.

Стежте за своїм «Я-фізичним», запитуйте в себе: що ви сьогодні зробили для того, щоб завтра стати більш сильним, спритним, фізично розвиненим, здоровим?

## 2. Вправа «Я-фізичне»

Занесіть свої фізичні дані до наведеної далі форми і отримаєте цілісне уявлення про самого себе у фізичній сфері.

Мої фізичні показники становлять:

- зріст — \_\_\_\_\_;
- вага — \_\_\_\_\_;
- швидкість — \_\_\_\_\_;
- сила — \_\_\_\_\_;
- стрибучість — \_\_\_\_\_;
- витривалість — \_\_\_\_\_;
- інші фізичні показники — \_\_\_\_\_.

## 3. Вправа-малювання «Я — реальний, я — ідеальний»

Намалюй себе таким, яким ти себе бачиш і яким би ти хотів бачити себе.

## 4. Рефлексія

Поділіться своїми почуттями та відчуттями. Що нового ви дізналися про себе?

## Заняття № 5

**Мета:** навчати визначати свою життєву роль; формувати вміння робити компліменти й з гідністю відповідати на них.

### ХІД ЗАХОДУ

#### Вступне слово педагога-психолога

Коли людина з'являється на світ, на неї вже чекають батьки, близькі, лікарі.

Спочатку людина мала й безпомічна, цілком залежна від оточуючих.

Вона бачить тільки найближчих їй людей, потім — однолітків у дитячому садку, однокласників, учителів, інших дорослих — у школі.

У цих зв'язках, стосунках з оточуючими людьми ми й проявляємо своє «Я».

### 1. Вправа «Коло моїх зв'язків і відносин з оточуючими»

Зробіть малюнок, у центрі якого зобразіть себе (умовно), а на периферії за променями напишіть імена тих, з ким ви бачитеся, розмовляєте, листуєтеся тощо.

Розкажіть про людину, яка багато означає у вашому житті.

### 2. Вправа «Що в імені тобі моєму?»

Відгадайте загадки:

- Без нього людина не може жити.
- У воді не тоне, у вогні не горить, у землі не гниє.

Звичайно, це ім'я людини. Напишіть своє ім'я великими красивими літерами. Від кожної літери вашого імені вниз стовпчиками напишіть слово, що починається з однієї з літер вашого імені та характеризує вас.

Дайте відповіді на такі запитання:

- Що означає ваше ім'я?
- Які якості зашифровані в ньому?
- Чи подобається вам ваше ім'я?
- Коли у вас іменини?

### 3. Гра «Комплімент»

Обличчям один до одного учасники утворюють 2 кола: внутрішнє та зовнішнє. Ті, хто стоять у зовнішньому колі, говорять компліменти своєму партнерові у внутрішньому колі, а той погоджується з компліментом і каже ще одну похвалу на свою адресу.

### 4. Рефлексія

Поділіться своїми почуттями та відчуттями. Що нового ви дізналися про себе?

## Заняття № 6

**Мета:** допомагати учням зрозуміти свої життєві ролі.

### ХІД ЗАХОДУ

#### Вступне слово педагога-психолога

Сьогодні ми продовжимо розмову про свою життєву роль.

У колі сім'ї ви носите власні імена, іноді — ласкаві. У колі друзів, на вулиці, вас кличуть на прізвиська. В школі — свої звички, вас вже вважають дорослими і кличуть на прізвище. Отже, кожна людина має три звання, грає три ролі: у родині, на вулиці та в школі.

### 1. Вправа «Я в різних життєвих ролях»

Напишіть, ким ви, на вашу думку, є для оточуючих, у якій ролі виступаєте.

Я:

- син (дочка);
- брат (сестра);
- онук (онука);
- учень (учениця);
- хлопчик (дівчинка);
- член гуртка, секції;
- однокласник;
- покупець;
- пасажир.

У житті постійно виникають ситуації, у яких вам доводиться робити вибір: як поведися, з ким дружити, кому допомогти, до кого звернутися по допомогу.

## 2. Вправа «Розберіться в людях»

Згадайте всіх своїх друзів, приятелів, однокласників. Розташуйте їх у порядку значущості для вас. А тепер складіть із них інший список значущості, залежно від того, який інтерес вони мають до вас, скільки часу присвячують вам. Порівняйте обидва списки.

Чи є серед них такі, які дуже багато означають для вас, але не приділяють вам уваги? Чому? Чи правильно ви поведетеся з ними? Зробіть висновки, подумайте, що і як можна зробити, щоб поліпшити стосунки з оточуючими.

## 3. Вправа-малювання «Метафоричний портрет»

Намалюйте себе у вигляді якого-небудь предмета або тварини.

## 4. Рефлексія

Поділіться своїми почуттями та відчуттями. Що нового ви дізналися про себе?

## Заняття № 7

**Мета:** допомогти учасникам створити уявлення про себе як про особистість.

### ХІД ЗАХОДУ

#### Вступне слово педагога-психолога

Зовнішні якості людини, як ми вже знаємо, можна побачити, визначити, сфотографувати. А внутрішні якості? Чи можна їх побачити?

#### 1. Гра «Дзеркало»

Уявімо, що ми в чарівній кімнаті й перед нами чарівне дзеркало. Ми в нього дивимось та бачимо свої психологічні якості. Нехай спочатку



дзеркало покаже нам наші позитивні якості. А як у реальному житті? Чи можна побачити внутрішній світ людини?

Побачити не можна, а скласти уявлення про нього можна, тому що внутрішні якості людини проявляються в її поведінці, у ставленні до оточуючих. У нашій мові існують тисячі слів, що позначають різні внутрішні якості людини (ледар, хвалько, трудівник тощо). Із поєднання цих якостей складається внутрішній світ людини, її особистість.

Особистістю називають сукупність внутрішніх якостей людини, що виявляються в її стосунках з оточуючими. Вивченням особистості займається наука психологія.

## **2. Вправа «Що таке гарно й що таке погано?»**

Уявлення про себе як про особистість складається із сукупності уявлень про свої якості. Основу цих особистісних якостей в образі «Я» становлять певні характеристики особистості.

## **3. Ситуація-проба «Які якості важливіші за інші»**

Якби вам було надано можливість, то якими трьома з якостей, наведених нижче, ви наділили б:

- себе;
- свого друга;
- батьків;
- учителів?

### **Характеристики:**

- знання, уміння, навички;
- розумові здібності;
- працьовитість, старанність;
- заповзятливість, активність;
- доброта, доброзичливість;
- чесність, правдивість;
- відповідальність, обов'язковість;
- самостійність;
- цілеспрямованість;
- товариськість;
- творчість;
- оптимізм, життєрадісність.

## **4. Рефлексія**

Поділіться своїми почуттями та відчуттями. Що нового ви дізналися про себе?

## **Заняття № 8**

**Мета:** сприяти розвитку адекватної самооцінки школярів, рефлексії.

## ХІД ЗАХОДУ

**Вступне слово педагога-психолога**

Чи оцінювали ви коли-небудь себе, свої якості, достоїнства та недоліки? Чи збігалася ваша самооцінка з оцінюванням вас іншими людьми?

Оцінювання самого себе, своїх якостей, достоїнств і недоліків називають самооцінкою.

Іноді людина думає про себе краще, ніж є насправді, — це завищена самооцінка, іноді навпаки, гірше, — це занижена самооцінка. І те й інше — заважатиме вам жити, удосконалюватись.

Оточуючі люди, з якими ви себе порівнюєте, а також суспільні норми й цінності, з якими ви зіставляєте свої дії, відіграють роль дзеркала, у яке дивиться кожний із нас, коли відбувається процес становлення образу свого «Я».

**1. Вправа «Самооцінка»**

<b>Завищена</b>	<b>Адекватна</b>	<b>Занижена</b>
Переоцінка своїх даних Егоїстичність Перевага над іншими Нехтування думкою інших	Знання себе Правильне ставлення до інших	Недооцінка своїх даних Невпевненість Почуття тривоги

Для того щоб оцінити себе, слід яку-небудь вашу дію, якість (зовнішне або внутрішньо-особистісне), відчуття, можливо думку, усвідомити, зафіксувати, а потім — оцінити. Наприклад, як я вчора ввечері розмовляв з мамою...

Таке цілеспрямоване спостереження за своїми вчинками, діями, якостями називають самоспостереженням.

**Рекомендації «Як спостерігати за собою»**

1. Самоспостереження краще починати з контролю за своєю поставою, ходюю, далі — манерою говорити, розповідати, вислуховувати інших. Потім, використовуючи прийом порівняння, зверніть увагу на те, як ходять, говорять, посміхаються, слухають, сперечаються тощо інші.
2. Інша людина — це дзеркало: дивися, порівняй, роби висновки щодо того, в чому ти сильніший і слабший за інших.
3. Увага! Труднощі самоспостереження полягають у тому, що тобі доводиться одночасно діяти і спостерігати за собою, фіксувати свої вчинки. Під час самоспостереження треба навчитися перемикати увагу то на подію, то на себе. Це вимагає багаторазових тренувань.
4. Виділення головного. Слід постійно усвідомлювати, що зараз відбувається, що і навіщо ти робиш тощо.

5. Постійна самооцінка за тих або інших ситуацій найбільш суб'єктивна. Вона буде точнішою, якщо аналізувати пережите згодом.
6. Відновлюючи в пам'яті прожитий день, тиждень, відзначайте головне, що відбулося, як ви реагували на події, як поводитися, що говорили. І головне: як можна було б краще поводитися або сказати.

## 2. Вправа «Самооцінка своїх уявлень про себе»

Спробуйте оцінити знання про себе за принципом диференціалу: твердження, розташовані зліва, оцініть у діапазоні від +5 до +1, твердження, розташовані справа, — у діапазоні від –1 до –5.

Якщо ви поставили оцінку зліва, то справа її ставити не треба, і навпаки — поставлена справа оцінка передбачає відсутність оцінки твердження, розташованого зліва.

Підрахуйте кількість балів, сумуючи «+» і «–».

Чим вищим буде кінцевий бал, тим краще ви себе знаєте.

Твердження	+5 +4 +3 +2 +1 0 –1 –2 –3 –4 –5	Твердження
Я знаю свої фізичні дані		Я не знаю своїх фізичних даних
Я знаю, як зберегти своє здоров'я		Я не знаю, як зберегти своє здоров'я
Я знаю особливості своїх органів почуттів		Я не знаю особливостей своїх органів почуттів
Я знаю свої здатності (на що я здатний)		Я не знаю своїх здатностей (на що я здатний)
Я знаю свої потреби (чого мені хочеться)		Я не знаю своїх потреб (чого мені хочеться)
Я знаю свій характер		Я не знаю свого характеру
Я маю уявлення про особливості свого розуму		Я не маю уявлення про особливості свого розуму
Я знаю, яка в мене пам'ять		Я не знаю, яка в мене пам'ять
Я знаю особливості своєї поведінки		Я не знаю особливостей своєї поведінки
Я веду особистий щоденник		Я не веду особистого щоденника

### 3. Вправа-малювання «Права й ліва рука»

Ця вправа змушує працювати обидві півкулі мозку, допомагає зняти утому та напруження. Виберіть різні кольори для правої та лівої руки. Закривши очі, малюйте карлочки обома руками, потім відкрийте очі, подивіться, наскільки вони симетричні. Сформулюйте образи на основі цих карлочок.

### 4. Рефлексія

Поділіться своїми почуттями та відчуттями. Що нового ви дізналися про себе?

## Заняття № 9

**Мета:** надавати знання про органи почуттів (аналізатори), чим вони допомагають людині в її житті й діяльності; розвивати можливості повноцінного сприйняття життя.

### ХІД ЗАХОДУ

#### Вступне слово педагога-психолога

Ми постійно одержуємо відомості про те, що відбувається в навколишньому середовищі. Організм людини має складну систему особливих пристроїв — органів чуття. З їхньою допомогою ми сприймаємо, бачимо, відчуваємо навколишній світ, предмети, інших людей, чуємо звуки, відчуваємо запахи.

П'ять основних органів чуття:

- очі (зір) — зоровий аналізатор;
- вуха (слух) — слуховий аналізатор;
- шкіра (дотик) — тактильний аналізатор;
- язик (смак) — смаковий аналізатор;
- ніс (нюх) — нюховий аналізатор.

У кожному з них зосереджено особливі клітинки, чутливі або до світла, або до звуку, або до запаху, або до форми, або до хімічного складу.

Органи чуття через нервові волокна передають відомості про порушення до мозку. Мозок аналізує інформацію, приймає рішення й посилає керівні імпульси всьому організму.

Відчуття — це перші елементи потоку інформації про зовнішній світ, що створюються під час контакту наших органів чуття з навколишнім середовищем.

Відчуття можуть бути приємними й неприємними.

Органи чуття у різних людей мають різний ступінь чутливості.

### 1. Гра «Загадковий згорток»

Учні на дотик визначають, що знаходиться у згортку.

Завдяки відчуттям мозок створює цілісні образи предметів і явищ навколишнього світу — сприйняття. Уявіть, що ви тримаєте в руці апельсин. Ви відчуваєте його запах, колір, а якщо скуштуєте, — то і смак. У вас у мозку створюється єдиний цілісний образ — сприйняття апельсина.

## 2. Вправа «Ілюзії сприймання»

- Подивіться на яскраво палаючу лампу, потім вимкніть її. Що ви бачите? (*Плаваючу світлову пляму.*)
- Потисніть руку своєму сусідові ліворуч.

Що ви можете сказати про температуру його руки?

Підставте руку під струмінь холодної води, а потім знову потисніть руку сусідові.

Що тепер ви скажете про температуру руки свого сусіда? Чому вона стала теплішою?

- Який із двох відрізків (AB чи CD) довший?



Сприймання людию одним одним — явище складне, комплексне (і теж може бути ілюзією). Його результат виражається у виникненні почуттів симпатії або антипатії один до одного, а то й розчарування.

Кожний з нас сприймає навколишній світ у відповідності зі своїм «Я-сприймаючим».

## 3. Вправа «Я-сприймаюче»

Оцініть здатність своїх органів сприйняття за 5-бальною системою:

- бачу (зір);
- чую (слух);
- сприймаю на дотик (дотик);
- нюхаю (нюх);
- смакую (смак).

## 4. Малювання «Намалюйте музику»

Звучить музика, прослухавши її 1–2 хвилини, учасники малюють її, застосовуючи будь-які образи, лінії, колірні плями. Упродовж усього малювання та обговорення намальованого звучить музика.

## 5. Рефлексія

Поділіться своїми почуттями та відчуттями. Що нового ви довідалися про себе? Яка вправа сподобалася більше за інші й чому?

## Заняття № 10

**Мета:** виявляти й надавати знання про характер емоцій; закладати основи емоційних відчуттів; протестувати на рівень тривожності; учити виражати емоції соціально прийнятними способами.

## ХІД ЗАХОДУ

**Вступне слово педагога-психолога**

Людина у своєму житті плаче і сміється, злиться і радіє, гнівається і захоплюється, боїться і лютує. Ці переживання називають емоціями.

Тваринам також притаманні емоційні прояви. Ви бачили, яким чином кішка реагує на появу собаки?

Емоції розрізняються за характером. При цьому майже усі мають протилежність: впевненість — тривожність; радість — горе; захищеність — страх; насолода — страждання; щастя — нещастя; радість — прикрість.

Особливо сильні прояви емоцій — афект, стрес, шок, паніка, пристрасть, розпач тощо.

Почуття — це вищий рівень емоцій, що відповідає потребам людей.

Давайте спробуємо скласти шкалу добрих і злих почуттів. Що та в якій черговості ми до неї занесемо?

Наше «Я-емоційне» складається з таких емоційних відчуттів:

- успіху, впевненості в суспільному визнанні, дружби, симпатії («я подобаюся»);
- насолоди успіхом, впевненості в здатності до тієї або іншої діяльності, відсутності остраху поразки, прикрості, злості тощо («я здатний»);
- захищеності, значущості у своєму колі спілкування, відсутність тривожності, страху, ворожнечі з боку оточуючих («я захищений»).

Подібне позитивне «Я-емоційне» сприяє активним проявам особистості, ефективної її діяльності, успіху. Недарма кажуть: «Ніщо так не сприяє успіху, як впевненість у ньому». І навпаки негативне «Я-емоційне» («я не подобаюся», «я не здатний», «я не захищений») такою самою мірою погіршує результати, заважає успіху.

Давайте з допомогою нескладного тесту визначимо свій рівень тривожності.

**1. Вправа-тест «Рівень тривожності»**

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе відчуваєте в цей момент. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей тут бути не може.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		зовсім не згодний	в основному не згодний	в основному згодний	повністю згодний
1	Я зараз спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		зовсім не згодний	в основному не згодний	в основному згодний	повністю згодний
3	Я напружений	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю спокій	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю внутрішньої скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений собою	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Результати тесту оцінюються таким чином. Рівень тривожності треба підрахувати за формулою:

$$T = E_1 - E_2 + 35,$$

де  $T$  — рівень тривожності;

$E_1$  — сума закреслених цифр на бланку за пунктами тверджень 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$E_2$  — сума решти закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20);

35 — незмінний коефіцієнт.

#### Результати:

- до 30 балів — низька тривожність;
- 31–45 — помірна тривожність;
- 46 і більше — висока тривожність.

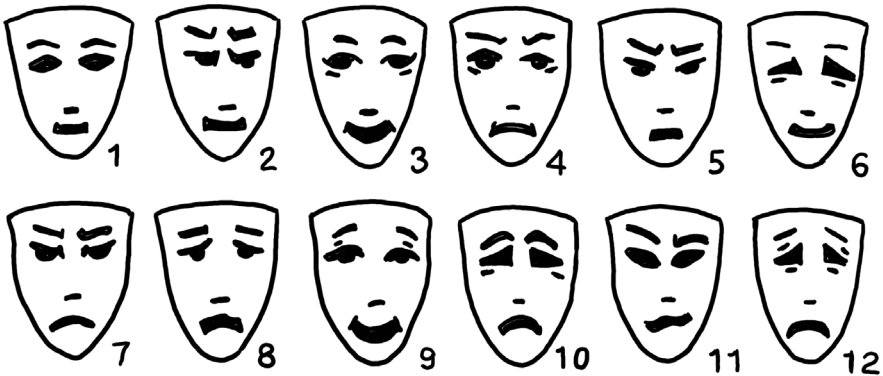
Висока тривожність викликає порушення уваги, пам'яті, тонкої координації, призводить до нервових зривів. Помірна тривожність — природний стан активної особистості. Низька тривожність у деяких випадках призводить до поразки, програшу, відставання тощо.

Емоції та почуття виражаються зовні в інтонаціях мови, міміці, пантоміміці, у стилі й формах поведінки. Вони являють собою певну «мову» спілкування (до речі, найдавнішу).

## 2. Вправа «Емоції в міміці»

Найбільше значення для вираження емоцій має обличчя, а на ньому — очі та рот. Умовні позначки:

- 1) байдужість;
- 2) ворожість;
- 3) радість;
- 4) сильна злість;
- 5) сум;
- 6) сором'язлива радість;
- 7) погане самопочуття;
- 8) злість;
- 9) бурхлива радість;
- 10) глибокий сум;
- 11) скепсис;
- 12) скорбота.



Використовуючи умовні позначки емоційних станів, намалуйте свій стан:

- нейтральність;
- щастя;
- жорстокість;
- страждання.



Людина має право на будь-яку емоцію. Але форми прояву емоцій повинні бути людськими, відповідати загальноприйнятим правилам пристойності.

### **Рекомендації з керування емоціями й почуттями (своїми й інших людей)**

- Поважайте почуття інших.
- Виявляйте терпимість до бурхливих емоційних проявів інших.
- Заохочуйте в інших бажану для вас поведінку.
- Відмовтеся від негативної боротьби за лідерство (конфліктів, брутальності, агресії).
- Нейтралізуйте бажання помститися, тому що ця емоція є для людини руйнівною.

У разі якщо вас охопила сильна емоція:

- зверніться по допомогу;
- дайте вихід емоціям (сядьте й поплачте). Зробіть перерву, полічіть подумки, подумайте про приємне;
- побігайте, навантажте себе фізично;
- упевнюйте себе в тому, що все не так погано;
- з'ясуйте, як заспокоюють себе в цьому випадку інші, спробуйте робити те саме.

### **3. Рефлексія**

Поділіться своїми почуттями та відчуттями. Що нового ви довідалися про себе? Яка вправа сподобалося більше за інші і чому?

### **Заняття № 11**

**Мета:** навчати визначати свій тип темпераменту; формувати вміння використовувати позитивні якості свого типу й нейтралізувати негативні.

#### **ХІД ЗАХОДУ**

#### **Вступне слово педагога-психолога**

Із давніх-давен люди звертали увагу на те, що одна людина дуже спокійна, урівноважена, а інша — дуже рухлива, бурхливо реагуюча на все. Давньогрецький лікар Гіппократ пов'язував такі людські відмінності з переважанням в організмі певної людини однієї з чотирьох видів рідини: крові (сангви), лімфи (флегми), жовчі (холи) і чорної жовчі (меланхоли). Але згодом виявилось, що причина не в крові, а в особливостях нервової системи людини.

Нервову систему ссавців складають:

- органи чуття, з допомогою яких сприймається навколишнє середовище;

- нерви (нервові волокна, якими інформація від органів чуття передається до мозку — головного і спинного);
- мозок, яким ця інформація сприймається, переробляється раціонально й емоційно, посилається команда на дію, вчинок, ставлення до певного явища, предмета.

Нервова система кожної людини має індивідуальні властивості. У різних людей вона передає сигнали від зовнішніх факторів до мозку швидко або повільно, мозок реагує на той самий подразник сильніше або слабкіше.

Сангвініком називають людину жваву, рухливу, яка прагне зміни вражень, швидко реагує на навколишні події, порівняно легко переживає невдачі та неприємності. Сангвінік — гарячий, продуктивний діяч, але лише тоді, коли в нього багато цікавих справ.

Кожний тип темпераменту має своє позитивне й негативне.

<b>Сангвінік</b>	
<b>плюси</b>	<b>мінуси</b>
Мобільність Оптимізм Життєрадісність Товариськість Чуйність Успішність у справах Висока працездатність Лідерство	Схильність до зазнайства Розподіл робіт на цікаві й не цікаві Легкодумство Поверховість

Холериком називають людину швидку, рвучку, здатну віддаватися справі винятково пристрасно, схильну до бурхливих емоційних спалахів, різких змін настрою, яка швидко втомлюється.

Особливістю холерика є відсутність рівноваги нервових процесів. У разі якщо сильна людина не має такої рівноваги, то вона, захопившись якою-небудь справою, надто розраховує на свої здібності й сили та зрештою надривається, виснажується.

<b>Холерик</b>	
<b>плюси</b>	<b>мінуси</b>
Активність Енергійність Захопленість Оптимістичність Працездатність Цілеспрямованість	Гарячкуватість Нестриманість Нетерплячість Занепокоєння Мінливість

Флегматиком називають людину повільну, незворушну, зі усталеними прагненнями і настроєм, слабким зовнішнім вираженням щиросердечних станів. Флегматик — спокійний, завжди урівноважений, наполегливий і завзятий трудівник життя.

<b>Флегматик</b>	
<b>плюси</b>	<b>мінуси</b>
Стійкість Сталість Терплячість Надійність Обачність Мироловність	Пасивність Повільність Невиразність

Меланхоліком називають людину легко раниму, схильну глибоко переживати навіть незначні події, але зовні мляво реагувати на те, що відбувається. Для меланхоліка, мабуть, кожне явище життя стає гальмуючим його фактором, він ні в що не вірить, ні на що не сподівається, у всьому бачить і очікує тільки погане, небезпечне.

<b>Меланхолік</b>	
<b>плюси</b>	<b>мінуси</b>
Висока чутливість М'якість Людяність Розважливість Доброзичливість Здатність до співчуття	Низька працездатність Поміркваність Ранимість Тривожність Песимістичність

Серед яскравих, талановитих людей зустрічалися особистості різного темпераменту (наприклад, Пушкіну, Суворову були властиві виражені риси холерика; Некрасову та Наполеону — сангвініка; Жуковському та Гоголю — меланхоліка; Кутузову та Крилову — флегматика).

Далі можна провести тест на визначення типу темпераменту за Г. Айзенком.

## **Заняття № 12**

**Мета:** вихідна діагностика.

### **ХІД ЗАХОДУ**

#### **Вступне слово педагога-психолога**

Ми з вами зустрічалися упродовж кількох місяців. Училися пізнавати себе, не соромитися говорити про себе добре й бачити в собі погане.

Училися спиратися на кращі свої якості та гасити негативні прояви нашого характеру, темпераменту.

Я прошу вас ще раз оцінити свої знання про себе, відповісти на запитання та порівняти сьгоднішні відповіді з тими, що ви дали на самому початку наших занять.

*(Профіль визначення особистісного самопізнання — див. у занятті № 2 цього тренінгу).*

### Рефлексія

Що на наших зустрічах вам сподобалося? Що нового ви довідалися про себе? За умови якщо ми продовжили б наші заняття, про що ви хотіли б довідатися та поговорити?

### Вправа «Валіза»

Один з учасників виходить із кімнати, решта починають збирати йому в далеку дорогу «валізу» (незабаром ми попросаємо, тому слід допомогти людині в її подальшій долі).

До цієї «валізи» складається те, що, на думку решти учасників групи, допоможе цій людині в спілкуванні з людьми, тобто ті позитивні якості, які група особливо цінує в ній.

Поряд із цим необхідно нагадати про те, що заважатиме їй у дорозі, тобто про негативні якості, з якими необхідно працювати, щоб життя стало більш приємним і продуктивним.

Потім «від'їжджаючому» зачитується та передається весь список. «Від'їжджаючий» має право запитати в учасників групи про будь-що зі списку. *(Потім виходить наступний учасник, і процедура повторюється, поки кожний із учасників не одержать по «валізі».)*

## ТРЕНІНГ «ПОЛЮБИ СЕБЕ»

**Мета:** зняття напруження та почуття тривоги, сприяння розвитку вмінь самоаналізу й подоланню психологічних бар'єрів учнів.

**Час проведення:** 3 години.

**Примітки.** Основне завдання ведучого — створення умов для активної самостійної роботи кожного учасника. Контролюйте емоційний стан всіх учасників і за потреби надайте психологічну підтримку.

