Загальноосвітня школа І – ІІІ ступенів №2 м. Копичинці

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

Номінація «Профілактична програма»

«Ми хочемо щоб нас любили»

(Профілактична програма тренінгових занять для дітей підліткового віку з неповних сімей)

Підготувала:

соціальний педагог

Дзюбак М. Р.

2018

Пояснювальна записка

Актуальність програми Неповною сім'єю вважається така сім'я, в якій діти до 16 років проживають з одним із батьків (частіше з матір'ю), який несе за неї повну відповідальність.

Основні причини формування неповної сім'ї – позашлюбне народження дитини, розлучення батьків, смерть когось із них, а також економічний фактор (свідома відмова чоловіків від шлюбу та сім'ї, яку неспроможні утримувати). Дитина завжди глибоко страждає, якщо руйнується сімейне вогнище.

Поділ родини чи розлучення, навіть коли усе відбувається найвищою мірою чемно і поштиво, незмінно викликає в дітей психічний надлам і сильні переживання.

Саме сім'я є тим соціальним середовищем розвитку, в якому: формується особистість дитини, її сприйняття досвіду сімейного життя, ставлення до людей, оточуючої дійсності, самих себе; закладаються основи медико-соціального здоров'я дитини; здійснюється моральне, естетичне, трудове виховання; відбувається професійне самовизначення дітей тощо. Водночас, важливо зазначити, що діти із неповних сімей страждають через: дефіцит уваги і спілкування з батьком або матір'ю, які відсутні; соціальну незахищеність і неможливість формування повноцінної статево-рольової ідентифікації.

Соціально-педагогічна діяльність - це цілеспрямовані послідовні дії соціального педагога, які забезпечують найбільш оптимальне досягнення певної соціально-педагогічної мети в соціальному розвитку, вихованні (перевихованні, виправленні), оволодінні вміннями й навичками в самообслуговуванні, навчанні й професійній підготовці об'єкта.

Об'єктом діяльності соціального педагога є діти й молодь, які потребують допомоги в процесі їх соціалізації. Тому їм необхідний соціальний захист, допомога і підтримка. Змістовно, взаємодія соціального педагога з сім'єю визначається як сприяння інтеграції дитини в суспільство, допомога в її розвитку, вихованні, навчанні, професійному становленні.

Метою діяльності соціального педагога з неповними сім'ями є створення умов для психологічного комфорту й безпеки дитини, задоволення її потреб за

допомогою соціальних, правових, психологічних, медичних, педагогічних механізмів, попередження й подолання негативних явищ у сім'ї. Діяльність здійснюється за трьома напрямами: освітнім, психологічним, посередницьким. Згідно теоретичних обґрунтувань, довготривалий тренінг найбільш повно і широко обґрунтована форма роботи з неповними сім'ями, яка передбачає реалізацію основного змісту соціально-педагогічної роботи з неповними сім'ями:

1. Формування позитивного мислення;
2. Профілактика помилок у родинному вихованні;
3. Просвітництво з прав сім'ї та дітей;
4. Корекція стосунків сім'ї та її членів з мікросередовищем;
5. Допомога в навчанні та працевлаштуванні.

Соціально-педагогічна робота у формі тренінгів, лекцій, диспутів, ігор покликана озброїти батьків і дітей з неповних сімей необхідними їм знаннями і навичками, щоб повноцінно реалізувати себе як особистість, а отже і успішно соціалізуватися.

Профілактична програма «Ми хочемо щоб нас любили», спрямована на попередження соціально-небажаних вчинків підлітка.

Мета програми – знизити рівень тривожності, сприяти процесу соціалізації дитини та сформувати адекватну самооцінку.

Цільова аудиторія: учні 7-9 класів

Кількість учасників – 12 – 15осіб

Завдання програми:

- знизити тривожність та емоційну напругу;
- навчити регулювати соціальні відносини в мікро та макросоціумі за допомогою комунікативних умінь;
- прищепити навички самоконтролю;
- формувати адекватну самооцінку особистості;

Кількість занять: програма складається з 9 занять тривалістю від 1до 2-х год. Всього 11 годин.

