КОПИЧИНЕЦЬКА МІСЬКА РАДА
ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ №2
М.КОПИЧИНЕЦЬ
ГУСЯТИНСЬКОГО РАЙОНУ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ

«Скажи агресії «Стоп!»»

Профілактична програма занять

для учнів 5-8 класів

Дідурик Оксана Ярославівна,
практичний психолог
Загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №2, м.Копичинець

Копичинці 2021

Актуальність теми

Агресивність підлітків є однією з найбільш актуальних проблем нашого часу. Ми живемо в час, коли суспільство характеризується загальною соціальною напруженістю, психологічною неврівноваженістю. Складний економічний стан більшості сімей, відсутність впевненості в завтрашньому дні ведуть до зростання тривожності, роздратованості і, як наслідок, до росту агресивності як в дорослих, так і в дітей. Агресивна поведінка проявляється вже в ранньому віці, піддаючи випробуванню батьківське терпіння і створюючи напруження у стосунках з однолітками. Найгостріше постає проблема агресивної поведінки у підлітковому віці, коли здійснюється перехід до нового щабля розвитку особистості. Серед підлітків частішає негативізм, демонстративна, стосовно дорослих, поведінка, випадки проявів жорстокості й агресивності.

Батьки нерідко скаржаться педагогам і психологам на підвищену дратівливість і агресивність своїх дітей. Самі педагоги також усе частіше звертаються з питанням пошуку засобів педагогічного впливу на дітей, які вирізняються агресивними проявами поведінки.

Агресивність проявляється і привертає до себе увагу під час контактів з оточуючими, в процесі соціальної взаємодії.

Мета програми – формувати в учнів знання про вміння впливати на власну поведінку в ситуаціях які викликають агресію.

Завдання програми:

1. Формування адекватної самооцінки.
2. Розвиток комунікативних навичок.
3. Зниження емоційної напруженості та особистісної тривожності.
4. Навчання дітей засобів вираження гніву у прийнятній формі.
5. Формування навичок самоконтролю.
6. Формування емпатії, довіри до людей.

Програма рекомендована для роботи з учнями 5-8 класів закладів загальної середньої освіти.

Програма розрахована на 10 занять, тривалістю 1,5 години один раз на тиждень. Ведучий може модифікувати розроблений план занять на свій розсуд.

Прогнозований результат: в учнів мають бути сформовані вміння розуміти емоційний стан інших, асертивно виражати свої почуття та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Вміння підлітків забезпечувати емоційну рівновагу, мотивувати себе до пізнання та творчості є показником ефективності програми. Учні повинні навчитись здійснювати самоконтроль над своїм емоційним станом та поведінкою, засвоїти риси толерантної особистості. У дітей має бути сформована здатність до емпатії, співпереживання і співчуття.

В програмі використовуються завдання і вправи, що дають можливість збагатити досвід емоційних переживань учнів, сформувати позитивний емоційний фон. Учні навчаються пов'язувати свої емоції з життєвими подіями, що їх продукували, з відповідними зовнішніми проявами поведінки і внутрішнім станом, знаходять конструктивні способи виходу із конфліктних ситуацій, оволодівають вміннями і навичками управляти своїм емоційним станом, утримуватися від прояву негативних почуттів.

Розвиток та формування позитивної самооцінки учнів здійснюється шляхом оптимального використання творчих завдань з профілактики негативних емоцій.

ЗМІСТ

Актуальність теми	2
Навчально-тематичний план	5
Заняття № 1	6
Заняття № 2	7
Заняття № 3	8
Заняття № 4	9
Заняття № 5	11
Заняття № 6	13
Заняття № 7	14
Заняття № 8	16
Заняття № 9	19
Заняття № 10	21
Список використаних джерел	22
Додатки	23

.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема заняття	К-ть годин
1	Вступ. Знайомство, створення атмосфери відкритості та довіри.	1,5
2	Формування почуття безпеки та атмосфери довіри. З'ясування причин агресії	1,5
3	Спілкування зі своїм «Я». Самоаналіз.	1,5
4	Важливість прийняття свого «Я».	1,5
5	Комунікативні вміння та навички. Конфлікти в житті підлітків.	1,5
6	Вміння активно слухати. Взаєморозуміння.	1,5
7	Вміння виражати свої почуття та емоції. Модель створення дружніх стосунків.	1,5
8	Толерантне спілкування.	1,5
9	Емпатія. Вміння розуміти почуття інших та адекватно виражати свої.	1,5
10	Впевненість у собі. Усвідомлення власної значимості.	1,5

Заняття № 1

Мета: знайомство, створення атмосфери відкритості та довіри.