### ХІД ЗАХОДУ

#### 1. Правила роботи в групі

#### Вступне слово педагога-психолога

Принцип «Я»: основна увага кожного з нас повинна бути зосереджена на тому, що відбувається з нами.

Всі висловлення повинні будуватися з використанням особових займенників однини.

Тут і тепер: ми говоримо тільки про те, що відбувається з нами в цей момент, які думки, почуття ми переживаємо в цей момент.

Щирість і відкритість: чим відвертішими будуть розповіді про те, що нас хвилює й цікавить, чим більш щирими будуть вираження наших почуттів, тим більш ефективною буде наша робота.

Конфіденційність: усе, про що говориться в групі щодо конкретних учасників, повинно залишитися усередині групи.

## 2. Мета заняття

В е д у ч и й. Мету заняття можна визначити притчею. Дві жаби забралися в льох і потрапили до горщика зі сметаною. Положення було безнадійним, і одна з жаб не стала марно витрачати сили — і пішла на дно. Інша ж борсалася і незабаром відчула щось тверде: це вона сама збила з рідкої сметани тверде масло. Обперлася вона лапками на тверду масляну кульку і вистригнула з горщика. Мораль — не занепадай духом, не вмирай раніше призначеного часу.

## 3. Релаксація

В е д у ч и й. Зараз, перш ніж продовжити роботу, розслабимося. (*Спокійна музика.*)

Зробіть глибокий вдих і під час видиху подумки уявляйте собі цифри: 3 — видихнув, 2 — видихнув, 3 — видихнув. Відчуйте, як ваше тіло розслабилось. У такому стані ви набираєтеся сил. Побудьте трішки в цьому стані, отримайте задоволення... Зробіть глибокий вдих і повільний видих і на третій раз із вдихом відкрийте очі.

## 4. Вправа «Хто я?»

В е д у ч и й. Візьміть аркуш паперу, ручку й дайте відповідь на запитання «Хто я?» Правильних і неправильних відповідей тут бути не може. Відповіді повинні бути якомога більш відкритими і чесними.

Після завершення роботи розглянемо самопрезентацію: не більше 8 тверджень про себе — ховаєтеся, не відкриваєтеся до кінця; 9–10 — середній рівень; 10 і більше — високий рівень, думаєте про себе, не соромитеся себе, більше 20 — ви перехитрили самі себе. Це не гра в «хто більше».

Розглянемо самоопис: швидше за все, самоопис починається зі слів «Я учень» або «Я дочка».

Це ролі, формально біографічні характеристики.

Якщо таких характеристик більшість, ви лише сума соціальних ролей.

У чому ж тоді ваша індивідуальність?

Викресліть ролі висловлення.

Все, що залишилося, — це те, як ви себе відчуваєте.

Яку маску ми надягаємо на себе найчастіше?

Кожний з нас глибоко індивідуальний і в кожному з нас є те, за що він себе любить.

Зараз нехай кожен з нас висловить це вголос. (*Висловлення по колу.*)

### 5. Повторення вправи «12 Я»

Ведучий. Закрийте очі. Спробуйте не думати ні про що. Знову поставте собі запитання: «Хто я?» Потім, періодично роблячи паузи, продовжуйте подумки ставити собі це запитання та записувати відповіді.

(*Відбувається обмін думками: які відповіді записано на цьому етапі заняття.*)

### 6. Вправа «Найбагатший»

Ведучий. Сформуємо групи по 5 осіб. У групі зачитайте свої «Я» і виберіть найбагатшу на любов людину й обгрунтуйте, чому ви обрали саме її.

### 7. Рефлексія

- Що ускладнювало вашу роботу?
- Що нового ви відкрили для себе?

### 8. Вправа «Автопортрет»

Ведучий. Ми виразили себе в словах, а тепер виразимо себе в малюнку. Візьміть папір і олівець, знову поставте собі запитання: «Хто я?» і спробуйте відповісти на нього в уяві.

Не думайте й не розмірковуюйте над цим, дозвольте образу самому виникнути у свідомості. Потім відкрийте очі й намалюйте свій символічний автопортрет. Це можуть бути і кольори, і лінії, і образ.

(*Завдання виконується під спокійну музику.*)

**Примітки.** Після того як малюнки виконані, відбувається обговорення малюнка в групі. Ведучому потрібно підбити підсумок: всі ми дуже різні, незвичайні, гарні й неповторні.

### 9. Декларація моєї самості (за Вірджинією Сатир)

Ведучий. Сядьте зручно, розслабтеся, побачте себе такими, якими ви є.

Я — це Я.

В усьому світі немає нікого точно такого, як Я.

Є люди, чимось схожі на мене, але немає нікого точно такого, як Я.

Мені належить усе, що є в мені:

- моє тіло, включаючи все, що воно робить;
- моя свідомість, включаючи всі мої думки й плани;
- мої очі, включаючи всі образи, які вони можуть бачити;

- мої почуття, якими вони не були б,— тривога, напруження, любов, роздратування, радість;
- мій рот і всі слова, які він може вимовляти;
- мій голос, голосний або тихий;
- всі мої дії, звернені до інших людей або самого себе.

Мені належать усі мої перемоги й успіхи, усі мої поразки й помилки.

Все це належить мені. І тому Я можу близько познайомитися із собою.

Я можу полюбити себе й подружитися собою. І Я можу зробити так, щоб усе в мені допомагало мені.

Я дружу із собою та люблю себе, Я можу обережно й терпляче відкривати в собі джерела того, що спантеличує мене, і дізнаватися усе більше й більше різних речей про самого себе.

Усе, що Я бачу й відчуваю, усе, що Я говорю й що Я роблю, що Я думаю й відчуваю в цей момент,— це моє.

І це дозволяє мені точно довідатися, де Я та хто Я є цієї миті.

Коли Я дивлюся у своє минуле, дивлюся на те, що Я бачив і відчував, що Я казав і що Я робив, як Я думав і як Я почував, Я бачу, що не все мене влаштовує. Я можу відмовитися від того, що здається невідповідним, і зберегти те, що здається потрібним, і відкрити щось нове в самому собі.

Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити й діяти.

Я маю все для того, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити зміст і порядок у світ речей і людей навколо мене.

Я належу собі, і тому Я можу будувати себе.

Я — це Я, і Я — це чудово!

### 10. Вправа «Лист самому собі, улюбленому»

Ведучий. Усі ми дуже різні. Але чи можна сказати, що образ «Я» буває «гарним» або «правильним»? Ні, не буває правильного внутрішнього світу. Але буває гармонійний та негармонійний стан нашого внутрішнього світу. Досягати гармонії із самим собою допомагає емоційно прийнятний образ «Я». Тепер зберіть воедино все, про що ми сьогодні говорили, й напишіть лист-звернення до самого себе, улюбленого.

**Примітки.** Це заключна вправа, листи можна зачитувати, але тільки за згодою авторів. Якщо група не налаштована відповідним чином, не варто наполягати на читанні листів.

Після завершення тренінгу проводиться рефлексія.

### Рефлексія

Запитання для обговорення:

- Що саме ви відчували?
- Що нового про себе довідалися?
- Чи будете ви зберігати цей новий образ?

**ТРЕНІНГ «ДОВІДАЙСЯ ПРО СВІЙ ХАРАКТЕР»**

**Мета:** розвиток рефлексії через самоаналіз свого характеру, його сильних і слабких рис; побудова плану розвитку й набування позитивних рис характеру; розвиток «Я-концепції».

**Завдання:** розвиток рефлексії та навичок самоаналізування; розвиток уміння виділяти сильні й слабкі риси свого характеру; набуття навичок побудови алгоритму розвитку свого характеру; допомогти побачити нові шляхи саморозвитку особистості.

**Час проведення:** 3 години.

**Примітки.** Основне завдання ведучого — створити умови для активної, самостійної роботи кожного учасника. Контролюйте емоційний стан всіх учасників і за потреби надавайте психологічну підтримку.

**ХІД ЗАХОДУ****Вступна частина. Постановка теми і завдання**

*(Заняття починається з визначення настрою з допомогою «Драбини настрою». Учні говорять про те, який в них настрій (прекрасний, відмінний, гарний, задовільний, сумний, поганий) і якого він кольору.)*

В е д у ч и й. Як ви вважаєте, чому в нас усіх різний настрій?

*(Ведучий підводить підлітків до думки про те, що настрої залежить не тільки від наших емоцій і почуттів, які ми відчуваємо, але й від того, який у нас характер.)*

Які бувають людські характери?

Чому характери так називаються?

*(Учні задувають про те, що характери бувають добрі, веселі, урівноважені тощо. І дають свої пояснення назві характеру.)*

Правильно. Ці характери називаються згідно з якістю, що переважає (є домінуючою) в характері. Сьогодні ми визначимо, який у кожного з вас характер. А правильно визначити характер нам дозволить гра «Назви протилежне».

**Розминка. Гра «Назви протилежне»**

**Мета:** активізація та уточнення активного словника моральних і характерологічних якостей, наприклад: добрий—злий; підняття настрою.

Група розподіляється на 2 команди. Перша команда називає позитивну якість характеру, інша група називає негативну якість характеру. Потім вони міняються ролями.

В е д у ч и й. Подивіться, на столах у вас є списки якостей характеру, які можуть бути притаманні будь-якій людині *(див. таблицю далі)*.

Цей список неповний, але він допоможе вам написати на аркуші паперу не менше 10–12 якостей характеру, які є у вас.

Бажано написати позитивні якості характеру.



*Можливі якості характеру*

Спритність	Лицарство	Упертість
Доброта	Фантазія	Підозрілість
Уміння прощати	Сміливість	Зарозумілість
Щирість	Безтурботність	Скнарість
Чесність	Уміння любити	Неохайність
Вдячність	Акуратність	Примхливість
Почуття міри	Наполегливість	Нестриманість
Скромність	Великодушність	Зазнайство
Гордість	Розум	Хитрість
Ввічливість	Товариськість	Повільність
Поважність	Працьовитість	Брехливість
Гарний смак	Терплячість	Вразливість
Простодушність	Мужність	Обережність
Веселість	Воля	Боязкість
Вірність	Кмітливість	Жадібність
Чуйність	Товариськість	Лінь
Довірливість	Лідерство	Зрадництво
Дбайливість	Пунктуальність	Егоїзм
Посидючість	Ретельність	Страх
Щедрість	Уява	Безпам'ятність
Справедливість	Допитливість	Лякливість
Альтруїзм	Хоробрість	Брутальність
Милосердя	Охайність	Смуток

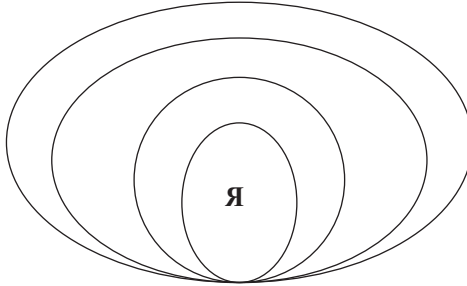
**Основна частина**

Ведучий. Тепер потрібно розташувати ваші якості характеру на малюнку. Усередині написано літеру «Я», вона позначає конкретно кожного з вас. Це — центр, і в першому колі ви запишіть ті якості характеру, які виявляються щодня. У друге коло запишіть ті якості характеру, які виявляються часто, але не щодня. У третє коло запишіть ті якості характеру, які у вас виявляються зрідка. У четверте коло запишіть ті якості характеру, яких у вас немає, але ви хочете їх набути.

*(Після завершення роботи ведучий звертає увагу учасників на якості характеру, що розташовано у першому колі. Згідно з записаними в ньому якостями і називається характер: добрий і веселий, чуйний тощо.)*

Тепер ми з вами познайомимося, але будемо використовувати не ваші імена, а назви вашого характеру. (*Учні називають по черзі свій характер.*) Які характери найчастіше зустрічаються у вашому класі?

(*Учні називають характери. Найпоширеніші такі: добрий і веселий, чуйний і відповідальний тощо.*)



Подивіться на бланк, що ви заповнили. Те, що написано в центрі кола, — це сильні боки вашого характеру. Далі якості характеру розподілені залежно від ступеня їх прояву.

Але зараз нас більше цікавить четверте коло, у якому ви записали ті якості характеру, які ви хочете виробити в собі. Напишіть на аркуші ту якість характеру, що ви хочете набути. Наприклад, почуття гумору.

А зараз давайте подивимося, які якості характеру (з притаманних нам) ми можемо використати для того, щоб придбати бажану. Подивіться, як це виглядатиме.

Почуття гумору — посидючість. Остання якість вам знадобиться тоді, коли ви читаете гумореску, дивитесь гумористичну передачу до кінця. Увага, необхідна для того, щоб краще зорієнтуватися, в яких випадках і який варто застосовувати гумор, на що саме звернути увагу, що й коли вважається смішним.

Фантазія вам допоможе уявити смішну, неймовірну ситуацію та придумати те, що ви можете сказати. Або уявити ситуацію, яка вже відбулася, та переіграти її у своїй уяві так, щоб вирішити, що сказати наступного разу в подібній ситуації.

Почуття такту допоможе вам бути уважнішим до співрозмовника й не скривдити його випадково, не перебивати й чуйно відчувати доречність жарту в конкретній ситуації. Тепер я беру аркуш і на ньому красиво пишу: «Почуття гумору: посидючість, увага, фантазія, почуття такту».

Цей аркуш потрібно прикріпити вдома на такім місці, куди ви часто дивитесь, і він буде нагадувати й допомагати вам виробити почуття гумору. Те, що ми зробили, називається алгоритмом вироблення нової якості характеру — почуття гумору. А тепер ви напишіть самостійно такий самий алгоритм набуття бажаної якості характеру.

(*Учні складають алгоритми.*)

### Підбиття підсумків

- Чи може змінюватися в нас характер?
- Що для цього потрібно? (*Бажання та воля.*)
- Чи можуть змінити твій характер тато, мама й інші люди без твого бажання?
- Як ви можете змінити свій характер?

### Рефлексія

- Що найбільше сподобалося на занятті?
- Що здалося важким, а що було легко робити?

На завершення заняття проводиться перевірка динаміки настрою з допомогою «Драбини настрою».

## ТРЕНІНГ «ЯК СТАТИ СТРЕСОСТІЙКИМ?»

*Примітки.* Можна проводити це заняття з неврівноваженими учнями, розбити на кілька занять по 60 хвилин кожне. Все залежить від потреб слухачів цього тренінгу, рівня сприйняття його учнями.

**Мета:** знайомство з поняттям «стрес» і його проявами; усвідомлення власного стану в стресових ситуаціях; вироблення психотехнік видозміни, ослаблення стресових переживань; розвиток стресостійкості.

**Обладнання та матеріали:** папір, картон, кольорові олівці й фломастери, фарби, пензлики й губки для малювання, відеозапис і аудіозапис релаксаційної музики, паперовий стаканчик, картини й малюнки природи, відеомагнітофон, аудіомагнітофон.

**Організація простору:** стільці по колу; у центрі кола — журнальний столик, на якому розкладено аркуш ватману й фарби.

### ХІД ЗАХОДУ

#### 1. Вітання

В е д у ч и й. Я радий вас бачити, мені приємно з вами працювати.

#### 2. Ритуал початку заняття. Вправа-криголам «Імпульс потиску»

*(Учасники й ведучий сидять на стільцях у колі. Усі беруться за руки. Ведучий відправляє імпульс потиску вправо або вліво від себе, потиснувши руку сусіда. Завдання інших — одержавши імпульс потиску, передати іншому по ланцюжку.)*

*Ведучому слід забезпечити для кожного учасника максимально комфортне входження до складу групи.)*

В е д у ч и й. Своїм потиском руки я передаю імпульс гарного настрою. Ваше завдання, одержавши імпульс потиску, передати іншому по ланцюжку.

### 3. Вправа «Стаканчик»

Ведучий викликає емоційну реакцію кожного з учасників. Слід дозволити висловитися кожному. Важливо обговорити, що відчували учасники, і що їм схотілося зробити.

Ведучий ставить на долоню паперовий стаканчик і говорить учасникам групи: «Уявіть, що цей стаканчик — ємність для найтаємніших ваших почуттів, бажань і думок. (Пауза.) У нього ви можете подумки покласти те, що для вас дійсно важливо й дорогоцінне. (Пауза.) Це і є те, що ви любите й чим дуже дорожите.

Упродовж декількох хвилин у кімнаті панує мовчання, і в несподіваний момент ведучий зминає цей стаканчик.

Ведучий запитує в учасників: «Що ви відчували? Який зараз ваш стан?» Потім проводиться робота з емоційними реакціями, що виникли в учасників групи. Можливе проведення паралелі переживання «тут і зараз» на ситуації спілкування.

- Коли виникають такі самі почуття?
- Хто ними керує?
- Куди ці почуття подінуться потім?

Заключна фраза ведучого цієї вправи: «Те, що ви зараз пережили, — це реальний стрес, ця реальне напруження, і те, як ви це пережили, і є ваша справжня реакція на стрес, реакція на проблеми, які виникають у вас, у тому числі й у спілкуванні з іншими людьми».

### 4. Вхідження в тему «Робота із зображенням станів природи»

Учасникам пропонується кілька картин із зображенням «настроїв» природи.

Ведучий говорить: «Зверніть увагу на картини, розгляньте їх. Вам потрібно буде зараз вибрати ту картину, яка найбільше чітко відбиває ваш емоційний стан у цей момент». Потім ведучий ставить учасникам запитання: «Чому ви вибрали саме цю картину? Що вас підштовхнуло до цього вибору?»

Роль ведучого: забезпечити легке входження в тему, допомогти усвідомити й прийняти свої почуття.

Під час обговорення висловлюються усі бажанчі, розповідають про свої думки.

### 5. Малюнок «Мій стресовий стан»

Учасникам роздають аркуші паперу, кольорові олівці й фломастери або крейду.

Ведучий звертається до учасників: «Я прошу вас згадати найбільш яскраве стресове переживання, що запам'яталося. Що ви відчували в той час? Спробуйте якомога точніше згадати той момент у вашому житті. Зобразіть на папері в будь-якому образі це переживання. Це можуть бути

будь-які кольори, будь-яка фігура, зображення тварини, предмета побуту, явища природи. Усе, із чим асоціюється пережитий вами стан. А може, ви зобразите себе?»

Малюнки демонструються.

Під час обговорення висловлюються усі бажання.

Ведучому слід надати учасникам можливість виразити свої почуття й поділитися своїми переживаннями. Учасники можуть соромитися малювати. Тому необхідно проінформувати перед початком малювання про те, що не важливо, як вони будуть малювати, головне — виразити почуття. Вправа може «не піти» за недостатнього рівня відкритості.

## 6. Занурення в тему

Коротке повідомлення ведучим теоретичного матеріалу за темою.

Ведучий повинен надати певну інформацію в доступній формі. По-найомити з термінами «стрес», «еустрес», «дистрес». Дійти разом з учасниками думки, що в житті стресових ситуацій уникнути неможливо, тому необхідно знати й уміти застосовувати різні способи виходу зі стресових ситуацій.

Все наше життя — це періодичні стресові напруження та розрядки. Стресових ситуацій багато, і всі вони різноманітні. Уперше торкнувся питання про стрес канадський фізіолог Ганс Сельє. Стрес — це не те, що з нами трапляється, а те, як ми сприймаємо це. Стрес може бути як небезпечним, так і корисним. А в деяких випадках стрес навіть захищає нас.

Уявіть собі, що ви переходите вулицю, аж раптом... З-за повороту вилітає величезний самоскид. Ви сіпнулися та завмерли на місці. І прекрасно. Самоскид пролетів повз вас. А якби у вас не виникло стресу? Ви могли б опинитися під колесами цього страшного чудовиська. Дякуйте стресу: він урятував вам життя і здоров'я.

Невеликий рівень стресу робить нас зібраним на іспиті, дозволяє спортсменові на змаганнях виступити краще, ніж на тренуваннях. У такі моменти відчуваєш підйом, внутрішню мобілізацію, багато що виходить краще, ніж звичайно. Такий стан називають еустресом.

Інша річ, коли напруження стає надмірним. Воно утрудняє ефективне виконання діяльності. Виникає або загальмованість, або надмірна метушливість. Це не на користь справі й здоров'ю. Такий надмірний руйнівний, дезорганізуючий, демобілізуючий стрес називають дистресом. Саме він небезпечний. Найсильнішим дистресом є неуспіх, невдача, ганьба, образа. Все це дуже неприємно. На жаль, ми нерідко схильні переоцінювати негативні результати наших дій, згущувати фарби, перебільшувати свої невдачі. Звідси занадто сильні, занадто різкі слова — «крах», «трагедія», «провал», «кошмар», «жах».

Кожна людина має свій «поріг чутливості до стресу» — той індивідуальний рівень напруженості, до якого ефективність діяльності підвищується.

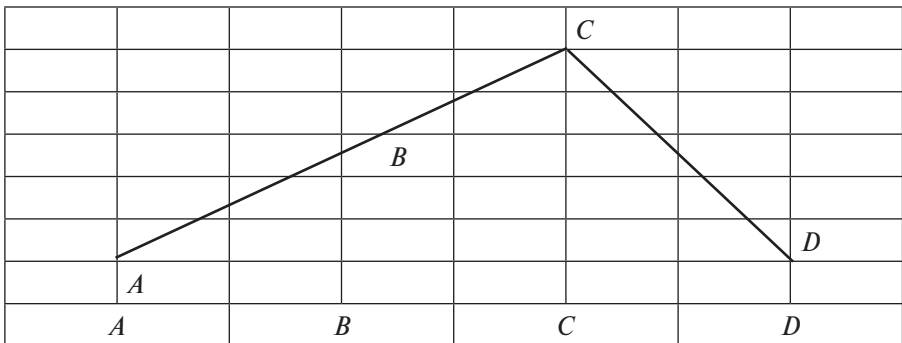
Але якщо вплив стресогенного фактору підсилюється та стає вищим за поріг чутливості, у людини підвищується внутрішня напруженість, а ефективність її діяльності знижується аж до повного її руйнування. Отже, жити й працювати взагалі без стресу неможливо, та й шкідливо: психофізіологічна й інтелектуальна системи людини старіють без необхідності застосовувати певні зусилля. Може спіткати депресія, байдужність, відчуття нудьги й туги. Однак, переступивши індивідуальний поріг за силою впливу, стрес стає згубним.

Має значення також і фактор стресового часу. Особливо небезпечно впливає тривале перебування у стані стресу. Зазначимо, наприклад, що за 10–15 років роботи в екстремальних умовах організм людини зношується так, немовби він пережив найтяжчий інфаркт. І навпаки, короточасний сильний стрес активізує людину, так би мовити «струшує» її. Парадоксально, але факт: чим більше ви будете намагатися жити й працювати розмірено й спокійно, тим більшою мірою вас буде руйнувати стрес.

Г. Сельє, наприклад, писав: «Всупереч пересічній думці, ми не повинні — та й не в змозі — уникати стресу. Але ми можемо використати його й насолоджуватися ним, якщо краще пізнаємо механізм його впливу і виробимо відповідну філософію життя».

Необхідно знати свій індивідуальний поріг чутливості до стресу, тобто знати, до якого рівня людина може випробовувати впливи стресогенного фактору, не знижуючи своєї успішності й навіть її підвищуючи, а які за силою впливу фактори згубні, виводять із нормального стану настільки, що людина не може зосередитися, не може нічого робити.

Розглянемо динаміку протікання стресового стану.



Виділяють 3 основні стадії розвитку стресового стану в людини:

- зростання напруженості (AB);
- власне стрес (BC);
- зниження внутрішньої напруженості (CD).

Рівень фонові активності людини, що перебуває в спокійному несплячому стані, можна вважати позначеним відрізком *AD*.

За своєю тривалістю перша стадія строго індивідуальна. Одна людина «заводиться» упродовж 2–3 хвилин, а в іншій зростання стресу може тривати кілька днів і навіть тижнів. Але в будь-якому разі стан і поведінка людини, що потрапили в стресову ситуацію, змінюється на «протилежний знак». На першій стадії зникає психологічний контакт у спілкуванні, з'являється відчуження, дистанція в ділових відносинах з колегами. Люди перестають дивитися один одному в очі, різко змінюється предмет розмов: зі змістовно-ділових моментів він переходить на особисті випадки (на кшталт «сам такий»). Але найголовніше полягає в тому, що на першій стадії стресу в людини слабшає самоконтроль: вона поступово втрачає здатність свідомо й розумно регулювати власну поведінку.

Друга стадія в розвитку стресового стану починається в точці *B*, коли у людини відбувається втрата ефективного свідомого самоконтролю. «Стихія» деструктивного стресу руйнівню діє на психіку людини. Вона може не пам'ятати, що говорила та робила, або усвідомлювати свої дії досить смутно й не повністю. Друга стадія, як і перша, за своєю тривалістю теж індивідуальна — від кількох хвилин і годин до кількох днів і тижнів. Вичерпавши свої енергетичні ресурси (досягнення вищого напруження відзначено в точці *C*), людина почуває спустошення та стомленість.

На третій стадії людина зупиняється та вертається «до самої себе», часто переживаючи почуття провини, і дає собі слово, що цей «кошмар» більше ніколи не повториться. На жаль, через якийсь час стрес повторюється.

Причому у кожній людини є свій індивідуальний сценарій стресової поведінки за частотою та формою прояву. Найчастіше цей сценарій засвоюється в дитинстві, коли батьки на очах у дитини конфліктують, утягуючи її у свої проблеми. Повторюється також спрямованість стресової агресії: на самого себе й на оточуючих. Одна звинувачує у всьому самого себе й шукає, насамперед, власні помилки. Інша обвинувачує всіх, але тільки не себе.

Засвоєний у дитинстві стресовий сценарій «запускається» майже автоматично. У цих випадках достатньо незначного порушення звичного ритму життя та роботи — і вмикається стресовий механізм і починає «розкручуватися» практично проти волі людини, як «маховик» якоїсь потужної та смертельної зброї. Чи можна навчитися володіти собою?

## **7. Вправа «Аукціон»**

За типом аукціону пропонується знайти якнайбільше способів, що допомагають впоратися зі стресовими ситуаціями.

Ведучому слід надати учасникам можливість перевірити на собі й представити іншим обрані ними способи зняття стресового напруження, емоційно підштовхуючи учасників до активних висловлювань.