Заняття проводяться щотижня.

Обладнання: комп'ютер, мультимедійний проектор, папір, ватман, художні матеріали, стікери.

Методи та прийоми, що використовуються на заняттях:

- рольова гра;
- мозковий штурм;
- ситуативні вправи;
- обговорення та рефлексія поданої інформації.
- діагностика.

Форми контролю результативності:

Результативність програми визначається повторною діагностикою.

Очікувані результати: зниження рівня загальної тривожності; зняття емоційного напруження; формування навичок самоконтролю, підвищення рівня комунікативності учнів.

Структура програми

№	Тема занять	Мета	К-сть год
1.	«Бути самим собою і Хто я є насправді».	Розвиток підлітка як особистості, розкриття його позитивних якостей, визначення рівня соціалізації.	1 год.
2.	«Я розповім вам дещо про себе».	Формування позитивного ставлення до себе і до інших, усвідомлення та сприйнятття себе.	1год.
3.	«Світ моїх захоплень».	Визначити особисті цінності особистості; моделювати навички наполегливості у подоланні життєвих труднощів.	1 год.
4	«Пізнай себе».	Визначення особистих цінностостей, допомога учням краще пізнати себе.	1 год.
5.	«Як мене сприймають інші?»	Створення позитивного психологічного клімату; формування навичок самоаналізу та самоконтролю.	1год.
6.	«Я вчуся себе любити».	Формування вміння знаходити позитивне в собі та в інших, навчитися знаходити і розвивати в собі позитивні риси.	1,5 год.
7.	«Підліток та дорослі - школа співпраці».	Ознайомити з правами та обов’язками дітей. Навчити навичкам ефективного спілкування в соціумі.	1,5 год.
8.	«Батьки – діти».	Налагодити міжособистісні стосунки батьків і дітей з неповних сімей. Формувати навички ефективного спілкування з дітьми. Підвищити психолого-педагогічну грамотність батьків.	2 год.
9.	«Я вірю в себе».	Сформувати адекватну самооцінку	1 год

Заняття № 1

«Бути самим собою і хто я є насправді».

Мета: Розвиток підлітка як особистості, розкриття його позитивних якостей, визначення рівня соціалізації.

Вправа «Бути самим собою і хто я є насправді».

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

Соціальний педагог вітається з групою, роздає кожному учаснику аркуш паперу А4, на якому потрібно написати своє ім'я і намалювати власний образ (це може бути певний символ, предмет – будь-що).

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

Малюнки прикріплюються на дошку. Так створюється «галерея портретів» учасників групи.

Вправа «Правила роботи»

Мета: прийняття правил роботи в групі. Учасники читають написане на плакаті і приймають пропозиції до правил роботи у групі.

Правила роботи:

1.Бути активним.

2.Звертатися одне до одного на ім' я.

3.Не критикувати.

4.Правило піднятої руки.

5.Бути щирим.

6.Не оцінювати одне одного.

7.Принцип «тут і тепер».

8.Принцип «конфіденційності».

9.Дотримуватися запропонованих правил.

10. Правило «мобільного телефона».

11. Толерантність.



Вправа «Очікування»

Мета: визначення очікувань учасників щодо занять.

Ведучий на дошку прикріплює плакат із малюнком корзини, а дітям роздає кольорові стікери у вигляді сердечок. Пропонує подумати, чого вони очікують від заняття, і написати на сердечках. Потім прочитати написане і приклеїти їх у символічну корзину, зображену на плакаті.

Вправа «Карусель спілкування»

Мета: сприяти позитивному клімату в групі. Школярі розташовуються у два кола. Учасники по колу продовжують фразу, задану ведучим.



- Я люблю….
- Мене радує….
- Мені сумно коли…
- Я гніваюсь коли…
- Я пишаюсь собою, коли…

Вправа «Це чудово!»