Матеріали: фломастери, ватман, стікери.

Хід заняття:

Повідомлення мети занять і вироблення та прийняття правил взаємодії учнів у групі.

Правила взаємодії у групі:

1. Спілкування на основі довіри.
2. Спілкування за принципом «тут і тепер».
3. Відсутність критики.
4. Щирість спілкування.
5. Активна участь у тому, що відбувається.
6. Повага до того, хто говорить.
7. Звертання один до одного тільки по імені.

Вправа 1. «Настрій по колу». Діти, взявшись за руки, всміхаються по черзі одне одному, даруючи таким чином хороший настрій.

Вправа 2. «Знайомство». Учні по черзі називають своє ім'я, пояснюють, що воно означає, називають своє хобі.

Вправа 4. «Групове інтерв'ю». Учні сидять в колі. Ведучий по черзі ставить запитання до кожного учасника. Запитання можуть бути на зразок: які фрукти найбільше любиш? Куди ти хотів би поїхати на канікулах? Який шкільний предмет тобі найбільше подобається? Що тебе найбільше порадувало за останній час? Коли ти буваєш злим, роздратованим? Чи любиш ти собак? і т. д.

Вправа 6. «Дерево очікування». Учасники пишуть свої очікування від занять на стікерах і прикріплюють їх до «дерева очікування», намальованому на аркуші ватману.

Рефлексія. Вправа «Настрій по колу».

Заняття № 2

Мета: створення позитивної мотивації, формування почуття безпеки та атмосфери довіри.

Матеріали: кольорові олівці, аркуші паперу формату А-4, дві газети.

Хід заняття:

Вправа 1. «Настрій по колу».

Вправа 2. «Група підтримки». Учасники на аркушах паперу малюють два кола з центром в середині. Середина – «Я». На внутрішньому колі позначаються крапочки – це всі, без кого неможливе існування «Я» – учасника. На зовнішньому колі крапочками позначаються теж дуже важливі для «Я» - учасника особи. Аркуші розвішуються на стіні, йде обговорення завдання. Учасники усвідомлюють, наскільки важливо мати «групу підтримки» та бути самому потрібним іншим.

Вправа 3. «Моє ім'я в сонячних променях». На аркушах паперу малюють сонечко, в середині сонечка пишуть своє ім'я. На промінцях сонця пишуть позитивну рису характеру, що починається на букви імені. Під час обговорення вправи звертається увага на те як важливо мати позитивні риси характеру та про особливість кожного учасника гри, його значимість.

Вправа 4. «Хто перший дістане предмет». Група ділиться на дві команди.Завдання команд - дістати предмет, що знаходиться досить далеко. Для цього потрібно створити «живий ланцюжок». Відстань до предмета більша довжини ланцюжка. Отже необхідно використовувати інші способи з'єднання в ланцюжок.

Вправа 5. «Дзеркало». Один учасник робить гримасу сусідові. Той, зокрема, «передражнює» його якомога точніше і передає далі — по колу. Вправа закінчується, коли гримаса «повертається до першого учасника. **Рефлексія.** Вправа «Поділися добром». Тримаючи долоні відкритими учасники по черзі говорять щось приємне один одному.

Заняття № 3

Мета: формування вміння спілкуватися з самим собою, усвідомлення учасниками факту свого існування. Самоаналіз.

Матеріали: зошити, кольорові олівці, дві газети, аркуші паперу формату А-4.

Вправа 1. «Побажання на день». Кожен по колу своєму сусіду передає якісь гарні побажання .

Вправа 2. «Перейти іншим способом». На підлозі малюється два острівки на значній відстані один від одного. Кожний учасник має перейти з одного острівка на інший своїм особливим способом не повторюючи інших.

Вправа 3. «Лист собі». Тренер дає інструкцію: «Зараз ви напишете листа найближчій вам людині. Хто це? Ви самі. Напишіть листа собі, коханому». Час написання – 15 хвилин під тиху музику.

Обмін враженнями: з якими почуттями писали листи? Зачитування листів. Після цього – 20 хвилин на те, щоб дати відповідь на свого листа. Обговорення відповідей.

Вправа 4. «Десять запитань ведучому». Учасники ставлять запитання ведучому, на які той має відповісти. Ведучими по черзі можуть бути усі бажаючі.

Рефлексія. Вправа «Подаруй хороший настрій».

Заняття № 4

Мета: усвідомлення важливості прийняття свого «Я» з усіма перевагами та недоліками.

Матеріали: кольорові олівці, зошити, пов'язки, два ватмани.