## 8. Учимся розслабляватися, долати стресові ситуації

Ведучому слід допомогти учасникам опанувати способи релаксації та зняття стресового напруження. Можливість виплеснути напруження, що нагромадилося. Навчання кількох способів релаксації. У процесі роботи заохочується відкритий прояв емоцій.

### Вправи на релаксацію

1. *«Нагору веселкою»*. Підведіться, закрийте очі, зробіть глибокий вдих. Уявіть, що разом із цим вдихом ви піднімаєтеся нагору веселкою, а видихаючи — з'їжджаєте з неї, як з гірки.
2. *«Розслаблення»*. Сядемо зручніше, розслаблена спина спирається на спинку стільця, руки спокійно лежать на колінах. Можна закрити очі. Зробимо глибокий повільний вдих і повільно видихнемо.
3. *«Чарівне слово»*. Коли ми хвилюємося, можемо вимовити про себе це чарівне слово — і відчуємо себе набагато впевненіше й спокійніше. Це можуть бути різні слова: «тиша», «зупинися», «ніжна прохолода». Для кожного — свої, головне, щоб вони допомагали вам.
4. *«Могло бути й гірше»*. Існує така притча. Прийшов до мудреця чоловік, голова родини, зі скаргою: вдома жити неможливо, тому що дуже тісно й усі один одному заважають. Мудрець порадив завести вдома козла. Людина здивувалася пораді мудреця, але послухалася. Через деякий час ця людина знову прийшла за порадою та зі слізьми скаржилася, що жити стало ще суужніше. І так було мало місця, так ще козел заважає. Мудрець порадив продати козла. Наступного разу людина прийшла до мудреця щасливою, тому що після продажу тварини в будинку стало просторо.

**Висновок:** слід звикнути до проблем у житті.

## 9. Загальний малюнок за темою «Мій стан зараз»

Учасникам пропонується відобразити свої почуття в кольорі.

На загальному аркуші паперу учасники складають спільну кольірну гаму емоційного стану групи.

## 10. Обмін враженнями від заняття

Учасникам пропонується закінчити такі речення:

- Під час заняття я зрозумів, що...
- Найкориснішим для мене було...
- На місці ведучого я...

### Рефлексія

Підбиття підсумків роботи. Ведучий просить висловитися всіх учасників групи.



**ОВОЛОДІННЯ НАВИЧКАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ**

Одна з найважливіших проблем, що вирішується в школі, — це проблема соціально-психологічної адаптації підлітків до школи й до сучасного життя в цілому. Існують 4 системи умов, реалізація яких веде до успішних результатів у цій сфері, у тому числі:

- 1) прийняття себе: усі без винятку підлітки, навіть благополучні, потребують психологічної підтримки — спеціальної роботи з прийняття себе;
- 2) навички гідної поведінки: дітей, так само як і дорослих, потрібно навчати навичок взаємодії з оточуючими, характерних для партнерської поведінки.

Одна з основних навичок такої поведінки — підтримка.

Підтримка — це психотехнічний прийом, що є основним мотивуючим фактором навчання, тобто ця навичка допомагає нам вирішити ще одну злободенну проблему — проблему шкільної мотивації.

Підлітки, прагнучи незалежності, що проявляється в першу чергу в зовнішніх формах поведінки, потребують на глибинному рівні психологічної підтримки, а її відсутність є чинником, що підвищує особистісну тривожність.

Таким чином, засвоєння навички надавання та прийняття психологічної підтримки є важливим чинником у вирішенні багатьох значущих для підлітка проблем.

**Мета:** познайомити з поняттями «знак уваги», «комплімент», «похвала», «підтримка», видами психологічної підтримки; оволодіти навичкою психологічної підтримки в різних ситуаціях з допомогою різних психотехнічних прийомів; надати учасникам групи можливість пережити досвід прийняття знаків уваги; надати учасникам групи можливість відчутти підтримку партнера, що вказує на те гарне, що є в ньому самому, і що саме ця його внутрішня сила й може стати джерелом його самоповаги й особистісного зростання; допомогти учасникам групи зрозуміти, що будь-яку скрутну ситуацію можна проаналізувати, знаходячи в ній сильні місця, і випробувати на собі такий спосіб реагування, за якого самоповага не знижується; підвищити рівень довіри членів групи один до одного.

**Заняття № 1****ХІД ЗАХОДУ****Вступне слово педагога-психолога**

У практичній психологічній роботі часто стикаються з тим, що багато підлітків скаржаться на те, що оточуючі, у тому числі близькі й друзі, не висловлюють на їхню адресу достатнього схвалення, любові

й уваги. Давайте подивимося, наскільки задовольняється ваша потреба в знаках уваги.

### **Вправа 1**

Ведучий. Напишіть на аркуші паперу всі значущі сфери вашого життя і оцініть кожний з названих пунктів знаком «+», «-» або «0»: «+» поставте проти тих пунктів, де, на ваш погляд, ви одержуєте досить знаків уваги; «-» — там, де, на ваш погляд, вас недооцінюють; «0» — навпроти тих пунктів, де ви взагалі не одержуєте або майже не одержуєте знаків уваги.

Подивіться на список і визначте свій баланс знаків уваги.

Що ви маєте на увазі, коли говорите про знаки уваги з боку оточуючих?

Давайте введемо поняття «знак уваги» і складові цього поняття «комплімент», «похвала», «підтримка».

Знак уваги — висловлювання або дії стосовно людини, що покликані поліпшити її самопочуття та викликати радість.

Комплімент — знак уваги, виражений у вербальній формі без урахування ситуації, у якій людина перебуває в цей момент.

Похвала — оцінювальне судження, у якому людину порівнюють з іншими, причому це порівняння на її користь.

Звернемося до тлумачного словника: «Підтримати — притримати, не дати впасти».

Підтримка — знак уваги, зроблений людині в ситуації, коли вона об'єктивно неуспішна, зроблений у формі прямого висловлювання та стосовно тієї області, у якій у нього в цей момент ускладнення.

Підтримка виключає порівняння з ким-небудь, крім себе самого.

### **Вправа 2 «Компліменти»**

Усі учасники групи утворюють два кола (внутрішнє й зовнішнє), розташувавшись обличчям один до одного. Ті, хто стоять обличчям один до одного, утворюють пари. Перший учасник пари робить ширий знак уваги партнерові, що стоїть навпроти, тобто говорить йому що-небудь приємне. Той відповідає: «Так, звичайно, але, крім того, я ще й...» (називає те, що він у собі цінує, і вважає, що заслуговує за це на знаки уваги). Потім партнери міняються ролями, після чого роблять крок уліво й у такий спосіб утворюють нову пару. Все повторюється доти, поки не буде зроблене повне коло.

### **Рефлексія**

Члени групи обмінюються своїми враженнями й переживаннями.

### **Вправа 3 «Похвала»**

Усі учасники групи утворюють два кола (внутрішнє й зовнішнє), розташувавшись обличчям один до одного, утворюють пари. Перший учасник пари робить ширий знак уваги партнерові, що стоїть навпроти, тобто

хвалить його за що-небудь. Той відповідає: «Так, я знаю, а ще я кращий за інших...» (називає те, що він у собі цінує, і вважає, що заслуговує за це знаків уваги). Потім партнери міняються ролями, після чого роблять крок уліво й у такий спосіб утворюють нову пару. Усе повторюється доти, доки не буде зроблено повне коло.

### **Рефлексія**

Члени групи обмінюються своїми враженнями й переживаннями.

### **Вправа 4 «Сильні сторони»**

Учасники розподіляються на пари. Перший учасник пари упродовж хвилини або двох розповідає партнерові про свої труднощі або проблему. Другий, вислухавши, повинен проаналізувати описану ситуацію таким чином, щоб знайти сильні сторони в поведінці партнера й докладно розповісти про них. Потім партнери міняються ролями.

### **Рефлексія**

Члени групи обмінюються своїми враженнями й переживаннями.

### **Вправа 5 «Ти все одно молодець, тому що...»**

Вправа виконується в парах (це — інші пари в порівнянні з попередньою вправою). Перший учасник пари починає розповідь зі слів: «Мене не люблять за те, що...» Другий, вислухавши, повинен відреагувати, починаючи словами: «Все одно ти молодець, тому що...» Потім учасники міняються ролями.

### **Рефлексія**

Члени групи обмінюються своїми враженнями й переживаннями.

### **Вправа 6 «Підтримка»**

Учасник групи розповідає сусіду ліворуч про свої проблеми або труднощі, можна про те саме, що й у попередній вправі. Його партнер говорить те, що вважає за потрібне, щоб підтримати першого учасника, далі все повторюється доти, поки кожний учасник групи не побуває у ролі того, хто надає підтримку та приймає її.

### **Рефлексія**

Члени групи обмінюються своїми переживаннями.

## **Заняття № 2**

### **ХІД ЗАХОДУ**

#### **Вправа 1 «Підтримка»**

Всі учасники групи стають у коло. Один з учасників стає в центр кола й, закривши очі, падає на руки партнерів, а ті підхоплюють його й пере-

дають від одного до іншого. Вправа виконується мовчки. Бажано, щоб у центрі кола побували всі учасники групи.

### Рефлексія

Члени групи обмінюються своїми враженнями й переживаннями.

### Вправа 2 «Долонька»

Покладіть на аркуш папери долоню та обведіть її. На кожному пальчику напишіть по одній позитивній рисі характеру, властивій вам. Підпишіть аркуш і передайте по колу. Одержавши аркуш учасника групи, на долоні напишіть одну позитивну рису, що, на ваш погляд, найбільш характерна для цієї людини. Листочок, обійшовши коло, повертається до хазяїна.

### Рефлексія

Члени групи обмінюються своїми враженнями й переживаннями.

В е д у ч и й. Тема нашої зустрічі — «Способи підтримки». Давайте обговоримо, які, на ваш погляд, існують способи підтримки.

*(У результаті обговорення складається наведена далі таблиця.)*

### Способи підтримки

Спосіб підтримки	Мовлення	Психічний механізм	Можливі помилки
Визнання об'єктивної складності ситуації	— Так, це складно. — Як мені тебе шкода...	Зняття відповідальності	Драматизація ситуації
Упевненість у позитивному результаті	— Це минеться. — Це треба пережити	«Світло в кінці тунелю»	Зниження значущості проблеми; поспішні узагальнення
Приєднання	— Я тебе добре розумію. — Я теж через це пройшов	Захищеність; зменшення почуття провини	«Перетягання ковдри на себе»
Визнання сильних сторін особистості	— Я бачу в тобі... — Я знаю тебе... — Ти зможеш, тому що...	Підвищення впевненості, самооцінки. Розширення погляду на власну особистість	Лестоці; комплімент (розмова про незначущі для цієї ситуації якості)
Безумовне прийняття (любов)	— Незважаючи ні на що... — Я однаково тебе люблю, ціную...	Захищеність. Визнання своєї цінності	Нещирість

Спосіб підтримки	Мовлення	Психічний механізм	Можливі помилки
Турбота	— Чи зможу допомогти? — Може, для тебе щось зробити?	Опора	Позбавлення ініціативи («Відійди, я все зроблю сам»)
Вказівка на сильні моменти ситуації	— Зате ти тепер...	Визнання зростання, розширення поглядів	Зниження значущості ситуації

### Вправа 3 «Способи підтримки»

В е д у ч и й. Зобразіть графічно за десятибальною шкалою (вертикальна вісь), які способи підтримки (горизонтальна вісь) для вас найбільш значущі? Як ви найчастіше підтримуєте інших?

#### Рефлексія

Члени групи обмінюються своїми переживаннями.

### Заняття № 3

#### Вправа 1 «Візуалізація»

В е д у ч и й. Сядьте зручно, закрийте очі. Уявіть одну зі своїх проблем у вигляді гори. Які ваші сильні риси допоможуть вирішити цю проблему? Уявіть собі, що ці якості — це уступи у вашій горі. Піднімайтеся до вершини, спираючись на уступи. І от ви на вершині. Ви — переможець.

Побудьте в цьому стані, насолодіться цим почуттям.

Відкрийте очі.

#### Рефлексія

Члени групи обмінюються своїми переживаннями.

#### Вправа 2 «Трон»

У коло ставиться стілець — це трон (бажано його оформити відповідним чином). Кожний учасник групи по черзі сідає на трон, а інші члени групи підходять до нього по черзі, кладуть праву руку йому на плече й «вихваляють» його.

#### Рефлексія

Члени групи обмінюються своїми враженнями й переживаннями.

#### Вправа 3 «Чарівники»

В е д у ч и й. У момент вашого народження не були присутні Чарівники, зараз ми це виправимо.

*(Запрошується один з учасників групи — Немовля. Він вибирає ще шістьох учасників, яким він довіряє. Немовля сідає на стілець у центрі кола, педагог-психолог сидить позаду, Чарівники — навколо.)*

В е д у ч и й. Ми, «чарівники», дали тобі... *(Називає реальні позитивні якості підлітка.)*

*(Чарівники вимовляють свої слова й погладжують Немовля.)*

В е д у ч и й. Ми дали тобі якості, які, можливо, уже виявилися, а можливо, ще виявляться у твоєму житті: мудрість, терпіння, витривалість...

*(Чарівники вимовляють свої слова й погладжують Немовля.)*

В е д у ч и й *(звертається до Немовляти на ім'я)*. Якщо в тебе є конкретне бажання і ти робиш конкретні кроки для його виконання, то воно обов'язково здійсниться. Головне — цього дуже, дуже хотіти. Побудь у цьому стані. Насолодися цим станом. Коли зможеш, відкрий очі.

*(До кола запрошується кожний учасник групи. Після завершення вправи члени групи обмінюються переживаннями.)*

### **Примітки**

#### 1. Слова Чарівників

1 - й Ч а р і в н и к *(для дівчинок)*. Як добре, що в нас народилася така гарна дівчинка.

1 - й Ч а р і в н и к *(для хлопчиків)*. Як добре, що в нас народився такий сміливий і розумний хлопчик.

2 - й Ч а р і в н и к. Ми чекали саме на тебе.

3 - й Ч а р і в н и к. Ми сприйматимемо тебе таким (-ою), яким (-ою) ти є. Якщо навіть ти припустишся помилки, ми зрозуміємо тебе.

4 - й Ч а р і в н и к. Нехай фортуна сприятиме тобі.

5 - й Ч а р і в н и к. Бог посміхнувся, коли ти з'явився (-лась) на світ.

6 - й Ч а р і в н и к. Коли ти опинишся у скрутній ситуації, згадай про нас, Чарівників, про наші напуття.

2. Немовля під час вправи робить «якір».

3. Обов'язково запитуємо в Немовляти, яких частин його тіла можна торкатися. Рухи Чарівників повинні бути впевненими, носити характер підтримки.

4. Чарівники говорять у формі побажання, не можна висловлювати негативні побажання, придавлювати.

### **Вправа 4**

Всі учасники групи утворюють два кола (внутрішнє і зовнішнє) обличчям один до одного. Стоячи обличчям один до одного, долоня до долоні, утворюють пари й починають боротьбу. Перший учасник пари вимовляє слова: «Ти не зможеш!», звернені до партнера, що стоїть навпроти, той відповідає: «Я зможу!» Потім партнери міняються ролями, після чого роблять

крок уліво й у такий спосіб утворюють нову пару. Усе повторюється доти, поки не буде зроблене повне коло.

### Рефлексія

Члени групи обмінюються своїми враженнями й переживаннями.

### Вправа 5 «Дракон»

Позначте три проблеми, пов'язані з тим, що ви не можете чого-небудь зробити.

- Я не можу...
- Я не можу...
- Я не можу...

У коло запрошується один з учасників групи. Він вибирає ще одного учасника, якому довіряє. Цей підліток буде грати роль Підтримки. У коло запрошуються ще три учасники групи на роль Дракона. Проводиться ризик. «Голови» дракона спочатку розташовуються на відстані 2–3 метри від ризику, потім одночасно «повзуть» до ризику, вимовляючи кожна своє «не можу». Дійшовши до ризику, «голови» піднімаються і нападають на першого учасника групи. По іншій бік від ризику перебуває перший учасник групи, за його спиною стоїть Підтримка й усіляко допомагає в боротьбі із Драконом: не дає відступити; вимовляє такі фрази: «Борися із Драконом!», «Ти сміливий (-а), ти...» (називає якості, необхідні для вирішення зазначених проблем). У коло запрошується кожний учасник групи.

### Рефлексія

Члени групи обмінюються своїми враженнями й переживаннями.

### Вправа 6 «Валіза»

Один з учасників виходить із кімнати, решта починають збирати йому в далеку дорогу «валізу» (незабаром ми попросаємось, тому слід допомогти людині в її подальшій долі). До цієї «валізи» складається те, що, на думку решти учасників групи, допоможе цій людині в спілкуванні з людьми, тобто ті позитивні якості, які група особливо цінує в ній. Необхідно нагадати і про те, що заважатиме їй у дорозі, тобто про негативні якості, над якими необхідно працювати, щоб життя стало більш приємним і продуктивним. Потім «від'їжджаючому» зачитується та передається весь список. «Від'їжджаючий» має право запитати в учасників групи про будь-що з прочитаного зі списку.

*(Потім виходить наступний учасник, і процедура повторюється, поки кожний з учасників не одержить по «валізі».)*

**КОЖНА ЛЮДИНА — УНІКАЛЬНА Й НЕПОВТОРНА ОСОБИСТІТЬ**

**Мета:** познайомити учнів з поняттям «терпимість»; показати, що терпимість до себе й інших людей взаємозалежні; сприяти більш швидкому встановленню товариських відносин між підлітками у новосформованому класі.

**Обладнання та матеріали:** картки для написання імен учасників заняття (приготувати заздалегідь); шпильки; ручки; дзеркало (невелике); скринька або коробочка, у якій розміщується дзеркало; м'ячик.

**ХІД ЗАХОДУ**

*(Всі учасники разом з ведучим сідають у коло, підписують картки-візитки й приколюють їх до свого одягу.)*

**Вступне слово педагога-психолога**

Кожна людина — це унікальна й неповторна особистість, одна-єдина у своєму роді. Тому кожна людина повинна дбайливо й з любов'ю ставитися до себе. Мудрі люди кажуть, що людина, яка любить і поважає себе, так само ставиться і до оточуючих, тобто сприймає людей такими, якими вони є, не намагаючись їх переробити. Це називається терпимістю. От і сьогодні ми з вами спробуємо перевірити, як ми ставимося до себе, а значить, і до оточуючих. Це допоможе нам краще пізнати себе й один одного, швидше подружитися між собою і стати справжніми однокласниками.

**Вправа 1 «Знайомство»**

*(Вправа виконується по колу.)*

В е д у ч и й. Давайте познайомимось з вами ближче. По колу буде передаватися м'ячик. Кожний, хто одержав його, називає своє ім'я, одну або дві позитивних якості (можна назвати захоплення) і після цього з посмішкою передає м'яч сусідові. Інші в цей час уважно слухають і намагаються запам'ятати, тому що це знадобиться надалі.

*(Після закінчення вправи можна запитати, кому було важко назвати свою позитивну якість, ще раз підкреслити, як важливо вміти думати й говорити про себе добре, у першу чергу це важливо для людини під час спілкування з іншими людьми.)*

**Примітка.** Якщо виникне ситуація, за якої підліток не може сказати про себе нічого гарного, ведучий повинен активізувати учасників на визначення позитивних якостей підлітка, якщо й це не виходить, ведучий повинен сам назвати (можна із зовнішніх ознак: акуратність, уміння одягтися зі смаком, доброзичлива посмішка, гарна зачіска тощо).

**Вправа 2 «Чарівне дзеркало»**

*(Всі учасники сідають у коло, закривають очі.)*



В е д у ч и й. Зараз ви будете передавати один одному скриньку. Той, хто одержує її, повинен відкрити очі, заглянути усередину. Там, на дні, ви побачите найунікальнішу й найнеповторнішу людину на Землі.

Посміхніться їй і передайте скриньку сусідові, а самі знову закрийте очі.

### Рефлексія

- Як ви розумієте значення слова «унікальний»?
- Хто ця найунікальніша й найнеповторніша людина у світі?
- Як відповіла вам ця людина на вашу посмішку?
- Як же ми повинні ставитися до унікальної та неповторної особистості?

В е д у ч и й. Кожна людина — унікальна й неповторна. Тому ми повинні дбайливо, з любов'ю та повагою ставитися до себе й оточуючих, дорожити своїм життям і життям кожної людини, приймати себе й інших такими, якими ми є, тобто ставитися до себе й іншим з терпимістю.

### Вправа 3 «Похвали себе й інших»

*(Учасники розподіляються на пари, сидячи у півоберта один до одного, дивлячись один на одного.)*

В е д у ч и й. Зараз кожному з вас необхідно буде сказати партнерові, що вам у ньому подобається. Партнер, вислухавши, повинен сказати «спасибі» й додати: «А крім того, я...» — і продовжити говорити компліменти на свою адресу. Наприклад, Оленка говорить Наталці: «Наталко, ти дуже добра людина, мені подобається, що ти завжди допомагаєш іншим у скруті». Наталка продовжує: «Спасибі. А крім того, я не жадібна й люблю ділитися». Потім Наталка повинна похвалити Олену, а та — продовжити комплімент на свою адресу.

### Рефлексія

- Що ви відчували, коли говорили компліменти своєму партнерові?
- Що ви відчували, коли вам говорили компліменти?
- Чи легко хвалити себе?

В е д у ч и й. Якщо людина не вміє хвалити себе, їй важко побачити гарне в інших людях, а це заважає їй спілкуватись, товаришувати і просто знайомитись з іншими людьми.

### Вправа 4 «Прощання»

В е д у ч и й. От ви й познайомилися, граючи й жартуючи, ближче дізналися один про одного. Сподіваюся, що знання про себе й ваших товаришів, набуті під час гри, допоможуть вам подружитися, стати ближчими. Вважаю, що ваш клас незабаром стане дуже дружним. А тепер надійшов час прощатися, та на прощання кожний побажає щось гарне собі, а також і всім іншим (всьому класу).

*(Учасники, передаючи один одному м'яч, промовляють собі й класу присягні побажання.)*

### ТРЕНІНГ 3 РОЗВИТКУ СЕНЗИТИВНОСТІ

Методи саморегуляції відкривають можливість керування не тільки фізіологічними процесами, але й явищами духовного життя. Регуляція емоційних станів — один з найперспективніших напрямів психологічної підготовки. Влада над почуттями стає людині в пригоді в багатьох ситуаціях. Під час переходу від регуляції тілесних функцій до керування почуттями роль уяви стає ще більш важливою. Сила фантазії допомагає людині внутрішньо перетворюватись, скидати із себе непотрібний вантаж звичок і самообмежень, знаходити нове «Я». Однак уява буде дієвою лише в тому випадку, якщо вона володіє не тільки яскравістю, але й реальністю вимислу. Інакше кажучи, для керування психічними станами не завжди достатньо уявляти собі щось досить чітко. Потрібно ще й уміння глибоко переживати цей образ, відкривати для уявлюваної картини не тільки свої очі, але й почуття. Як цьому навчитися? Саме цій темі і присвячено наведений далі тренінг для учнів 8–9 класів.

**Мета:** навчати підлітків регулювати свій емоційний стан; розвивати чутливість (сензитивність).

**Час проведення:** залежить від кількості учасників; бажано працювати з невеликою групою — 8–12 осіб; можна відпрацьовувати одну вправу на одному занятті упродовж 45–60 хвилин.

#### ХІД ЗАХОДУ

##### Вправа 1 «Чудеса техніки»

Ведучий пропонує учасникам уявити, начебто група перебуває на виставці останніх новинок техніки. Тут демонструються чудові предмети побуту — реальні, але майже невидимі. Ведучий демонстративно риеється в кишенях і «знаходить» коробку сірників. Потім він робить кілька виразних рухів, перекладаючи невидиму коробку з однієї руки до іншої, відкриваючи й закриваючи її. Ведучий запалює уявний сірник, передає його кому-небудь із групи. Потім просить одного із учасників, щоб той запалив надсучасний сірник сам.

Поступово ведучий втягує до гри інших учасників: хтось пришиває уявний гудзик до прозорої сорочки, хтось загострює невидимий олівець тощо. Ведучий допомагає учасникам досягти правильності в маніпуляціях з уявленими предметами.

Спочатку робота просувається складно. Реальні предмети ми змушено служити собі з допомогою розмитих, невизначених, автоматичних

рухів — уявлювані речі такого ставлення не розуміють. З ними потрібно управлятися з допомогою чітких, однозначних, коротких дій. Ця здатність набувається у міру тренування. Її ознака — перетворення пантоміми учасника з незрозумілої «каші» на послідовність дій, які легко проглядаються, у яких уявлюваний предмет вже майже видимий.

Проте для нас більш важливий не сценічний ефект, а те, що відбувається усередині учасника. Систематична робота з уявними предметами приводить зрештою до живого відчуття їх присутності: придумана голка починає колотися, сірник — обпалювати пальці, а виліплений з повітря флакон парфумів — пахнути. Правильна дія з уявлюваним предметом породжує реальні почуття.

Ця справа буде мати успіх лише в досить згуртованій і зацікавленій групі. Якщо все ж таки в учасників виникає скептичне ставлення до обману, то ведучому варто нейтралізувати опір ще до початку гри. Він повинен організувати активну взаємодію учасників. Нехай вигадані предмети якнайчастіше переходять із рук у руки; ці обміни допомагають «заразитися» відчуттям реальності. Ведучому варто звернути увагу на те, щоб всі дії було завершено: спалені сірники зібрані й викинуті, голка прибрана до коробки, сорочка повішена на плічка тощо.

Можливі й інші підходи до пожвавлення вимислу, надання йому внутрішньої вірогідності. Нерідко ми чуємо вислів «крижаний погляд», «густий бас», «кисла гримаса» і прекрасно розуміємо, про що йдеться. Хоча, звичайно ж, людський погляд не має температури, обличчя — смаку, а голос — щільності. Різноманітні за своїми якостями образи пов'язує щось, що стоїть поза зоровими, слуховими або тактильними відчуттями: це їхній емоційний тон, афективне фарбування.

Відчутні, виразно пережиті зв'язки між враженнями від різних органів чуття називаються в психології синестезіями. У деяких людей синестезії досягають різючої виразності й сили. Так, наприклад, основоположник світломузики композитор Скрябін мав настільки яскраві синестезії, що міг буквально бачити музику як рух форми й кольору.

