

На Всеукраїнський конкурс авторських
програм практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»

Номінація «Просвітницькі програми»

«Ти не один: подолання душевної самоізоляції»
(для учнів 7-9 класів)

Гарнага Катерина Василівна
практичний психолог БЗШ №5
Білоцерківської міської ради
Київської області
+380997270927,
psychologistkaterina@gmail.com

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

3

1.1. Теоретичні основи програми	3
1.2. Науково-методичне обґрунтування	7

РОЗДІЛ 2. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ **10**

2.1. Опис використаних методик та технологій	10
2.2. Необхідні матеріали та обладнання	11
2.3. Терміни та етапи реалізації програми	11
2.4. Очікувані результати	12
2.5. Структура та зміст занять.....	13
2.6. Опис занять	
ЗАНЯТТЯ 1	17
ЗАНЯТТЯ 2	19
ЗАНЯТТЯ 3	23
ЗАНЯТТЯ 4	26
ЗАНЯТТЯ 5	29
ЗАНЯТТЯ 6	31
ЗАНЯТТЯ 7	33
ЗАНЯТТЯ 8	35
ЗАНЯТТЯ 9	41
ЗАНЯТТЯ 10	43
ЗАНЯТТЯ 11	46
ЗАНЯТТЯ 12	48
ЗАНЯТТЯ 13	50
ЗАНЯТТЯ 14	52
ЗАНЯТТЯ 15	55

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **61**

РОЗДІЛ 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Теоретичні основи програми

Глобальна пандемія коронавірусної інфекції Covid-19 ускладнила вікову кризу та задоволення актуальних, перш за все, комунікаційних потреб багатьох підлітків.

Як показують дослідження, що проводяться в різних країнах, показники тривоги та депресії у підлітків суттєво зростають. Зокрема, під час дискусійного заходу «Психічне здоров'я в умовах пандемії – молодь під тиском» були оприлюднені дані, згідно з якими цей показник у деяких європейських країнах збільшився вдвічі, інколи навіть утричі.

71% дітей і підлітків у віці від 7 до 17 років відчували емоційний стрес через пандемію. Дві третини вказали на зниження якості життя та рівня психологічного добробуту. Найбільше постраждали діти та підлітки з нижчим соціально-економічним статусом і нижчим рівнем освіти батьків, оскільки їх менше підтримували в їхньому сімейному середовищі. Також зріс рівень побутового насильства, особливо в соціально незахищених сім'ях з більшим соціальним стресом, наприклад, через утрату роботи або маленьку житлову площу. При цьому, через вимушену самоізоляцію, підлітки позбавлені звичних товариств, де вони могли б вільно спілкуватися та отримувати емоційну підтримку. Багато підлітків відчують самотність, оскільки їх потреби не задоволені як в силу внутрішніх, так і в силу зовнішніх причин.

Дослідники Л. Картер, Т. Ларіна, П. Майєр і Ф. Мініртс та інші вказували про наступні наслідки стану самотності: залежність, депресія та розпач, зловживання та насильство [8]. Крім того, самотність створює жорстоке порочне коло, де низька самооцінка та погана думка про себе можуть бути не тільки причинами, але й наслідками стану самотності. Самотні підлітки повідомляють про почуття порожнечі, безнадійності та марності. В міру поглиблення стану самотності, вони вважають себе недолюбленими та недостойними любові. Вони поступово поринають у

жалість до себе й егоцентричність.

Більшість дослідників підліткового віку наголошують на тому, що він має особливе значення для розвитку Я-концепції особистості, оскільки в цей період відбувається становлення нового рівня самосвідомості, зміна уявлення про себе, що визначається прагненням зрозуміти себе, свої можливості та особливості, як ті, що об'єднують підлітка з іншими людьми, так і ті, що відрізняють його від них, роблять його унікальним і неповторним.

Саме в цьому віці розвивається така властивість людини, як рефлексія до відношенню до себе, і людина починає усвідомлювати та удосконалювати власну систему цінностей.

Підліток має особливу потребу у дружніх стосунках, де лише й можлива система реальної рівності. В той самий час у підлітка спостерігається тенденція виділитися серед оточуючих, ствердити своє «Я». Для нього є важливим зайняти своє місце у соціумі.

В той самий час, підлітки є дуже вразливими, інколи вони не здатні витримати внутрішні процеси та зовнішній тиск, складнощі у спілкуванні та взаєморозумінні можуть призводити до вкрай болісних та навіть трагічних наслідків. За даними ВООЗ серед випадків нанесення собі травм, включаючи самогубство, близько 20% випадків припадає на середній підлітковий вік. Саме на етапі цього віку ризик суїцидальної поведінки найбільш виражений. Тому важливим завданням психології є запобігання небажаних тенденцій в розвитку особистості, що сприяють суїциду.

Вважається, що середній підлітковий вік (15 - 17 років) є суїцидально небезпечним, оскільки характеризується високою конфліктністю з середовищем, яке надалі сприяє формуванню агресивності, ригідності, тривожності й фрустрованості, що усвідомлюється як непристосованість до середовища і призводить до раннього вживання алкоголю і наркотиків, а також суїцидальної поведінки.

Є певні особливості, що сприяють формуванню суїцидальної поведінки у підлітковому віці, такі, наприклад, як збудливість, сенситивність, емоційна нестійкість, які у деяких індивідів досягають рівня акцентуації. Найбільш важливими представляються соціально-психологічні чинники, конфлікти з сім'єю, підвищена самооцінка та егоїзм, які властиві незрілій особистості, та входять в протиріччя з матеріальною залежністю від батьків.

Розуміння серйозності незавершених підліткових суїцидів дуже важливе для їх попередження. У ряді випадків дорослі роблять небезпечну помилку, вважаючи такі спроби демонстративними та несерйозними, не бажаючи кваліфікувати їх як результат тяжкої психологічної кризи молодих людей [24].

Психологічні особливості підліткового віку багато в чому детерміновані його біологічними особливостями та тісно пов'язані з формуванням позитивної світоглядної картини, але тільки в результаті успішного проходження цього складного періоду. До успішного його завершення юнаки й дівчата схильні до численних болісних переживань, інтенсивність яких часто перевершує їх здатність справлятися з дистресом. Це може привести або до довгоочікуваного дорослішання, або до емоційної надломленості, з подальшими неадекватними діями й складними шляхами особистісного розвитку, які можуть супроводжуватись суїцидальними спробами або завершитись самогубством [17].

Своєчасне звернення уваги з боку батьків і педагогів на специфіку формування особистісних особливостей юнаків та дівчат, схильних до суїцидальної поведінки, допоможе зупинити небажане формування їх особистостей, запобігти виникненню великої втрати [10].

Як показують дослідження, до крайніх мір нерідко вдаються підлітки, що гостро відчувають себе самотніми, не сподіваються на розуміння і підтримку з боку однолітків та дорослих та не бачать можливостей для розв'язання проблем іншими шляхами. Тому серед важливих заходів, спрямованих на збереження психологічного здоров'я та

навіть життя підлітків важливою, є профілактика кризи комунікації, подолання негативних проявів самотності та підвищення комунікативних компетенцій підлітків.

Ми виходимо з того, що самотність є складним переживанням, у якому поєднані емоційний, мотиваційний, поведінковий та когнітивний компоненти, і кожен з них може мати позитивний і негативний зміст. У підлітковому віці самотність пов'язана з сумом, нудьгою, почуттям непотрібності та неповноцінності [8].

Нерідко самотність є наслідком зниженої самооцінки та внутрішніх комунікативних бар'єрів. Самотність як відчуття непотрібності відчувається підлітками дуже гостро, може призводити до сильного емоційного пригнічення, депресивних станів, думок про самогубство.

Якщо говорити про когнітивний компонент, він включає переконаність, що самотність – це великий недолік та особиста проблема людини. На мотиваційному рівні це сприйняття власної самотності як вироку. Підліток сприймає себе так, ніби він приречений бути самотнім до кінця життя, що загострює внутрішній драматизм [8].

Самотність має відображення і на поведінковому рівні такими проявами, як знецінення себе та власних досягнень, самозвинувачення, виражені страждання, байдужість до навколишньої дійсності.

Звісно, у самотності може бути й позитивна сторона, яка відкидається чи не усвідомлюється багатьма підлітками. Коли людина перебуває на самоті, вона може переживати і позитивні почуття задоволення, інтересу, творчого піднесення.

Кожна особистість може переживати самотність, тому вона не може бути відчуттям невдач і приречених аутсайдерів. Більш того, прийняття, усвідомлення та переживання самотності – це риси зрілої особистості, і цей досвід у підлітковому віці може сприяти особистісному розвитку.

Конструктивне русло може мати і поведінковий компонент, адже складні переживання можуть бути рушійною силою творчості, самопізнання,

навчання. Важливим є також формування готовності змінюватися, вдосконалювати підходи до спілкування, встановлювати нові контакти та соціальні зв'язки. Отже, за дієвої підтримки підліток може розкрити для себе ресурсне значення самотності, прийняти та зрештою подолати її [8].

Як показують дослідження [8], на переживання самотності у підлітковому віці можна впливати опосередковано – через підвищення життєстійкості, розвиток емоційного інтелекту, формування навичок асертивної поведінки, створення умов до формування адекватної самооцінки, профілактику гострих станів, що можуть призвести до підвищення тривожності та депресивних розладів.

Формування асертивності як особистісної риси передусім передбачає, щоб людина усвідомлювала, наскільки її поведінка визначається її власними схильностями і спонуканнями, а наскільки – кимось нав'язаними установками [3].

Почуття асертивності трансформується у впевненість у своїх силах, можливостях і знаннях, в успіхи у досягненні майбутньої професійної діяльності, що є важливою психологічною умовою формування самоповаги та відчуття власної гідності підлітків, що сприяє здоровій комунікації з іншими людьми.

1.2. Науково-методичне обґрунтування

Мета програми полягає у засвоєнні необхідних вмінь та формуванні навичок, які допоможуть підліткам уникати та долати негативні прояви самотності та підвищувати комунікативні компетенції.

Завдання програми:

1. Розвиток самоусвідомлення учасників;
2. Усвідомлення підлітками неефективності власних поведінкових стереотипів та установок у взаємодії з іншими;

3. Допомога у подоланні станів фрустрації, соціофобій та зняття емоційної депривації особистості, що пов'язані зі станом самотності підлітків;
4. Освоєння та відпрацювання комунікативних технік та навичок;
5. Формування адекватної самооцінки;
6. Формування толерантного ставлення до оточуючих, сприяння усвідомленню власних емоційних станів та розвиток навичок емпатійного реагування, вибору стратегії асертивної поведінки в конфліктних ситуаціях;
7. Освоєння технік саморегуляції;
8. Подолання комунікативних бар'єрів;
9. Постановка цілей та отримання позитивного досвіду в умовах самоізоляції.

Методи, які використовуються в тренінгу: інформаційні повідомлення, рольові ігри, модельовані ситуації, тести, інтерв'ю, обговорення вправ, вправи на активізацію, дискусії, бесіди, «мозковий штурм», розгляд особистих проблемних ситуацій учасників.

Термін виконання програми. Залежно від ступеню реалізації програмових завдань кількість годин та термін їх виконання можуть бути збільшені. Тренінговий курс складається з 15 занять тривалістю 1 – 1,5 години кожне.

Форма занять – групова. За необхідності програма може бути доповнена різними видами психологічної допомоги.

Вікова категорія учасників: заняття програми розроблені відповідно віковим особливостям учнів 7-9 класів.

Кількість учасників – 12-15 осіб.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму:

Основними вимогами до спеціаліста який впроваджує програму, є знання вікових особливостей та практичні навички щодо роботи з дітьми відповідної категорії. Бажано вміти використовувати комунікативні техніки, арт-терапевтичні

техніки, володіти засобами мимічної виразності, інсценування. Спеціаліст повинен володіти професійно важливими навичками: вміти спиратися на актуальний рівень розвитку і потенційні можливості учнів; володіти технікою встановлення довірливих відносин на основі безоціночних суджень і прийняття учнів такими, якими вони є; вміти організовувати зворотній зв'язок; уникати нав'язування власного життєвого досвіду.