Вправа 1. «Нетрадиційне вітання». Учасники ходять і за командою ведучого при зустрічі вітаються:

а) долонями;

б) коліньми;

в) носами;

г) чолом;

д) боком.

Вправа 2. «Магнітики» – «колючки». Учасники розбиваються на дві команди (наприклад «Магнітики» і «Колючки»). Кожна команда на листах ватману записують: «магнітики» – якості, що допомагають у спілкуванні, «колючки» – це те, що заважає у спілкуванні.

Обговорення завдання.

Робота на самоаналіз: кожен учасник гри записує в своєму зошиті свої «магнітики» і «колючки». Обговорення завдання.

Вправа 3. «Похвальний лист». Діти отримують картки по кількості учасників заняття. На кожній картці написані два незакінчені речення: «Я ціную в тобі ...» і «Мені подобається як ти ...». Учасники закінчують речення і віддають їх адресатам. При взаємній згоді адресата і відправника похвальні листи зачитуються вголос.

Гра розвиває вміння знайти в кожному позитивні риси.

Вправа 4. «Привіт! Як твої справи?». Пропонується привітатися з кожним із групи за руку і при цьому сказати : «Привіт! Як твої справи?». Інший має відповісти короткими реченнями (наприклад, «Дякую! Як добре що ти тут», або « Дякую! З тобою було добре працювати!»). Вітаючись, учні можуть звільнити свою руку лише після того, як іншою рукою почнуть вітатися ще з

ким-небудь. Таким чином кожен учасник повинен бути постійно в контакті з ким-небудь із групи.

Рефлексія. Яка вправа найбільше сподобалась? Чи важко було писати похвальний лист собі? Вправа «Настрій по колу».

Заняття № 5

Мета: формувати комунікативні вміння і навички, показати непривабливість деяких форм спілкування.

Матеріали: кольорові олівці, аркуші паперу формату А-4.

Матеріали: маркери, аркуші паперу формату А-4, кольорові олівці.

Вправа 1. «Настрій по колу».

Вправа 2. «Конфлікт у транспорті». У центрі кімнати ставлять два крісла одне біля одного. Вони символізують парне сидіння в автобусі. Двоє учасників виходять за двері, де ведучий ознайомлює їх з інструкцією: вони — два приятелі, яким треба поговорити, тому їм необхідно намагатися сісти разом. Коли вони входять в кімнату, одне крісло вже зайнято учасником, який отримав від ведучого інструкцію звільнити місце тільки тоді, коли йому захочеться це зробити.

Решта членів групи спостерігають перебіг подій. Під час обговорення про свої враження спочатку говорять учасники конфлікту, а потім висловлюються члени групи.

Вправа 3. «Відгадай». Учень загадує кого-небудь або що-небудь. Інші учні повинні здогадатись, що задумав учень. Спочатку вони ставлять такі запитання, на які можна відповісти «Так», «Ні». Потім наступний учень знову щось загадує. Решта учнів можуть ставити запитання, на які можна відповідати повним реченням, а не тільки «Так» чи «Ні».

Обговорення гри:

1. Чим відрізнялись два варіанти гри?
2. В якому варіанті задуманий об’єкт визначали швидше?
3. Коли корисні відкриті запитання?
4. Коли корисні закриті запитання?

Вправа 4. «Малюємо злість».

1. Учасникам пропонується намалювати на аркушах паперу свою злість так, як вони її уявляють, а потім знищити малюнок, або зробити вогнище і спалити власну злість.

2. Учасники повинні на спільному малюнку намалювати і «відгадати» те, що є в кожному з них злого, агресивного (кігті, жала, колючки, перетинки, зуби). Після чого спільно вирішують, що зробити зі своєю злістю.

3. Тренер пропонує учасникам намалювати на аркушах паперу портрет людини, до якої вони відчувають злість і агресію, або написати її ім'я закарлючками, негарними літерами. Коли це зроблено, всі одночасно розривають малюнки і викидають їх у кошик для сміття.

Вправа 5. «Розбір конфліктної ситуації». По бажанню хтось один описує конкретний конфлікт, в якому приймав участь. Група ділиться на підгрупи по 2-3 учні. Кожна група повинна написати по 5 пропозицій, які, на їх думку, найбільш корисні для розв'язання даної конфліктної ситуації.

Обговорення:

1. З якими образами у вас асоціюється слово «конфлікт»?
2. На вашу думку, конфлікт приносить користь чи шкоду? Чому?