Мета: сприяти позитивному емоційному стану учасників, вчитись підтримувати друзів та приймати підтримку.

Учасники стають півколом, щоб виступаючим було зручно говорити, щоб інші учасники могли бачити учня.

Тренер пропонує кожному по черзі вийти у центр півкола і розповісти про якесь особисте досягнення («я зумів..», «я навчився..», «я прийняв», « я досяг..», «я подолав..» і т.д.) . У відповідь на кожне таке висловлювання, всі хто стоїть у півколі, повинні хором відповісти : « це чудово!».

Заняття№ 2
«Я РОЗПОВІМ ВАМ ДЕЩО ПРО СЕБЕ»

Мета: Формування позитивного ставлення до себе і до інших, усвідомлення та сприйняття себе.

Вправа «Галерея автопортретів»



Мета: підвищення самооцінки.

Інструкція: Для корекції самооцінки дуже важливо проводити вправу-малювання «Портрет». Портрети які намалювали діти, мають висіти на видноті.

Якщо малюнок невиразний - запропонуйте розфарбувати його. Після закінчення роботи віддайте ці портрети батькам і попросіть повісити їх удома.

(Малювання «Автопортрет»)

Усміхнувшись, роздивіться себе у дзеркалі. Намалюйте автопортрет. Малюйте під супровід легкої музики. Насамкінець напишіть на кожному портреті добрі, ніжні слова і розвісьте портрети на стіні.

Можна запропонувати дітям на портретах написати побажання одне одному, намалювати портрет свого сусіда, друга, свій портрет у майбутньому тощо.

Вправа «Очікування»

Мета: дізнатися, що очікують учасники від сьогоднішнього заняття. Підлітки по черзі висловлюють очікування від заняття.

Вправа «Я розповім вам свій секрет!»

Мета: познайомитися з членами групи.

1.Мені весело, коли….

2. Я люблю…

3.Я хочу….

4.Мені сумно коли…

5.Мені страшно, коли…

6.Мені цікаво коли….

Вправа «Хвилини щастя»

Мета: зняти емоційне напруження та тривожність.

Напишіть на дошці слово **щастя.** Попросіть дати визначення цьому слову, наприклад: радісне, веселе, осяйне тощо. Перша дитина говорить одне визначення, кожна наступна повторює всі попередні і додає своє. Потім увімкніть тиху і спокійну музику, просимо дітей уявити, що вони торкаються до щастя, описати свої відчуття.

Вправа «Плутанина»



Мета: зняти напруження, розслабитися.

Один учасник виходить за двері. Тренер пропонує учням утворити ланцюжок (змію), що має початок (голову) і кінець (хвіст), і заплутатися. Завдання підлітка, який зайшов у клас – розплутати змію.

Заняття №3
«СВІТ МОЇХ ЗАХОПЛЕНЬ»

Мета: визначити особисті цінності особистості; моделювати навички наполегливості у подоланні життєвих труднощів.

Вправа «Коло настрою»



Мета: формування позитивного ставлення до себе.

Підготуйте поле, розфарбоване у червоний, фіолетовий, зелений кольори, разом із дітьми наклеїти на сердечка з картону: зображення

тварин та мультиплікаційних героїв. Запропонуйте визначити колір свого настрою і покласти його на картку (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний). Для формування позитивної самооцінки необхідно показати дитини красу і неповторність власного імені. Саме через нього починає розвиватися почуття ідентифікації унікальності самого себе. Необхідно пояснити дітям, що ім'я, як вважали наші предки, є частиною душі свого власника, ім'я слід промовляти з пошаною.

Вправа «Закінчи речення»



Мета: з'ясувати ставлення дитини до батьків.

1.Мама буде щаслива, коли….

2.Тато буде радий , якщо….

3.Батьки мене хвалитимуть, коли….

4.Я називаю маму …(тата, бабусю, дідуся, сестричка, братика)

Обговорення Діти із заниженою самооцінкою погано орієнтуються при виконанні соціальних ролей. Тому треба навчити їх користуватися правилами «етичної» грамоти.