Для того щоб вимисел набув плоти, потрібно наповнити образ не тільки фарбами, але й запахами, звуками, смаком і фактурою. Якщо не виручить чіпка пам'ять на відчуття, то допомогти можуть синестезії.

Чим емоційніше переживає людина те, що бачить або уявляє, тим більше виражена в неї здатність до утворення синестезій. Це — справедлива й зворотна закономірність. На ній і засновано наступну вправу, призначену для того, щоб допомогти учасникам спрямувати свою увагу на суть вражень і образів.

### **Рефлексія**

Члени групи обмінюються своїми враженнями й переживаннями.

## Вправа 2 «Синестезії»

Серед учасників призначається ведучий. Йому повідомляють, що за його відсутності група вибере один із чотирьох кольорів (червоний, синій, жовтий або зелений). Після того як колір обрано, ведучий повертається у коло й учасники по черзі демонструють задуманий колір, застосовуючи тільки рухи тіла (що, за їхніми власними відчуттями, відповідають вибраному кольору). Як тільки гра пройде повне коло, ведучий намагається вгадати, який саме колір було задумано.

Ознайомлюючи з правилами цієї гри, педагог-психолог повинен пояснити учасникам, що рухи тіла не повинні бути прямими підказками. Не можна, наприклад, підбігати до пантомімічного зображення пофарбованого в задумані кольори предмета або жестом указувати на предмет такого кольору. Рухами слід виражати не речі, а самі кольори, відчуття кольорів. Так, наприклад, більшість людей червоний колір відчувають як різкий, сильний і збудливий, і це може знайти своє вираження в енергійних і широких рухах. Із синім кольором, навпаки, природно пов'язувати м'якість, плавність і сповільненість рухів. Втім, тут немає загальнообов'язкових правил, і сприймання одного й того самого кольору у різних людей може значно варіюватися.

На початкових етапах знайомства з цією вправою учасники часто відчують деяку безпорадність, відмовляються показувати кольори, стверджують, начебто не знають, як це зробити, або навіть взагалі не розуміють, як таке можливо. Однак варто лише комусь зважитися — і інші теж починають пробувати свої сили в цьому незвичайному занятті. А вже після того, як задуманий колір правильно вгадано, міркування з приводу того, можливо це чи ні, припиняються остаточно.

Таким чином, проведення гри багато в чому залежить від того, чи вдасться групі перебороти своерідний психологічний бар'єр. Особлива роль тут належить педагогу-психологу, який повинен всіма доступними йому способами забезпечити групі перший успіх. До таких засобів можна віднести, по-перше, вибір найбільш «простого», однозначного у своєму вираженні кольору (як показує досвід, таким кольором є червоний; трохи меншою мірою — синій). По-друге, педагогу-психологу варто спочатку призначати ведучим того, хто, за його розрахунками, може успішно впоратися із цією роллю. І, по-третє, першу спробу зображення бажано надавати найбільш винахідливому й розкутому учасникові — такому, від якого важко очікувати відмови.

Після того як учасники відчують смак гри і почнуть частіше відгадувати кольори, педагог-психолог починає видозмінювати або ускладнювати завдання. Замість квітів він може запропонувати задумувати смакові відчуття (гіркий, солодкий, кислий, солоний), звуки різних музичних інструментів, пори року, різних тварин, одну з кількох запропонованих картин,

чорнильні ляпки, аркуші різної форми тощо. Так само може змінюватися і «мова», якою задумане виражається: від рухів тіла можна перейти до нерухомих поз або дотиків, або до гри інтонацій під час проголошення однієї й тієї самої фрази. Можна запропонувати використати рукостискання, вираз обличчя і навіть... просто погляд.

Переходячи до усе більш складних завдань, учасники поступово вчать-ся усе глибше втілюватися в образ, перейматися його настроєм, «зливатися» з ним. Для розвитку цієї корисної навички можна використати ще одну гру, що має багато спільного з акторськими техніками психологічного «вростання» у персонаж.

### **Рефлексія**

Члени групи обмінюються своїми враженнями й переживаннями.

### **Вправа 3 «Перевтілення»**

Учасники зручно розташовуються в кріслах. Один з них одержує від ведучого або від свого сусіда завдання перетворитися на певну річ. Він повинен уявити себе цією річчю, поринути в її світ, відчувати її «характер». Від імені цієї речі він починає розповідь про те, що її оточує, як вона живе, що відчуває, про її турботи, пристрасті, про минуле й майбутнє. Закінчивши розповідь, учасник дає завдання наступному по колу. І так далі.

Гру бажано проводити в затемненому приміщенні — це забезпечить її учасникам більшу розкутість і психологічний комфорт. У міру оволодіння цією вправою «перевтілення» стають усе більше глибокими, удосконалюється мистецтво «переживати» предмет і бачити його зсередини. Від поверхневих, чисто зовнішніх описів учасники переходять до вираження настроїв, почуттів, життєвих філософій.

Говорячи про сторонній предмет, кожний багато в чому говорить про себе. Поволі в ході гри відбувається саморозкриття, що веде до поглиблення емоційних контактів між учасниками, а для тренера або психолога команди слугує джерелом досить важливої інформації.

Не менш корисним є й те, що під час роботи над цією вправою учасник не тільки розкриває, але й учиться змінювати себе. Захоплюючись темою своєї розповіді, усе глибше вживаючись у предмет, він викликає в собі самому певні настрої та отримує, таким чином, доступ до керування ними.

В окремих випадках образ може бути настільки виразним і сильним, що відповідні йому лад і забарвлення переживань передаються всій групі. Під дією сильних образів в учасників виникає іноді відчуття глибокого взаєморозуміння, причетності, єдності.

### **Рефлексія**

Члени групи обмінюються своїми враженнями й переживаннями.

#### **Вправа 4 «Групова картина»**

Всі учасники розсаджуються в коло. Один з них тримає в руках чистий аркуш паперу й намагається уявити собі намальовану на ньому картину. Він починає детально її описувати, а всі інші намагаються «побачити» на аркуші те, про що він говорить. Потім аркуш передається наступному учасникові, і він продовжує створення уявної картини, доповнюючи вже «написане» новими деталями. Аркуш передається далі.

Ведучий повинен попередити учасників про те, якою саме повинна бути картина, а не сюжет, що розвивається. Описи ж повинні бути досить докладними, для того щоб можна було однозначно встановити за ними просторове взаєморозташування деталей. Завершення гри може бути оголошено будь-яким черговим учасником, якщо він відчує, що подальша робота приводить до перевантаження картини зайвими деталями. Однак кожний учасник повинен прагнути зробити свій внесок у колективне зображення, щоб аркуш пройшов повне коло.

Ця гра служить прекрасним тренуванням зорової уяви й фантазії. Одне з необхідних умов створення гарної картини — просторова узгодженість зображуваного кожним учасником з тим, що вже зображено до нього. Тому під час гри нерідко виникають непорозуміння, вимальовуються розбіжності у стратегіях поведінки гравців. Особливо чітко ці моменти простежуються на тій стадії, коли учасники не мають ще великого досвіду роботи із груповими зображеннями. Більш досвідчені учасники зазвичай добре розуміють один одного й досягають не тільки просторової узгодженості в деталях, але й загального настрою. Різні фрагменти спільної картини створюються немовби в єдиному емоційному ключі. На цій стадії доцільно відмовитися від аркуша паперу й проводити гру в затемненому приміщенні. Можна запропонувати навіть зображення не пласкої картини, а «шматка дійсності», усередину якого уява гравців переносить групу. При цьому учасники можуть використати не тільки зорові враження, але й включати у свою розповідь описи звуків, запахів тощо.

Нерідко «вживання» в уявлюваний ландшафт виявляється настільки глибоким, що на якийсь час учасники, подібно до кіноглядачів, повністю забувають про реальну обстановку, у якій проводиться гра. Вони немовби переносяться у вигаданий світ, і їхній настрій, тонус, психічний стан цілковито залежатимуть від того, що створила їхня уява: відпочинок на сонячному пляжі, шторм на морі або святкування командної перемоги на олімпійських іграх...

Ця вправа буде корисна учням для оволодіння навичками керування своїми емоціями.

#### **Рефлексія**

Члени групи обмінюються своїми враженнями й переживаннями.

## РОЗВИТОК МИСЛЕННЯ ТА ФЕНОМЕНАЛЬНОЇ ПАМ'ЯТІ

**Мета:** навчати підлітків використовувати ресурси своєї пам'яті й мислення.

**Час проведення:** залежить від кількості учасників; бажано працювати з невеликою групою — 8–12 осіб; можна відпрацювати по одній вправі на одному занятті упродовж 45–60 хвилин.

### ХІД ЗАХОДУ

#### Знайомство із групою

Запропонувати учасникам оцінити свою пам'ять і мислення за 10-бальною шкалою. Попросіть учнів зберегти ці дані до кінця тренінгу.

Для створення доброзичливої обстановки й настрою можна розповісти байки про Ходжу Насреддина.

#### Байки про Ходжу Насреддина

У кожного народу є персонаж, що служить невичерпним джерелом незвичайного, парадоксального, алогічного.

На Середньому Сході дуже популярні історії про Ходжу Насреддина. Це короткі анекдоти про людину, яка, на думку обивателів, часто поводить дуже нерозумно.

На перший погляд ці історії не мають великого сенсу, але якщо ви поміркуюєте над ними, то напевно знайдете якийсь підтекст.

- Ходжа Насреддин ніс додому шойно куплений шматок печінки. В іншій руці він тримав рецепт пирога з печінкою, що дав йому приятель. Раптом звідки не візьмися налетів шуліка й потяг печінку. «Ну й дурень, — крикнув йому вслід Насреддин. — М'ясо я завжди дістану, але ж рецепт залишився в мене!»
- Ходжа Насреддин ішов по вулиці опівночі. Стражник запитав його: «Що ти ходиш так пізно, шановний?» Насреддин відповів: «У мене сон пропав, от я й шукаю його».
- Дружина Насреддина ввірвалася до його кімнати й закричала: «Ходжа, твій осел зник!» Насреддин спокійно подивився на неї й відповів: «Слава Аллахові, що я не був на ньому в той момент, а то б і я зник».
- Чернець сказав Насреддину: «Я такий самовідданий, що ніколи не думаю про себе, а тільки про інших». Насреддин відповів: «А я настільки неупереджений, що можу сприймати себе як іншу людину. Тому й доводиться думати також і про себе».
- Коли сільський суддя був у від'їзді, Насреддин виконував його обов'язки. Один раз до суду вбіг чужоземець і закричав: «На мене напали із засідки та пограбували! Хтось біля самого села викрав мій одяг, мою шаблю й навіть мої чоботи! Злодій десь тут, у селі! Я вима-

гаю правосуддя!» Насреддин подивився на чоловіка й сказав: «Я бачу, злодій не вкрав твою нижню сорочку, чи не так?» Чужоземець відповів збентежено: «Ні, не вкрав». Ходжа Насреддин подумав хвилину, потім сказав: «У такому випадку злодій не з нашого села. Тут усе роблять ґрунтовно. Нічим не можу тобі допомогти».

Досвід свідчить про те, що після деякого знайомства з ігровими формами розвитку уяви в учасників психотехнічної групи зазвичай виникає захопленість і бажання продовжувати заняття.

Найбільш важким для ведучого є, мабуть, саме етап знайомства. Іноді виникає проблема: як підтримати інтерес учасників до роботи до того моменту, як вони самі відчують смак гри? Зробити це дуже просто, якщо запропонувати членам групи попрацювати над поліпшенням їхньої пам'яті. Більшість людей цінує пам'ять вище за уяву, і якщо переваги розвинутої фантазії для багатьох сумнівні, то переваги гарної пам'яті — очевидні.

Учасники групи будуть достатньою мірою заінтриговані, довідавшись про існування спеціальних прийомів запам'ятовування, що значно розширює можливість людської пам'яті, так званих прийомів мнемотехніки.

Ось приклад найпростішої мнемотехніки. Припустимо, вам потрібно запам'ятати послідовність із 20–25 слів: сейф, апельсин, яйце, крокодил, кавун тощо.

Ви створюєте яскраву уявну картину, що пов'язує кожне наступне слово з попереднім. Наприклад, із дверцят сейфа, що розкривається, виходить гігантський апельсин. Третє слово «прив'язується» до другого — припустимо, з допомогою уявлення, начебто під шкіркою апельсина, що ви чистите, замість м'якоті виявилось... яйце. З яйця вилуплюється лютий крокодил. Він жадібно пожирає кавун. І так далі.

Коли знадобиться згадати всю послідовність, досить буде зачепитися за перше слово. Сейф сам відкриється, із нього вийде апельсин. Зосередившись на апельсині, ви легко згадаєте про заховане у ньому яйце. Яйце нагадає про крокодила, і ви легко витягнете з пам'яті весь ланцюжок слів, якщо тільки образи, які ви використали для їхнього зв'язку, були досить яскравими, вражаючими й не захаращеними непотрібними деталями.

Свого часу штучні асоціації — на кшталт наведених вище — широко застосовувалися цирковими мнемоністами, що демонстрували публіці свою феноменальну пам'ять.

Мнемотехніки, однак, можуть посісти гідне місце не тільки в реквізиті циркового актора. Простота мнемотехнічних прийомів і можливість досягти з їхньою допомогою практично негайного ефекту в досліді на запам'ятовування відмінно стимулюють учасників, дають групі потужний поштовх до роботи.

Неважко однак побачити, що штучні асоціації, до оперативного створення яких фактично й зводиться майстерність того, хто запам'ятовує, — це не що інше, як яскравість, розкутість і творча сила уяви.



### **Вправа 1 «Біг асоціацій»**

Учасники розсаджуються в коло. Ведучий вимовляє два випадкових слова. Один з учасників уголос описує образ-асоціацію, що пов'язує друге слово з першим. Потім той, хто створив образ, промовляє своє слово, і наступний гравець зліва пов'язує це третє слово із другим словом ведучого, а своє власне слово — уже четверте в цьому ланцюжку — передає як завдання своєму сусідові ліворуч.

Гра рухається по колу декілька разів, і наприкінці кожного кола ведучий згідно з секундоміром повідомляє час, витрачений на проходження кожного кола.

«Біг асоціацій» надає учасникам чудову можливість потренуватися в практичному оволодінні мнемотехнікою. Спочатку дехто буде зазнавати труднощів у своїх спробах «з'єднати непоєднуване». Але згодом фантазія учасників стає все сміливішою.

Елемент змагальності, що застосовується в цій грі, можна підсилити, якщо добре підготовлених учасників розбити на підгрупи, що будуть змагатися в «забігу» на декілька кіл.

Цікаво, що після декількох ознайомлювальних спроб результат практично перестає залежати від об'єму попередніх тренувань.

Розкутість учасників і інтерес до гри виявляються набагато продуктивнішими від сліпого натаскування.

Фактично «Біг асоціацій» є колективним варіантом мнемотехніки. Ведучий може раптово зупинити гру, запропонувати кому-небудь із учасників відтворити всі слова. Іноді гравець пам'ятає лише ті слова, над якими працював він сам.

Це може свідчити про недостатню включеність у гру або про те, що учасника цікавить не стільки сама гра, скільки особисте досягнення.

В останньому випадку учасник включається в гру лише тоді, коли стає «головним героєм», а решту часу зайнятий підготовкою — абсолютно безглузду! — до майбутнього «випробування».

### **Рефлексія**

Члени групи обмінюються своїми враженнями й переживаннями.

### **Вправа 2 «Доміно»**

Для проведення цієї гри знадобляться або набір листівок, або картинки від дитячого лото, або картки розрізної абетки.

Учасники сідають навколо столу. Перед кожним кладуть кілька карток зображенням донизу.

Перший учасник відкриває одну зі своїх карток і починає розповідь.

Це може бути казка, фантазія, гумористична розповідь, безглузде сновидіння — усе, що завгодно, але він обов'язково включає до свого сюжету зображену на картинці річ.

Розповівши свій уривок, учасник, який почав гру, торкаються свого сусіда, передаючи таким чином йому слово. Той відкриває свою картку й продовжує обірваний сюжет так, щоб до нього було включено і його зображення. Гра рухається по колу. Кожний наступний учасник вплітає до загального оповідання свою картку, і рядок викладених на столі зображень стає все довшим і довшим — доти, доки не закінчатся всі картки.

Після закінчення гри ведучий може покласти карти малюнками донизу й запропонувати групі по пам'яті відновити послідовність їхнього розташування. Напевно учасники легко зможуть зробити це.

У тих випадках, коли гравці не мають достатнього досвіду роботи з уявою, включаючись у роботу, вони іноді відчувають здивування та почуття незручності. Цього можна уникнути, запропонувавши «Доміно» у якості мнемотехнічного тренування. З іншого боку, для стимуляції колективної творчості й зняття «затисків» можна використати приглушене слабке освітлення кімнати, незвичайну обстановку й інші прийоми, що полегшують перехід у «світ фантазії».

### **Рефлексія**

Члени групи обмінюються своїми враженнями й переживаннями.

### **Вправа 3 «Дуплети»**

Завдання з дуплетами придумав Льюїс Керролл. Правила нової гри досить прості. Пропонуються два слова, що складаються з однакової кількості букв. Гра полягає в тому, щоб вибудувати ланцюжок слів від одного слова до іншого — так, щоб кожне слово в ланцюжку відрізнялося від попереднього тільки однією буквою. Переставляти букви не дозволяється, кожна буква повинна залишатися на своєму місці. Наприклад, слово «бант» можна перетворити на слово «коса», вставивши між ними слова «рант, рана, раса, роса». Два задані слова Льюїс Керролл називав дуплетом, проміжні слова — ланками, а всю послідовність слів — ланцюжком.

Навряд чи потрібно говорити про те, що всі ланки повинні бути словами, які прийнято вимовляти в пристойному суспільстві. Слова повинні бути іменниками в називному відмінку однини.

*(Педагог-психолог обирає пари слів на власний розсуд.)*

### **Вправа 4 «Анаграми»**

Переставте букви в слові «каре́та», і ви одержите слово «раке́та». Скільки часу вам знадобиться на те, щоб перетворити наведені нижче слова на нові?

- Табун
- Базука
- Зола
- Клоп
- Мишка

**Вправа 5 «Наскрізна буква»**

Визначте кількість букв у словах (наприклад, п'ять букв), а також наскрізну букву і місце її розташування в словах (наприклад, буква «о» повинна бути другою).

За встановлений час напишіть якнайбільше слів з визначеної кількості букв, у яких наскрізна буква займає певне місце.

У нашому прикладі в п'ятибуквених словах на другому місці повинна стояти буква «о»: похід, морок, корма...

Скільки слів зумієте написати ви?

**Вправа 6 «Квадрат слів»**

Заздалегідь визначте кількість букв у словах (наприклад, чотири букви) і наскрізне слово з визначеної кількості букв (наприклад, слово «стіл»).

За певний час потрібно написати якнайбільше квадратів зі слів з установленою кількістю букв, при цьому в першому стовпці квадратів по вертикалі повинно читатися обране наскрізне слово.

Наприклад:

- Сніг
- Тара
- Імла
- Луки

**Вправа 7 «Алфавітний порядок»**

За певний час напишіть якнайбільше слів, букви в яких розташовані за алфавітом.

Наприклад: *день*.

**Вправа 8 «Як сказати інакше?»**

Людина, що володіє даром мовлення, має у своєму розпорядженні багатий і різноманітний запас слів і добре знає, коли і як його використати. Вона здатна підібрати слова, точно і ясно висловити думки, щоб донести їх зміст до співрозмовника.

Скільки синонімів ви можете підібрати до слів, наведених нижче?

- Дурний: безглуздий, недалекий, тупий, тупоголовий, безмозкий...
- Важливий: вагомий, значущий, істотний, принциповий...
- Сумний: скорботний, похмурий, смутний, тужливий...
- Друг: приятель, товариш, колега, компаньйон...
- Переляканий: охоплений страхом, боязкий, стурбований...
- Смішний: забавний, комічний, потішний, сміховинний, веселий, дотепний...
- Привабливий: чарівний, чудовий, манливий, вабливий, звабний, притягальний...
- Самовпевнений: знаючий собі ціну, безцеремонний...

**Вправа 9 «Відчуття слова»**

Схоже, що для всього на світі є точні слова. Перевірте свою здатність створювати нові назви, які будуть привертати увагу людей. Придумайте п'ять назв для: нового крему, стилю одягу, служби знайомств, марки автомобіля, популярної пісні, джаз-оркестру, свого собаки, комп'ютерної компанії.

**Вправа 10 «Смішні історії»**

Складіть анекдоти на такі теми:

- «Собака в Білому домі»;
- «Продавець у морзі»;
- «Ім'я політичного діяча»;
- «Рюкзак»;
- «Рибалка біля Воріт Святого Петра».

**Вправа 11 «Твір»**

Навмання виберіть по парі слів з кожного рядка й використайте їх як «запал» для створення розповіді. На роботу відводиться 10 хвилин.

На папері або подумки складіть сценарій, застосовуючи, наприклад, такі слова:

- фіаско, статуя, спіраль;
- океан, ніготь, фініш;
- подорож, бруківка, кнопка;
- гаманець, пальто, злодій;
- диня, фанера, суфле;
- сон, харизма, ковбой;
- мотоцикл, армія, коробка;
- бічна лінія, ніс, ціпок;
- злочин, хокей, плід.

Прочитайте, що у вас вийшло. Найкращий твір можна відзначити призом — іграшкою або цукеркою.

**Рефлексія**

Як ви вважаєте, наскільки покращилися ваша пам'ять, мислення? Оцініть за 10-бальною шкалою та порівняйте отримані результати з тими, які були у вас на початку тренінгу.

**ВМІННЯ СПРИЙМАТИ КРИТИКУ**

**Мета:** вироблення навичок поведінки в умовах адресної критики, уміння критикувати; формування навичок критичного мислення.

**Обладнання та матеріали:** телевізор, відеомагнітофон, відеозаписи рекламних роликів, пам'ятки «Критика».

### Завдання

1. Ознайомити й розкрити поняття «критика», «критичне мислення».
2. Виявити причини критики.
3. Уміти критикувати іншого, застосовуючи метод «Я-відносини».
4. Сформувати вибіркове ставлення до товарів, продуктів харчування, реклами.

**Учасники заняття:** група учнів з не більше 15 осіб молодшого й середнього підліткового віку.

### ХІД ЗАХОДУ

*(Учні розташовуються по колу.)*

В е д у ч и й. Здрастуйте, дорогі учні, давайте привітаємося та передамо один одному імпульс доброти, посміхнемося один одному.

Наше сьогоднішнє заняття почнемо із гри «Висловлювання думок».

Я говорю фразу, називаю гравця й кидаю йому м'ячик, учень повинен продовжити її логічним за змістом реченням. Таким чином, перекидаючи одне одному м'ячик, ми складаємо оповідання.

Тема нашого заняття — «Вміння сприймати критику».

### 1. Мозковий штурм

В е д у ч и й. Давайте обговоримо, як ви розумієте зміст поняття «критика».

Критика — обговорення, розгляд чого-небудь із метою оцінювання, виявлення недоліків.

Спробуйте згадати, коли вас критикували із приводу поведінки, навчання, зовнішності. Що ви при цьому відчували?

*(Учасники говорять про свої відчуття в той момент, коли їх критикують, передаючи м'яч по колу.)*

Давайте поміркуємо про те, чому люди критикують? *(Учасники пропонують свої варіанти.)*

Н. Енкельман пропонує розглянути такі мотиви:

- через недобррозичливе ставлення (з помсти);
- зі злого наміру;
- через заздрість;
- через незадоволеність собою;
- щоб перенести свою критику на іншого;
- щоб відволікти увагу від власних недоліків;
- щоб звернути увагу на себе;
- тому що людина впевнена, що сама зможе все зробити краще;
- щоб образити;

- через поганий настрій;
- через зарозумілість;
- через агресивну поведінку.

Як бачите, у списку багато негативних мотивів. Тому, перш ніж висловити кому-небудь критику, спробуйте виявити в цій людині три позитивних риси. Після цього причина, з якої ви хотіли покритикувати, може виявитися такою дріб'язковою, що у вас зникне бажання висловлювати її.

Які позитивні риси характеру ви можете виявити у своїх однокласників?

*(Проводиться вправа: кожний учасник по колу називає по одній позитивній якості.)*

А чого ми хочемо досягти критикою?

## **2. Мозковий штурм**

Учасники називають можливі наслідки критики:

- поганий настрій;
- необхідність захищатися;
- агресивність;
- ворожі стосунки;
- образа;
- зустрічна критика;
- невпевненість;
- недовіра;
- байдужість;
- занепад сил тієї й іншої сторони;
- подальше погіршення власного настрою.

Ведучий. Як бачите, позитивних результатів з допомогою критики досягти неможливо. Причиною критики може бути або дурість, або нелюбов до людей і відсутність прагнення нормально співіснування з ними. Але повноцінне спілкування неможливе без любові до людей, до життя.

Так що ж робити? Психологи розробили правила критики. Ланцюжком прочитаємо по одному пункту наведені далі поради.

### **Пам'ятка «Критика»**

1. Простежте за собою, як часто упродовж дня ви критикуєте інших, навіть якщо йдеться про цілком «необразливу» критику.
2. Поспостерігайте за тим, як висловлюють критику люди, які вас оточують, та засоби масової інформації. Чи сприймаєте ви сторонню критику?
3. Перш ніж вам захочеться кого-небудь покритикувати, запитайте себе, чого ви цим досягнете.
4. Коли ви захочете вибухнути критикою, згадайте три позитивні якості того, кого ви збираєтесь критикувати.

5. Замість критикувати тренуйтеся в мистецтві позитивно мотивувати. Будьте вдячні за те, що сталося, замість того, щоб жалкувати за тим, чого не сталося.
6. Якщо критикують вас самого, учіться мистецтву не сприймати критику близько до серця: дозвольте їй стікати з вас як з гусака вода. Замисліться над тим, чому критикан хоче «випустити пару», повертаючи стріли своєї критики на вас, і вибачте йому за це. Спокійно поміркуйте: у чому він може мати рацію.
7. Якщо хтось наполягає на бажанні висловити критичні зауваження, залишайтеся незворушними і холоднокровними, констатуючи: «Такими є ваша думка й ваша позиція, мої ж — такі... Давайте помірковано над тим, у чому наші точки зору збігаються».
8. Учіться кожне «ні», сказане співрозмовником, перетворювати на «так» не з допомогою угод, а через переконання та позитивну мотивацію.