Вправа 6. «Тух-тібі-дух». Ця вправа допомагає зняти негативний настрій. В ритуальному промовлянні закладений комічний парадокс. Хоч діти повинні промовляти слово «Тух-тібі-дух» сердито, через деякий час вони не можуть не сміятись.

Інструкція: «Зараз я скажу вам чарівне слово. Це заклинання проти поганого настрою, проти образ і розчарувань, проти всього, що псує настрій. Щоб це слово подіяло по-справжньому, вам необхідно зробити наступне. Почніть ходити по класу, зупиняючись навпроти одного із учасників , і тричі сердито-сердито скажіть чарівне слово. Учень має так само вам відповісти».

Рефлексія. Вправа «Настрій сьогодні».

Лекція «Чим відрізняється толерантна особистість від інтолерантної» (підготовлена на основі робіт Г. Олпорта) (Додаток 2).

Заняття № 6

Мета: розвивати вміння активно слухати та набувати психологічних вмінь, які сприяють взаєморозумінню.

Матеріали: кольорова крейда, предмети – перешкоди, пов’язка.

Вправа 1. «Настрій по колу».

Вправа 2. «Спілкування з агресивним співрозмовником». Учасники групи діляться на пари. Один партнер виконує роль обвинувачувача. Він висуває претензії своєму співрозмовникові. Наприклад: «Ти завжди запізнюєшся на зустрічі. Хоча б на кілька хвилин мусиш запізнитися». Завдання співрозмовника — відповісти, використовуючи один із видів активного слухання (емпатійне чи з'ясувальне), і з'ясувати, чим викликана агресивна позиція іншої людини. Забороняється пояснювати, виправдовуватися та звинувачувати.

Під час обговорення звертається увага на невербальні компоненти спілкування партнерів. Обговорюються труднощі, які виникли при виконанні вправи.

Вправа 3. «Спільні малюнки». Учням пропонується домовитись і намалювати спільну картину на будь-яку тему так, щоб кожен із членів групи взяв активну участь у роботі.

У процесі гри в групах з’являються лідери, які намагаються переконати інших учасників у доцільності намалювати те, що він пропонує. Вправа вчить дітей обґрунтовано формувати власні бажання і вміти узгоджувати їх із бажаннями інших, тобто співпрацювати.

Вправа 4. «Зав’язування контактів». Група розбивається на пари. Протягом 5 хвилин кожен у парі повинен говорити на тему: «Якою твариною я хотів би бути і чому?», «Як би я хотів змінитися, якщо б мав можливість це зробити?».

Рефлексія. Вправа «Враження від заняття».

Заняття № 7

Мета: формувати вміння виражати почуття та емоції з метою створення дружніх стосунків.

Матеріали: стілець, зошити.

Вправа 1. «Настрій по колу».

Вправа 2. «Привітання». Учасники мовчки ходять по кімнаті. Вони повинні виконати наступні завдання:

1. Потрібно уявити собі, що ви зустрічаєте близьку вам людину, з якою ви давно не бачились. Потрібно привітатися з нею.
2. Ви запрошені на День народження, вітаєтесь з усіма кого ви знаєте.
3. Уявіть собі, що ви знаходитесь в зовсім чужій країні. Можливо, в Індії, можливо – в Японії. Ви знайомитесь з людьми, які запросили вас в гості.
4. Ви зустріли друга, який успішно здав важливий екзамен. Ви вітаєтесь і поздоровляєте його з радісною подією.
5. Ви робите останнє коло по кімнаті і вітаєтеся з тими учасниками групи, з якими ще не привітались, демонструючи своїм рукостисканням радість зустрічі з ним.

Обговорення вправи.

Вправа 3. «Гримаси». Учасники групи стають у коло та починають гримасувати, кривитися.

Обговорення вправи: що відчували, коли гримаси зображували злість, невдоволення, радість та ін.. Які гримаси було робити приємніше?

Вправа 4. «Випадок, коли мене несправедливо образили». Учасники розбиваються на пари і отримують завдання – згадати випадок, коли їх несправедливо образили. Один з них розповідає свою ситуацію, а інший повинен довести, що міг він вчинити інакше та уникнути образи. Крім того, він допомагає усвідомити, який позитивний досвід отримав той, хто розповідав. Через 3 хвилини учасники міняються ролями.

Вправа 5. «Завдання на завтра». В зошитах учасники групи записують, що вони не повинні робити завтра, щоб іншим з ними було добре.

Рефлексія. Вправа «Подаруй хороший настрій».

Заняття № 8

Мета: вчити асертивно виражати свої почуття.

Матеріали: картки «Ти – висловлювання», «скринька образ», ручки, клаптики паперу.