РОЗДІЛ 2. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

2.1. Опис використаних методик та технологій

Психодіагностичне дослідження психологічних особливостей самотності та її чинників за допомогою методики «Диференційний опитувальник переживання самотності» (Є. Осін, Д. Леонт'єв).

Рівень комунікативності та активності як важливий чинник асертивності досліджувався за допомогою методики Т.Ф. Ряховського, адаптованої для підлітків. Респондентам було поставлено ряд запитань, на які вони мали відповісти «так», «ні», «інколи» [21].

Дослідження установок індивіда на самого себе проводилося за допомогою теста двадцяти стверджень «Хто я?» М. Куна та Т. Макпартенда, що дозволив визначити ставлення респондентів до себе, їх уявлення про своє соціальне становище та свої можливості [25].

Для визначення стратегії при подоланні кризових ситуацій використовувалася методика С. Хобфолла, яка дозволила визначити ступінь використання саме асертивних дій у кризових ситуаціях [7].

Можна використати також тест «Дослідження рівня асертивності» (автор: В. Каппоні та Т. Новак) для діагностики рівня асертивності [11], . методику «Знаходження кількісного виразу рівня самооцінки» (автор: С.А.Будассі), методику «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (автор: В.В.Бойко) [21].

Для діагностики та роботи під час тренінгу використовуються проєктивні методики, зокрема методика незакінчених речень. Важливим є розглядання типових проблем, протиріч та труднощів, з якими підліткам доводиться мати справу у повсякденному житті.

З метою реалізації поставленої мети та завдань програми використовувались наступні методи: групова дискусія, міні-лекція, ігрові методи (ситуаційно-рольові, рольові ігри та ін.), психогімнастика (руханки), вправи (вправи-релаксації, вправи-привітання, вправи для виявлення очікувань

учасників, для сприяння міжособистісному спілкуванню, для згуртування групи, для активізації учасників, аналіз проблемних ситуацій тощо).

Аналіз конкретних ситуацій (кейс-метод) – це вид дискусійних методів навчання, заснований на обговоренні реальних ситуацій із подій з життя, у ході якого здійснюється виділення проблеми, її формулювання, пошук варіантів рішення.

Метод мозкового штурму (мозкова атака, мозковий штурм, англ. brainstorming) – це вид групової дискусії, що характеризується поділом процесів генерації ідей і їхнього аналізу в часі й/або між людьми (групами «генераторів ідей» і «критиків»), спрямований на пошук нестандартних шляхів вирішення проблеми.

Рольові ігри – рід ігрових методів активного навчання, заснованих на моделюванні й програванні соціально-психологічних ролей у процесі вирішення спеціального завдання. В умовах рольової гри той, якого навчають, зіштовхується із ситуаціями, у яких він змушений змінювати свої комунікативні та асертивні навички.

2.2. Необхідні матеріали та обладнання

Для проведення тренінгу необхідні аркуші паперу А4, фломастери чи маркери, кольорові олівці, м'яч, картки із незакінченими реченнями, картки з описанням проблемних ситуацій, стікери, папір, ручки, фліп-чарт.

За необхідності проведення тренінгу в онлайн-форматі використовуються можливості віртуального простору, платформи Zoom чи Meet, групи в Telegram. Отже, кожному учаснику необхідний пристрій з вільним доступом до Інтернету.

2.3. Терміни та етапи реалізації програми

Програма може бути організована в три етапи.

Перший етап – діагностика, що включає в себе вивчення особистісних характеристик, актуального стану самотності, соціальної ситуації, комунікативної компетентності.

Другий етап – тренінг «Ти не один: подолання душевної самоізоляції». Соціально-психологічний тренінг є активним методом групової роботи, що спрямований на формування та розвиток соціальних вмінь і навичок. У ході тренінгу учасники також збагачують базу знань відповідно до тематики тренінгової програми. Використання під час роботи процесів групової динаміки, тобто зміни системи міжособистісних відносин у групі, дозволяє ефективно вирішувати поставлені задачі.

Третій етап – психологічна підтримка з закріплення набутих і придбання нових навичок спілкування.

Термін реалізації основної програми – півтора місяці з подальшою індивідуальною роботою з підлітками, що потребують особливої підтримки.

2.4. Очікувані результати

Програма містить практичний інструментарій для засвоєння та відпрацювання підлітками необхідних життєвих знань, умінь та навичок. Очікується, що після її завершення учасники матимуть більш широке уявлення про зміст таких серйозних психологічних станів, як самотність, її потенціал для людини, потреба в комунікації, здобудуть арсенал технік та навичок, що допоможуть їм більш спокійно почуватися на одинці, комфортніше почувати себе в соціумі, розпізнавати, проживати та контролювати свої емоції, вирішувати проблемні ситуації, впевнено поводитися, висловлюватись та виражати почуття.

Розвиток навичок позитивного самосприйняття, розуміння себе, асертивної поведінки та рефлексії, а також отримання необхідної допомоги та підтримки є важливими результатами реалізації програми. Вміння аналізувати та висловлювати власні думки та почуття, спиратися на себе та на інших,

приймати допомогу є важливими для особистісного зростання підлітків та подолання ними кризових явищ.

2.5. Структура та зміст занять

№	Тема заняття	Тренінгові дії	Час
1.	Знайомство	Вступна бесіда «Шлях, який обираєш ти».	10 хв.
		Вправа на знайомство «Інтерв'ю»	20 хв.
		Вправа «Плутанина запитань»	15 хв.
		Вправа на активізацію «Пошук спільного»	10 хв.
		Вправа «Асоціації»	15 хв.
		Вправа «Правда – неправда»	5 хв.
2.	«Самопізнання»	Вправа «Риба для роздумів»	25 хв.
		Інформаційне повідомлення «Самоставлення»	15 хв.
		Вправа «Який я?»	10 хв.
		Вправа «Сонце»	5 хв.
		Руханка «Перебудова»	5 хв.
3.	«Моя самооцінка»	«Вірш про себе»	15 хв.
		Вправа «Мої сильні і слабкі сторони»	15 хв.
		Вправа «Концентричні кола»	5 хв.
		Вправа «Знайди пару»	10 хв.
		Вправа «Долоня правди»	5 хв.
		Вправа «Усмішка по колу»	5 хв.
		Руханка «Оплески»	5 хв.
4.	«Я не один»	Вправа «Зіпсований телефон»	10 хв.
		Дискусія «Що таке самотність? Навіщо вона потрібна людині»	15 хв.
		Ігрова вправа «Емоції та ситуації»	5 хв.
		Вправа «Без маски»	10 хв.
		Розгляд конкретних ситуацій та колективний пошук виходу з них	20 хв.
5.	«Пошук підтримки та спілкування»	Гра-розминка «Жираф, слон, тостер»	10 хв.

		Мозковий штурм «Ефективні стратегії подолання»	15 хв
		Вправа «Точка зору»	10 хв.
		Проект «План дій, щоб не бути самотнім»	15 хв.
		Заключне обговорення	10 хв.
6.	Стосунки любові та дружби у нашому житті	Асоціативний ряд до слова «хлопець», «дівчина»	5 хв.
		Дискусія «Дружба і любов у нашому житті»	15 хв.
		Вправа «Ситуації»	20 хв
		Заклучне обговорення	5 хв.
7.	«Кордони»	Релаксація «Сонячний промінь»	5 хв.
		Вправа «Психологічна дистанція»	10 хв.
		Інформаційне повідомлення «Кордони»	10 хв.
		Рольова гра «Проблемна ситуація»	15 хв.
		Вправа «Я людина...»	5 хв.
8.	«Що таке асертивність»	Мозковий штурм «Чому нам важко сказати «ні»	15 хв.
		Вправа «Незакінчена казка»	10 хв.
		Вправа «Амеба»	5 хв.
		Інформаційне повідомлення «Як навчитися бути асертивним»	10 хв.
		Руханка «Голова потягу»	5 хв.
9.	«Як діяти у ситуаціях тиску»	Вправа «Нетрадиційний привіт»	5 хв.
		Інформаційне повідомлення та мозковий штурм «Як діяти у ситуаціях тиску»	20 хв.
		Вправа «Віддзеркалення емоційного стану»	10 хв.
		Психогімнастична вправа «Подолання перешкод»	5 хв.
10.	«Конструктивна взаємодія»	Інформаційне повідомлення «Застосування Я- повідомлення у спілкуванні»	10 хв.

		«Вправа «Складні ситуації»	20 хв.
		Вправа на активізацію «Спільний рахунок»	10 хв.
		Вправа «Вербалізація почуттів»	5 хв.
		Вправа «Я (Ти)-повідомлення»	10 хв.
11.	«Усвідомлення почуттів та психоемоційних станів»	Інформаційне повідомлення «Відповідай, а не реагуй»	10 хв.
		Вправа на активізацію «Я люблю...»	5 хв.
		Вправа «Асоціативний ряд»	15 хв.
		Вправа «Єдність в парі»	5 хв.
		Вправа «Рука»	5 хв.
		Інформаційне повідомлення «Активне слухання»	10 хв.
		Психомалюнок «Переживи чийсь почуття».	10 хв.
12.	«Відповідальність щодо прийняття рішення»	Вправа на активізацію «Подіум»	10 хв.
		Вправа «Життєво важливі рішення»	10 хв.
		Вправа «Спільна мова»	10 хв.
		Вправа на активізацію «Фруктовий салат»	10 хв.
13.	Моє життя – мій вибір	Гра-розминка «Неправда»	5 хв.
		Вправа «Промені сонця»	10 хв.
		Проективна методика «Хатинка в лісі»	30 хв.
		Обговорення	5 хв.
14.	Моє майбутнє	Вправа «Соломинка на вітру»	5 хв.
		Бесіда «Як зберегти здоров'я і стосунки на самоізоляції»	15 хв.
		Мозковий штурм «Дерево інтересів і здібностей»	15 хв.
		Вправа «Я хочу подарувати та побажати»	5 хв.
		Рефлексія	10 хв.
15.	Фінальний день тренінгу	Вправа «Відлуння»	5 хв.
		Вправа «Подарунки»	5 хв.
		Вправа «Комплімент»	10 хв.

		Вправа-релаксація «А що далі?...»	10 хв.
		Підведення підсумків тренінгу	15 хв.

2.6.Опис занять

ЗАНЯТТЯ 1

Тема: Знайомство

Мета – створення умов для кращого знайомства учасників групи, самопізнання та пізнання учасників.

Завдання:

- сприяння знайомству учасників групи;
- ознайомлення з основними правилами роботи в групі;
- розвиток вміння активного, емпатійного слухання, здатності розуміти іншу людину, вміння ставити себе на місце іншого;
- створення клімату психологічної безпеки та довіри.

Вступна бесіда «Шлях, який ти обираєш»

Мета: надання інформації про значення свідомого вибору в житті людини.

Кожен сам створює своє майбутнє, щодня здійснюючи вибір. Змалечку ви чуєте: «Не можна...», – ці слова оберігають і захищають вас від небезпеки, попереджають неприємні ситуації. Дорослішаючи, ми все більше виборів робимо самі, визначаємо, що корисне, цікаве, потрібне, а що шкодить є неприємним чи неприйнятним. Тепер заборона формулюється інакше: «Я не хочу», «Я не буду», «Мені це не потрібно».

З кожним днем дорослішання ви приймаєте все більше самостійних рішень, установлюєте власні стандарти, за які й відповідаєте.

Щоб прийняте рішення було насправді вашим, важливо пізнати самих себе, розуміти свої потреби, бажання, прагнення та цілі в житті. Кожен із нас є найкращим експертом у власній долі. Наше майбутнє залежить тільки від нас, нашого вибору, і більше ні від чого. Вибір, який ви робите сьогодні, повинен бути усвідомленим, адже це відобразиться на всьому вашому

майбутньому. Якщо рішення базується на мимовільному бажанні, капризі чи примсі, а не на впевненості і знанні, то ваш потенціал на реалізацію майбутнього буде заблоковано.