### 3. «Я-послання», «Я-повідомлення»

В е д у ч и й. Замість того щоб оцінювати вчинок співрозмовника, висловіть свій емоційний стан, що виник у результаті цього вчинку.

Наприклад, замість слів: «Скільки можна! Ти постійно говориш так зарозуміло! Вічно сидиш на стільці, як Наполеон!» краще сказати «Коли ти говориш так, сидиш, схрестивши руки, я почуваю себе приниженим».

На таку фразу важко образитися, адже людина не виставляє оцінок, а говорить про свої відчуття.

Вона так відчуває, і не може бути не права.

Хіба можна образитися?

Спробуйте перефразувати наведені далі речення у формі «Я-послання». Обговоріть в парах варіанти відповідей.

«Ну й зачіска в тебе сьогодні!», «Вічно ти над усіма жартуєш, вважаєш себе кращим за інших» тощо.

Як варто приймати критику?

Порада — у пункті 6 пам'ятки «Критика».

Можна подякувати, хоча це не завжди приємно, потім проаналізувати (можливо, у цьому є частка правди) і намагатися критично ставитися до себе.

Коли нам висловлено інформацію, ми осмислюємо її й критично оцінюємо.

Яку інформацію варто піддавати критичному осмисленню, не приймати на віру повністю?

*(Приміром, реклама товарів і продуктів.)*

Реклама призначена для продажу якомога більшої кількості будь-якого товару з метою продати його і часто не містить правдивої інформації, особливо про негативні його властивості.

Приклад: реклама жувальної гумки. Назвіть її негативні властивості.

*(Виділяється шлунковий сік під час жування, а це небезпечно, адже в шлунку немає їжі. Гумка не вбиває мікроби, що накопичуються в тріщинах зубів (навпаки — втрамбовує їх ще глибше), а разом з ними — й залишки їжі. Це руйнує емаль зубів. Жуйка також руйнує ясна за тривалого жування.)*

На що варто звернути увагу під час покупки товару? За якими ознаками ми визначаємо корисність продукту? *(За впливом на здоров'я людини.)*

*(Далі відбувається перегляд записів рекламних роликів товарів і продуктів харчування, шкідливих для здоров'я: пива, сигарет, алкогольних напоїв.)*

### **Висновок**

Критично мислячи, можна протистояти тиску реклами й будувати свій здоровий стиль життя без отруйних і шкідливих продуктів з гарними етикетками.

### **Домашнє завдання**

На альбомних аркушах намалювати рекламу якого-небудь корисного продукту, обговорити тему нашої сьогоднішньої розмови з батьками вдома. Обговорити поради психологів щодо правил критики.

### **Гра в парах**

Ведучий. Один з вас задумує який-небудь продукт, що він купив у магазині, а вдома виявив, що цей продукт неякісний.

Інший учасник запитує: чому купив цей продукт, що звернуло твою увагу і за якими ознаками визначив, що куплений продукт неякісний.

*(Одна пара показує свій сюжет.)*

Наше заняття добігає кінця, оцініть, будь ласка, включеність у сьогоднішнє заняття з допомогою жетонів:

- зелений — часткове включення;
- жовтий — середній рівень;
- червоний — повна включеність.

*(Учасники голосують.)*

## **ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ ТА ЕМПАТІЇ\***

Цю програму можна використати для учнів 8–9-х класів.

Склад групи — 8–12 осіб.

Тривалість одного заняття — 45 хв.

Наприкінці кожного заняття обов'язково проводиться рефлексія.

**Мета:** розвинути в учасників почуття емпатії, рефлексії, уміння знімати напруження, розслаблятися.

\* Ігри взято із книги: Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренінг: ігри і упражнения.— Изд. 2-е, доп.— М.: Независимая фирма «Класс», 1999.



## ХІД ЗАХОДУ

### Вступне слово педагога-психолога

Одним з фундаментальних механізмів людського взаєморозуміння є рефлексія — здатність уявляти себе на місці іншої людини, подумки «бачити» і «програвати» ситуацію за неї. Емпатія — уміння співпереживати й відчувати стан іншого на несвідомому рівні.

Люди, що загубили один одного в незнайомому місті, зустрічаються на центральній площі...

Злочинець залишає коштовності на найвиднішому місці з надією, що всі кинуться шукати їх у схованці, і лише бувалі детективи знаходять украдене там, де шукати нікому не спадало на думку...

Суперники свердлять один одного очима — кожний розуміє, чого хоче інший, але також розуміє, що й інший це розуміє...

Чи знайомі вам наведені ситуації?

Уміння ставити себе на місце суперника або партнера, приймати за нього найбільш імовірні рішення та узгоджувати з ним власні дії, урахувати його спроби «думати за тебе» і діяти відповідно — все це необхідно. Рефлексивні ігри — спеціальні методи розвитку рефлексивного мислення. От деякі з них.

### Вправа 1 «Рефлексія»

Ця гра розрахована на двох. Для її проведення кожній парі учасників необхідно мати ігрове поле із 7 клітин і фішку. Гравці розташовуються один навпроти одного по обидві сторони ігрового поля, на центральній клітинці якого встановлюється фішка. За сигналом ведучого або самостійно гравці починають в унісон і співучо вимовляти: «са-мо-...» Третім складом може бути «...кат» (слово «самокат») або «...скид» (слово «самоскид»). Завдання одного з учасників — підлаштуватися під партнера, тобто домагатися збігу вимови свого третього складу з вимовою ним третього складу. Завдання іншого учасника — перешкоджати злагодженому звучанню слова, домагатися розбіжності. Після кожного такту гри фішка переміщається на одну клітку убік гравця, який переміг у цьому такті. Остаточо перемагає той, кому вдається перетягнути фішку на свій бік ігрового поля.

Роз'яснюючи правила цієї гри, ведучий звертає увагу учасників на те, що третій склад вони зобов'язані вимовляти тільки одночасно. Кожний повинен орієнтуватися не на той звук, що вирвався з вуст партнера (це було б порушенням правил), а на аналізування тактики його гри. Контролювати дотримання правила одночасності тут дуже просто, оскільки найменше відставання одного із гравців безпомилково помічається його партнером.

Ця гра моделює рефлексивну боротьбу в спортивних змаганнях у найбільш простій і оперативній формі. Припустимо, до певного моменту

гравець, що «вислизає», тричі поспіль завершував своє слово складом «кат» і вигравав. Гравцю, який «підлаштовується», природно припустити, що вже у четвертий раз партнер не насмілиться застосувати свій улюблений хід і перемінить «кат» на «скид». Однак той, хто «вислизає», передбачаючи такий хід думки супротивника, може вимовити «кат» і виграти вчетверте. Але цей маневр може бути передбачений тим, хто «підлаштовується». І тоді «вислизаючому» для того, щоб не бути захопленим зненацька, варто було б перемінити склад...

Чи можлива в такій ситуації закономірна перемога? Виявляється, так.

Сильним боком «Рефлексії» і інших подібних ігор є можливість набуття учасниками досвіду рефлексивної боротьби в стислий термін і в концентрованій формі. Робота з рефлексивними методиками не залежить від фізичної витривалості учасників, що дозволяє в принципі вести підготовку на межі їхньої психологічної витривалості.

У запропонованій грі зіткнення рефлексій швидкоплинні й вимагають миттєвого прийняття рішень. Під час роботи в деяких учасників виникає психологічний дискомфорт, пов'язаний з постійним відчуттям невпевненості в правильності прийнятого рішення, з почуттям невпевненості в тому, що хід зроблений правильно. Такі люди, як правило, частіше за інших програють «Рефлексію» і взагалі схильні губитися в ситуаціях, що вимагають миттєвих оцінок і рішень. У деяких випадках ця особливість пов'язана з недостатньою сформованістю навичок рефлексивного розрахунку і, зокрема, з невмінням вчасно «поставити крапку» у своїх оцінках і міркуваннях.

Зупинити мить і розгорнути «Рефлексію» у часі можна, якщо вдатися до наведеної далі модифікації гри.

## **Вправа 2 «Монета»**

«Озброєні» олівцем, папером і монетою учасники розташовуються один навпроти одного. У кожному такті гри учасники потай викладають свої монети (на столі, на підлозі, у себе на долоні) «орлом» або «решкою» й за сигналом одночасно показують їх один одному. Час для виконання кожного такту не обмежений: сигнал подається лише після готовності кожного із гравців. Один з них працює «на узгодження». Він виграє такт у тому випадку, якщо обидві монети випадають або «решками», або «орлами». Інший учасник працює «на неузгодженість» і виграє такт за умови випадання «орел»—«решка» або «решка»—«орел». Результат кожного такту записуються учасниками, що дає їм можливість аналізувати протікання боротьби й тактику суперника упродовж усієї гри. Тривалість гри встановлюється заздалегідь і може становити залежно від «кваліфікації» учасників від 25 до 50 тактів. Або ж можна домовитися грати доти, доки розрив не складе певну кількість (3–5) балів.

Рефлексивне мислення «працює» не тільки у двобой. У чіткому розподілі ролей між гравцями? Так. У відшліфованості комбінацій на тренуваннях? Безумовно. У мистецько розробленій тактичній схемі гри? Поза всяким сумнівом. Адже гра постійно виходить за рамки задуманого сценарію, щохвилини народжує непередбачені й невідпрацьовані ситуації, і немає часу на перегляд планів, ніколи домовлятися. Діяти потрібно цієї ж миті, негайно!

У складних і непередбачених ситуаціях сила гравців у їхньому живому, безпосередньому та миттєвому взаєморозумінні. Чітка й злагоджена гра неможлива без уміння передбачати задуми партнера й дивитись на ситуацію очима суперника.

Для розвитку рефлексивних навичок розуміння один одного без слів корисні наведені далі вправи.

### **Вправа 3 «Гомеостат»**

Так називається прилад з безліччю ручок і циферблатів, що використовується психологами для вивчення групової сумісності. Наш «прилад» улаштований трохи простіше. Учасники розсаджуються в коло. Кожний стискає праву руку в кулак, і за командою ведучого всі «викидають» пальці. Група повинна прагнути до того, щоб кожний учасник, не домовляючись з іншими, «викинув» таку ж кількість пальців, що й інші. Учасникам заборонено переморгуватися й іншими «незаконними» способами намагатися узгоджувати свої дії. Гра триває доти, поки група не досягне своєї мети. Для того щоб надати один одному можливість оцінити обстановку й урахувати її в наступному такті гри, учасники після кожного «викидання» фіксують на якийсь час положення своїх розчепіrenих пальців.

Крім свого прямого призначення, «Гомеостат» може бути використаний тренером або психологом для виявлення взаємин між гравцями. Якщо уважно поспостерігати за перебігом гри, то можна помітити одного або кількох лідерів у групі, під яких підлаштовуються інші учасники. Буває, група розпадається на кілька угруповань, що мають свої установки на результат гри (наприклад, половина гравців «викидає» кілька разів підряд по три пальці, у той час як інша — по одному). Не виключена також і поява «негативіста», що вперто гне свою лінію навіть після того, як між іншими учасниками вже досягнуто певної згоди.

Якщо учасникам набридне цей сидячий варіант рефлексивної гри, то можна запропонувати їй рухливий аналог.

### **Вправа 4 «Шеренга»**

Учасники вишиковуються в шеренгу на відстані кроку один від одного й обличчям до однієї із чотирьох стін приміщення. Усі закривають очі й за оплеском ведучого підстрибують, роблячи в стрибку поворот навколо своєї осі. Поворот можна здійснювати як ліворуч, так і праворуч, але

обов'язково таким чином, щоб приземлитися обличчям до однієї зі стін (тобто на 90°, 180°, 270° тощо). Завдання учасників — після кожного оплеску робити синхронні повороти й одночасно ставати обличчями в один і той самий бік під певним кутом до стіни.

Як правило, це завдання виявляється для групи нездійсненним, і після першого ж оплеску учасники повертаються хто куди. Такій перемішаній шерензі ведучий формулює нове завдання: стрибнути так, щоб приземлитися обличчями в один і той самий бік. Стрибки тривають за командою ведучого доти, доки не буде досягнуто цієї мети.

Основні труднощі у використанні ігор на рефлексивне співробітництво полягають у тому, що їх, як правило, не можна повторно пропонувати тим самим партнерам: один раз знайдене ними вирішення завдання може згодом використатися чисто механічно. Втім, для винахідливого ведучого це не буде великою перешкодою, оскільки загальний принцип «Гомеостата» або «Шеренги» допускає безліч всіляких модифікацій. От ще один варіант рефлексивної гри.

### **Вправа 5 «Стіна»**

Двоє учасників стають один навпроти одного з обох боків зтягнутої щільною матерією прямокутної рами. Розмір рами повинен бути таким, щоб партнери не бачили один одного. За сигналом ведучого обидва гравці одночасно тикають вказівним пальцем у стінку, що їх розділяє.

**Мета:** за мінімальну кількість спроб визначити місце, в якому обидва гравці стикнулися б через матерію кінчиками пальців.

У цій вправі можливі різні тактики. Зазвичай партнери шукають один одного на дотик, коригуючи місця тикання та тикаючи туди, де палець напарника знаходився у попередньому такті гри. Але буває й так, що кмітливі гравці вирішують завдання з першої ж спроби, наносячи свої уколи в центр прямокутної рами. Це рішення напрошується, оскільки центр — це особлива, єдина у своєму роді точка на полотні. Для того щоб виключити можливість таких легких перемог, хоча вони самі по собі досить цікаві, можна трохи змінити умови завдання: дати інструкцію наносити уколи не в будь-яке місце усередині рами, а в одну з декількох безладно нанесених на полотно (по обидва боки й у точності одна навпроти іншої) точок.

Наявність в інструкції для виконання рефлексивного завдання яких-небудь нанесених точок і особливих елементів, на які можна орієнтуватися під час «спільного» пошуку рішення, загалом кажучи, не є чимось небажаним. Існує ціла низка завдань, що припускають використання гравцями «опорних точок». Ось одна з них.

### **Вправа 6 «Втеча»**

Група розбивається на пари. У кожній парі одному з учасників відводиться роль «в'язня», а іншому — роль «визволителя». У «в'язня» є план

«тюремної стіни» з однією або декількома «опорними точками». Такий самий план є й у «визволителя». Крім того, кожний із гравців озброєний уявлюваною киркою. Їм потрібно, не домовляючись, вибрати в стіні одне й те саме місце для видовбування лазу, тому що кожний з розташованих по різні боки «тюремної стіни» може пробити за ніч тільки її половину.

Після роздумів кожний із гравців потай від свого партнера відзначає на кресленні обране ним місце. Потім рішення «в'язня» і «визволителя» зв'яжуться.

Замість «в'язниці» можна запропонувати план площі, на якій потрібно відкопати або закопати скарб, місце зустрічі в метрополітені, час побачення та інше.

### **Вправа 7 «Вибір»**

Учасники розташовуються по колу. За командою ведучого кожний з них повинен указати пальцем на одного зі своїх товаришів по групі — припустимо, на того, з ким він хотів би скласти пару в якійсь іншій грі. Мета гравців — досягти в одній зі спроб такого вибору, за якого група розпалася б на пари, в яких гравці взаємно вибрали б один одного.

Ця рефлексивна гра трохи складніша за попередні. Вона вимагає від учасників урахування дуже багатьох моментів і завершується звичайно лише після довгих і безуспішних спроб. Завзято виникають у кожному такті «фатальні» багатокутники, і лише поступово «намацують» один одного й відокремлюються в пари деякі гравці. Ті, хто ввійшов до складу таких пар, як правило, виключаються з подальшого загального пошуку рішення тими, хто в кожній наступній спробі продовжують вибирати один одного. Це значно полегшує роботу іншим учасникам. Зрідка трапляється так, що одна зі сформованих пар «розпадається» на черговому такті гри. На такі випадки варто звернути особливу увагу.

Найбільш драматично гра протікає в тих випадках, коли число учасників непарне й хтось із них свідомо повинен залишитися без пари. Варто мати на увазі, що такий варіант гри, особливо якщо він проводиться в дитячих колективах, може супроводжуватися хворобливими ударами по самолюбству учасників. Тому тут від ведучого вимагаються особлива обачність і розуміння реальних взаємин між членами групи. Гра в непарному складі втрачає характер тренування тільки рефлексивного мислення й здобуває в очах її учасників взаємовідносний зміст, не настільки виражений за парної кількості гравців.

Ще виразнішої зорієнтованості на міжособистісні відносини вправа «Вибір» здобуває в тому випадку, коли у якості критерію під час вибору партнера використовується не участь в іншій грі, а щось більш значуще, наприклад спільне проживання в номері готелю. Модифікована в такий спосіб гра може дати корисний матеріал і стати гарним початком роботи з корекції психологічного клімату в групі. Але проводити її треба тільки

у випадку справжньої психологічної необхідності й під керівництвом досвідченого психолога, що має стаж роботи в психотерапевтичних групах.

На завершення курсу учасникам корисно освоїти наведені нижче вправи підвищеної складності, штучно моделюючи умови, найменш сприятливі для занять релаксацією.

### **Вправа 8 «Лялька-неваляйка»**

Шість-вісім учасників гри стають у коло, щільно притулившись плечима один до одного. Один із членів групи — «лялька» — розташовується в центрі кола (із закритими очами). Його завдання — максимально розслабити всі м'язи, за винятком ніг і хребта. Члени групи, що стоять в колі, піднімають руки на рівень грудей і, повернувши їх долонями до «ляльки», починають м'яко штовхати її від одного до іншого. При цьому «лялька» не повинна згинати коліна й відривати підошви від підлоги. Тіло «ляльки» поводиться немовби шарнірно з'єднаний з підлогою пружний стрижень. Вона падає своєю верхньою частиною на чиїсь виставлені долоні. М'яким пружним рухом кілька рук перекидають її на протилежний бік живого кола. Під час цих дій «лялька» повинна бути максимально розслабленою. Група розгойдує «ляльку» із боку на бік упродовж 1–1,5 хвилин, після чого в центр кола стає новий учасник і гра триває.

Під час виконання цієї вправи виняткове значення має дотримання правил техніки безпеки. Не менш половини учасників, що стоять у колі, повинні бути хлопчиками. Вони рівномірно розподіляються по периметру кола. Кожне падіння тіла «ляльки» приймають на себе 2–3 особи. Для того щоб м'яко погасити інерцію падіння, вони виставляють уперед пружні долоні на деякій відстані від себе. Відштовхують партнера також м'яко й дбайливо. Сильні й різкі поштовхи неприпустимі, тому що можуть призвести до руйнування кола й падіння «ляльки» на підлогу. Діаметр кола повинен бути таким, щоб максимальне відхилення «ляльки» від вертикалі не перевищувало 20°. Під час проведення гри ведучому слід бути особливо уважним і обережним.

Як правило, «Лялька-неваляйка» проходить жваво. Ця вправа цікава тим, що група може досить точно визначити на дотик, розслабився учасник, що знаходиться у центрі, або ж перебуває в напруженні. Зазвичай члени групи виражають свою оцінку розслабленості «ляльки» ще під час гри — іноді у формі жартів, іноді серйозно.

У групі напевно знайдеться кілька учасників, які, опинившись у центрі кола, почувають себе дуже напружено. Їм не дає розслабитися страх перед падінням, що часто імпульсивно виникає всупереч розумній упевненості в безпеці гри. Рано чи пізно їм все ж таки вдається впоратися із собою, і не останню роль тут грає щира підтримка товаришів по групі. У тих членів групи, які здатні досить глибоко розслабитися в ролі «ляльки», зазвичай залишаються приємні відчуття від перебування в колі. Багатьом приємні

не тільки заколисування самі по собі, але й «фізично» турботливе й дбайливе ставлення, що виявляють до них інші учасники гри.

Гру «Лялька-невалайка» можна проводити тільки в тих групах, де вже склалися довірчі стосунки між учасниками. У недостатньо згуртованих групах скутість під час виконання цієї вправи може виникати набагато частіше. Пов'язано це з тим, що багато хто психологічно ще не готовий довірити групі турботу про свою безпеку. В окремих членів групи може виявитися також острах дотиків.

### **Вправа 9 «Зняття затисків»**

Ведучий пропонує учасникам гри прийняти яку-небудь свідомо незручну позу: не повертаючи плечей і тулуба, озирнутися, притиснути підборіддя до ключиці, підняти вгору або виставити вперед плечі, сісти неприродно прямо, торкнутися пальцями руки основи задньої ніжки стільця тощо. При цьому в певних м'язах і суглобах виникає локальне напруження — затиски. Учасники отримують завдання: максимально точно виявити область затиску і, сконцентрувавши в цій області розслаблення, зняти затиск.

Як правило, під час виконання цієї вправи члени групи чітко відчують грудку напруження, що з кожною наступною спробою стає усе меншою, розчиняється в потоках внутрішнього тепла.

Бажано якнайчастіше практикувати цю вправу в повсякденному житті, намагаючись знімати насамперед затиски спонтанні, що виникають мимоволі. Перетворившись на звичку, ця елементарна форма самоконтролю дозволить членам групи значно підвищити свою працездатність, стати більш розкутими, спокійними і навіть... кмітливими. Для того щоб проілюструвати останнє, дивне на перший погляд твердження, ведучий може провести такий демонстраційний дослід.

Нехай учасники групи спробують перемножувати двозначні числа — спочатку у звичайному стані, а потім із сильно стиснутими губами або яким-небудь іншим штучно створеним середовищем м'язового напруження. Багато хто з них помітить, що в умовах штучного «затиску» впоратися із завданням набагато складніше: пам'ять стає «короткою», думки починають плутатися та розбігатися, обчислення відбуваються повільно, з помилками. Імовірно, щось подібне відбувається з нами в несподіваних ситуаціях: мимоволі виникаюче напруження сковує м'яз — і ми губимося, забуваємо про усе на світі, не можемо зрозуміти, що робити.

Наведемо ще одну модифікацію «Зняття затисків».

### **Вправа 10 «Стоп»**

Учасники групи вільно розбрідаються по кімнаті. Вибравши зручний момент, ведучий командує: «Стоп!» За цією командою кожний застигає в тій позі, у якій його застав сигнал. Після цього, не порушуючи зафіксованих поз, учасники виявляють і знімають у себе м'язові «затиски».



Дію правил вправи «Стоп» можна поширити на весь час занять, що залишився. Тоді можна буде переривати нею природні рухи учасників — розташування ними стільців, складання речей тощо. Зрозуміло, при цьому ведучий повинен бути особливо уважним і обережним.

### **Вправа 11 «Частковий вихід»**

Зручно розташувавшись у кріслах, члени групи розслаблюються. Потім за вказівкою ведучого кожний стискає в кулак праву або ліву руку й тримає якийсь час кулак у напруженому стані. Всі м'язи, крім тих, які стискають кулак, повинні залишатися максимально розслабленими. За «кваліфікованого» виконання вправи із глибокого розслаблення виводяться тільки кисть і передпліччя однієї руки.

Деяким виконати вправу вдається відразу, більшості ж — тільки після тренування. У ході обміну враженнями учасники групи нерідко відзначають феномен «чергування фігури й тла». Коли увага зосереджена на розслабленні, напружена частина сприймається як вилучена, що перебуває десь на периферії тіла, і настільки маленька, що на неї можна навіть не зважати. Вона немовби «вимикається» з домінуючого відчуття загальної розслабленості. Але варто лише звернути увагу на групу навантажених м'язів — і відразу рука стає величезною, каркас напруження від неї тугими нитками розходить по всьому тілу.

Вправляючись в «Частковому виході», гравці вчаться довільно чергувати способи сприймання свого тіла, стягати в ледь відчутну точку область змушеного напруження, а згодом — і кілька таких областей.

Уміння відключатися від локальних джерел напруження є незамінним в тих випадках, коли повне розслаблення м'язів неможливо (вимушена незручна поза, важкі речі в руках тощо). Зазвичай психічне відновлення відбувається й у тих випадках, коли свідомість «пропускається» не через все розслаблене тіло, а лише через його частину.

Іноді виконанню цих завдань допомагає уява: образ «перетікання» тіла з одного положення в інше або уявлення про до країв наповнену чашу розслаблення, яку треба пронести, не розплескавши ні краплі.

Перш ніж перейти до наступної вправи, зробимо невеликий відступ загальнометодичного характеру. Досвід показує, що при всіх своїх достоїнствах самі по собі вправи не забезпечують швидкого освоєння прийомів загальної релаксації. При цьому можливість відпрацьовувати навички розслаблення всього тіла в рамках цих ігор з'являється не раніше четвертого заняття. Тим часом для швидкого просування групи бажано набагато раніше починати ознайомлення її членів зі станом загальної м'язової розслабленості. Починаючи приблизно з другого заняття, тобто після освоєння елементарних релаксаційних відчуттів, ігри повинні бути доповнені 8–10-хвилинними сеансами тренінгу. Характер цих сеансів від заняття до заняття повинен змінюватися.



Розгорнуті, насичені яскравими образами розслаблення формули на перших 2–4 заняттях стають усе коротшими й скупішими на наступних сеансах. Одночасно зростає тривалість пауз між виголошуваними командами. Паузи призначені для самостійної роботи. Згорнутий текст, використовуваний ведучим до 5–6 заняття, може бути приблизно таким: «Кисті рук розслаблені... (Пауза близько 5 с.) Розслаблено передпліччя... (Пауза.) Плечі...» тощо. Настільки ж «конспективним» стає й текст виходу зі стану релаксації: «Подих глибокий... (Пауза 5 с.) Прохолода повітря, що вдихається... (Пауза 5 с.) З кожним вдихом — приплив бадьорості й сили... (Пауза 10 с.) Подих частішає та енергійнішає... (Пауза 5 с.) Вихід!»

Надалі межа між сеансом тренінгу й самостійними заняттями членів групи може бути стерта остаточно. Можливе поступове перетікання тренінгу в самостійну роботу, у своєрідний аутотренінг.