Вправа 1. «Танок рук». Всі учасники знаходять собі пару. Кожній парі потрібно стати один навпроти одного, витягнувши руки і піднявши їх на висоту плеч, доторкуючись долонями з долонями партнера. Не відриваючи долоні, потрібно здійснити повільні рухи руками, роблячи це самими різноманітними способами.

Потім потрібно розділитися на трійки і продовжити це завдання. Потрібно слідкувати за тим, щоб контакт рук не переривався.

Вправа формує вміння і готовність співпрацювати один з одним. Під час виконання завдання учасники підтримують інтенсивний контакт один з одним, при цьому вчаться налаштовуватись на іншу людину і відповідати на її готовність до співпраці.

Вправа 2. Міні-лекція «Асертивне вираження негативних почуттів».

У житті ми часто потрапляємо в ситуації, які викликають у нас гнів, роздратування, незадоволення.

Як уже зазначалося, емоції і почуття людини є здоровими. Гнів сигналізує про те, що довкола діється щось небажане і дає енергію для зміни ситуації на більш комфортну. Тобто виконуються дві функції гніву — посилання сигналу та заряд енергії. Проблема виникає при його вираженні. Коли хтось виражає гнів агресивно, прагнучи змінити ситуацію, часто це виявляється у «знищенні» об'єкту, який викликав гнів чи іншу негативну емоцію, переживання. У міжособистісних стосунках розгнівана людина, яка вибрала агресивний спосіб реагування, бажає не лише змінити ситуацію, але і завдати болю тому, хто заважає. Щоб зробити це, вона порушує психологічні межі. Поза цим, обидві сторони таким чином все більше втягуються у виснажливу для обох боротьбу, де агресія породжує агресію.

Люди, які вважають, що гнів є ознакою невихованості, воліють стримувати себе і демонструвати свою вихованість. Вони переживають гнів у собі і нічого не роблять для зміни ситуації. Результатом є нагромадження в організмі негативної енергії, емоційної напруги, що врешті-решт призводить до різноманітних захворювань – головного болю, алергії, серцево-судинних розладів, виразки шлунку, а також до психічних змін – нагромадження жалю, розчарування, ворожості.

Тлумлення почуттів призводить до того, що емоції, які не мають виходу, схиляють нас до тенденційних, необ'єктивних оцінок тих людей, які їх викликали. Як правило, ми не можемо прийняти корисної думки, пропозиції від людини, яку не любимо, і охоче приймаємо будь-яку пропозицію від людини, яку цінуємо. Часто ми відмовляємося підтримувати відносини з людиною, на яку злостимося і робимо висновок, що вже її не любимо. Цього не сталося б, якби ми не боялися виражати свої почуття і вміли вирішувати непорозуміння, які виникають при спілкуванні.

Почуття, які не мають виходу, виливають на наші погляди, породжують однобоке та вибіркове сприйняття інформації, неправильне розуміння людей та їх вчинків. Пригнічення, ігнорування своїх почуттів створює емоційні бар'єри, породжує конфлікти та послаблює зв'язки між людьми. Саме тому важливо навчитися виражати свої негативні почуття та емоції.

Асертивний спосіб вираження гніву — це такий, коли ми концентруємось на тому, яким же чином можна змінити дану небажану ситуацію, щоб не порушити права інших і зняти емоційне напруження, викликане негативною емоцією. Це можна зробити, використовуючи метод поетапного вираження злості.

Людина, яка поводиться асертивно, може говорити голосно, кричати при відреагуванні гніву, використовуючи «Я-повідомлення», а не «Ти-повідомлення». Наприклад, замість: «Чи ти вже нарешті навчишся жартувати?», скаже: «Я дуже розлючена. Мені не подобається те, як ти щойно пожартував».

Ось приклади асертивних повідомлень:

1. Я не люблю, копи ти так зі мною розмовляєш.
2. Мене дратує тон, яким ти зі мною говориш.
3. Мене нервує твоє ставлення до мене.
4. Я зараз на тебе така зла, що ледь стримую себе.
5. Мені не подобається, що ти не даєш мені можливості висловитись.

Асертивне вираження злості не передбачає неконтрольованості.

Вправа 3. «Ти – Я – повідомлення». Учням роздаються картки із «Ти – повідомленням». Вони повинні змінити їх на «Я – повідомлення». Потім кожен учасник зачитує свої висловлювання.