Вправа « День народження»

Мета: *закінчити заняття на позитивній ноті*

Поділіться на пари і по черзі привітайте одне одного з днем народження, або іменинами, подаруйте (за допомогою жестів та міміки)улюблений уявний подарунок, побажайте всього найкращого**.**

Заняття № 4
«ПІЗНАЙ СЕБЕ»

Мета*:* визначення особистих цінностей, допомога учням краще пізнати себе.

Вправа «Риси характеру»

Мета: формування позитивного ставлення до себе.

Учні об’єднавшись у четвірки, повинні за 5 хв. написати якнайбільше рис характеру. Потім представник від кожної четвірки зачитує перелік рис. Перемагає та команда, чий список виявитися найбільшим.



Просвітницька бесіда «Чотири сторони нашої особистості

Мета: сформувати навички самоаналізу.

Кожна людина, пізнаючи себе, ставить собі запитання : «Яка я людина», «Що інші думають про мене?» тощо. Отже, ми повинні поглянути на себе з різних боків.

1.Відкрита точка зору.

У нас є певна частина себе, яку ми сміливо демонструємо іншим, наприклад: любимо футбол, цікавимося програмуванням тощо. Це відома, відкрита інформація про нас, яку ми знаємо і не проти, щоб про це знали інші.

2.Закрита точка зору

Водночас ми не хочемо, щоб інші знали про нас геть усе. Наприклад, ми не хочемо, щоб хтось довідався про те, що за певних обставин ми збрехали, часом побоюємося публічних виступів тощо. Тобто певну інформацію ми приховуємо.

3.Сліпа точка зору. Кожній людині цікаво, що про неї думають та говорять інші, не завжди нам про це кажуть в очі. Наприклад Петро думає, що з ним легко спілкуватися, проте його однокласники так не вважають, бо він неврівноважений та агресивний. Іншими словами, ми буваємо сліпими та глухими стосовно себе. Проте буває і навпаки . Наприклад: Юлія думає, що вона егоїстична, а більшість друзів вважають, що вона тонка та романтична особа.

4.Невідома точка зору

Є ще одна частина – невідома – та про яку не знаємо ані ми, ані інші.

Це невідомий бік, про який ми дізнаємось тоді, коли потрапляємо в незвичайну ситуацію, або спілкуємось з новими людьми. Ми говоримо: «Такого я від тебе не очікувала». Ніхто наприклад з вас ще незнає, яким він буде чоловіком чи дружиною.

Вправа«Самокритика»

Мета: навчання об’єктивно оцінювати свої якості; усвідомлювання власних слабких сторін; формування адекватної самооцінки. Кожен учасник отримує модель-малюнок сніговика, на якому записує свої «мінуси» — негативні якості і зачитує написане вголос.

Обговорення:

Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи?

Ведучий. Приймайте свої недоліки. Визнайте, що вони — ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте новий, позитивний спосіб задовольнити цю потребу.

Тому з любов’ю попрощайтеся зі старою негативною поведінкою. Зумійте побороти свої вади за допомогою гарячих, лагідних промінців вашого серця, здатних розтопити все негативне. (Діти накривають малюнок сніговика аркушем із сонечком, на промінцях якого написані позитивні риси.)

Вправа «Хто я» ?



Мета: виробити вміння самопрезентації.

Уявіть, що інформацію про тебе буде розміщено в соціальній мережі. Будь хто зможе про неї довідатися і зрозуміти, що ти за людина. Ти можеш розмістити лише 10 тверджень. Напиши їх.

Вправа виконується протягом 10-15 хв. Тренер допомагає учасникам аналізувати свої описи, для аналізу яких використовується 10 категорій.

Вправа «Біле і чорне»

Мета: навчитись об’єктивно оцінювати себе та інших людей.