### **Вправа 12 «Трансформатор»**

Учасників групи, які вже досить добре засвоїли навички розслаблення, перед черговим сеансом тренінгу ведучий попереджає про заміну формул сигналами-оплесками. До моменту цього нововведення послідовність, у якій повинні розслаблюватися різні частини тіла, уже добре вивчена членами групи. Завдяки цьому кожний оплеск ведучого стає сигналом, за яким учасники переходять до розслаблення чергової зони, наприклад від кисті до передпліччя тощо.

Оплески відбуваються рівномірно — з інтервалом близько 10 секунд. Після 17–18 оплесків необхідна хвилинна пауза для спокійного перебування в релаксаційному стані. Потім ведучий пропонує учасникам гри зробити самостійний вихід.

Можливо, перший проведений у такий спосіб сеанс не для всіх виявиться вдалим. У такому випадку ведучому варто особливо докладно розпитати про їхні відчуття тих, кому розслаблення під оплески вдалося з першого разу. Як правило, це значно підвищує результати занять групи в наступній спробі. Іноді в обговореннях з'ясовується, що деякі з учасників гри сприймають оплески не як сигнали до переключення уваги на чергову зону релаксації, а як імпульси розслаблення, що безпосередньо сприймаються м'язами. «Енергія» звуку, проникаючи в тіло, немовби перетворюється в ньому на тепло й важкість. Якщо безпосереднє «перетворення» звукової енергії ким-небудь із учасників відзначено, ведучому варто заострити на цьому увагу інших, підкреслити важливість цього феномена для релаксації в умовах звукових перешкод. Якщо ж ніхто із членів групи про подібне явище не згадує, ведучому доцільно самому розповісти про нього. Після цього можна чекати, що феномен «перетворення» енергії з'явиться в багатьох учасників в наступних спробах.

Якщо більшості учасників гри вже вдається перейти в режим «трансформації» звукової енергії в імпульси розслаблення, ведучий може запро-

понувати складніші варіанти: сприймати, наприклад, як чергову команду будь-який різкий звук — скрип стільця, що відсувають, падіння авторучки, постукування по столу, кашель тощо. Спочатку деякі звуки — занадто голосні, занадто тихі або незвичні — можуть вибивати учасників з колії. Але після двох-трьох повторних спроб більшість членів групи навчається використовувати для розслаблення практично будь-який «акомпанемент». Ті ж, хто так і не зміг освоїти внутрішню техніку «трансформації», з успіхом застосовують за цих умов прийом відмежовування від перешкод.

Наступний, найвищий щабель тренінгу полягатиме у використанні як джерела розслаблення аритмічних звуків і навіть дотиків. Роботу з «Трансформатором» можна вважати успішно завершеною, якщо вона завершується сеансом, під час якого учасники демонструють здатність не тільки входити в релаксаційний стан в умовах шуму, але й повертати при цьому на свою користь різноманітні зовнішні перешкоди.

Ще більш високі вимоги до завадостійкості пред'являє наступна вправа.

### **Вправа 13 «Каруселі»**

Група розбивається на дві рівні за кількістю учасників команди. Перша розсідається в коло й упродовж 1,5–2 хвилин уводить себе в глибоке розслаблення. У цей час інша група одержує докладні роз'яснення від ведучого, потім входить у центр кола, де кожний її член стає обличчям до одного із сидячих.

За сигналом ведучого учасники, що розташувалися усередині кола, починають відволікати своїх партнерів, намагаючись вивести їх зі стану самозанурення: чіпляють, висміюють, розповідають анекдоти й історії, що інтригують. Через хвилину — оплеск ведучого, і відволікаючі зсуваються на одну людину вправо так, щоб кожний з них перемінив свою «жертву».

Гра триває до нового оплеска. Після декількох таких зсувів ведучий зупиняє «Каруселі». Група відразу ж (або після продовження гри в новому складі відволікаючих і розслаблених) переходить до обговорення.

Залежно від рівня підготовленості групи ступінь припустимої інтенсивності перешкод може бути різним. Інструктуючи членів групи, ведучий спеціально обумовлює дозволені й заборонені дії стосовно тих гравців, що розслаблюються.

Фізичні впливи не повинні переходити розумних меж ні за яких умов. Не можна, наприклад, завдавати болю партнерові, а також позбавляти його позу рівноваги й стійкості.

Досвід свідчить про те, що під час першого ознайомлення з грою далеко не всі можуть витримати натиск відволікань. Від фізичних перешкод (наприклад, доторків, звуків) багато хто відмежовується порівняно легко. Найбільші ж труднощі складають, як правило, перешкоди значеннєвого характеру. Спочатку мало кому вдається протистояти тим з відволікаючих,

хто вміє своєю розповіддю або реплікою збентежити, розсмішити, заінтригувати, так чи інакше зачепити за живе. Тим часом без навичок боротьби з подібними перешкодами застосування техніки релаксації в багатьох випадках виявляється просто неможливим. Насамперед це стосується тих ситуацій, коли людині необхідно зняти зайве емоційне збудження.

Джерела такого порушення — нав'язливий жаль з приводу помилки, пережитого переляку або образи, думок про невідворотне випробування тощо. Емоційно забарвлені образи й думки захоплюють свідомість і починають буксувати в ньому подібно до платівки, яку «заїло». Занурення в релаксаційний стан надійно очищає психіку від нав'язливих переживань. Але звичайно людина буває настільки захоплена ними, що їй не до релаксації. Вихід із зачарованого кола полягає в умінні відокремлюватися від власних емоцій.

Тренінг саморозслаблення в умовах «значенневих» перешкод саме й спрямований на вироблення цього важливого вміння. Імовірно, згодом учасники групи зможуть виростити у своїй свідомості внутрішнього контролера, що дозволить їм не ототожнюватися з емоційними імпульсами, що виникають у відповідь на зовнішні подразники.

На вироблення цієї навички спрямовано також наведену далі вправу.

#### **Вправа 14 «Допит»**

Члени групи розбиваються на пари. Один з учасників кожної пари сідає, закриває очі й упродовж 1–2 хвилин домагається повного м'язового розслаблення. Його партнер розташовується навпроти й заговорює з ним. Завдання першого — відповідати на всі запитання та репліки партнера, зберігаючи при цьому максимальну загальну розслабленість. Завдання його співрозмовника — створити для гравця, що розслабився, напружену ситуацію й вивести його з релаксаційного стану.

Ведучий пояснює учасникам гри, що під час виконання цього завдання ініціатор діалогу повинен поступово збільшувати інтелектуальне й емоційне навантаження на свого співрозмовника.

Наприклад, якщо діалог відбувається у формі запитань і відповідей, то від елементарних запитань (на кшталт «Чи їдять корови траву?») запитуючий переходить до складніших, пошук відповідей на які вимагає певних інтелектуальних зусиль.

Завершити цей «іспит» можна пропозицією відгадувати загадки, вирішувати складні арифметичні приклади й завдання на кмітливість, докладно згадувати події тижневої давнини тощо.

Якщо ж діалог набирає форми бесіди, то від загальних розмов про погоду можна переходити до більш цікавих і хвилюючих співрозмовника тем. При цьому партнер, що працює зі своїм «розслабленим» співрозмовником, повинен мати на увазі, що перебувати в стані релаксації людині складніше тоді, коли звернена до неї мова емоційна й наполеглива.

На завершальних етапах цієї гри партнери можуть переходити від мирних бесід до розіграшів або інсценівок таких конфліктів, в яких зберігати душевну рівновагу їй найважче.

Спочатку учасники групи виявляють, що їм дуже важко говорити й робити спроби вступити в діалог у стані релаксаційної заглибленості. Багатьох виводить із релаксації вже сама необхідність відповідати на питання. Однак уже після 2–3 спроб більшість членів групи, як правило, ведуть бесіду, не виходячи зі стану розслаблення. Мовлення при цьому стає млявим, уповільненим і безбарвним, однак їхніх партнерів це рідко бентежить.

Розв'язуючи в розслабленому стані завдання середньої складності, деякі члени групи відзначають незвичайну ясність і чіткість мислення (феномен, зворотний розглянутому у вправі «Зняття затисків»). При цьому стан загальної розслабленості створює якесь постійно діюче тло. За умови переходу до більш складних завдань картина змінюється. Цілком концентруючись на розумовій роботі, учасники зазвичай втрачають контроль за станом м'язів на більш-менш тривалий час. Якщо ж вони знову відновлюють «контакт» з тілом, то, як правило, виявляють, що розслабленість змінилася звичайним самовідчуттям або навіть виникли місцеві напруження та затиски.

Надалі одним з можливих напрямів вправ зі значеннєвими перешкодами може стати поступове ускладнення завдань, які члени групи вирішують не виходячи з релаксаційного стану. Рухатися в цьому напрямі можна досить довго, і на групових заняттях важливіший скоріше перший поштовх, ніж систематичне тренування. Регулярний тренінг може бути продовжений у тому випадку, якщо учасники мають можливість самостійно тренуватися в парах поза або після групових зустрічей.

Інше можливе продовження — за наявності достатнього часу ведучий присвячує цій темі спеціальний цикл із 4–5 занять.

Обговорення роботи учасників, які розслабляються, в умовах «емоційних» навантажень також дає групі багатий матеріал. Багато хто з учасників зауважує, що на тлі глибокої розслабленості й контролю за тілом «органічні» складові емоційних реакцій виділяються набагато виразніше й чіткіше, ніж у звичайному стані. Люди виявляють, що на «емоціогенні» фрази й репліки організм реагує мимовільним м'язовим напруженням, імпульсами «електрики» по тілу, прискореним серцебиттям, відчуттями стиснення в грудях, збільшенням внутрішнього ритму тощо.

Особливо цікавими бувають спостереження в тих випадках, коли слова відволікаючого «зачіпають» партнера не настільки сильно, щоб він «зациклювався» на них, і не настільки часто, щоб він не встигав впоратися з реакцією організму й відновлювати спокій і розслабленість.

Якщо ж відволікаючому вдається створити досить щільний потік стресорів для свого партнера, то останньому продовжити спостереження за

своїм організмом зазвичай не вдається: зміст почутих слів захоплює його свідомість так, як і надзвичайно складне інтелектуальне завдання.

Тренуючись підтримувати релаксаційний стан в умовах емоційних провокацій, учасники можуть вбачати своє завдання в тому, щоб відокремлювати від себе й робити об'єктом самопостереження усе більш інтенсивні внутрішні імпульси й емоції. Звичайно, робота ця неминуче буде значною мірою неконтрольованою, оскільки виділити для кожного градацію особистісно значущих тем і питань важко, та у рамках навчання техніки релаксації навряд чи можливо. Повною мірою такої позиції можна дотриматись лише за умови поєднання навчання техніки релаксації й аутотренінгу з такими формами психологічної підготовки, як соціально-психологічний тренінг або тренінг сензитивності.

# ДОДАТОК

## СЕМІНАР ДЛЯ ПЕДАГОГІВ «БАР'ЄРИ В СПІЛКУВАННІ»

**Мета:** розвиток навичок спілкування.

**Форма проведення:** інтерактивний ігровий семінар.

**Час проведення:** залежить від кількості й рівня підготовки учасників. Бажано працювати з невеликою групою — 8–12 осіб (1,5–2 години), 3 заняття.

Семінар проводиться в ігровій тренінговій формі.

Заздалегідь, за день до семінару, учасникам роздається конспект семінару, щоб вони могли ознайомитися з основними поняттями. У цій програмі умовно можна виділити 3 етапи:

- ознайомлювальний;
- етап саморозкриття;
- розвивальний.

Кожне заняття проводиться в стандартній формі й містить у собі такі елементи:

- ритуал вітання;
- основний зміст;
- рефлексію;
- ритуал прощання.

Під час роботи використовуються ігрові технології, метод групової дискусії, міні-лекції, робота в парах.

Під час групової дискусії учасники семінару мають можливість висловлювати свою думку з обговорюваної проблеми.

Вони навчаються формулювати свої думки, аргументувати свою точку зору, сперечатися, не ображаючи своїх опонентів, критикувати точку зору інших, не переходячи на «особистості».

Після кожної гри проводиться обговорення. Учасники діляться враженнями про те, як вони себе почували в тій або іншій ролі, мотивуючи свої вчинки. Ігри на інтенсивну фізичну взаємодію використовуються для посилення інтересу учасників, підвищення їхньої працездатності, зняття напруження, відпочинку, поліпшення взаємин у групі.

## ХІД ЗАХОДУ

### Вступне слово психолога

В умовах гуманізації освіти пріоритетним стає комунікативний аспект особистісної культури педагога у реальному педагогічному спілкуванні. Культура педагогічного спілкування — умова успішності освітнього процесу й комфортності педагога й учня.

Комунікативна культура педагога виявляється в здатності привернути до себе увагу, налаштувати учнів на продуктивну навчальну взаємодію, умінні долати бар'єри, що виникають між позицією вчителя і настроєм учнів, умінні вести діалог, підтримувати інтерес і активність учнів, бути гнучким, мобільним, відкритим і доброзичливим.

Один з аспектів комунікативної культури педагога — мовленнєві й немовленнєві засоби спілкування, якими він користується.

Це і є темою нашого семінару.

### Заняття № 1 «Невербальне спілкування»

Перший крок кожного тренінгу — знайомство, установлення контакту.

#### Вправа «Знайомство»

Взяти в руки м'яч, кинути його одному з колег, розповісти коротко про себе, назвати своє ім'я та по батькові й сказати що-небудь приємне. Правило: одній і тій самій людині м'яч не кидати.

#### Немовленнєві засоби

**Психолог.** Невербальна (немовленнєва) комунікація відіграє величезну роль у людській взаємодії.

Можна сказати, що значна частина інформаційного обміну розгортається в підводній частині «комунікативного айсберга» — у сфері невербального спілкування.

Установлено, що в бесіді словесне спілкування займає менше 35%, а більше 65% інформації передається за рахунок немовленнєвих засобів.

Немовленнєві засоби спілкування містять у собі жести, міміку, пантоміміку, звукові параметри мови, характеристики візуального спілкування, просторово-часову форму організації спілкування.

Найпершу інформацію, що одержують наші партнери по спілкуванню про нас, — візуальну інформацію: поза, міміка обличчя, положення тіла тощо.

Тут можливі три головні позиції:

- відкрита,
- закрита,
- відсторонена.

*(Психолог роздає інформацію про значення жестів.)*

## Значення жестів

Значення	Рухи, поза, міміка
Жести, що виражають агресивність	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тісно сплетені пальці рук;</li> <li>• стиснутий кулак;</li> <li>• указуючий перст;</li> <li>• поза «верхи» на стільці</li> </ul>
Жести впевненості	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кінчики пальців обох рук з'єднані, долоні не стикаються;</li> <li>• кисті рук зчеплені позаду себе, підборіддя високо підняте</li> </ul>
Жести незгоди	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Погляд убік (якщо погляд відводиться і вертається знову);</li> <li>• ступні ніг спрямовані до виходу (хоче піти);</li> <li>• торкання носа й легке потирання його (непевненість у правильності мовлення). Якщо відбувається суперечка, то один із співрозмовників торкається носа тоді, коли в нього з'являються контраргументи</li> </ul>
Жести невпевненості, роздратування	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокашлювання;</li> <li>• свист;</li> <li>• совання в кріслі;</li> <li>• рука біля рота в момент проголошення промови (як подив, невпевненість у власних словах жест може означати, що співрозмовник хоче повідомити щось інтимне)</li> </ul>
Жести розчарування	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почісування потилиці;</li> <li>• ослаблювання комірця;</li> <li>• удари ногою (по землі, по повітрю тощо)</li> </ul>
Жести, що стосуються оцінювання сказаного	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Один палець відставлений над підборіддям, інші — під підборіддям (під час критичного оцінювання сказаного або негативного ставлення до партнера в цей момент);</li> <li>• нахилена голова (інтерес до співрозмовника). Легкий кивок свідчить про те, що думка зрозуміла. Якщо голова партнера, раніше нахилена, починає випрямлятися, значить, зростає інтерес до процесу або предмета спілкування. Якщо інтерес до спілкування вщухає, людина починає переводити погляд на навколишні предмети;</li> <li>• почісування підборіддя (під час суперечки в поєднанні з поглядом скоса пов'язане з обмірковуванням наступного ходу в діалозі);</li> <li>• почісування пальцем спинки носа (заклопотаність, сумнів);</li> <li>• маніпуляції з окулярами (потрібна пауза)</li> </ul>



Значення	Рухи, поза, міміка
Жести й пози, що виражають готовність до яких-небудь дій	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Корпус уперед, руки на стегнах (упевненість, готовність до активних дій, готовність обстоювати свою думку до кінця);</li> <li>• партнер сидить на краю стільця</li> </ul>
Жести, що виявляють самооцінку	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Груди вперед;</li> <li>• опущені плечі;</li> <li>• руки за спиною, одна рука охоплює зап'ястя іншої</li> </ul>
Жести, у яких проявляються деякі риси характеру й ставлення до ситуації	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Здорова людина прагне обпертися або притулитися до чого-небудь, якщо ситуація складна, неприємна для неї, вона не може знайти відповідь, гідний вихід;</li> <li>• людина, стоячи, спирається руками (не впевнена у тому, наскільки уважно слухає її партнер, відчуває неповний контакт);</li> <li>• манера тримати руки (замкнута людина звичайно згортає руки, відкрита — тримає долоні, руки в полі зору партнера);</li> <li>• застебнутий піджак;</li> <li>• схрещування щиколоток (внутрішня тривожність, очікування неприємностей)</li> </ul>
Жести, що перешкоджають спілкуванню	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Схрещені руки на грудях (утома або замкнутість);</li> <li>• схрещені руки або ноги в положенні сидячи (некомунікабельність або демонстративність);</li> <li>• нога, закинута на підлокітник крісла (явна зневага до оточуючих)</li> </ul>

### Вправа «Зрозумій мене без слів»

Кілька людей з кожної групи вибирають групу жестів і зображують їх. Інші члени групи повинні вгадати, користуючись отриманою інформацією, яку групу жестів показують.

**Примітки.** Психолог ще раз звертає увагу на те, як легше запам'ятати значення жестів у групах.

### Вправа «Що означає ця поза?»

**Завдання:** зобразити урок.

Беруть участь 2 групи: «учні» й «спостерігачі». Кожний «спостерігач» стежить за одним з «учнів». Одна людина підіграє, зображаючи вчителя. «Учні» витягають картку із заданою характеристикою і зображують її. «Спостерігач» повинен визначити якомога точніше, що «учень» відчуває.

### Рефлексія

- Що ви почували на місці учня?
- Чи складно було розуміти співрозмовника без слів?

## **Заняття № 2 «Мовні засоби спілкування»**

*(Всі учасники знову сідають у загальне коло.)*

Психолог з допомогою знаків спілкуються не тільки люди, але й тварини. У павіанів відомо 17, а в людиноподібних мавп — близько 30 звукових знаків, у бджіл дуже складна система танців. Мова тварин конкретна, вона пов'язана з безпосередніми подіями й обставинами. Півень не може розповісти курці про те, який в нього настрій і що було вчора. Людина може говорити про майбутнє й минуле, передавати іншій людині свої думки, різні повідомлення, впливати на поведінку й діяльність інших людей.

### **Вправа «Зіпсований телефон»**

П'ятеро осіб виходять за двері, психолог читає текст решті учасників. Потім психолог вибирає із решти учасників одного, який переповідатиме прослуханий текст першому із п'ятірки тих, хто вийшов.

Учасники, що вийшли за двері, заходять по черзі, вислуховують текст, переказують його зміст наступному учаснику.

**Завдання для тих, хто вийшов:** якомога точніше переказати зміст тексту наступному учасникові.

**Завдання для решти учасників:** визначити, на яких етапах і чому втрапилася інформація.

**Обговорення:** на яких етапах і чому втрапилася інформація.

### **Вправа «Сила мови»**

Проводиться у парах. Придумати три фрази, що розпочиналися б словами: «Я повинен» по черзі, потім повторити їх, замінивши початок на «Я відаю перевагу». Те саме з «Я не можу» на «Я не хочу», «Мені треба» на «Я хочу», «Я боюся, що» на «Я хотів би».

**Обговорення:** як змінилися відчуття після заміни перших слів.

**Висновок:** слова «Я повинен», «Я не можу», «Мені треба», «Я боюся, що» заперечують нашу здатність нести відповідальність. Змінюючи спосіб висловлювання, ми робимо крок до підвищення відповідальності за власні думки, почуття й дії.

### **Вправа «Педагогічна ситуація: клас шумить»**

**Завдання:** привернути увагу, використовуючи немовленнєві й мовленнєві засоби.

Один із учасників грає роль учителя, решта — гомінкий клас. Учителю слід заспокоїти клас.

### **Підбиття підсумків**

**Завдання:** кинути м'яч учасникові, попроситися з ним і сказати кілька слів про семінар.

Двічі м'яч одній і тій самій людині не кидати.

### Заняття № 3 «Як ми слухаємо?»

#### ХІД ЗАХОДУ

##### Вступне слова педагога-психолога

Прослухавши десятихвилинне усне повідомлення, людина розуміє і запам'ятовує зі сказаного всього лише половину. Через два дні вона забуває з того, що запам'ятала, ще половину. Інакше кажучи, варто мати на увазі, що пам'ять може втримати всього лише четверту частину того, що було сказано всього кілька днів тому.

Невміння слухати є основною причиною неефективного спілкування, оскільки саме воно призводить до непорозумінь, помилок і проблем. Іноді це може виявитися небезпечним і навіть фатальним.

Щоб кожний дізнався про свої звички слухання, почнемо із простої вправи.

##### Вправа «Як ви слухаєте?»

**Психолог.** Візьміть аркуш паперу й спробуйте відповісти на наведені далі запитання.

- Чи уважно Ви слухаєте співрозмовника?
- Чи часто просите співрозмовника повторити сказане?
- Чи часто неправильно розумієте те, що чуєте?

Щоб зрозуміти, наскільки добре або наскільки погано Ви слухаєте, виконайте таку вправу. Під час конкретної розмови подумки поставте собі наведені далі запитання.

- Чи дійсно я слухаю співрозмовника, чи просто чекаю своєї черги висловитися?
- Чи легко я відволікаюся?
- Чи не роблю я вигляду, що слухаю? Може, я слухаю просто для ввічливості?
- Чи реагую я на слова з емоційним забарвленням?
- Чи часто перебиваю співрозмовника?
- Як я слухаю, якщо слухати зовсім нецікаво?
- Чи не розмірковую я про щось стороннє, коли співрозмовник говорить повільно?
- Як я ставлюся до помилок у поведінці співрозмовника?
- Чи не роблю поспішних висновків?
- Може, я не слухаю, а обмірковую свою відповідь?

Як Ви поводитися? Чи дивує це Вас? Чим більше з описаних вище дій Ви виявите у своїй поведінці, тим менше по суті Ви слухаєте.

Якщо Вам важко виконувати цю вправу під час бесіди, спробуйте відповісти на запитання відразу ж після розмови, поки усе ще пам'ять свіжа.

Для початку навіть краще проаналізувати телефонну розмову, коли Вас не відволікає візуальний контакт зі співрозмовником — його міміка й жести.

Ця вправа надасть Вам можливість більше довідатися про свої навички слухання. Як Ви оцінюєте своє вміння слухати? Як Вас оцінюють інші? Запитайте у членів своєї родини, довідайтеся думку друзів.

### **Чому ми не слухаємо?**

Часто ми не слухаємо з досить простих причин: коли засмучені або коли те, що нам говорять, не представляє для нас ніякого інтересу. Іноді ми просто лінуємося або втомилися. Адже слухати — важке заняття. Однак тому, що ми не можемо слухати, є низка причин, які не завжди очевидні.

Ми не слухаємо тому, що надмірно зайняті власним мовленням. Коли на вулиці або на роботі зустрічаються двоє друзів, які палко бажають поділитися своїми новинами, то вони, як правило, починають говорити одночасно, замість того щоб слухати й відповідати. Як вдало висловився один психолог, «розмова — це змагання, у якому першого, хто затримає подих, оголошують співрозмовником». Додамо від себе: співрозмовником завзятим і безнадійним, тобто співрозмовником, який насправді не слухає зовсім. Сказане відразу забувається — як розмова про дрібниці. Як приємно ми буваємо здивовані, коли хто-небудь виконує наше прохання, висловлене під час зустрічі. Це означає, що співрозмовник дійсно нас слухав.

Ми не слухаємо тому, що помилково думаємо, що слухати — значить, просто не говорити. Це далеко не так. Від висловлювань утримуються з багатьох причин. Співрозмовник, можливо, чемно чекає своєї черги або обмірковує майбутнє висловлювання. Слухання — активний процес, що вимагає уваги до того, про що йдеться. Тому воно вимагає постійних зусиль і зосередженості на предметі бесіди. У той же час слухання не виключає активної участі в бесіді. Інакше — чи було б можливим двостороннє спілкування? Справді, і дуже говірка людина можна бути гарним слухачем, особливо якщо вона дійсно зацікавилася тим, про що говорять, уміє слухати уважно й знає, як правильно обробити інформацію. Ми не слухаємо тому, що поглинені власними переживаннями, турботами або проблемами. Ми не слухаємо тому, що просто не хочемо. В певні моменти кожний може відволікатися від розмови. Навряд чи Ви будете слухати уважно в збудженому стані або коли у вас уже склалася певна думка з обговорюваного питання. Крім того, у стані хвилювання або невпевненості може виникнути острах почути те, про що Ви найменше хотіли б довідатися. Навряд чи Вас буде уважно слухати той, хто вважає себе фахівцем з обговорюваної теми й має готові відповіді на всі запитання. І ще: всі ми різко реагуємо на персональну критику на нашу адресу, хоча це — саме те, із чого можна здобути користь, слухаючи уважно.

Ми не слухаємо також і тому, що просто не вміємо слухати. Це анітрошки не дивно, якщо згадати, що людина здобуває будь-які навички, у тому

числі й уміння слухати, дотримуючись приклада або наслідуючи інших у період формування особистості. Ті, хто виховується в родині з низькою культурою спілкування, схильні копіювати дурні звички, як, наприклад, прагнення переговорити співрозмовника, витлумачити мовчання іншого як слухання, висловити поспішні висновки.

Багато хто починає учитися слухати тільки тоді, коли це стає необхідним або коли вони розуміють, що це в їхніх інтересах. Ми не слухаємо ще й тому, що осуджуємо. У результаті багаторічної клінічної практики психологи дійшли такого висновку: однією з головних причин неефективного слухання є «наша схильність до суджень, оцінок, схвалення та несхвалення заяв інших». Ми схильні робити висновки про геть усе, що бачимо або чуємо, в основному тому, що це стосується нас особисто.