Вправа 4. «Скринька образ». Учасники групи записують 1-2 образи, які їм не вдалося вибачити і кладуть папірці із записами у скриньку. Потім приймають рішення, що робити із змістом цієї скриньки (спалити, порвати, викинути та ін.). Зі словами: «Я вибачаю тебе, мій образнику, і більше не серджуся на тебе» - група виконує обрану дію.

Вправа 5. «У мене все гаразд!». Учасники діляться на пари. Завдання виконується по черзі кожним учасником. Спочатку на протязі 30 с перший учасник кожної пари говорить про себе все тільки хороше. Інший – слухає, рахуючи хороші справи. Потім учасники міняються місцями.

Рефлексія. Що найбільше сподобалось? Які труднощі виникали при виконанні вправи «У мене все гаразд!». Вправа «Усмішка по колу».

Заняття № 9

Мета: формувати вміння розуміти почуття інших людей та адекватно виражати свої.

Матеріали: зошити, ручки, кольорові олівці, картки з висловлюваннями, дзеркальця.

Вправа 1. «Побажання на сьогодні».

Вправа 2. «Зморшки». Ведучий пропонує членам групи принести на заняття дзеркало. А тепер треба кілька разів вдихнути і видихнути, взяти у руки дзеркало, подивитися в нього і широко всміхнутися своєму відображенню. Далі він дає команду зморщити обличчя: спочатку чоло, потім брови, ніс, щоки... Підняти і опустити плечі... Розслабити м'язи шиї і плечей. Розслабити всі м'язи обличчя... Якщо хтось відчуває напруження, треба собі сказати: «Я спокійний ...» – й ще раз спробувати розслабитись.

Вправа 3. «Розвеселити сумного». Групі пропонується розвеселити учасника, якому сумно (ведучий має отримати згоду цього учасника на участь у вправі). Досягти цього треба, використовуючи тільки словесні засоби: можна творити щось приємне, розповідати історії тощо. Після виконання вправи в учасника запитують, що саме його розвеселило, а що залишило байдужим.

Вправа поліпшує клімат у колективі, дозволяє усвідомити широкі можливості впливу на емоційний стан інших людей.

Вправа 4. «Агресивна поведінка». Учні на листку записують все, що робить та людина, про яку можна сказати: «Так, вона дійсно агресивна». Потрібно виписати рецепт, за яким можна створити агресивну дитину (наприклад: міцні кулаки, страшний погляд, грубий голос і т.д.).

Обговорення завдання.

Потім кожен учасник групи дає письмову відповідь на запитання: «Коли ти сам проявляєш агресивність?», «Як саме ти сам можеш викликати агресію по відношенню до себе?». По черзі зачитуються записи, йде обговорення, з’ясування умов, за яких між дітьми проявляється рівноправність.

Вправа 5. «Автопортрет». Тренер пропонує всім намалювати автопортрет (реалістичний, символічний чи гумористичний) із відображенням у ньому своїх хобі (15 хвилин). Портрети вивішуються тренером на дошці, учасники по черзі аналізують своє бачення кожного малюнка, відчуття, настрій, емоції, які він викликає, вгадують, кому він належить.

Вправа 6. «Ти – Я – висловлювання».

Рефлексія. Чому при вирішенні конфліктних ситуацій варто застосовувати «Я - висловлювання»?

Заняття № 10

Мета: закріпити віру дітей в те, що вони самі можуть керувати своїм життям.

Матеріали: три газети, ватман із зображанням «Дерева побажань», картки з описаними конфліктами, стікери, фломастери.

Вправа 1. «Подаруй хороший настрій».

Вправа 2. «Бій півників». Гра виконується в парах. Партнери стають на одну ногу, другу тримають у руці. За командою ведучого починають штовхати один одного плечем. Той, хто не втримає рівноваги, програє, а переможець має можливість продовжити змагання з іншим переможцем. Гру можна продовжувати доти, аж поки в групі не визначиться найсильніший.

Вправа 3. «Сніжинки». Учням пропонують: взяти листок паперу, скласти його в двічі, відірвати верхній правий кут, знову скласти листок вдвічі, відірвати верхній правий кут, знову скласти вдвічі, відірвати верхній правий кут, знову скласти листок вдвічі, і якщо можливо, відірвати верхній правий кут. Потім просять учнів розгорнути листок паперу.

Запитання для обговорення:

1. Чи можна сказати, що у когось відірвано неправильно? Чому?
2. Чому листки відірвані так по-різному?
3. Якщо хтось відірвав не так як ви, чи означає це, що вони погані люди? Чому?
4. Чи буває так, що ми вважаємо людину хорошою чи поганою в залежності від того, робить вона щось так само як ми?