Інструкція: пригадайте неприємну для вас людину, запишіть риси які характерні для цієї людини в ліву колонку. А зараз, пригадайте людину, яка вам симпатична, запищіть її риси в праву колонку. Чи є у лівій колонці позитивні риси, а у правій негативні? Чи об’єктивно ми оцінюємо людину, чи ні? Якщо у лівій тільки негативні, а у правій тільки позитивні це говорить про так звану психологічну простоту: якщо людина нам не приємна, то ми бачимо тільки негатив, і навпаки. І ще один висновок, який випливає з цієї вправи: всі риси які записані у вас на аркуші паперу і з ліва, і з права – є вашими рисами.

Хтось звичайно може не погодитись з цим, але те, на що ми найбільше звертаємо увагу характерне для нас самих. Звичайно ми над собою працюємо, тому можливо ми вже чогось позбулись, і на даний момент ця риса для нас не характерна.

Рефлексія.

Процедура: учасники стають у коло, перший справа від тренера ділиться своїми відчуттями, враженнями від заняття, висловлює побажання, продовжує сусід справа, завершує тренер.

Заняття № 5
«ЯК МЕНЕ СПРИЙМАЮТЬ ІНШІ?»

Мета: Створення позитивного психологічного клімату; формування навичок самоаналізу та самоконтролю.

Вправа «Мій друг сказав би про мене, що я …»

Мета: відпрацювати вміння позитивної самопрезентації та самосприйняття.

Кожен учасник групи по черзі продовжує фразу: «Мій друг сказав би про мене, що я …». Висловлюються всі, починаючи з ведучого.

Вправа «Тваринка»

Мета: визначення особистісних особливостей кожного учасника.

Матеріали: аркуші паперу А4.

Кожному учаснику на папері пропонують написати ім’я, не обов’язково справжнє. Під ім’ям малюють тваринку і називають її. Після індивідуальної роботи учасники по черзі називають своє ім’я і характеризують свою тваринку.

Вправа «Супермаркет»

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

Ведучий розповідає підліткам, що вони знаходяться у супермаркеті, де можна продавати і купувати риси характеру.

Після цього він роздає їм по 2 смужки паперу. Учасники на одній смужці записують рису характеру, яку хотіли б продати, а на іншій – рису характеру, яку хотіли б купити. Далі всі учасники по черзі зачитують те, що написали на смужках паперу, і кидають їх у картонну коробку. Тренер перемішує смужки, не дивлячись, витягує по 2 смужки і роздає підліткам.

Обговорення:

1.Які риси характеру ви змушені були витягнути?

2.Чи можете ви прийняти такі риси характеру?

3.Для чого, на вашу думку, була ця вправа?

Вправа «Інша думка»

Мета: розвиток моральних якостей особистості, можливість побачити себе очима друзів.

Діти називають по черзі всі пори року й відповідно об'єднуються у 4 групи. Один учасник із кожної групи виходить за двері.

Матеріали: аркуші паперу А4, список особистісних якостей.

Діти називають по черзі всі пори року й відповідно об'єднуються у 4 групи. Один учасник із кожної групи виходить за двері. Кожна група складає характеристику свого представника. Діти запрошуються до класу, і представник групи зачитує їхні характеристики. Вправа закінчується, коли кожен учасник отримав характеристику.

Обговорення:

1.Що дала вам ця вправа?

2.Із чим ви погодилися?

3.Із чим не погоджуєтеся?

Вправа «Незакінчене речення»

Мета: усвідомлення значимості своєї ролі у формуванні соціально-психологічного клімату в групі.

Учасники продовжують речення:

1.Мені притаманні такі риси характеру…

2.Я хотів би, щоб у нашому класі всі були…



3.Мені подобаються такі якості в людях…

4.У майбутньому я…

Обговорення:

1.Чи важко було говорити про притаманні вам риси характеру?

2.Що дала вам ця вправа?

Заняття №6
«Я ВЧУСЯ СЕБЕ ЛЮБИТИ»

Мета: сформувати вміння знаходити позитивне в собі та в інших, навчитися знаходити і розвивати в собі позитивні риси.