Як же краще пізнати себе? Перш за все необхідно звертати увагу на те, якими є ваші потреби, бажання, вподобання, що ви самі обираєте. Спостерігайте і не обманюйтесь стосовно того, що вам подобається робити, що у вас виходить добре і що вам зовсім не до душі. Відзначайте усе, що вам не подобається і все, чим вам хотілося б зайнятися чи що вивчити. Усе це взаємопов'язане, тому намагайтеся нічого не прогавити.

Якщо хочете прожити своє життя повноцінно, не можна покладатися лише на щасливий випадок. За будь-якою обставиною, яку вважаєте щасливим випадком, стоїть ланцюжок виборів, зроблених вами.

Вправа на знайомство «Інтерв'ю»

Мета: сприяти знайомству учасників.

Матеріали: бланк для інтерв'ю.

Учасники об'єднуються в пари і по черзі беруть одне в одного інтерв'ю за таким планом:

1. Ім'я.
2. Три речі, які найбільше любиш у житті.
3. Життєве кредо.
4. Мрія.
5. Портрет співрозмовника (малювання – використовуйте будь-які асоціації та образи).

Далі кожен презентує свого партнера.

Запитання для обговорення

1. Чи допомогло знайомство за допомогою інтерв'ю краще пізнати одне одного?
2. Можливо, комусь розповідь про себе в вуст сусіда допомогла чіткіше побачити себе з боку?

3. Які труднощі у вас були при інтерв'юванні і відтворенні почутої інформації?

Вправа «Плутанина запитань»

Мета: знайомство, формування комунікативності

Матеріали: клубок довгої мотузки.

Кожен учасник ставить іншому запитання, перекидаючи клубок. Той, хто відповідає, намотує мотузку на один з пальців. Так у колі утворюється «плутанинка» з мотузки, яка символізує тісний взаємозв'язок між учасниками тренінгу.

Вправа на активізацію «Пошук спільного»

Мета: підвищення психоемоційного тону групи

Час: 5 хвилин

Матеріали: м'яч.

Група стає в коло. Ведучий бере в руки м'яча і пояснює правила гри: «Той, у кого в руках м'яч, повинен якомога скоріше перекинути його іншому учаснику, назвавши при цьому спільну з ним рису». На першому етапі вправи ознаки схожості можуть бути зовнішні (наприклад, колір волосся, потім – спільність інтересів у якійсь галузі).

Вправа «Асоціації»

Мета: розвиток соціальної перцепції, самосприйняття.

Один з учасників повертається спиною до решти. У цей час група загадує когось у колі. Учень, повернувшись у коло, за допомогою трьох асоціацій має відгадати, кого загадала група. Для цього він запитує будь-кого: «З яким предметом (рослиною, твариною, книжкою, предметом побуту асоціюється ця людина?)».

Запитання для обговорення

4. Поділіться вашими враженнями від вправи.
5. Чи були асоціації, які стали для вас несподіваними? Можете запитати учасників, чому вони вибрали саме такі асоціації для вас.

Вправа «Правда – неправда».

Мета: розвиток комунікативності

Кожен розповідає факти зі свого життя, один з яких неправдивий, інші мають здогадатися, де неправда.

ЗАНЯТТЯ 2

Тема: «Самопізнання»

Вправа «Риба для роздумів»

Мета: розвиток самосвідомості, самопізнання учасників.

Матеріали: скринька або кошик.

Копії незакінчених речень розрізають, складають у макети рибок. Кошик, в якому лежать рибки, ставлять в центрі кола. Кожен учасник по черзі ловить «рибу» і зачитує речення, самостійно його завершуючи. Після кожної відповіді відбувається обговорення, тривалість якого визначає ведучий, який дає сигнал переходу черги до іншого «рибалки».

Незакінчені речення:

1. Мій найбільший страх – це...
2. Коли інші принижують мене, я...
3. Я не довіряю людям, які...
4. Я гніваюся, коли хтось...
5. Я насправді дуже не люблю в собі...
6. Я сумую, коли...
7. Я хотів би, щоб мої батьки знали...
8. Коли мені хтось подобається, кому я не подобаюсь...
9. Вибираючи між «активний» і «пасивний» я назвав би себе...
10. Найважче в тому, щоб бути чоловіком (жінкою), – це...
11. Я ношу такий одяг, бо...
12. Головна причина, через яку мені подобається бути в цій групі...
13. Коли інші люди поведуться щодо мене як мої батьки, я...
14. Моє найнеприємніше переживання в дитинстві...

15. У моєму характері мені найбільше подобається...
16. Коли мені не до душі хтось, кому я подобаюсь...
17. Мені подобається...
18. У школі...
19. Мені не вдалося...
20. Мені потрібно.
21. Я кращий, коли
22. Я ненавиджу
23. Єдина тривога...
24. Я таємно...
25. Танцюючи
26. Я не можу зрозуміти, чому
27. Я, здається, розумію, чого хочу, коли...
28. Найкраще, що могло б статися у моїй сім'ї
29. Найкраще, що могло б статися зі мною..
30. Найважче мені...
31. Коли я наполягаю на своєму, люди...

Інформаційне повідомлення «Самоставлення»

Мета: усвідомлення ролі самооцінки та внутрішньої відповідальності в позитивному самосприйнятті.

Іноді трапляється, що ми маємо викривлене уявлення про себе. Вам здається, ніби ви не здатні на багато що – порівняно з кимось іншим. Можливо, ви недооцінюєте себе. Це називають внутрішніми, чи неусвідомлюваними, страхами і упередженнями. Вони є неявними, адже сидять десь глибоко, і ви навіть не помічаєте їхнього існування. Вони складають вашу суть, є невід'ємною частиною іміджу. Неусвідомлювані страхи – чудовиська, які прагнуть будь-що обмежити ваш потенціал, підірвати самооцінку. Ваші сили – безмежні. Визнати неусвідомлювані страхи і свідомо спробувати подолати їх – єдиний спосіб упоратися з цією перешкодою. Неусвідомлювані страхи ніколи не дозволяють вам змінити

думку про самих себе. Єдине, в чому можна бути впевненим в житті, – це в тому, що все змінюється. Ви змінюєтесь, і час плине, і все навколо вас – теж.

Ви – головний експерт у своєму житті. І тому тільки ви можете знати, що робить вас щасливим.

Коли ми йдемо шляхом прийняття, прощення самих себе, ми немов наближаємося до брами, яку захищає дракон, котрий не дає нам увійти. У дракона є різні імена: низька самооцінка, недостатня впевненість у власних силах і навіть відкрита зневага до себе. Перш ніж ми можемо по-справжньому любити інших, ми маємо навчитися любити себе. Для цього є й інша причина: поки ми не приймаємо себе, ми подібні до порожньої посудини, яка чекає, щоб її хтось наповнив. Навіть творячи добро, ми у глибині душі прагнемо радше отримувати, ніж віддавати: «Дивіться, який я хороший, думайте про мене добре, любіть мене». Але схвалення інших мало, щоб заповнити цю посудину.

Тільки здорове почуття власної гідності допомагає закрити дірку в посудині й наповнити її. Ми краще за інших здатні бачити свої сильні сторони і турбуватися про власні духовні потреби.

Вправа «Який я?»

Мета: самопізнання, розвиток асертивної поведінки

Учасникам пропонують за 10-бальною шкалою оцінити свої особистісні риси: упевненість, щирість, здатність подобатися, уміння переконувати, впертість, байдужість, агресивність, залежність від думки інших.

Запитання до самообговорення

6. Як саме ваші особистісні риси проявляються в різних ситуаціях?
7. Які висновки для себе ви можете зробити, проаналізувавши розвиток особистих рис?
8. Що саме у вашому характері допомагає у спілкуванні, а що заважає?

Вправа «Сонце»

Мета: розвиток самосвідомості, позитивного самосприйняття.

Хід проведення: учасникам пропонується на вирізаному з кольорового паперу «сонечку» Написати найбільш сильні сторони свого Я на кожному з промінці, а в центрі намалювати свій портрет і написати ім'я.

Запитання для самобговорення:

1. Чи легко було визначити свої сильні сторони?
2. Як часто ви звертаєте увагу на ваші сильні сторони, чи частіше помічаєте слабкості?
3. Чи допомогла вам вправа краще пізнати інших і самих себе?

Руханка «Перебудова»

Мета: створення взаємної довіри в групі, покращення групової атмосфери, формування вміння ефективної взаємодії та навичок емпатійної поведінки.

Позиція учасників: Учасники стоять у колі.

Тренер пропонує учасникам безперервно рухатися в хаотичний спосіб; попереджає, що кожні 10-15 секунд за сигналом потрібно негайно утворити пару з тим, хто опиниться найближче, зупинитися й виконати одну з наступних інструкцій:

Взятися за руки;

Стати ногою впритул до ноги партнера;

Стати спиною до спини учасника і з'єднатись руками;

Стати чолом впритул до чола партнера та ін.

Коли учасники добре засвоїли вправу, можна ускладнити її веселим компонентом: після того, як пари утворили певну позицію, запропонувати рухатися в парах (пострибати, поприсідати тощо), не змінюючи позиції протягом 5-10 секунд.

Зворотній зв'язок: учасники дають відповідь на запитання: «Що сподобалось у вправі? Які ваші враження від вправи?».

ЗАНЯТТЯ 3

Тема «Моя самооцінка»

«Вірш про себе»

Мета – самоусвідомлення, пізнання себе.

Учасники складають вірш про себе і декламують вголос.

Вправа «Мої сильні і слабкі сторони»

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

Хід проведення: ведучий дає учасникам завдання: скласти список своїх сильних і слабких сторін.

Ведучий: Тільки ви вправі вирішувати, – є ваші слабкі сторони вашими недоліками, чи ні. Якщо вирішите, що це недолік, подумайте, як від нього можна позбавитись. Включіть в свій список слабкостей все, що вам неприємно чи викликає незрозумілий страх, наприклад, страх висоти.

Якщо зненацька виявиться, що список ваших слабкостей більший, ніж список сильних сторін, можливо, ви були надто самокритичними. Людям взагалі притаманно перебільшувати свої недоліки і недооцінювати сильні сторони.

Не критикуйте себе більше, ніж стали б критикувати свого старшого друга. Доброту і співчутливість потрібно проявляти, перш за все, у ставленні до самого себе. Якщо їх немає у вас самих, то що ж ви можете запропонувати іншим? Відмовивши в милосерді до себе, ви не пожалієте когось ще. Адже, постійно знаходячи недоліки в самого себе, неважко знайти їх в інших. Кому потрібен такий друг? Порівняйте списки, щоб мати чітке уявлення про самих себе.

Вправа «Концентричні кола»

Мета: розвиток самосвідомості та позитивного ставлення до себе.

Хід проведення: учасники, розбившись на пари, об'єднуються в дві групи. Перша група створює внутрішнє коло, друга – зовнішнє. Всі

повертаються один до одного обличчям. Учасники, спілкуючись в парах, продовжують незакінчені речення:

1. Мені подобається у моїй зовнішності...
2. Мої найбільші досягнення...
3. Мені б хотілося...
4. Моя ціль в житті...
5. Ти досягнеш своєї мети, тому що...

Після обговорення кожного речення учасники зовнішнього кола роблять Крок вліво, таким чином створюючи нові пари.

Вправа «Знайди пару»

Мета: активізація учасників, вміння встановлювати психологічний контакт з іншою людиною (клієнтом), розвиток і вдосконалення асертивних навичок.

Позиція учасників: Учасники сидять у колі.

Ведучий дає інструкцію учасникам: «На рахунок «один» кожен з нас повинен, залишаючись на своєму місці, мовчки (цих двох умов будемо дотримуватись протягом вправи) знайти собі пару. Нас парна кількість, тому кожен знайде собі напарника. Коли я скажу «два», ви разом почнете однаковий рух. Потім я знову скажу «один», і ви повинні знайти собі нову пару, а на рахунок «два» розпочати однаковий рух з новим партнером». Це завдання учасники виконують тричі.

Зворотній зв'язок: члени групи обговорюють запитання: «Як створювались пари? Як здійснювався вибір однакового руху?».

Вправа «Долоня правди»

Мета: створення взаємної довіри в групі, покращення групової атмосфери, отримання зворотнього зв'язку від групи, самопізнання та пізнання учасників.