Інакше кажучи, наша перша реакція — це висновок про явище зі своїх особистих позицій. Дуже часто, однак, реакція, що базується на особистих переконаннях, є серйозною перешкодою для ефективного слухання.

### **Бар'єри спілкування**

У результаті багаторічної практики навчання мистецтву спілкування доктор Т. Гордон розділив наші судження на дванадцять категорій. Ці судження, названі ним «бар'єрами спілкування», наводяться нижче.

У міру знайомства з деякими з них спробуйте згадати ситуації, у яких ви самі або ваші співрозмовники сказали щось подібне й що Ви відчували при цьому.

#### *1. Наказ, вказівка, команда*

- Повторіть ще раз!
- Говоріть повільніше.
- Не говоріть зі мною подібним чином!

#### *2. Попередження, погроза, обіцянка*

- Ще раз повториться — і з Вами все скінчено!
- Заспокойтеся, і я Вас охоче вислухаю.
- Ви пошкодуєте, якщо зробите це.

#### *3. Повчання, вказівка на доцільність*

- Вам слід піти першим.
- Це неправильно.
- Вам не слід так поводитися.

#### *4. Порада, рекомендація або рішення*

- Чому б Вам не сказати так?
- Я б запропонував Вам оскаржити це!
- Спробуйте повестися так.

#### *5. Мораль, логічна аргументація*

- Подивіться на це інакше.
- Вам це доручено, значить — це Ваша проблема.
- У Вашому віці я й такого не мав.

*6. Осуд, критика, незгода, обвинувачення*

- Те, що Ви зробили, нерозумно.
- Тепер Ви на правильному шляху.
- Я більше не можу сперечатися з Вами.
- Адже я попереджав Вас, що це трапиться.

*7. Похвала, згода*

- Я вважаю, що Ви праві.
- Це було чудово.
- Ми пишаємося Вами.

*8. Лайка, необґрунтовані узагальнення, приниження*

- Ну добре, пан Всезнайка!
- Усі жінки однакові!

*9. Інтерпретація, аналізування, діагностика*

- Ви дійсно в це не вірите, чи не так?
- Ви говорите це для того, щоб тільки засмутити мене.
- Тепер мені зрозуміло, чому Ви це зробили.

*10. Заспокоювання, співчуття, розрада, підтримка*

- Наступного разу Ви будете почуватися краще.
- Я теж відчував таке.
- Усі припускаються помилок.
- Ми всі підтримуємо Вас.

*11. З'ясування, допит*

- Хто Вас навчив?
- Що ж Ви зробите наступного разу?

*12. Відведення від проблеми, відволікання уваги, жарт*

- Чому б Вам не викинути це з голови?
- Давайте поговоримо про щось інше.
- А якщо щоразу, коли щось не виходить, припиняти це робити?

Ці види реакції через їхній руйнівний вплив на спілкування іноді називають бар'єрами слухання. Вони, як правило, заважають співрозмовникові й порушують хід його думок. Більшість із них означає бажання змінити хід думок співрозмовника або переробити його самого. Ці перешкоди незмінно змушують співрозмовника захищатися, викликаючи роздратування та обурення. У результаті він починає відстоювати свою точку зору або прагне сховати свої думки й почуття, замість того щоб розкрити їх перед Вами.

Іронія полягає в тому, що ці перешкоди ми найчастіше утворюємо через звичку, а не свідомо. Але ефект той самий: ми не чуємо того, що нам говорять.

**У чому небезпека не слухати**

Як часто про людину, що потрапила в біду, говорять: «Він ніколи не слухає». На думку приходить, насамперед, трагічний приклад з підлітком, який через неслухняність і впертість тікає з дому й потрапляє до «поганої

компанії». Однак у таких ситуаціях не завжди відмовляється слухати саме молодь. Втрати від невміння слухати в педагогічній діяльності величезні. Відмова слухати критику й претензії має особливо руйнівний ефект. Слухаючи критику, можна часом знецінити своє «Я», але не слухати її зовсім може коштувати дорого.

### **Слухання — активний процес**

Слухання стає можливим внаслідок розходження швидкості усного мовлення й розумової діяльності слухача. Зазвичай люди говорять зі швидкістю 125 слів на хвилину, хоча ми можемо сприймати мовлення, що в 3–4 рази швидше за звичайне, тобто до 400 слів на хвилину. Розбіжності між швидкістю мовлення й розумовою діяльністю можуть стати причиною неухважності, особливо у випадках, коли говорять повільно або нецікаво. Ми можемо швидко піймати себе на неухважності, оскільки слухання — активний процес, але процес внутрішній. Саме по собі слухання передбачає бажання почути, увагу до співрозмовника.

Насамперед, треба хотіти слухати. Інакше слова потраплять у глухі вуха, як це часто й буває. Я згадую одного зі своїх друзів, мати якого завжди кричала йому: «Викинь сміття!» Він говорив мені, що спершу ставив собі запитання: «Чи чув я її?» Він її чув тільки тоді, коли цього хотів. Як би наївно це не звучало, але таке трапляється з кожним із нас. Адже втомленій або зайнятій людині важко слухати й ще складніше почути.

Чи часто ми дійсно слухаємо, коли мова співрозмовника нам нецікава або коли ми відчуваємо себе втомленими? Так, ми слухаємо, але «в піввуха», без ентузіазму. Виявляється, що ми майже нічого не почули з того, що нам говорилося, оскільки насправді ми не слухали, і в основному тому, що не хотіли.

Щоб почути, ми повинні заплатити увагою. Саме «заплатити», тобто віддати одне в обмін на що-небудь інше. Слухаючи, ми «віддаємо» нашу увагу, нашу зацікавленість і зусилля для того, щоб одержати у відповідь інформацію, розуміння, а можливо, і комфорт або розвагу. Слухання — важка праця, от чому ми й не можемо слухати довго. Але вміння слухати — це ще й дарунок, найцінніший дарунок, яким можна обдарувати іншого.

Слухання — активний процес і в тому розумінні, що ми ділимо з тим, хто розмовляє, відповідальність за спілкування. Якийсь філософ казав: «Правду можуть висловити двоє — один говорить, інший слухає». Ми часто не усвідомлюємо цього через упередження. Ми дуже часто не виявляємо достатньої активності, щоб зрозуміти правильно того, хто говорить. Може трапитися, наприклад, що Ви запитали, як пройти на ту або іншу вулицю. Але як тільки Ви пішли, раптом з'являється невпевненість у правильності підказаного шляху. Звичайно, Ви починаєте обвинувачувати людину, яка дала пораду. Але ймовірніше, що Ви самі, слухаючи, не виявили достатньої уваги.

Інший приклад — відсутність взаєморозуміння між лікарями й пацієнтами. Дослідження, проведене випускниками одного з американських університетів, показало велику невідповідність того, що лікарі мали на увазі, говорячи з пацієнтами, і тим, що останні почули. Слова лікаря («Вам буде майже не боляче») було розтлумачено в широкому діапазоні — від щемливого болю до незручності. Крім того, 22% пацієнтів сказали, що для них ці слова означали «дуже боляче». Більше того, фраза «Вас незабаром выпишуть додому» тільки приблизно для половини лікарів і пацієнтів означала «через два-три дні», тоді як інші зрозуміли цю фразу як «завтра», причому пацієнтів, які так зрозуміли, виявилось в три рази більше, ніж лікарів. Основний висновок проведеного дослідження полягає в тому, що пацієнти повинні підходити до спілкування з лікарями серйозніше, активно запитувати й перепитувати.

Слухання — активний процес і в тому розумінні, що воно вимагає певних навичок. Вас це дивує? Слухання насправді є вмінням спілкуватися, і вчитися цьому треба в першу чергу, оскільки слухати доводиться часто. Крім того, зі всіх видів спілкування вмінню слухати найменше вчать і його найменше вдосконалюють. Кожний з нас може слухати більш ефективно, але цього треба вчитися.

Деякі прийоми очевидні, як, наприклад, використання візуального контакту й певних жестів. Інші менш очевидні й пов'язані з нашим ставленням до співрозмовника, розумінням, схваленням, емпатією стосовно того, хто говорить.

### **Уміння слухати «всім тілом»**

Ми говоримо: «Я весь — увага», коли палаємо особливим бажанням почути що-небудь цікаве. Несвідомо ми приймаємо відповідну позу: повертаємося обличчям до того, хто говорить, установлюємо з ним візуальний контакт, іншими словами, слухаємо співрозмовника. Таке слухання «всім тілом» не тільки виражає готовність слухати, фізичну увагу, але й допомагає процесу слухання й сприйняття. Ми приймаємо цю позу несвідомо. Але цим прийомом варто користуватися свідомо, оскільки усвідомлене вміння бути уважним — ефективний засіб підвищення сприйняття мови співрозмовника. Слухати й сприймати означає не відволікатися, підтримувати постійну увагу, стійкий візуальний контакт і використовувати позу як засіб спілкування.

### **Умови ефективного сприйняття мови**

#### *Увага*

- Стійка увага (мінімізація відволікання).
- Спрямована увага.
- Візуальний контакт.
- Позитивна мова поз і жестів.



*Нерефлексивне слухання*

- Слухання (уважне мовчання).
- Початок розмови.
- Мінімізація відповідей (невтручання).
- Обмеження кількості запитань.

*Рефлексивне слухання*

- Уточнення.
- Перефразовування.
- Відбиття почуттів.
- Резюмування.

*Основні настанови*

- Схвалення.
- Самосхвалення.
- Емпатія.
- Міміка.

*Мова невербального спілкування*

- Погляд і візуальний контакт.
- Зміна висоти голосу й інтонації.
- Пози й жести.
- Мова особистісного простору.

*Пам'ять*

- Зосередженість.
- Короткочасна пам'ять.
- Довгострокова пам'ять.

Стійка увага під час спілкування допомагає усунути все, що може відволікати увагу. Якщо ми розмовляємо в багатолюдному місці, наприклад на вулиці або в ресторані, розумно відійти убік і відшукати «тихий куточок». Якщо розмова відбувається вдома, то краще вимкнути телевізор або приймач: він мимоволі відволікає увагу. Приймаючи відвідувача в робочому кабінеті, доцільно попросити секретаря відповідати на телефонні дзвінки. Часті телефонні дзвінки можуть створити враження (іноді помилкове), що керівник — людина зайнята, а співрозмовник, якого він приймає, — усього лише незваний гість. Якщо ж керівник дійсно зайнятий, він повинен сказати про це прямо й попросити перенести бесіду.

Необхідність бути уважним настільки очевидна, що може викликати подив. Однак саме це — найважче в процесі слухання, тому так багато людей слухають погано. Психологи вважають, що наша увага відволікається постійно. Необхідність уваги до усного повідомлення особливо зростає у випадках, коли візуальний контакт ускладнений або відсутній, як, наприклад, під час телефонної розмови. Спрямована увага підвищує нашу здатність сприймати мовлення вже тим, що викликає в мозку «хвилі очікування», які й підвищують готовність почути, що скаже співрозмовник.

Більше того, увага слухача допомагає тому, хто говорить; вона означає, що, слухаючи, співрозмовник продовжує спілкування. Експериментальні дослідження публічних виступів і приватних бесід показують, що якщо слухачі від свідомого ігнорування того, хто говорить, переходять до активної уваги, то той починає говорити швидше, частіше використовувати жести, іншими словами, «звикає до ролі», у такий спосіб встановлюється спілкування.

Стійкий візуальний контакт із мовцем не тільки свідчить про зацікавленість, але також надихає співрозмовника продовжувати розмовляти, що у свою чергу допомагає слухати його ще уважніше. Як тільки нагодиться випадок, зверніть увагу, на що спрямований Ваш погляд і куди дивиться співрозмовник. Як дивиться на Вас співрозмовник? Як Ви відповідаєте на його погляд? Легко помітити, що Ви дивитесь на того, хто говорить, як правило, більше, ніж він на Вас. Для початку природної, невимушеної бесіди в більшості випадків першим кроком обох співрозмовників є встановлення короткочасного візуального контакту, потім очі миттєво відводяться убік, після чого контакт відновлюється, причому так відбувається упродовж усієї розмови.

У роботах із психології можна часто зустріти таку думку: про співрозмовника, який дивиться в очі, створюється сприятливе враження. Звичайно, тут у жодному разі не можна перестаратися, пильний погляд може поставити того, хто говорить (або слухає), у несприятливе становище. Постійно слідкуючий погляд може бути витлумачений як ворожість, особливо в напружених ситуаціях. Ідеальним є взаємне прагнення до контакту, що був би природним і приємним для обох співрозмовників і відповідав обстановці й обговорюваному питанню.

Досить важливу роль для встановлення контакту й спілкування відіграє позитивна мова поз і жестів. Поза може виражати бажання або небажання слухати або спілкуватися. Коли співрозмовник трішки нахилився вперед, схвально дивиться на Вас, він немовби говорить тим самим: «Я весь — увага». Якщо ж він недбало розвалився в кріслі, то він явно не зацікавлений у спілкуванні. Пози можуть говорити про ставлення до співрозмовника або теми розмови. Так, схрещені на грудях руки, як правило, означають оборону, руки на стегнах — зневагу.

Якщо співрозмовник малорухомий та до того ж ще й не дивиться на того, хто говорить, то швидше за все він уже давно думає про інше або просто «поринув у себе».

Тому, хто говорить, зрозумілий співрозмовник, що відповідає мовою поз і жестів. Але надмірна емоційна рухливість може відволікти увагу обох. Слухач часом мимоволі копіює пози й жести того, хто говорить, начебто підбадьорює: «Я — з Вами». Підвищити ефективність мовного спілкування або перешкодити йому можуть і інші елементи невербального спілкування (такі, як встановлення неадекватного простору між співрозмовниками).

## Стилі слухання

І мова поз, і візуальний контакт, і стійка увага допомагають слухати ефективно, але кожний з нас користується цими засобами по-різному. У кожного своя характерна хода, свої манери говорити й дивитися, своя, індивідуальна, манера слухати.

У стилі слухання відбиваються наша особистість, характер, інтереси й прагнення, положення, стать і вік. Багато чого, звичайно, залежить від ситуації, наприклад спілкування на роботі інше, ніж у домашній обстановці, коли ми не квапимося і відпочиваємо, тощо. По суті вміння слухати вимагає гнучкості під час вибору стилю з урахуванням особливостей співрозмовника й обстановки, у якій відбувається спілкування.

Лікарі-психологи вважають, що 80% відповідей на мовленнєве спілкування можуть означати такі реакції слухача на мовлення та поведінку співрозмовника: оцінку, тлумачення, підтримку, уточнення та розуміння. Інші 20% відводяться на випадкові відповіді й відповіді, що не мають значення для спілкування. Найпоширенішими відповідями є реакції оцінки, менш розповсюдженими (за силою реакції) є відповіді-тлумачення, підтримка й уточнення. А чуйність або розуміння зустрічаються вкрай рідко. К. Роджерс установив, що якщо людина в 40% випадків проявляє в спілкуванні один і той самий вид реакції, то його співрозмовник має право подумати, що ця людина поводиться так завжди.

Про що ж думають ті, хто нас слухає? Що вони чують, коли слухають нас? Категоричний співрозмовник судить про явища приблизно так: «Це — добре» або «Це — погано». Розважливий слухач подумає приблизно так: «Ви говорите це, щоб я відчув себе винуватим» або «Тепер мені зрозуміло, чому Ви це сказали». Співчуваючий співрозмовник дуже швидко погоджується (або виражає своє співчуття тому, хто говорить), роблячи, приміром, такі зауваження: «Ви абсолютно праві» або «Я Вам співчуваю». Аналітичний слухач, навпаки, схильний поставити запитання: «Коли?» або сказати: «Наведіть мені конкретний приклад». Однак ці реакції називають «перешкодами» спілкування. Саме чуйний слухач зуміє активно використати мовчання, рефлексивні й емпатичні реакції.

А як слухаєте Ви самі? Як відповідаєте, як реагуєте? Спитайте своїх друзів! Їхня оцінка може виявитися для Вас несподіваною.

Стиль слухання визначається також службовим положенням того, хто говорить, і слухача. Зазвичай уважно слухають тих, хто займає більш високу посаду, особливо у випадках, якщо хочуть мати із цього для себе якунебудь користь. З іншого боку, люди, що займають більш високу посаду, не завжди уважні. У розмові працівників різного статусу або рангу людина, що займає більше високе становище, може скоріше зупинити співрозмовника, ніж навпаки.

А про що говорить Ваш досвід? Чи створюється у Вас враження, що люди з більш високим становищем дійсно слухають? Або вони слухають просто для ввічливості? А тепер відповідайте самі собі: чи слухаю я людей, що стоять нижче на службових сходах? Чи вислуховую їх до кінця або часто перебиваю?

Стиль слухання визначається й тим, хто наш співрозмовник — чоловік чи жінка. Аналізування магнітофонних записів розмов дозволило встановити істотні розбіжності в поведінці чоловіків і жінок. Коли розмовляють двоє чоловіків або дві жінки, то вони перебивають один одного приблизно однаково часто. Але коли розмовляють чоловік і жінка, то чоловік перебиває жінку майже в 2 рази частіше. Приблизно одну третину часу розмови жінка збирається з думками, намагається відновити той напрям розмови, який був у момент, коли її перебили.

Очевидно, чоловіки схильні зосереджуватись більше на змісті розмови, тоді як жінки більше приділяють увагу самому процесу спілкування. Чоловік зазвичай слухає уважно тільки 10–15 секунд. Потім він починає слухати самого себе й думати, що б додати до теми бесіди.

Психологи вважають, що слухати самого себе — звичка чисто чоловіча, що закріплюється шляхом тренування в уточненні суті розмови й придбанні навичок вирішення проблем. Тому чоловік припиняє слухати й зосереджується на тому, як би перервати розмову.

У результаті чоловіки схильні занадто швидко давати готові відповіді. Вони не вислуховують співрозмовника до кінця й не ставлять запитань для того, щоб одержати більше інформації перед тим, як зробити висновки. Чоловіки схильні помічати помилки по суті розмови й замість того, щоб почекати також і гарних висловлювань, хапаються скоріше за помилку.

Жінка, слухаючи співрозмовника, скоріше побачить його як особистість, зрозуміє почуття того, хто говорить. Жінки рідше перебивають співрозмовника, а коли перебивають їх самих, то повертаються до тих питань, на яких їх зупинили.

Але це зовсім не означає, що всі чоловіки несприйнятливі й некоректні слухачі, як і те, що всі жінки — слухачі щиросердечні й чуйні. Це далеко не так. Чоловіки й жінки можуть займати різне становище в суспільстві й грати різні ролі, а оскільки в кожного свій характер, то і чоловікам, і жінкам властиві всі зазначені вище стилі слухання. Ті, хто працює з людьми, а саме психологи, вихователі й учителі, часто слухають, комбінуючи підходящі прийоми, властиві як чоловікам, так і жінкам.

Тепер, коли ми знаємо, хто як слухає і як це робимо ми самі, поставимо собі запитання: чи можемо ми змінити свою манеру слухати?

Так, можемо. Досвід курсів з навчання прийомам спілкування свідчить про те, що можна досягти помітних успіхів у вдосконаленні своїх навичок слухати вже після недовгого тренування, ще краще виконувати вправи й свідомо вдосконалюватися в повсякденному спілкуванні.

Адже вдосконалювання вміння слухати у свою чергу веде до підвищення рівня спілкування й взаєморозуміння, сприяє ефективній діяльності на робочому місці.

Де ще можна себе почути, як не на роботі!

### **Вправа «Гра в слухання»**

Ця вправа демонструє, що найнеобхіднішою умовою ефективного слухання є увага. Вона також показує, що ми можемо не помічати звуків, поки свідомо не звернемо на них увагу.

**Психолог.** Закрийте очі, постарайтеся згадати й перелічіть всі звуки, які Ви почуєте приблизно упродовж однієї хвилини.

Тепер відкрийте очі та порівняйте Ваші результати. Ви почули однакові звуки? Чи є такі звуки, які один з Вас почув, а інший — ні? Чи було це результатом уваги, більш гострого слуху, більшої зосередженості або вибіркості?

### **Вправа «Слухати “всім тілом”»**

**Психолог.** Розподіліться на трійки і спостерігайте за двома співрозмовниками, ставлячи собі такі запитання:

- Як співрозмовники використовують мову поз і жестів?
- Допомагають чи заважають їхні пози слухати один одного?
- Чи дійсно вони уважні один до одного?
- Як це можна встановити?
- Чи відволікаються вони від розмови?
- Чи підтримують співрозмовники візуальний контакт?
- Чи міняються вони ролями в моменти, коли починають дивитися в очі один одному й коли відводять погляд убік?
- У якому випадку кожний з них дивиться довше в очі іншому: коли він сам слухає чи коли говорить?
- Чи користуються співрозмовники позитивною мовою поз і жестів?
- Чи стоять вони один перед одним у невимушених позах, чи із перехрещеними руками, чи впирають руки в боки?

### **Вправа «Ваша манера слухати»**

*(Ця вправа досліджує н'ять видів розмовних реакцій під час спілкування.)*

**Психолог.** Проаналізуйте своє вміння слухати, відповідаючи на запитання.

Найпоширенішими реакціями є суб'єктивні, менш розповсюджені — розважливі, схвальні й аналітичні реакції, і рідше за інші зустрічаються реакції взаєморозуміння.

- Як реагуєте Ви?
- Чи відносите Ви себе до категорії суб'єктивних слухачів, для яких характерні такі заяви: «Це — добре» або «Це — погано»?

- Чи часто Ви розмірковуєте так: «Я знаю, чому Ви сказали це»?
- Чи схильні Ви до схвальних реакцій (наприклад: «Я Вам співчуюю»)?
- Чи виявляєте Ви аналітичні реакції, ставлячи запитання «Коли» або «Чому»?
- Чи бувають у Вас, хоча б іноді, реакції взаєморозуміння, що виключають перешкоди слуханню?
- Чи характерні Вам перевага якого-небудь виду реакції?
- Якщо так, то який це вид реакції? Запитаєте думку своїх друзів з цього питання.

### **Вправа «Спостереження за бесідою чоловіків і жінок»**

**Психолог.** Чи засвоїли Ви різницю у звичках слухати чоловіків і жінок? Для того щоб переконатися в цьому, виконайте таку вправу. Будемо вважати, що «втручання» означає початок розмови слухача до того, як співрозмовник закінчив говорити, а «повернення» — спробу співрозмовника відновити хід думок на момент, коли його перебили.

Спочатку поспостерігайте за розмовою двох співрозмовників однієї статі. Потім поспостерігайте за бесідою двох осіб різної статі. Підрахуйте всі випадки «втручання» і «повернення» кожного співрозмовника.

Чи підтверджують результати Ваших спостережень схильність чоловіків перебивати співрозмовника частіше, ніж це роблять жінки? Чи частіше відновлюють хід думок жінки?

У якій мірі Ви можете віднести до себе судження про те, що слухачі відрізняються, зокрема, за статевою ознакою?

Чи вважаєте Ви, що часто перебиваєте інших або схильні вертатися до початку розмови, коли Вас перебивають? Спробуйте більше довідатися про свій стиль слухання. Для того щоб краще довідатися про свої звички слухати, корисно також поцікавитися в оточуючих результатами їхнього спостереження за Вами.

Варто пам'ятати про те, що індивіди будь-якої статі дуже відрізняються один від одного манерами слухати, що залежить від багатьох факторів, включаючи й ступінь впливу рольових стереотипів. Крім того, розбіжності є результатом різного професійного досвіду, при цьому незалежно від статі більш досвідчені слухачі звичайно ті, хто працює з людьми.

### **Вправа «Чи вмієте Ви слухати?»**

**Психолог.** На аркуші паперу проаналізуйте й дайте відповіді на наведені далі запитання.

Як часто Ви:

- Замість того щоб слухати, чекаєте своєї черги висловитися?
- Легко відволікалися чим-небудь стороннім?
- Робили вигляд, що слухаєте, або слухали для ввічливості? Реагували на слова з емоційним забарвленням?

- Перебивали співрозмовника?
- Відволікалися від нецікавих для Вас суджень?
- Мріяли, коли співрозмовник говорив повільно?
- Відзначали про себе помилки в його повідомленні, поведінці, обмірковували свої ідеї?

Якщо Ви в основному були зайняті саме цим, то Ви швидше за все чекали своєї черги й не слухали співрозмовника.

### **Вправа «Спостереження за тим, як слухають інші»**

**Психолог.** Розбийтеся на трійки. Двоє ведуть бесіду. Третій спостерігає. Поспостерігайте за тим, як слухають один одного дві-три особи, що ведуть спільну розмову. Користуючись результатами Вашого спостереження, відповідайте на запитання.

- Як часто учасники допускали помилки, що виникли через перешкоди?
- Які це помилки?
- Хто з учасників бесіди помилявся частіше?
- Яким був вплив суб'єктивних помилок слухання на спілкування?

Спостереження за іншими часто є першим кроком до більше глибокого усвідомлення власних звичок слухання, оскільки звичайно легше зрозуміти манери слухання інших, ніж оцінити свою поведінку.

Чи знаєте Ви, яких характерних помилок припускаєтесь в процесі слухання? Для того щоб їх з'ясувати, ознайомтеся із дванадцятьма видами бар'єрів у спілкуванні. Чи допускаєте Ви такі помилки? Людей, що допускають бар'єри 6–9, можна віднести до ортодоксального типу. Ті, кому характерні бар'єри 4 і 11, поспішно вирішують проблеми за інших.\*

У чому небезпека не слухати? Чи можете Ви згадати випадки, коли люди самі страждали або спричинили страждання іншим через невміння слухати? Небажання слухати призводить до розчарування й невдач, і це стосується не тільки тих, хто не слухає.

Чи трапляється, що Вас обвинувачують у тому, що Ви не слухаєте або проявляєте впертість? Чи є в цьому частка правди? Чи досадуєте Ви на це? За яких обставин це відбувається? Чи не піддаєтеся Ви почуттям?

Як не парадоксально, але ми часто не слухаємо тих, до кого плекаємо найкращі почуття; не слухаємо ми й у тих випадках, коли нам найбільше необхідно слухати: у конфліктних ситуаціях, під час виникнення проблем і вироблення рішень.