Вправа 4. «Як би ви вирішили конфлікт?». Учням роздаються картки, на яких описані конфліктні ситуації. Необхідно сформулювати пропозиції щодо конструктивного вирішення проблеми.

Вправа 5. «Дерево побажань».

Рефлексія. Які вправи Вам запам’ятались найбільше? Вправа «Побажання хорошого настрою».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байярд Д., Байярд К. Ваш беспокойный подросток. – М., 1991.
2. Бобрицька В. І. Мислення та здоров'я людини. Роздуми про позитивне, критичне та негативне мислення // Психолог. – 2004. - № 12.
3. Диагностика и коррекция повышенной тревожности и преневротических состояний у младших подростков. Методические рекомендации / Л.П. Пономаренко. – Одесса, 1997.
4. Інтерактивні методи корекційного впливу на поведінку дитини. – Львів: ВНТЛ, 1999.
5. Корекційна робота психолога / Упоряд. О.Главник. – К.: Шкільний світ, 2002.
6. Основи практичної психології/ В.Панок, Т. Титаренко, Н.Чепелєва та ін. : Підручник. К.: Либідь, 1999.
7. Подмазін С. Проблемний підліток і проблеми підлітка / Упорядн. Т. Червонна. – К.: Шкільний світ, 2010
8. Психолого-педагогічна реабілітація «дітей вулиці» / за ред. І.І. Цушка. – К.: Ніка-Центр, 2004.
9. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения : Практическое пособие / Пер. с нем. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.

Додаток 1

Бланк опитувальника для кожного учасника

№ за/п	**Риси толерантності особистості**	**А**	**Б**
1.	Прийняття інших		
2.	Поблажливість		
3.	Терпіння		
4.	Почуття гумору		
5.	Чуйність		
6.	Довіра		
7.	Альтруїзм		
8.	Терпимість до розбіжностей		
9.	Уміння володіти собою		
10.	Доброзичливість		
11.	Уміння не засуджувати інших		
12.	Гуманізм		
13.	Уміння слухати		
14.	Допитливість		
15.	Здатність до співпереживання		

Додаток 2

Лекція «Чим відрізняється толерантна особистість від інтолерантної» (підготовлена на основі робіт Г. Олпорта)

Розподіл людей на толерантних та інтолерантних є досить умовним. Крайні позиції зустрічаються рідко. Кожна людина у своєму житті робить як толерантні, так і інтолерантні вчинки. Проте, схильність поводитися толерантно чи інтолерантно може стати стійкою особистісною рисою, що й дає змогу розрізняти толерантні та інтолерантні особистості й характеризувати їх.

1. Знання самого себе. Толерантні люди більше знають про свої достоїнства й недоліки. Критично ставлячись до себе, вони не прагнуть у всіх своїх негараздах звинувачувати оточуючих. Психологи дійшли висновку, що в толерантної особистості значно більший розрив між «Я-ідеальним» (тобто, уявленням про те, яким би «Я» хотів стати) і «Я-реальним» (уявленням про те, який «Я» є), ніж у інтолерантної людини (у якої «Я-ідеальне» і «Я-реальне» практично збігаються). Толерантні люди краще знають самих себе, причому не тільки свої достоїнства, а й недоліки, тому менш задоволені собою. У зв'язку з цим потенціал для саморозвитку в них вище. Інтолерантна людина зауважує в себе більше достоїнств, ніж недоліків, тому у всіх проблемах частіше схильна обвинувачувати оточуючих.

2. Захищеність. Інтолерантній людині важко жити у згоді як із самою собою, так і з іншими людьми. Вона побоюється свого соціального оточення і навіть себе, своїх інстинктів. Над нею ніби нависає відчуття постійної погрози. Толерантна людина зазвичай почувається безпечно. Тому вона не прагне захищатися від інших людей і груп. Відсутність погрози чи переконаність, що з нею можна справитися – важлива умова формування толерантної особистості.

3. Відповідальність. Інтолерантна людина вважає, що події, які відбуваються, від неї не залежать. Вона не владна над долею. Вона переконана, наприклад, що багато подій пояснює астрологія, їй легше думати, що щось відбувається із нею, а не нею. Толерантні люди, навпаки, переконані, що доля залежить не від розташування зірок, а від них самих. Толерантні люди не

перекладають відповідальність на Інших, вони несуть її самі. Інтолерантні прагнуть зняти із себе відповідальність за те, що відбувається з ними і довкола них. Ця особливість пов'язана з прагненням в усьому звинувачувати інших і лежить в основі формування забобонів у ставленні до інших груп – не я ненавиджу і заподіюю шкоду іншим, це вони ненавидять і заподіюють мені шкоду.