Позиція учасників: Учасники сидять у колі.

Ведучий дає інструкцію: «Зараз кожен із вас повинен обвести свою руку (кисть) на аркуші паперу і написати на долоні своє ім'я. Потім ви

передаєте свій листок сусіду справа, а самі отримуєте малюнок від сусіда зліва. На цій долоні ви повинні написати якусь позитивну рису людини, яка передала вам папірець (наприклад, доброта, чуйність, оригінальність, вміння вислухати тощо). Потім ви віддаєте папірець з вашим написом сусіду справа і отримуєте новий і т.д. так продовжуєте, поки ваша «долоня» до вас не повернеться. В кінці кожен з учасників зачитує написи на «долоні правди» і коментує свої враження.

Зворотній зв'язок: тренер запитує кожного члена групи: «Що для вас дала ця вправа? Який у вас стан після її виконання?».

Рефлексія заняття.

Мета: вироблення навичок рефлексії, оцінка ефективності роботи.

Рефлексія проводиться за допомогою продовження учасниками фрази «Що нового я сьогодні відчув (-ла)?».

Вправа «Усмішка по колу»

Мета: підтримка позитивного психологічного клімату у групі, дати можливість відчувати учасникам єдність групи.

Позиція учасників: усі стоять в колі.

Учасники стають у коло і беруться за руки. Завдання кожного: передати посмішку своєму сусіду справа. Вправу закінчують спільною подякою оплесками.

Тренер дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

Руханка «Оплески»

Мета: активізація учасників, зняття напруги і затисків, самопізнання та пізнання учасників.

Позиція учасників: Учасники розбиваються по двох.

Тренер розміщує учасників на стільцях колом, послідовно пропонує підвестися тим, хто має певне вміння чи якість, щось любить або бажає чомусь навчитися. Інші учасники групи активно аплодують тим, хто підвівся. (Наприклад, «Підведіться з місць усі ті, хто любить читати». Оплески!

«Дякую, сідайте».) Вправу можна ускладнити тим, що всі учасники стають, а ті, котрих називають – сідають.

Зворотній зв'язок: учасники обговорюють в групі наступні питання: «Як ви себе відчуваєте після виконання вправи? Що нового дізнались?».

ЗАНЯТТЯ 4

Тема: «Я не один»

Вправа «Зіпсований телефон»

Мета: показати механізм створення комунікації, виявити чинники, що впливають на створення інформації.

Позиція учасників: Група ділиться на підгрупи, які сідають колом.

Учасники по черзі розповідають неприємну історію, яка з ними трапилась, таким чином: перший розповідає другому, другий переповідає третьому, третій переповідає четвертому, поки розповідь не повернеться до першого. Під час розповіді передається різна інтерпретація, різні почуття. Перший розповідач чує свою пригоду в різних варіантах, і вона перестає бути для нього такою неприємною, як спочатку.

Дискусія «Що таке самотність? Навіщо вона потрібна людині»

Мета: усвідомлення учасниками причин свого стану самотності, прийняття на себе відповідальності за його подолання.

Американський дослідник К. Еллісон пише, що «в остаточному підсумку, ми самі відповідальні за свою власну самотність... Якщо ми сидимо пасивно й очікуємо, що дружба сама собою налагодиться або з'являться нові знайомства, то цього ніколи не відбудеться. Якщо ми обвинувачуємо в нашій самотності ще когось, ми будемо почувати одну лише гіркоту. Обвинувачуючи себе, ми будемо страждати від поразки. Першим кроком, що необхідний для того, щоб упоратися із самотністю, є усвідомлення й прийняття на себе відповідальності за її подолання».

Питання для обговорення:

1. Чи відчували ви страждання від самотності останнім часом?

2. Чи можете ви описати, що саме ви переживаєте?
3. Коли ви почуваетесь найбільш самотнім?
4. Коли ви почуваетесь найменш самотнім?
5. Як ви намагалися подолати проблему?
6. На вашу думку, хто чи що є причиною вашої самотності?

Якщо самотність є результатом тимчасових причин. Всі ми час від часу переживаємо неприємні ситуації самотності. Наприклад, коли всі їдуть на канікули, а підліткові доводиться залишатися самому без товаришів. Такі тимчасові незручності проходять без сліду. Якщо самотність є результатом поточних тяжких життєвих обставин. Життя завжди багате на сюрпризи й навіть не зовсім приємні, які вибивають нас із колії. Близький друг переїжджає в інше місто за 600 км. Батько та мати повідомляють про своє розлучення. Вмирає дідусь або бабуся, яким підліток довіряв свої секрети. Його кращі друзі починають робити те, у чому він не може брати участь, і вони негайно вилучають його зі своєї компанії. Ми переживаємо втрату. Такі поточні обставини впливають на нас більше, ніж тимчасові. Потрібно пристосуватися, і це нелегко. Ми повинні знайти нових друзів і створити нові стосунки.

Якщо причиною самотності є сама людина. Можливо, вона сором'язлива за своєю суттю і відчуває внутрішню тривогу, через яку їй важче подружитися. Певні характеристики особистості можуть відчужувати її від інших людей (недостатньо розвинуті соціальні навички, сором'язливість, наприклад). Третій вид самотності, мабуть, буде важче всього подолати. Але, визначивши причину, все можливо, якщо прийнятися за справу щиро й чесно.

Основні висновки дискусії:

- 1) Учасникам важливо усвідомити та висловити причини своєї самотності.
- 2) Перший крок у подоланні стану самотності – усвідомлення та прийняття на себе відповідальності за його подолання.

3) Ніхто з людей не має імунітету проти стану самотності.

4) Не можна перебороти цей болісний стан та переживання самотності без особистих і багатих відносин с Богом, насиченого духовного життя.

5) У подоланні стану самотності важливу роль грає активізація зусиль самого підлітка, що передбачає залучення його за допомогою конкретного плану дій, спрямованого на подолання стану самотності.

Ігрова вправа «Емоції та ситуації»

Мета: активізувати учасників до роботи в групі, створення позитивного емоційного настрою в групі.

Позиція учасників: Учасники стають у коло.

Інструкція тренера: Зараз кожен назве одну емоцію або почуття та запам'ятає, що він назвав. Я починаю: «Спокій». Коли всі назвали по одній емоції та запам'ятали її, ведучий продовжує вправу. «А зараз кожен назве якусь ситуацію та кине м'яч іншому учаснику, пропонуючи продовжити речення та назвати свою емоцію або почуття». Наприклад: «Коли я стою в черзі, то відчуваю... радість!». Гру закінчено, коли м'яч побував у кожного учасника.

Вправа «Без маски»

Мета: розвиток навичок рефлексії та аналізу емоційних станів.

Позиція учасників: Всі учасники по черзі беруть по одній карточці, які стопкою лежать у центрі кола. Учасникам пропонується продовжити речення першими-ліпшими фразами, що спадають на думку.

Висловлювання має бути щирим, на межі відвертості. Група слідує за відвертістю, і якщо, на думку групи, чиєсь висловлювання було не відвертим, то надається ще одна спроба.

Перелік карток незакінчених речень:

Більше за все я боюся...

Мене засмучує...

Я серджуся, коли...

Я люблю слухати...

Мені неприємно, коли...
Я радію, коли...
Мені не спиться, якщо...
Коли я обурений, я...
Я втрачу друзів, якщо...
Для мене відпочинок це...
Друг – це той...
Щастя – це коли...
Мені тепло, коли...
Коли людина закохана, вона...
Я почуваюся самотнім, коли...
Коли я слухаю дощ, я...
Коли я дивлюся у небо, я...
Коли я чую сміх...
Вогонь нагадує мені...
Я посміхаюся, коли...
Мені боляче, коли...
Якщо навкруги темно...
Я сумую, коли...
Мене дратує, коли...
Мені хочеться тиші, коли...
Коли мене обіймають...

ЗАНЯТТЯ 5

Тема «Пошук підтримки та спілкування»

Гра-розминка «Жираф, слон, тостер»

Мета: зняття втоми та напруження, встановлення позитивного емоційного фону.

Ведучий у колі показує рукою на когось з учасників і говорить: «жираф» або «слон» або «тостер». Той, на кого вказали, у свою чергу,

показує те, що сказав ведучий: якщо це «жираф» – «довгу шию» (піднімаючи одну руку догори), а ті хто з боків (2 людей) одночасно кажуть: «плями, плями, плями». Якщо це «слон» – «хобот» (показавши фігуру «хобот» за допомогою рук), ті, хто з боків – показують «вуха» за допомогою рук. Якщо це «Тостер» – підстрибує, а ті, хто з боків, одночасно хапають один одного за руки. Той, хто помиляється у рухах, стає новим ведучим.

Мозковий штурм «Ефективні стратегії подолання»

Мета: отримання учасниками знань про ефективні і неефективні стратегії подолання стану самотності.

Обговорення, що кожен із підлітків вважає ефективним у подоланні стану самотності. Варто зробити висновок, що ефективність стратегій подолання стану самотності збільшується від пасивних до активних. До активних стратегій відносяться: емоційне реагування, поглиблення та розширення мережі соціальних зв'язків, активне усамітнення.

Вправа «Точка зору»

Мета: розвиток навичок всебічного об'єктивного сприйняття ситуацій, врахування позиції іншої людини.

Позиція учасників: дві підгрупи: «критики» та «надихаючі».

Кожній підгрупі дається аркуш паперу та олівець. Роздайте кожній підгрупі однакові вироби (можливо, із паперу). Нехай «критики» напишуть свої скарги, а «надихаючі» напишуть позитивні коментарі. Коли обидві підгрупи закінчать, нехай вони зачитають обидва списки.

Питання для обговорення:

1. Як ви себе почували, коли критикували або вихваляли ваші вироби?
2. Чи схоже це на ваші відчуття, коли інші критикують вас або роблять вам компліменти?

Проект «План дій, щоб не бути самотнім»

Мета: засвоєння найбільш ефективних стратегій подолання стану самотності, а також формування навичок їх застосування.

Проектне завдання скласти план дій, спрямований на подолання стану самотності. Допомога в установленні певних цілей (наприклад, корекція очікувань і прийняття на себе відповідальності за певні сфери свого життя).

Такий план (на тиждень або на місяць) повинен містити прості й здійснювані кроки, повинен бути конкретним і контрольованим, розумним. (Гарний план: «Я запрошу свою подругу на концерт на вихідних». Поганий план: «Я не просплю вихідні». Гарний план: «Сьогодні я зателефоную свої новій знайомій, і буду привітною». Поганий план: «Я стану більш товариською людиною»).

Це завдання, за умови обмеженості часу, можна дати доопрацювати вдома. Учасники мають виконати його письмово і потім презентувати. Тренер проводить загальне обговорення кращих шляхів виходу із стану самотності й якомога кращого використання часу перебування на самоті.

ЗАНЯТТЯ 6

Стосунки любові та дружби у нашому житті

Асоціативний ряд до слова «хлопець», «дівчина»

Мета: навчитися передачі своїх думок, розвиток асоціативного мислення.

Ведучий записує всі варіанти, групує їх та робить аналіз.

Дискусія «Дружба і любов у нашому житті»

Мета: визначення відмінностей між поняттями «любов» та «закоханість».

Інструкція тренера: «Все життя людини побудоване на взаєминах. Стосунки між жінкою та чоловіком – найскладніші в людській природі, за своїм змістом вони можуть бути різними (наприклад, ділові, дружні, статеві) і проявлятися в таких формах як дружба, закоханість, любов. Ці поняття – дуже близькі, але кожне з них має свою особливість. Отже, спробуємо це з'ясувати».

Питання для обговорення:

- Що таке «любов»? Що таке «закоханість»? Чи відрізняються ці поняття?

- Чим перевіряються закоханість, любов та дружба?
- Чи потрібно й як зізнаватися у своїх почуттях?
- Що робити, якщо немає взаємності?
- Що людині потрібно робити у ситуаціях, коли важко пережити невдачу в особистих стосунках?

Вправа «Ситуації»

Мета: розвиток навичок вільного, рівноправного та безпечного спілкування між хлопцями та дівчатами.