### **Вправа «Зіпсований телефон»**

П'ятеро осіб виходять за двері, психолог читає текст решті учасників. Потім психолог вибирає із решти учасників одного, який переповідатиме

\* Див. с. 174–175 цього посібника.

прослуханий текст першому із п'ятірки тих, хто вийшов. Учасники, що вийшли за двері, заходять по черзі, вислуховують текст, переказують його зміст наступному учаснику.

**Завдання для тих, хто вийшов:** якомога точніше переказати зміст тексту наступному учасникові.

**Завдання для решти учасників:** визначити, на яких етапах і чому втратилася інформація.

**Обговорення:** на яких етапах і чому втратилася інформація.

### **Вправа «Сила мови»**

Проводиться у парах. Придумати три фрази, що розпочиналися б словами: «Я повинен» по черзі, потім повторити їх, замінивши початок на «Я відаю перевагу». Те саме з «Я не можу» на «Я не хочу», «Мені треба» на «Я хочу», «Я боюся, що» на «Я хотів би».

**Обговорення:** як змінилися відчуття після заміни перших слів.

**Висновок:** слова «Я повинен», «Я не можу», «Мені треба», «Я боюся, що» заперечують нашу здатність нести відповідальність. Змінюючи спосіб висловлювання, ми робимо крок до підвищення відповідальності за власні думки, почуття й дії.

### **Вправа «Педагогічна ситуація: клас шумить»**

**Завдання:** привернути увагу, використовуючи немовленнєві й мовленнєві засоби.

Один із учасників грає роль учителя, решта — гомінкий клас. Учителю слід заспокоїти клас.

### **Підбиття підсумків**

**Завдання:** кинути м'яч учасникові, попрощатися з ним і сказати кілька слів про семінар. Двічі м'яч одній і тій самій людині не кидати.

Що нового ви для себе дізналися? Що будете використовувати у своїй практиці?



## ЛІТЕРАТУРА

1. *Азаров Ю. П.* Игра и труд.— М.: Знание, 1973.
2. *Азаров Ю. П.* Педагогика любви и свободы.— М.: Топикал, 1994.
3. *Азаров Ю. П.* Семейная педагогика.— Издательство политической литературы, 1985.
4. *Амонашвили Ш. А.* Здравствуйте, дети.— М., 1983.
5. *Ануфриев А. Ф., Костромина С. Н.* Как преодолеть трудности в обучении детей.— М.: Изд. «Ось-89», 1999.
6. *Ахременкова Л. А.* К пятёрке шаг за шагом, или 50 занятий с репетитором: Рус. яз.: Нач. шк.: Пособие для учащихся.— М.: Просвещение, 2001.
7. *Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т.* «Я хочу!» Практическая психология (психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей).— Кишинев: «Вирт», СПб: «Дорваль», 1993.
8. *Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание.— М., 1986.
9. *Биркенбиль В. Ф.* Коммуникационный тренинг: Наука общения для всех.— М.: ФАИР-ПРЕС, 2002.
10. *Битянова Н. Р.* Психология личностного роста.— М.: Международная педагогическая академия, 1995.
11. *Божович Л. И.* Личность и ее формирование в детском возрасте.— М., 1968.
12. *Большаков В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры.— СПб, 1996.
13. *Бреслав Г. М.* Эмоциональные особенности формирования личности в детстве.— М., 1990.
14. *Бурменская Г. В., Карабанова О. А., Лидорс А. Г.* Возрастно-психологическое консультирование.— М.: Издательство МГУ, 1990.
15. *Бурменская Г. В., Слуцкий В. М.* Одаренные дети.— М.: Прогресс, 1991.
16. *Валлон А.* Психологическое развитие ребенка.— М.: 1967.
17. *Вачков И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники.— М.: Изд. «Ось-89», 2000.
18. *Вачков И. В.* Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку.— М.: Изд. «Ось-89», 2001.
19. *Волович М. В.* Не мучить, а учить (о пользе практической психологии).— М., 1991.
20. *Выготский Л. С.* Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка / Вопросы психологии.— 1966.— № 6.
21. *Гамезо М. В., Домашенко И. А.* Атлас по психологии.— М.: Просвещение, 1986.
22. *Геллер Е. М.* Наш друг — игра.— Минск: Народна освіта, 1979.
23. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Общаться с ребёнком. Как? — М.: «ЧеРо» при участии Творческого центра «Сфера», 2001.
24. *Глассер Уильям.* Школа без неудачников.— М.: Прогресс, 1991.
25. *Годфруа Ж.* Что такое психология.— В 2-х т.— Т. 2.— М.: «Мир», 1992.
26. *Гордеева О. В.* Развитие языка эмоций у детей / Вопросы психологии.— 1995.— № 2.
27. *Гордеева О. В.* Развитие у детей представлений об амбивалентности эмоций / Вопросы психологии.— 1995.— № 6.

28. *Давидович В. Н.* Формирование положительного взаимовлияния детей старшего дошкольного возраста в процессе совместной продуктивной деятельности. Дис. канд. пед. наук.— М., 1994.— 166 с.
29. *Давыдов В. В.* Сборник статей о развивающем обучении.— Томск: Пеленг, 1995.
30. *Дена Даниель.* Преодоление разногласий.— СПб: ИЧП «Палантир», 1994.
31. *Добрович А. Б.* Воспитателю о психологии и психогигиене общения.— М., 1993.
32. *Дубровина И. В.* Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте.— М.: Изд. центр «Академия», 1997.
33. *Зак А.* Развитие логического мышления детей 5–16 лет.— Ярославль: Академия развития, 2000.
34. *Карпей Жак.* Регулирование взаимоотношений в классе. Формы этих взаимоотношений (доклад на научно-практической конференции Сибири и Дальнего Востока).— Кемерово, апрель 1996.
35. *Касаткина Н. Э., Зуева С. П.* Рабочая книга школьного психолога.— Кемерово, 1995.
36. *Козлов Н.* Лучшие психологические игры и упражнения.— Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД, 1997.
37. *Колошина Т. Ю., Тимошенко Г. В.* Марионетки в психотерапии.— М.: Изд-во института Психотерапии, 2001
38. *Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А.* Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. 3-е изд., стер.— М.: Генезис, 1999.
39. *Лэндрет Г. Л.* Игровая терапия: искусство отношений.— М.: Международная педагогическая академия, 1994.
40. *Макарова В. В., Хасан Б. И.* Классический психоанализ детского возраста.— Красноярск, 1994.
41. *Марковская И. М.* Тренинг взаимодействия родителей с детьми.— СПб: ООО Издательство «Речь», 2000.
42. *Матюхина М. В.* Мотивация учения младших школьников.— М., 1984.
43. *Овчарова Р. В.* Практическая психология в начальной школе.— М.: ТЦ «Сфера», 1999.
44. *Овчарова Р. В.* Справочная книга школьного психолога.— М.: Просвещение, Учебная литература, 1996.
45. *Омельяненко В. Л., Омельяненко С. В., Воек Л. П.* Задания и педагогические ситуации.— М.: Просвещение, 1993.
46. *Петровский А. В., Ярошевский М. Г.* Психология.— М.: Изд-во политической литературы, 1990.
47. *Петрусинский В. В.* Игры: обучение, тренинг, досуг.— М.: Новая школа, 1994.
48. *Петрусинский В. В.* Педагогические игры (выпуск 5).— М., 1994.
49. *Прихожан А. М.* Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10–12 лет (программа курса занятий) / Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками / Под ред. И. В. Дубровиной.— М.; Тула, 1993.
50. *Психология личности.* Тесты, опросники, методики / Составители: Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова.— М.: Геликон, 1995.

51. *Рабочая книга школьного психолога* / Под ред. Дубровиной И. В.— М.: Международная педагогическая академия, 1995.
52. *Рогов Е. И.* Настольная книга школьного психолога в образовании.— М.: Владос, 1995.
53. *Руддестам К.* Групповая психотерапия.— М.: Прогресс, 1993.
54. *Руддестам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы — теория и практика.— М., 1990.
55. *Снайдер Д.* Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни.— М., 2000.
56. *Сомова Н. Л.* В пятый класс — в первый раз.— СПб.: КАРО, 2001.— 368 с.
57. *Стоунс Э.* Психопедагогика (Психологическая теория и практика обучения).— М.: Педагогика, 1984.
58. *Тихомирова Л. Ф.* Развитие интеллектуальных способностей школьника. Популярное пособие для родителей и педагогов.— Ярославль: Академия развития, 1997.
59. *Толлингерова Д., Голоушева Д., Канторкова Г.* Психология проектирования умственного развития детей.— М.; Прага, 1994.
60. *Урбанская О. Н.* Работа с родителями младших школьников.— М.: Просвещение, 1986.
61. *Урсано Р., Занненберг С., Лазар С.* Психодинамическая психология.— Российская психоаналитическая ассоциация, 1992.
62. *Фопел К.* Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие.— М.: Генезис, 1999.
63. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие.— Т. 1.— М.: Генезис, 1998.
64. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие.— Т. 2.— М.: Генезис, 1998.
65. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие.— Т. 3.— М.: Генезис, 1998.
66. *Фопель К.* Психологические группы: Рабочий материал для ведущего: Практическое пособие.— М.: Генезис, 2001.— 256 с.
67. *Фрейд З.* Введение в детский психоанализ.— М., 1991.
68. *Фрейдимен Дж., Фрейгер Роберт.* Личность и личностный рост.— Нью-Йорк, 1993.
69. *Фридман Л. М., Кулагина И. Ю.* Психологический справочник учителя.— М.: Просвещение, 1991.
70. *Фром Алан.* Семья глазами ребенка (Азбука для родителей).— Л.: Лениздат, 1991.
71. *Хахалин Лев.* Загадки вашего ребенка.— М.: Знание, 1992.
72. *Хоментаскас С. Т.* Семья глазами ребенка.— М.: Педагогика, 1989.
73. *Цзен Н. В., Пахомов Ю. В.* Психотренинг: игры и упражнения.— Изд. 2-е, доп.— М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
74. *Чистякова М. И.* Психогимнастика.— М.: Просвещение, 1990.
75. *Шварц Дж. Конрад* (перевод Жадиной Е. В.) Психические нарушения: истоки в детском возрасте.— Новосибирск: Сибирский хронограф, 1994.
76. *Шедровицкий П. Г.* Очерки по философии образования.— М., 1993.
77. *Эльконин Д. Б.* Психология игры.— М., 1978.

*Навчальне видання*

**СКВОРЧЕВСЬКА Ольга Володимирівна**

# **ІГРОВИ МЕТОДИКИ РОБОТИ З УЧНЯМИ 5–9 КЛАСІВ**

Відповідальний за випуск *Ю. М. Афанасенко*  
Технічний редактор *О. В. Лебедєва*  
Коректор *О. М. Журенко*

Підписано до друку 28.09.2007. Формат 60×90/16. Папір друкарський.  
Гарнітура Ньютон. Ум. друк. арк. 12.  
Замовлення № 7-10/15-05.

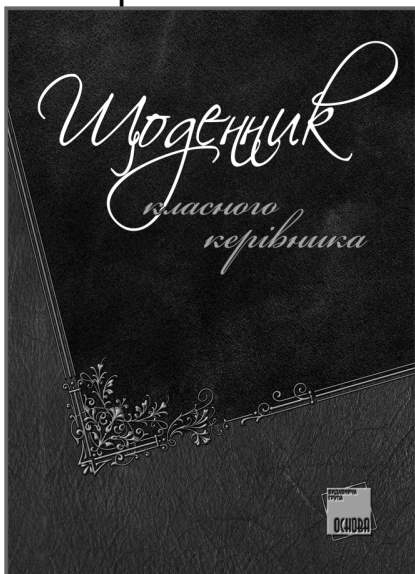
Виробник: ПП «Тріада+».  
Свідоцтво ДК № 1870 від 16.07.2007 р.  
Харків, вул. Киргизька, 19. Тел. (057) 757-98-16, 757-98-15

ТОВ «Видавнича група «Основа»». Свідоцтво ДК № 1179 від 27.12.2002 р.  
61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66.  
Тел. (057) 717-99-30.  
e-mail: office@osnova.com.ua

Школа класного керівника

ВИДАВНИЧА  
ГРУПА

ОСНОВА



**Щоденник  
класного  
керівника**

*Код: ШКК1, 176 с.*

Надішліть копію  
передплатної квитанції  
та отримайте

**знижку 10%**

Щоденник має зручну структуру, що відбиває всі напрями роботи класного керівника: планування та організацію роботи з класом, контроль успішності учнів, планування роботи з батьками, участь у нарадах і в роботі педагогічної ради школи та багато іншого.

У додатках подано орієнтовану тематику батьківських зборів, зразки бланків для копіювання («Протокол батьківських зборів», «Облік відвідувань занять учнями класу», «Паспорт здоров'я», «Акт обстеження побутових умов сім'ї»).

Щоденник класного керівника надасть Вам можливість чітко, вчасно та якісно виконувати свою важливу місію!

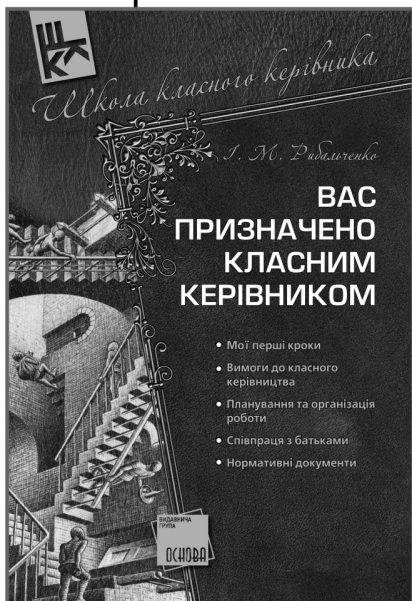
Замовити книгу Ви можете: за тел.: 8 (057) 731-96-33,  
за адресою: 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66,  
ВГ «Основа», «Книга — поштою УШК»  
або на сайті [www.osnova.com.ua](http://www.osnova.com.ua)

Мінімальне замовлення — дві книги.  
Вартість поштової доставки — 3,95 грн.

# Школа класного керівника

ВИДАВНИЧА  
ГРУПА

ОСНОВА



## Вас призначено класним керівником

- нормативні документи
- планування та організація роботи
- рекомендації, поради

*Код: ШККЗ, 192 с.*

## Імідж класного керівника

- самовизначення та психологічний портрет
- професіограма, самодіагностика професійного рівня
- робота над помилками

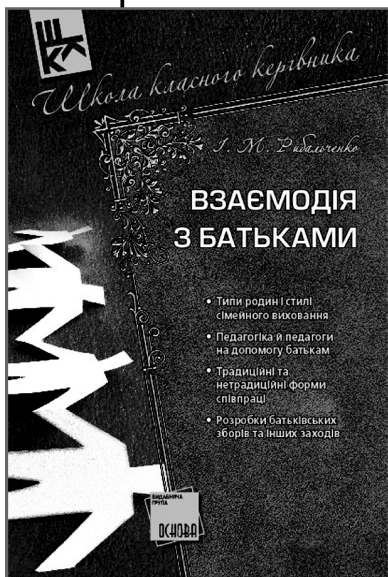
*Код: ШКК2, 176 с.*

Надішліть копію передплатної квитанції

та отримайте **знижку 10 %**

Замовити книгу Ви можете: за тел.: 8 (057) 731-96-33,  
за адресою: 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66,  
ВГ «Основа», «Книга — поштою УШК»  
або на сайті [www.osnova.com.ua](http://www.osnova.com.ua)

Мінімальне замовлення — дві будь-які книги.  
Вартість поштової доставки — 3,95 грн.



## Взаємодія з батьками

Код: ШКК4, 208 с.

- типи родин і стилі сімейного виховання
- педагогіка й педагоги на допомогу батькам
- традиційні та нетрадиційні форми співпраці
- розробки батьківських зборів та інших заходів

Як злагоджено й плідно співпрацювати з батьками своїх учнів? Ця книга розкриє вам усі таємниці мистецтва взаємодії з батьками і допоможе:

- застосувати сучасні методики виховної роботи з метою коригування дитячої поведінки;
- залучати учнів до участі в батьківських зборах, а батьків — до участі в позакласних заходах;
- ефективно проводити батьківські читання, вечори, тренінги тощо.

Надішліть копію передплатної квитанції  
та отримайте **знижку 10 %**

Замовити книгу Ви можете: за тел.: 8 (057) 731-96-33,  
за адресою: 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66,  
ВГ «Основа», «Книга — поштою УПК»  
або на сайті [www.osnova.com.ua](http://www.osnova.com.ua)

Мінімальне замовлення — дві книги.  
Вартість поштової доставки — 3,95 грн.



## Ігрові методики роботи з учнями 1–4 класів

*Код: ШКК5, 208 с.*

- Рекомендації та поради
- Коригувально-розвивальні та адаптаційні програми
- Ігри, тренінги, вправи

Ця книга розкриє перед вами таємниці впровадження ігрових методик і підкаже:

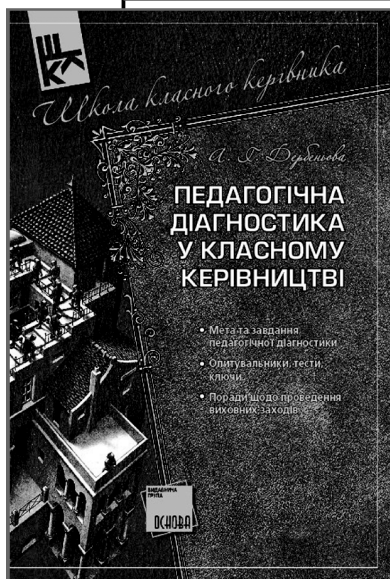
- як навчити дітей долати власні страхи та вербалізувати відчуття;
- як розвинути в учнях увагу та увагу;
- як застосувати на практиці сюжетно-рольові, дидактичні та психотехнічні ігри;
- як організувати тренінг для дітей;
- як діагностувати існуючі проблеми та інше.

Надішліть копію передплатної квитанції  
та отримайте **знижку 10 %**

Замовити книгу Ви можете: за тел.: 8 (057) 731-96-33,  
за адресою: 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66,  
ВГ «Основа», «Книга — поштою УПК»  
або на сайті [www.osnova.com.ua](http://www.osnova.com.ua)

**Мінімальне замовлення — дві книги.  
Вартість поштової доставки — 3,95 грн.**





## Педагогічна діагностика у класному керівництві

Код: ШКК6, 176 с.

«Хто не працює, той не помиляється» — цей крилатий вислів стосується абсолютно всіх. Проте помилки вчителів нерідко призводять до сумних наслідків.

Як звести до мінімуму можливість помилки? Як попередити небажані наслідки?

Як допомогти дитині стати особистістю? Як розгледіти та визначити майбутнього генія?

На ці та інші питання ви знайдете відповідь у даному посібнику.

Надішліть копію передплатної квитанції  
та отримайте **знижку 10 %**

Замовити книгу Ви можете: за тел.: 8 (057) 731-96-33,  
за адресою: 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66,  
ВГ «Основа», «Книга — поштою УШК»  
або на сайті [www.osnova.com.ua](http://www.osnova.com.ua)

Мінімальне замовлення — дві книги.  
Вартість поштової доставки — 3,95 грн.

читайте в серії

# ДНЗ:

ВИДАВНИЧА  
ГРУПА

ОСНОВА

# Ігри. Свята. Розваги

## Дидактичні та сюжетно-рольові ігри

### 4-й рік життя

Укр. мова — Код: ДН7, 176 с.,

Рос. мова — Код: ДН43, 176 с.,

### 5-й рік життя

Укр. мова — Код: ДН8, 176 с.,

Рос. мова — Код: ДН44, 176 с.,

### 6-й рік життя

Укр. мова — Код: ДН23, 176 с.,

Рос. мова — Код: ДН45, 176 с.,



## Свята в ДНЗ

3-й рік життя — Код: ДН38, 112 с.

4-й рік життя — Код: ДН31, 112 с.

5-й рік життя — Код: ДН22, 112 с.

6-й рік життя — Код: ДН13, 128 с.

Посібник містить увесь необхідний матеріал для організації і проведення дидактичних і сюжетно-рольових ігор як на заняттях, так і в позаурочний час з дітьми певної вікової категорії.

У процесі гри дитина отримує нові знання і формує нові навички, розвиває інтелектуальні здібності та особистісні якості. Використання ігор урізноманітнить зміст заняття, сприятиме створенню навчальної мотивації і кращому засвоєнню навчального матеріалу маленькими вихованцями.

Збірка є складовою частиною серії розробок свят для різних вікових категорій вихованців дошкільних навчальних закладів.

Оригінальні, сучасні й креативні сценарії допоможуть вихователям і музичним керівникам створити яскраве шоу, розкрити різноманітні таланти своїх вихованців, подарувати всім учасникам свята незабутні враження і потужний заряд позитивних емоцій.

Мінімальне замовлення — 2 книги.  
Надішліть копію передплатної квитанції на журнал «Дошкільний навчальний заклад» та отримайте додаткову знижку 15 %.

Замовлення надсилайте за адресою: 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66, ВГ «Основа», з позначкою «Замовлення книг» або повідомляйте за тел. (057) 731-96-35

читайте в серії

# ДНЗ: Розвивайка

ВИДАВНИЧА  
ГРУПА

ОСНОВА



## Виховуємо культуру поведінки

Автор: Суржанська В. А.

Код: ДН1, 128 с.

Ця книжка навчить Вас, як організувати роботу з формування культури поведінки в дошкільнят — цікаво, весело і без зайвої напруги.

Посібник згруповано за такими розділами:

«Що таке культура поведінки», «Які складові культури поведінки слід формувати в дитини дошкільного віку», «Коли розпочинати формування культури поведінки», «Особливості формування культури поведінки в дітей різних вікових категорій», «Як подолати негативні прояви поведінки дітей».

Посібник стане настільною книгою для вихователя ДНЗ і добрим порадиником для батьків дошкільнят.

## Розвивальні ігри для дошкільників

Код: ДН4, 96 с.

## Розвиваємо мовлення.

### Дидактичні матеріали

Код: ДН5, 64 с.

## Розвиваємо пам'ять. Вправи, вірші, чистомовки для малюків 4-6 років

Автор: Чуб Н. В.

Код: ДН28, 96 с.

## Ігри упродовж дня. Вправи на розвиток пам'яті, уваги, мислення, уяви дитини

Автор: Чуб Н. В.

Код: ДН33, 96 с.

## Розвивальні ігри для дошкільників

Код: ДН4, 96 с.

## Розвиваємо увагу й логічне мислення.

Автори: Пехарева С. В., Андрусенко М. П.

Код: ДН26, 112 с.

Мінімальне замовлення — 2 книги.  
Надішліть копію передплатної квитанції на журнал «Дошкільний навчальний заклад» та отримайте додаткову знижку 15 %.

Замовлення надсилайте за адресою: 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66, ВГ «Основа», з позначкою «Замовлення книг» або повідомляйте за тел. (057) 731-96-35

читайте в серії

# ДНЗ: Вихователю

ВИДАВНИЧА  
ГРУПА

ОСНОВА

## Фізичне виховання дітей дошкільного віку

Автор: Луцик І. В.

4-й рік життя — Код: ДН2, 176 с.

5-й рік життя — Код: ДН9, 208 с.,

6-й рік життя — Код: ДН20, 224 с.,

Серія посібників розкриває усі аспекти роботи дошкільного навчального закладу з фізичного виховання дітей, а саме: планування навчальної роботи з фізичної культури, складання документів планування для дітей різних вікових категорій, організацію фізкультурних занять у різні пори року, проведення ранкової гімнастики, рухливих ігор та ін.

Спеціальний розділ присвячено детальним розробкам занять з фізичної культури, що супроводжуються методичними порадами й коментарями.

У посібниках висвітлені питання організації педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей, а також питання роботи з батьками.

Мінімальне замовлення — 2 книги.  
Надішліть копію передплатної квитанції на журнал «Дошкільний навчальний заклад» та отримайте додаткову знижку 15 %.



## Зображувальна діяльність у ДНЗ

Автор: Горошко Н. А.

3-й рік життя — Код: ДН3, 176 с.

4-й рік життя — Код: ДН18, 176 с.

5-й рік життя — Код: ДН29, 208 с.

6-й рік життя — Код: ДН37, 208 с.

Серію посібників присвячено організації роботи з образотворчої діяльності в дошкільному навчальному закладі. Видання містять систематизовані матеріали методичного й практичного характеру щодо організації занять з малювання, ліплення та апплікації для дітей різного віку, а саме: методичні рекомендації, календарне планування роботи, повні конспекти занять, комплект зразків роздавального матеріалу. Посібники допоможуть вихователям і методистам дошкільних навчальних закладів організувати заняття з образотворчої діяльності на високому професійному рівні.

Замовлення надсилайте за адресою: 61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66, ВГ «Основа», з позначкою «Замовлення книг» або повідомляйте за тел. (057) 731-96-35

читайте в серії

# ДНЗ:

ВИДАВНИЧА  
ГРУПА

ОСНОВА

# Книги для читання

## Малятам-немовлятам

Від народження до 3-х років  
життя

Код: ДН6, 96 с.

## Малятам-дошкільнятам

4-й рік життя.

Код: ДН17, 176 с.

## Допитливим чомучкам

5-й рік життя

Код: ДН27, 320 с.

## Майбутнім першокласникам

6-й рік життя

Код: ДН34, 320 с.



Серія книг для читання дітям представляє найкращі зразки дитячої літератури й фольклору, які подано з урахуванням можливостей і перспективного розвитку дошкільнят.

Видання містять цікаві та доступні твори, спрямовані на забезпечення загального мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку і формування в них інтересу до художньої літератури.

Вихователі знайдуть тут якісний матеріал для змістовних занять, батьки – можливість плідно спілкуватися з дитиною, малюк – корисну й цікаву розвагу.

Мінімальне замовлення – 2 книги.  
Надішліть копію передплатної  
квитанції на журнал «Дошкільний  
навчальний заклад» та отримайте  
додаткову знижку 15 %.

Замовлення надсилайте за адресою: 61001  
м. Харків, вул. Плеханівська, 66, ВГ «Основа»,  
з позначкою «Замовлення книг» або  
повідомляйте за тел. (057) 731-96-35