4. Потреба у визначеності. Інтолерантні особистості поділяють світ навпіл – на чорне і біле. Для них не існує півтонів, є тільки два типи людей – погані і гарні, тільки один правильний шлях у житті. Вони наголошують на розбіжностях між «своєю» і «чужою» групами. Вони не можуть ставитися до чогось нейтрально: усе, що відбувається, або схвалюють, або ні. Толерантна людина, навпаки, визнає світ у його різноманітті і готова вислухати будь-яку думку.

5. Орієнтація на себе – орієнтація на інших. Виявилося, що толерантна особистість більше орієнтована на себе в роботі, у фантазіях, творчому процесі, теоретичних міркуваннях. У проблемних ситуаціях толерантні люди схильні звинувачувати себе, а не оточуючих. Такі люди прагнуть до особистісної незалежності більше, ніж до приналежності зовнішнім інститутам і авторитетам, тому що їм не потрібно за когось ховатися.

Дослідження психологів засвідчили, що прагнення належати до суспільних інститутів у інтолерантних людей виражено значно сильніше, ніж у толерантних. Так, дівчата з антисемітськими тенденціями більш схильні поєднуватися в сестринства, більш релігійні, більш патріотичні. Численні дослідження виявляють позитивний зв'язок між існуванням у людини забобонів і високим «патріотизмом». Був показаний зв'язок між націоналізмом і ненавистю до меншостей у нацистській Німеччині.

6. Схильність до порядку. Психологи з'ясували, що інтолерантна людина надто великого значення надає охайності, гарним манерам, ввічливості. Для неї важливо, щоб в усьому був порядок. Для толерантних людей ці якості

не представляють такої великої цінності і відходять на другий план. Нацисти надзвичайно важливу роль відводили цій чесноті. Гітлер проповідував аскетизм.

Відповідно до нацистських переконань усе життя людини повинно проходити згідно з протоколом. Євреїв постійно звинувачували в непорядності, аморальності, неохайності.

Інтолерантна людина не тільки любить порядок узагалі, вона особливо любить соціальний порядок. У своєму прагненні належати партії, національності, угрупованню вона знаходить безпеку і визначеність. Ця приналежність дає їй захист від постійного занепокоєння.

7. Здатність до емпатії. Здатність до емпатії визначається як соціальна чутливість, уміння давати правильні судження про інших людей. Що є основою емпатійних здібностей – точно не визначено. Можливо, це продукт сприятливої сімейної атмосфери, розвинених естетичних почуттів, високих соціальних цінностей. В одному з експериментальних досліджень виявлялася здатність до емпатії в толерантних та інтолерантних студентів. Упродовж 20 хвилин студенти однієї статі і віку розмовляли на різні теми одне з одним наодинці. Кожний формував своє уявлення про співрозмовника.

Після бесіди експериментатор попросив студентів заповнити опитувальник, що виявляє ступінь толерантності, за свого співрозмовника. Виявилося, що інтолерантні студенти оцінювали своїх партнерів по експерименту відповідно до своїх власних переконань, тобто вони виглядали в їхніх очах більш інтолерантними, ніж були насправді. Толерантні студенти виявили точніші судження про людей – вони адекватніше оцінювали як толерантних, так і інтолерантних співрозмовників.

8. Почуття гумору. Почуття гумору і здатність посміятися над собою - важлива риса толерантної особистості. У того, хто може посміятися над собою, менша потреба відчувати перевагу над іншими.

9. Авторитаризм. Для інтолерантної особистості надзвичайно важлива суспільна ієрархія. Коли американських студентів попросили назвати людей, яких вони вважають великими, інтолерантні назвали імена лідерів, що мали

владу і контроль над іншими (Наполеон, Бісмарк), у той час як для толерантних більш властиво називати артистів, учених (Чаплін, Ейнштейн).

Інтолерантну особистість влаштовує життя в упорядкованому, авторитарному суспільстві сильною владою. Інтолерантна людина вважає, що зовнішня дисципліна надзвичайно важлива. Толерантна людина воліє жити у вільному, демократичному суспільстві. Таким чином, є два шляхи розвитку особистості: Інтолерантний і толерантний.

Інтолерантний шлях характеризується уявленням про власну винятковість, прагненням переносити відповідальність на оточення, відчуттям навислої загрози, потребою в порядку, у бажанні сильної влади. Інший шлях — шлях людини вільної, яка добре себе знає. Добре ставлення до себе співіснує з позитивним ставленням до оточуючих і доброзичливим ставленням до світу.