Тренер поєднує учасників у дві підгрупи: 1 підгрупа – дівчата, 2 – хлопці. Не обов'язково дотримуватися рівної кількості учасників у підгрупах.

Кожній підгрупі тренер роздає картки з описом ситуації та пропонує обговорити її протягом 5 хв. Після цього представник кожної підгрупи зачитує ситуацію і пропонує спільно вироблений варіант, як щонайкраще вийти з ситуації. Представники іншої підгрупи вислуховують і обговорюють запропонований варіант.

Ситуація 1: «Мені 15 років, і я зустрічаюся з Олегом уже більше 4 місяців. Я люблю його, і він говорить, що любить мене. Учора він спробував переконати мене вступити з ним у статеві відносини. Я відповіла, що не почуваюся готовою до цього. Олег відповів, що для нього це значить, начебто я не досить його люблю. Мене тривожить те, що, якщо я й далі буду говорити Олегу «Ні», він може почати зустрічатися з іншою дівчиною. Що мені робити?».

Питання для обговорення:

- Чи відрізняються рішення, прийняті в різних підгрупах? Яким чином?
- Чи легко прийняти рішення в таких ситуаціях?
- Від чого залежить прийняття рішення в подібній ситуації?

- Хто відповідає за прийняття таких рішень?

Ситуація 2: «Мені 15 років, і мене все більше засмучує те, що я бачу й чую стосовно статевих відносин. Я вважаю, що бути сексуальним – природно і це те, чим ми всі повинні насолоджуватися. Проте для мене це зовсім не означає ні мастурбацію, ні статевий акт. Я втомився слухати від друзів і по ТБ тільки про фізичну насолоду. Коли я ділюся із друзями своїми думками, вони думають, що зі мною в сексуальному плані щось «не так». Вони вважають, що батьки зробили мені «промивання мозку» тільки на підставі того, що іноді я погоджуюсь з підходом моїх батьків до цієї проблеми. Так, можливо я – не як всі. Я вважаю, статеві відносини можна мати тільки тоді, коли люди є не тільки фізично зрілими, а коли є глибокі почуття любові та відданості, є взаємна довіра та відповідальність один за одного. Тому я вирішив, що статеві відносини я буду мати тільки тоді, коли одружусь».

Питання для обговорення:

- Яку інформацію більшість молоді одержують через: ТБ, музику, рекламу?
- Як людина може насолоджуватися сексуальністю, не виражаючи це через фізичний акт?
- Чи важко молоді чекати офіційного шлюбу й тільки після цього вступати в статеві відносини?
- Чи розділяєте ви погляди цього юнака? Чому?

Варто звернути увагу учасників на те, як по-різному юнаки й дівчата підходять до вирішення таких ситуацій, підкреслити, що в житті такі питання треба вирішувати вдвох. Учасники повинні зрозуміти, що кожен відповідальний як за себе, так і за близьку йому людину.

ЗАНЯТТЯ 7

Тема «Кордони»

Релаксація «Сонячний промінь»

Мета: зняти втому, емоційну напруженість, сприяти створенню

внутрішньої стабільності, налаштувати учасників на взаємодію.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Ведучий дає інструкцію: «Сядьте, будь ласка, у зручну для вас позу, закрийте очі і розслабтеся. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освічує і зігріває ваше лице, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. По мірі руху променя на вашому обличчі зникають затиски, вільно спадають брови, повіки стають важкими, послаблюються затиски в кутках губ, опускаються плечі, звільняється шия і розслабляється все тіло. Внутрішній промінь вселяє у вас спокій, задоволеність власним станом, звільненість від усього, що напружує, мир і гармонію з власним тілом. Ви повні світла, сонця і позитиву! Ви оновились і наповнилися життєвою силою та енергією. Ви стали новою людиною.» Після сигналу ведучого учасники відкривають очі і включаються до обговорення вправи-релаксації.

Зворотній зв'язок: відповідь на питання: «Як ви себе зараз відчуваєте? Які враження від вправи?».

Вправа «Психологічна дистанція»

Мета: визначення комфортної дистанції спілкування з різними співрозмовниками.

Учасники встають в дві шеренги один навпроти одного на відстані приблизно 3 м таким чином, щоб кожен знайшов свою пару в протилежній шерензі. За сигналом ведучого одна шеренга починає повільно підходити до іншої. Учасники, які стоять в нерухомій шерензі, чекають, поки напарник наблизиться до них на таку відстань, що подальше зближення почне викликати дискомфорт, бажання відійти назад. Коли це відбувається, вони жестом руки зупиняють своїх напарників. Після цього учасники стають на свої місця і ролі стоять в шеренгах змінюються – рухатися починають ті учасники, які до того були нерухомі.

Далі шеренги зміщуються відносно один одного на одну людину

(крайні учасники при цьому переходять в іншу шеренгу), і цикл повторюється. При невеликій кількості учасників можна виконати вправу по повному колу (кожен з кожним), при великому – обмежитися 2-3 циклами.

Обговорення: Яка дистанція спілкування виявилася найбільш комфортною? Наскільки це залежить від співрозмовників, зокрема, від їх статі? Які емоції виникають, якщо дистанція спілкування виявляється більш-менш комфортною?

Вправа «Я людина...».

Мета: сприяти самопізнанню та пізнанню учасників, подоланню опору перед вираженням себе у групі.

Позиція учасників: Учасники сидять у колі.

Один стілець виносять за межі кола. Учасники займають свої місця. Бажаючий (або ведучий) стає у центрі і промовляє речення: «Я людина, яка...», продовжуючи фразу назвою своєї найхарактернішої риси (наприклад, «Я людина, яка прагне допомагати людям»). Інші сидять і слухають. Якщо хтось вирішить, що міг би сказати те саме про себе, він повинен встати і помінятися місцями з учасником. Одному завжди не вистачатиме місця. Він встає в коло і знову промовляє і продовжує фразу «Я людина...». Вправа закінчується тоді, коли всі учасники побували в центрі і розповіли про себе.

Зворотній зв'язок: відповідь на питання: «Що ви відчуваєте після проведення вправи? Яку інформацію ви отримали?».

ЗАНЯТТЯ 8

Тема «Що таке асертивність»

Мозковий штурм «Чому нам важко сказати «ні»

Мета: усвідомлення учасниками мотивів невпевненої поведінки в ситуації тиску з боку оточення.

Хід проведення: за допомогою мозкового штурму учасники називають причини невміння впевнено сказати «ні» в ситуації психологічного тиску з боку оточення:

- незручно;
- страх погіршити стосунки;
- небажання виглядати невдячним, невихованим;
- через почуття меншовартості;
- страх залишитися самотнім;
- небажання протистояти;
- невпевненість у власних переконаннях;
- незнання власних потреб, бажань, інтересів;
- «Інші подумують, що мені байдуже».

Завершуючи обговорення, ведучий ознайомлює учасників з «Кодексом асертивності».

Кодекс асертивності

Ти маєш право:

- на повагу з боку інших людей;
- самому вирішувати, що тобі необхідно;
- просити те, що тобі необхідно;
- мати свою думку;
- плакати;
- робити помилки;
- сказати «ні», не почувавши себе винним за це;
- заявляти про свої потреби;
- встановлювати свої власні пріоритети;
- висловлювати свої почуття;
- висловлюватися на свою користь, не почувати себе егоїстом;
- змінювати свою думку;
- не залежати від схвалення інших.

Ведучий: По мірі того як ми вправляємося у висловленні твердого «ні», відбуваються дивні речі. Наше «так» стає щирим. Якщо ми говоримо «так» будь-чому, ми робимо це вже не зі страху, та не з ввічливості і не в силу звички. Ми дійсно маємо на увазі те, що говоримо. А головне, оточення

сприйматиме кожне ваше «ні» серйозно і з розумінням.

кроків:

Конструктивній відмові можна навчитися, дотримуючись таких

Крок 1. Зразу ж займіть визначену позицію, не придумуйте «поважні»

причини.

Крок 2. Повторюйте своє «ні» знову і знову, без пояснення причин і без виправдовувань. Покажіть людям, ще ви чуєте їх аргументи, але все одно говоріть «ні».

Крок 3. Спробуйте зайняти іншу позицію і сказати партнерові: «Чому ви на мене тиснете?»

Крок 4. Відмовтеся продовжувати розмову: «Я не хочу про це більше говорити».

Крок 5. Запропонуйте компроміс чи альтернативний варіант.

Модель впевненої поведінки передбачає, що людина відчуває реальну можливість впливати на поведінку іншого, знає про свою силу. Тому вона доброзичлива і реалістична.

Тепер, кожного разу коли це доцільно, говоріть тверде усвідомлене «так»: «Так, я буду брати участь у цих змаганнях. Це важливо для мене», «Так я приберу в кімнаті. Мені дійсно подобається, коли навколо чистота і комфорт».

Сказавши комусь «ні», ви можете відчувати потребу виправдовуватися і вибачатися, можливо, навіть обманювати, тільки щоб не образити. Насправді, деякі вибачення, виправдовування, обман дратують більше, ніж проста відмова. Просто скажіть «ні».

Якщо потрібно, коротко поясніть «У мене зараз важлива справа». Не вважайте, що ви повинні виправдовуватися перед співбесідником за кожне сказане вами «ні». Важливо, щоб ви вірили, що воно виправдане.

Отже, асертивній людині притаманні такі характеристики:

- людина вільно висловлює свої думки і почуття;

- може спілкуватися на всіх рівнях: з незнайомими людьми, друзями, сім'єю; це спілкування завжди відкрите, чесне, пряме і адекватне;

- у людини є активна орієнтація в житті; вона добивається того, чого бажає, на противагу пасивній особистості, яка вичікує, що станеться далі, вона намагається вплинути на події;

- її дії характеризуються самоповагою; розуміючи, що ситуація не завжди буває виграною, така людина приймає обмеження, але, незважаючи на це, намагається щось зробити, щоб не втратити шанс; вона підтримує свою самоповагу.

Вправа «Незакінчена казка»

Мета: визначення стилю поведінки у ситуації психологічного тиску, вміння приймати рішення.

Хід проведення: ведучий розповідає учасникам казку «Принцеса».

«Жила на світі красуня Принцеса. Усе в її житті було як у казці — королівство, багатство, любов батьків Короля з Королевою і щасливе майбутнє. Але одного дня Принцеса закохалася в молодого Принца, а він у неї. Ось можна було б і закінчити казку, але насправді вона тільки починається...

Принц з Принцесою дуже кохали один одного, та батьки були проти їх одруження через незрілість віку. «От, мовляв, почекайте ще років п'ять, а там і побачимо».

Одного разу, коли Принцеса сиділа зажурена коло вікна, в кімнату залетів голуб і приніс лист від Принца. Він вмовляв Принцесу втекти з ним в Далекі Далі, де вони разом би знайшли своє щастя... «Буду чекати тебе на світанку коло нашого ставка, кохана», — такими словами завершував Принц свого листа.

Зажурилася Принцеса ще більше: «Що ж робити, я так сильно кохаю Принца, що піду заради нього на найвідчайдушніший крок, але тоді я втрачу довіру батьків, яких також дуже люблю». Довго думала принцеса, але врешті решт знайшла вихід...»

Яким, на вашу думку, було рішення Принцеси?

Завдання: учасникам пропонується дописати казку.

Описуючи вибір Принцеси, кожен з учасників керується власними життєвими принципами, цінностями, пріоритетами. На вибір варіантів прийнятого рішення Принцеси проектується ситуація власного вибору.

Вправа «Амеба»

Мета: налаштувати учасників на активну групову роботу і показати важливість цілеспрямованості й згуртованості команди в тренінгу.

Тренер пропонує учасникам зібратися разом в одному з кутів кімнати та покласти одну руку на плече іншого члена групи; пояснює, що в такий спосіб утворена «амеба», яка може рухатися лише всіма своїми частинами разом; якщо учасник у русі відпускає плече сусіда, він має негайно перехопитися за плече іншої людини. Тобто рухатися «амеба» може лише всіма частинами одночасно. Далі тренер створює за допомогою стільців перешкоди на шляху і пропонує групі пройти в інший куток кімнати так, щоб «амеба» залишилась цілісною. Тут підкреслюється необхідність спільного додання труднощів у груповій роботі.

Зворотній зв'язок: Тренер ініціює обговорення виконаної вправи та оцінку її ефективності. Учасники відповідають на запитання: «З якими труднощами ви стикнулись під час виконання вправи?».

Інформаційне повідомлення «Як навчитися бути асертивним»

Мета: поінформованість щодо розвитку навичок асертивної поведінки.

Ведучий: «Чи пригадуєте ви періоди життя, схожі на суцільну рутину? Ви нічого не встигаєте, повинні виконати неймовірну кількість різних справ. В результаті — стрес, незадоволення собою і своєю роботою, роздратування.

Багато обов'язків ми беремо на себе тільки через те, що не вміємо сказати «ні». Тоді наше життя перетворюється на хаос. З усіх сторін виникають якісь невідкладні проблеми. Необхідно зробити масу справ, задовільнити чийсь вимоги, завершити те, що було намічено, і так без кінця. Ми втрачаємо енергію і час, і в нас майже не залишається сил на те, про що

ми найбільше повинні були б потурбуватися. Коли сад заростає бур'янами, страждають квіти. Коли повсякденність черезмірно перевантажена, страждає наша здібність радіти життю.

Вправляйтеся в тому, щоб говорити «ні».

«Ні», яке ви використовуєте належним чином, справді може служити життєтворчості. Воно очищає простір, в якому в нас з'являється можливість сказати «так» всьому, що цього заслуговує. Ми ніби прополоємо сад і звільняємо місце квітам, для яких він призначений.

Подруга вже годину надокучає вам по телефону, хоча саме зараз вам потрібно готуватися до завтрашнього важливого виступу, і вам незручно припинити цю розмову, але чим далі продовжується розмова, тим більше ви усвідомлюєте, що підготовка переноситься на нічний час. І не завадило б виспатися перед важливою подією в житті... Можливо, краще було б сказати: «Я буду щаслива з тобою поспілкуватися після мого виступу, завтра ми обговоримо все-все-все.., а зараз, на жаль, доведеться припинити нашу розмову».

Кожного разу, коли говорите «ні», усвідомте, чому або кому ви тим самим сказали «так». Наприклад, «так» улюбленому заняттю, «так» — своєму внутрішньому спокою під час майбутньої розмови з тією ж подругою. Записуйте свої «ні» і поруч з ними записуйте ті «так», які ви змогли сказати в результаті.

Руханка «Голова потягу»

Мета: сприяти налагодженню довірливих позитивних взаємин між учасниками та згуртуванню членів групи, розвиток проникливості та емоційної чутливості до стану «ведучої» людини (психолога) і тієї особи, яку провадять (клієнта), вдосконалення навичок емпатійної взаємодії.

Позиція учасників: учасники стоять у колі.

Тренер пропонує учасникам встати у коло, повернутись ліворуч, створивши колону, покласти руки на талію сусіда попереду та заплющити очі, уявити себе вагоном потягу. Тренер розмикає коло та призначає

«голову» потягу, в якій очі відкриті. За командою ведучого «голова» їде, проводить свої вагони по різній місцевості з перешкодами. Основне завдання «вагончиків» – довіритися «голові» потягу, виконувати всі її рухи, тримаючи очі заплющеними та відстежуючи власні переживання. За командою тренера через певний час (2хв.) відбувається перечеплення вагонів і зміна «голови» потягу. Далі вправа виконується аналогічно початку. Цю операцію можна виконувати кілька разів.

Зворотній зв'язок: учасники діляться своїми враженнями, почуттями, емоціями, думками з приводу отриманого особистого досвіду.

ЗАНЯТТЯ 9

«Як діяти у ситуаціях тиску»

Вправа «Нетрадиційний привіт»

Мета: створити невимушену, позитивну атмосферу, сприяти зняттю напруги і підвищити контактність учасників.

Позиція учасників: Учасники стоять у колі.

Кожен учасник повинен привітатись з усіма по черзі наступними способами: а) двома долонями; б) зовнішньою стороною долоні; в) коліном; г) щоголю; д) носом.

Зворотній зв'язок: Після виконання вправи відбувається обговорення вражень від привітання у такій незвичній формі.

Інформаційне повідомлення та мозковий штурм

«Як діяти у ситуаціях тиску»

Ведучий ознайомлює учасників з прийомом «Як діяти у ситуаціях тиску?»

1. Оціни, що насправді відбувається:

- Де ти знаходишся;
- З ким ти;
- Що роблять люди, які оточують тебе;
- Як вони поведуться;

- Як вони ставляться до того, що відбувається.

Довіряй своїм відчуттям. Твої очі і вуха зазвичай можуть інформувати тебе про все, що відбувається навколо. Довіряй їм. Як тільки ти усвідомив, що відбувається навколо, спитай себе: «Чи можу я примусити себе робити щось з того, чого не хочу робити?»

2. Подумай про наслідки:

- Як ти будеш почувати себе завтра?
- Чи не пожалкуєш про прийняте рішення?
- Чи не потрапиш у біду?
- Чи не підведеш товаришів, батьків, вчителів?
- Чи не зашкодить це твоєму здоров'ю?
- Чи не відчуватимуть розчарування люди, що піклуються про тебе?
- Які негативні наслідки можуть бути?
- Що доброго в результаті твого вчинку?

3. Прийми рішення самостійно.

Це означає вирішити, що відбувається в тобі. Роби висновки на основі можливих наслідків:

- Чи переважають позитивні наслідки над негативними;
- Не думай, що нічого з тобою не станеться.
- Як це може вплинути на твою самоповагу?

Твоє рішення може вплинути на інших людей – батьків, братів, сестер, друзів. Але єдина людина, на яку це рішення вплине обов'язково, — це ТИ САМ. Зі своєю думкою про себе.

4. Скажи іншим про своє рішення.

Це може бути важко, але після цього завжди стає легших. Намагайся виглядати і діяти впевнено:

Навіть коли ти відчуваєш тривогу і страх, дивись прямо в очі людині;
Говори твердо і ясно, спокійним голосом.

Вправа «Віддзеркалення емоційного стану»

Мета: розвиток вміння спостерігати за людиною, щоб підвищити точність розуміння її стану.

Позиція учасників: Учасники сидять у колі.

Усім учасникам дається завдання: протягом трьох хвилин вдивляться в обличчя членів групи, намагаючись зрозуміти їх психоемоційний стан. Після цього кожен член групи описує ту людину, яка сидить навпроти, і навпаки.

«Зворотній зв'язок»: учасники висловлюють свою думку стосовно того аналізу, який дали попередньо їх одногрупники, зазначають, що було вказано вірно, а що – ні.

Психогімнастична вправа «Подолання перешкод»

Мета: розширення усвідомлення власних почуттів та переживань, розвиток емоційної відкритості та чутливості до психоемоційного стану іншого.

Позиція учасників: учасники сидять у колі.

Члени групи по черзі зображають, як вони долають життєві труднощі на вузькій стежці (перешкодою може бути стілець чи інший предмет). Накреслюється стежка, якою людина прямує до певної мети й натрапляє на перешкоду. Група спостерігає, як кожен долає її.

Зворотній зв'язок: Учасники відповідають на запитання:

- Які почуття та переживання виникали у вас, коли ви самі долали перешкоди і коли це робили інші учасники?

ЗАНЯТТЯ 10

Тема «Конструктивна взаємодія»

Інформаційне повідомлення «Застосування Я-повідомлення у спілкуванні»

Я-висловлювання – форма висловлювання, коли людина говорить про свої наміри, своє бачення, свій стан і свої почуття, намагаючись не зачіпати і не звинувачувати оточуючих.

Я-висловлювання – хороший прийом, що часто застерігає конфліктні ситуації та допомагає людям краще розуміти один одного. Дійсно, часто ми починаємо говорити за когось або на когось «Ти мене образив», «Ти завжди так поводишся», «Ми чекали тебе раніше». Такі звинувачення легко переростають в конфлікт, а от перехід з «Ти», на опис своїх почуттів, зазвичай пом'якшує ситуацію. «Мені не приємно чути такі слова», «Я почуваю себе ніяково в такій ситуації», або «Мене засмучує, коли ти запізнюєшся».

Добре також до Я-повідомлення додати пояснення своїх почуттів «Я хвилювалась за тебе, бо тебе довго не було», «Мені приємно, коли ти мені допомагаєш, бо удвох ми швидше та якісніше виконуємо усю роботу».

Вправа «Складні ситуації»

Мета: розвиток вміння розуміти та адекватно сприймати інших людей, відображати психоемоційні стани іншого у різних життєвих ситуаціях, самопізнання та пізнання учасників.

Позиція учасників: Учасники сидять у колі.

1. Учасникам роздаються картки із емоційно «зарядженими ситуаціями». Тренер просить кожного увійти у цей стан і описати ті почуття, емоції та переживання, які викликала дана ситуація. Після цього ведучий задає питання:

1) Чи виникали у вашому житті подібні ситуації?
2) Хто проявив до вас емпатію? Чи ви проявляли співчуття та співпереживання людям, які опинялись у таких ситуаціях?

2. Тренер пропонує учасникам поділитись на групи за кольорами (жовтий, червоний, зелений). Кожна група обирає одну із емоційно «заряджених» ситуацій. Завдання учасникам: уважно ще раз прочитати речення, в якому описується емоційно «заряджена» ситуація, і придумати сценку, яка б розкривала суть поданої ситуації, а також придумати її продовження. На підготовку дається 5 хвилин.

Після завершення підготовки учасники мікрогруп представляють свої пантоміми. Решта учасників вгадують, яку саме ситуацію зображали члени групки і висловлюють своє враження оплесками.

Емоційно «заряджені ситуації»:

- Твого улюбленого собаку щойно збив автомобіль.
- Ти назавжди покидаєш рідну домівку і прощаєшся з ріднею.
- Тебе звинуватили в тому, чого ти не робив (робила).
- Тебе викликають в кабінет директора для розмови з директором.
- Ти заблудився у чужому місті.
- Бабуся твого друга тільки що померла.
- Усі твої друзі пішли на вечірку, а тебе не запросили.

Зворотній зв'язок: Учасники відповідають на запитання: «Що допомогло вам у виконанні цієї вправи? Що корисного Ви для себе взяли з цієї вправи?».

Вправа «Спільний рахунок»

Мета: зняття внутрішньої напруги учасників, згуртування групи шляхом спільного і одночасного виконання вправи.

Хід проведення: Ведучий називає будь-яке число, яке не перевищує кількість осіб в групі. Назване кількість учасників встає. У виконанні вправи необхідно домогтися синхронності, учасники не повинні радитися.

Вправа «Вербалізація почуттів»

Мета: розвиток умінь вербалізації почуттів.

Інструкція: «Кидаючи один одному м'яч, ви будете називати почуття. Той, хто отримує м'яч, називає почуття-антонім. Після цього він кидає м'яч наступному учаснику і називає будь-яке інше почуття, емоцію. Вправа повторюється до тих пір, поки м'яч не побуває у кожного з вас».

Вправа «Я (Ти)- повідомлення»

Мета: розвиток умінь Я-повідомлень.

Інструкція: «Кидаючи один одному м'яч, ви будете промовляти «Ти-повідомлення». Той, хто отримує м'яч, називає Я-повідомлення. Після цього

він кидає м'яч наступному учаснику і називає будь-яке Ти-повідомлення. Вправа повторюється до тих пір, поки м'яч не побуває у кожного з вас».

ЗАНЯТТЯ 11

Тема «Усвідомлення почуттів та психоемоційних станів»

Вправа на активізацію «Я люблю...»

Мета: самоусвідомлення учасників, створення позитивної психологічної атмосфери.

Ведучий забирає з кола один стілець.

Психолог: «Зараз я назву те, що найбільше люблю. Якщо серед вас є такі, хто теж це любить, ви маєте помінятися стільцями. Для кого не залишиться стільця, той буде наступним ведучим».

Вправа «Асоціативний ряд»

Мета: формулювання асоціативного ряду, пов'язаного з емоціями.

Тренер називає слово, що визначає емоцію. Той, хто сидить з ним поруч, називає свою асоціацію до цього слова. Наступний учасник тренінгу називає асоціацію до слова попереднього і так далі. Вправа закінчується після третього кола асоціативного ланцюжка.

Вправа «Єдність в парі».

Мета: зняття емоційної напруги, затисків, сприяння встановленню довірливих взаємин, сприятливого психологічного клімату.

Позиція учасників: Учасники вільно рухаються в аудиторії.

Ведучий дає завдання учасникам: «Зараз ви будете вільно рухатись по кімнаті, а коли я скажу «Об'єднуйтесь у пари (трійки, четвірки і т. д.)», ви повинні об'єднатись у пари, трійки, четвірки і т. д.» Завершується вправа тоді, коли тренер називає число учасників для об'єднання, яке відповідає кількості усіх учасників групи.

Зворотній зв'язок: Учасники діляться враженнями: «Як ви зараз себе відчуваєте?».

Вправа «Рука»

Мета: дати можливість учасникам пізнати психоемоційний стан іншої людини за допомогою контакту-дотику, розвивати здатність вчувати у внутрішній світ іншої особи.

Позиція учасників: учасники сидять в колі.

Тренер дає інструкцію: «Покладіть руки собі на коліна, потім праву і ліву руку перекладіть на руки сусідів. Протягом 5 хвилин спробуйте заглибитись у сприйняття рук своїх сусідів, намагаючись визначити, яка ця рука (напружена, розслаблена, добра), яку людину ви відчуваєте за цією рукою, який її психоемоційний стан, що вона вам передає, як на вас впливає»

Зворотній зв'язок: відповідь на питання: «Що ви відчували, заглибившись у сприйняття рук сусідів? Чи вірно відчув ваш психоемоційний стан інший учасник?».

Психомалюнок «Переживи чийсь почуття».

Мета: розвиток емпатії, формування здатності розуміти почуття та переживання інших людей, вчувати у внутрішній світ іншої людини.

Позиція учасників: Учасники сидять у колі.

Необхідні матеріали: папір А4, кольорові олівці.

Завдання: Кожен учасник повинен зобразити на аркуші паперу ту людину (дитину), яка викликає у вас емпатію (можливо, фізично слабка людина, дитина, яку постійно дратують, цькують, особа, як втратила когось із родичів і т. п.).

Наступний етап – презентація малюнка. Основна умова: учасник розповідає про намальовану особу від її імені, наче він – це та людина, яка повинна викликати емпатію у мовця. Слід звертати увагу на те, у якому стані перебуває людина, які почуття та емоції вона переживає, що її найбільше хвилює. Опишіть ті ситуації, які викликають у цієї особи стрес, сильні переживання, емоційний тиск.

Зворотній зв'язок: відповідь на питання: «Що ви відчуваєте після проведення вправи? Що найбільше вразило, зачепило?».

ЗАНЯТТЯ 12

Тема «Відповідальність щодо прийняття рішення»

Вправа на активізацію «Подіум»

Мета: розвиток поведінкової (жести, голос) пластичності.

Інструкція: На відведеному просторі («подіум») необхідно кожному учаснику пройти, продемонструвати впевнену поведінку і завершити рух коротким зверненням до аудиторії. При необхідності і наявності часу дане завдання можна повторити для розвитку почуття впевненої поведінки та навички виходу до аудиторії і мовного звернення.

Обговорення:

- Хто з вас відчув власне почуття впевненості, рухаючись по «подіуму»?
- Як з боку виглядав впевнений в собі людина?
- Які власні, мовні успіхи, при зверненні до аудиторії, ви помітили?
- Що викликало напругу при виконанні даної вправи?

Вправа «Життєво важливі рішення»

Мета: усвідомлення життєво важливих рішень, які ми приймаємо протягом-життя, розуміння важливості кожного рішення.

Ведучий: «Ви постійно приймаєте рішення, обираєте, все це веде до великої мети. Ключ до успіху –усвідомлення свого вибору. Рідко буває так, що є тільки один-єдиний спосіб досягнення мети. Усвідомлення того, що потрібно вибирати, дає можливість вирішувати, який саме вибір скоріше і ефективніше приведе до потрібної мети.

Дуже важливо почувати відповідальність за своє життя і бути відповідальним у своїх діях. Приймати світ, в якому ви живете, всерйоз.

Намагайся поглянути на будь-яку ідею чи проблему з різних точок зору і різних перспектив. Існує багато! рішень однієї й тієї ж проблеми. Чим ширше твій погляд і на неї, тим більше варіантів».

Завдання: Написати на бланку ті життєво важливі рішення, які ми приймаємо протягом нашого життя в різні періоди.

Ведучий: «Ви створюєте своє майбутнє життя для себе і в кожен життєвий момент робите свій вибір. Потрібно розуміти, що це саме ви вибираєте. В будь-який момент, зроблений вами вибір може змінити ваше життя, чи те життя, яке планували для себе. Ваш вибір набуває форми, розміру, навіть запаху. Ваш вибір може бути настільки значимим, що його можна навіть назвати рішенням. Це рішення, чи значимий вибір, вимагає ретельного обдумування і аналізу.

Якщо уявно намалюєте перспективу вашого життя, обов'язково проаналізуйте вибір, який робите сьогодні з точки зору того, буде він сприяти досягненню поставлених цілей чи ні.

Запитання для обговорення:

- Що впливає на прийняття рішення вами?
- Як необдумані, поспішні рішення можуть відобразитися на вашому житті?
- Чи легко приймати відповідальні рішення?

Ведучий: «Якщо ви зробили невірний вибір, не намагайтеся будь-що дотримуватися його, думаючи, що зобов'язані. Все і завжди можна змінити. Навіть якщо відчуваєте, що припустили помилки, але йдете по обраному шляху, в будь-який час все можна змінити».

Вправа «Спільна мова»

Мета: формування навичок налагодження психологічного контакту за певних умов, розвиток чутливості до розуміння стану іншої людини.

Позиція учасників: Учасники групуються по троє.

Група ділиться на трійки, які повинні домовитися між собою, наприклад, про те, де, коли та навіщо вони мають зустрітися. Але засоби спілкування в них обмежені: один гравець сидить із зав'язаними очима і не

рухається, другий зацікавлений і також не рухається, третій теж не може розмовляти й у нього зав'язані очі.

Зворотній зв'язок: Учасники відповідають на запитання: «Як вам було у тій чи іншій ролі? Ваші враження? Що вам дала ця вправа?».

Вправа «Фруктовий салат»

Група сидить у колі. Ведучий, обходячи учасників, дає кожному ім'я-назва фрукта. З його допомогою гравці перетворюються в апельсин, банан, абрикос, персик, сливу, ананас.

Не варто давати більше п'яти-шести найменувань, добре грати, коли кожен фрукт представлений хоча б 2-3 гравцями (більше-краще!). Коли все отримали «ім'я», з кола довільно забирається один стілець, той, хто сидів на ньому, стає ведучим. Він виходить і оголошує: Готуємо фруктовий салат з ананасів (всі «ананаси» підхоплюються і міняються місцями. Той, хто залишився без стільця, «готує фруктовий салат», припустимо, з апельсинів).

ЗАНЯТТЯ 13

Тема «Моє життя – мій вибір»

Гра-розминка «Неправда»

Мета: зняти напругу і втому, створити гарний настрій.

Учасники стають у коло і по черзі починають виконувати певні дії, по яких можливо зрозуміти, що саме імітує учасник. У той час, коли учасник почав демонструвати свої дії, його сусід праворуч запитує: «Що ти робиш?», на що учасникові потрібно відповісти якою-небудь «неправдою», при цьому він продовжує виконувати свої дії.

А тим часом його сусід, одержавши відповідь, починає робити рухи, які імітують дії, які випливають із «неправди». Тепер уже його буде запитувати сусід праворуч, і отут теж необхідно «збрехати». Усі виконують свої рухи (веслування, копання, гра на музичному інструменті, плавання, спів тощо), поки коло не замкнеться.

Вправа «Промені сонця»

Мета: показати, що власна поведінка та спосіб життя є найважливішими факторами, що впливають на здоров'я людини.

Вправа виконується у двох підгрупах, кожна з яких отримує завдання: на підготовлених хмаринках написати ті фактори, які негативно впливають на наше здоров'я, а на жовтих квадратах – позитивно. Далі обраний підгрупою «спікер» презентує роботу своєї підгрупи. Він створює на підготовлений ватман (із зображенням в центрі сонячним диском) із жовтих квадратиків промені (наклеює один за одним у вигляді промінчиків) – те, що підтримує наше здоров'я, а потім хмаринки – негативні фактори, що впливають на здоров'я людини. Те саме виконує спікер іншої підгрупи.

Проективна методика «Хатинка в лісі»

Мета: аналіз сформованості власного образу, адекватної самооцінки, рівня розвитку здатності до подолання життєвих труднощів; надання інформації про особистісні границі.

Тренер пропонує учням сісти максимально зручно, закрити очі та слухати його голос. Тренер повільно вимовляє: «Уявіть себе на дорозі. Яка вона, з чого зроблена, які відчуття у Вас виникають? Навколо Вас ліс: який він, чи є в ньому тварини? Ви йдете далі – чи бачите дорогу перед собою? Яка вона? Ви йдете далі й підходите до будівлі: яка вона, з чого побудована? Поряд із будівлею стоїть мудрець, Ви дивитесь на нього: який він? Ви розумієте, що цей старий володіє усією мудрістю світу і зможе відповісти на запитання, яке хвилює Вас найбільше. Ви ставите своє запитання. Мудрець дивиться на Вас і заходить у будівлю – зараз він винесе Вам відповідь. Мудрець виходить і дає відповідь. Можливо, це слова, а можливо, це символ, зрозумілий лише Вам. Ви дякуєте за відповідь, повертаєтесь назад та відкриваєте очі».

По завершенню розповіді тренер просить учнів намалювати побачене. Коли малюнки завершені, учні, за бажанням, описують свої фантазії. До уваги тренера! На основі цієї розповіді тренер інтерпретує методику: дорога

– це символ життєвого шляху (легкий – важкий, приємний – неприємний, широкий – вузький, тощо), ліс – життєва ситуація (теплі стосунки з оточуючими – зелений, молодий, яскравий, світлий ліс, в якому багато тварин, якщо навпаки – несприятлива життєва ситуація); будівля – образ «Я» (чим вона міцніша, світліша, красивіша, викликає приємні відчуття – тим більш сформованим є власний образ, вища самооцінка, і навпаки; треба особливу увагу звертати на захищеність споруди: стіни, дах, двері, вікна, що може дати інформацію про особистісні границі). Наприкінці – обговорення.

ЗАНЯТТЯ 14

Тема «Моє майбутнє»

Вправа «Соломинка на вітру»

Мета: створення атмосфери довіри, взаємопідтримки.

Інструкція тренера: «Станьте у коло дуже близько один до одного. Це не звичайне коло, а чарівне. Чарівне, тому що ті, хто стоять у колі, будуть робити все для того, щоб той, хто стоїть в його центрі, пережив чудові відчуття. Хто хотів би першим стати у центр кола? Ставай у центр, ноги постав разом, тримайся прямо. Решта, підніміть руки на рівні грудей. Коли наш доброволець падає у вашу сторону, ви повинні його впіймати долонями і обережно повернути в попереднє положення. Можливо, він захоче впасти в іншу сторону, і там його теж треба м'яко впіймати і повернути до центру. При цьому, дуже важливо, щоб учасник в центрі стояв прямо, ніби зроблений з дерева».

Обговорення вражень.

Бесіда «Як зберегти здоров'я і стосунки на самоізоляції»

1. Відчувати тривогу – це нормально!

Вчені вже давно визначили, що тривога – це нормальна функція здорової людини, яка попереджає нас про загрози і, в свою чергу, допомагає нам вживати заходів для захисту себе та своїх рідних. Саме відчуття тривоги допомагає нам прийняти рішення, які актуальні в даний момент. Наприклад,

мити руки, не торкатись обличчя, не контактувати з великими групами людей. І саме такі поради, які ми чуємо та вживаємо завдяки нашій тривозі, допомагають як нам, так і людям навколо нас.

Для того, аби ваша тривога не зростала та не перетворювалась в паніку, переконайтесь, що ви отримуєте інформацію з надійних джерел. Пам'ятайте, що ознайомлений – значить озброєний. Якщо ви будете читати інформацію із перевірених джерел, то й ваша тривожність буде зменшуватися.

Якщо ж у вас виникає тривога стосовно вашого поганого самопочуття, перш за все розповідайте батькам. Ваші батьки приймуть рішення як правильно вчинити та зможуть звернутися до вашого сімейного лікаря.

2. Знайдіть собі цікаве захоплення.

Всі знають, що найкращий спосіб відволіктись від поганих думок чи підняти собі настрій – зайнятись улюбленою справою. Якщо вам уже набридли всі справи, спробуйте зробити те, чого раніше не робили. Для підлітків, категорії, яка розвивається найшвидше, є дуже багато варіантів провести час з користю: почитати улюблену книжку, переглянути новенький фільм чи серіал, пограти в онлайн гру разом з друзями, пограти в настільні ігри разом усією сім'єю, згадати старе хобі, яким захоплювались в дитинстві чи буквально рік тому, навчитись готувати, чим потішите і себе, і свою сім'ю. Цей список можна продовжувати дуже довго, адже насправді знайти нове заняття можна завжди і соціальні мережі нам допоможуть в цьому. Як результат такого проведення часу, ви отримаєте задоволення, відчуете полегшення та повернете свій нормальний емоційний стан.

3. Зв'язок із друзями та навколишнім світом.

І саме тут соціальні мережі важливі як ніколи. Комунікація, зворотній зв'язок – одна із складових життя підлітків, і відмовляти їм в цьому категорично не можна, потрібно просто шукати альтернативу. Підтримуйте чати із своїми друзями, діліться новинками та створюйте свої власні челенджі. І пам'ятайте, що ваша креативність – це і є ваша сила.

4. Відчувайте та діліться своїми емоціями.

Доволі часто ви мабуть чуєте фразу «Не дуйся, бо тріснеш», у відповідь ми заперечуємо та сердимось ще більше. А ви знаєте, що наш організм – це цілісна система, і коли ми тримаємо всі емоції в собі це однозначно негативно відображається як на нашому емоційному, психічному стані, так і впливає на роботу деяких органів. Тож не варто тримати все в собі! Зрозуміло, що неможливість зустрічатись з друзями, проводити час як раніше викликає у вас розчарування. Але ви завжди можете поспілкуватись із своїми батьками, своїми друзями по телефону чи відеозв'язку. І дозвольте своїм почуттям вийти назовні, неважливо, чи це позитивні, чи негативні емоції – вони завжди можуть бути висловленими та почутими. Будьте відкритими та щирими! Адже не дарма кажуть, виговоришся і одразу стане краще.

5. Будьте щирими та позитивними!

Як би банально ця фраза не звучала, але дійсно наше самопочуття – це наші емоції, і чим більше позитивних в нас емоцій, тим краще ми і відчуваємось. Навіть дослідники з'ясували, що люди, які позитивно сприймають світ, мають тенденцію до нижчого тиску, менше схильні до розвитку серцевих захворювань, краще контролюють вагу та мають кращий вигляд. А ще, проявляйте свої почуття за допомогою дотиків, так, саме дотиків. Доведено, що звичайний дотик допоможе пом'якшити наслідки соціальної ізоляції та покращити настрій. Але не біжіть обійматися зі всіма пересічними, в складний період буде достатньо обмінятися обіймами із своїми найдорожчими людьми!

Тож пам'ятайте, що складний період – це не трагедія. Саме в такі періоди у вас є можливість стати ближчими із своїми рідними й друзями, зробити те, чого раніше не робили, а головне – обдумати своє життя та спробувати бути дійсно щасливою людиною!

Мозковий штурм «Дерево інтересів і здібностей»

Мета: активне усвідомлення учасниками широкого кола своїх можливостей. Усвідомлення взаємозв'язку успіху в житті людини та її можливостей і здібностей.

У режимі мозкового штурму у вільній формі підлітки називають найважливіші речі, які, на їхній погляд, існують у нашому житті, на які варто витратити свій час, сили, інші ресурси. Все це записується на фліп-чарті на кроні символічного дерева. Після того, як всі варіанти вичерпані, тренер говорить, що така пишна крона можлива тільки тоді, коли є не менш сильна й потужна коренева система – наші здібності та ресурси.

Тренер також записує всі пропозиції щодо ресурсів, які потрібні для реалізації наших інтересів – здібності, уміння, певні особливості характеру (наполегливість, цілеспрямованість), уміння спілкуватися, налагоджувати та підтримувати стосунки тощо.

Створивши таке «дерево», важливо простежити зв'язок між «короною» та «коріннями» і ще раз підкреслити, що одного без іншого бути не може, що наша власна роль у створенні нашого «дерева» дуже велика і що можливості кожної людини багато в чому залежать від її вибору, здібностей, характеру та поведінки.

Вправа «Я хочу подарувати та побажати»

Мета: розвиток навичок рефлексії, можливість отримання тренером зворотного зв'язку.

Сидячи у колі учасники мають можливість віртуально «подарувати» чи побажати щось собі, комусь персонально, чи групі в цілому. Важливо спрямовувати учасників звертатись до когось конкретно, називаючи його ім'я.

ЗАНЯТТЯ 15

Фінальний день тренінгу

Вправа «Відлуння»

Мета: самопізнання та пізнання учасників; формування вміння активного, емпатійного слухання, здатності розуміти іншу людину, стати на місце іншого.

Позиція учасників: Учасники сидять по двоє в колі.

Цю вправу виконують у парах. Основна умова вибору партнера – пошук людини, яка вам мало знайома. За певний період часу один із учасників повинен якнайзмістовніше розповісти іншому про себе (позитивні якості, які в собі ціную, інтереси, вміння, вподобання), про свої життєві плани на майбутнє і про свій емоційний стан сьогодні. Його партнер повинен активно слухати співрозмовника і намагатись запам'ятати подану інформацію. Після цього учасники міняються ролями. На цю процедуру дається 3 хвилини часу. Після завершення активної бесіди відбувається презентація партнера від свого імені. Учасник встає, кладе свою руку на плече партнера і розповідає про нього так, наче він сам – це і є та людина, яку він презентує.

Зворотній зв'язок: члени групи відповідають на запитання: «Що дала Вам ця вправа?».

Вправа «Подарунки»

Мета: формування навичок невербальної взаємодії та взаєморозуміння, сприяти встановленню позитивного психологічного клімату в групі.

Позиція учасників: усі стоять у колі.

Тренер повідомляє, що сьогодні «Свято групи» і потрібно усім учасникам подарувати подарунок. Це потрібно зробити наступним чином: кожен виходить в центр кола і показує за допомогою міміки і жестів свій подарунок. Усі інші повинні здогадатись, що хотів учасник подарувати групі.

За кожен подарунок усі дякують оплесками та посмішкою.

Вправа «Комплімент»

Мета: навчитися спостерігати й відзначати позитивні сторони особистості іншого, виявляти увагу та зацікавленість іншою особою (зокрема, клієнта); створити і підтримувати позитивний емоційний фон, сприятливий психологічний клімат у групі.

Учасники утворюють два кола: внутрішнє і зовнішнє (обернені обличчям одні до одних). Кожен учасник робить комплімент тому, хто стоїть

навпроти і чекає зворотного компліменту, потім посувається вправо і робить те саме, аж поки не зустрінеться з першим учасником.

Зворотній зв'язок: члени тренінгової групи діляться своїми враженнями від вправи. Усі висловлюються за бажанням.

Вправа-релаксація «А що далі?..».

Мета: зняття напруги, розвиток вміння учасників спільно переживати якусь ситуацію, активно слухати іншу людину.

Позиція учасників: Учасники стоять у колі.

Тренер дає інструкцію: «Зараз ми ходитимемо по кімнаті, і той, чиє ім'я я назву, має запропонувати продовження ситуації, яку я представляю, або ж запропонувати власний варіант «А що далі?». Усі повинні імітувати те, про що розповідає кожен учасник. Я розпочинаю: «Ми заходимо в гущавину лісу...». Далі, через кожні 20-30 секунд, тренер називає ім'я наступного учасника, котрий пропонує своє продовження, іншу ситуацію, яку імітують усі учасники.

Зворотній зв'язок: Учасники відповідають на запитання: «Які стани у вас виникали у різних ситуаціях? Що найбільше сподобалось у вправі?».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии = Cognitive Therapy of depression. — СПб.: Питер, 2003. — 304 с.
2. Битько А.А. Ассертивность: понять другого, достичь своего / А. А. Битько // Управление персоналом. — 2007. — № 7. — С.24-28.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга: Психотехники: Учебное пособие. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство «Ось-89», 2001. — 224 с.
4. Вереїна Л. В. Формування позитивної емоційної орієнтації «Я-образу» засобами психокорекції. Автореф. канд. психол. наук. К., 2003. — 23 с.
5. Веретенко Т.Г., Манойло І.С. Педагогічний тренінг : Навч. посібник. — 2-е вид. — Харків, ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2006. — 128 с.
6. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
7. Дячок О. В. Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності // International Journal of Innovative Technologies in Social Science. — 2020. - № 6 (27).
8. Игры и упражнения для развития коммуникативных навыков / под ред. Т. А. Галушко. — К.: Ратибор, 2005. — 40 с.
9. Калініна Ю. Запобігання суїцидальній поведінці серед підлітків / Ю. Калініна // Психолог. — 2005. — № 35. — С. 14–17.
10. Каппони В. Как делать все по-своему, или Ассертивность — в жизнь / В. Каппони, Т. Новак. — СПб.: Питер, 1995. — 186 с.
11. Ли Д. Практика группового тренинга / Д. Ли. — СПб.: Питер, 2001. — С.46–89.
12. Кожен з нас — унікальний! : програма тренінгу з подолання стану самотності студентів / [авт.-упор. Т. Г. Веретенко, В. А. Гриценко]. — Дніпропетровськ : ДНЗ «МВПУ ПІТ», 2014. — 67 с. Мамонтов С.Ю. Поверь в себя / С.Ю. Мамонтов. — СПб.: Питер, 2003. — 160 с.

- 13.Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В.Ф. Моргун, І.Г. Тітов. – К. : Видавничий дім "Слово", 2009. – 464 с.
- 14.Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10, № 1. С. 55-81.
- 15.Пилягіна Г. Я. Проблема саморуйнуючої поведінки серед населення України / Г. Я. Пилягіна, М. І. Винник // Новости медицины и фармации. – 2007. – № 215. – С. 10–11.
- 16.Подольский А., Идобаева О., Хейманс П. Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика /А. Подольский, О. Идобаева, П. Хейманс. – СПб.: Питер, 2004 — 202 с.
- 17.Прийменко В. М. Суїцидальна поведінка. Психологічний аналіз і профілактика (Методичні рекомендації для практичних психологів і соціальних педагогів). – К. : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2005. – 43 с.
- 18.Рибалка В. В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій в учнівської молоді: Методичні рекомендації. – К. : ІПППО АПН України, КФ ВМУРоЛ «Україна», ПП Щербатих О.В. 2007. – 68 с.
19. Психологические тесты для профессионалов/ авт. сост Н.Ф. Гребень. – Минск: Современ. шк., 2007. – 496с.
20. Прихожан А. М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе / А. М. Прихожан. – М. : ТЦ «Сфера», 1999. – 192 с.
- 21.Романів О.П. Суїцид: сучасні підходи до профілактики [Електронний ресурс] / О. П. Романів, О.О. Хаустова // Ліки України. 2013. № 1. С. 89-94. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/likukr_2013_1_17.
22. Романовська Д., Собкова С. Робота з підлітками, схильними до суїциду // 10 Психолог. – № 15 (207). – 2006. – С. 26-29.
- 23.Тест Куна – Макпартленда «Кто Я» (Модификация Т.В. Румянцевой) // <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2020/01/12/test-kuna-makpartlenda-kto-ya-modifikatsiya-t-v-rumyantsevoy>