Вправа «Ставлення до світу»

Мета: сформувати вміння знаходити в собі позитивні риси

Інструкція. Учасники об'єднуються в пари і сідають за стіл один проти одного. На столі між ними лежать два листа паперу і олівці. Слово тренера: «Існує правило: світ ставиться до тебе так, як ти ставишся до світу. Подумайте про свої страхи, почуття, емоції. Ми буваємо спокійні, тривожні; буваємо добрі і привітні, а іноді злі і агресивні; буваємо уважні один до одного, а часом ведемо себе руйнівно і образливо. Зупиніться на одному з станів, яке особливо актуально для вас. Подумайте про нього, відчуйте його» Далі одному з пари пропонується за допомогою олівців висловити свій стан на папері. Завдання другого – відчути стан партнера і відобразити його за допомогою олівців на тому ж аркуші паперу (5 хвилин). Потім учасники змінюються.

Питання для обговорення: Коли ви роздумували про свої страхи, що прийшло вам в голову? Який стан ви малювали на папері, як на нього реагував ваш партнер? Які кольори, форми і символи ви використовували для передачі

свого стану? Постарайтеся зрозуміти, чому на різні стани ви реагували так, а не інакше? Якщо змінюється наш стан, як змінюється світ навколо нас?

Вправа «Як треба себе любити»

Мета: формування позитивного ставлення до себе.

Підійдіть по черзі до дзеркала: усміхніться, погляньте, пошліть повітряний поцілунок, скажіть комплімент. Закінчити слід словами : « Я НАЙКРАЩИЙ!»

Орієнтовні питання до вправи:

1.Чи приємно вам було отримати комплімент від себе?

2.Від кого приємніше:від себе чи від інших?

3.Якщо людина хвалить себе незаслуженою, як її називають?

Висновок: якщо людина справді така як каже, не треба соромитися говорити про свої здібності і здобутки. Адже кожен із нас унікальний, здібний, люблячий.

Вправа «Назви мене»

Мета: підвищення самооцінки.

Кожен малює сонечко і на його промінчиках пише те що найкраще, що він уміє робити. Потім усі по черзі презентують себе. Наприклад: « Я вмію». А інші діти разом із трендом придумують йому титул і записують на портреті (наприклад, принцеса - майстриня).

Вправа «Відпочинок»

Мета: релаксація, зняття втоми.

Вихідне положення – стоячи, випрямитися, поставити ноги на ширину плечей. Вдих. На видиху нахилитися, розслабивши шию й плечі так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Дихати глибоко, стежити за своїм диханням. Перебувати в такому положенні слід 1-2 хвилини. Потім повільно випрямитися.

Вправа «Нова сукня»

Мета: навчитися адекватно реагувати на похвалу.

Дає можливість навчитися з гідністю приймати компліменти. Як правило, проблеми у прийнятті похвали пов’язані з тим, що людина почувається невпевненою у власних силах.

Соціальний педагог пропонує двом учасникам розіграти сценку: зустрічаються дві подруги. Одна каже іншій, що вона гарно виглядає у новій сукні. Друга відповідає, що сукня вже стара, має плями тощо.

Обговорення.

Як почувається дівчина, яка зробила комплімент?

Чому, на Вашу думку, дівчина так відповіла? Чи не нагадує Вам дана сценка деякі життєві ситуації? Якщо так, то поділіться, які?

Як не дивно, багатьом людям дуже важко приймати похвалу, вони використовують різні способи, щоб її не приймати. Наприклад, жінку похвалили за те, що вона спекла смачний пиріг. Якщо вона не вміє приймати, то почне все заперечувати: «Та де!» Він мені не вдався. Навіть на стіл соромно ставити», - або переадресовувати їх іншому: «Це не моя заслуга. Це просто рецепт такий. Будь-хто може спекти», - або применшувати свій успіх, указуючи на успіх інших: «Можна їсти. А ось моя мама пече - пальчики оближеш», - або применшувати свої чесноти, указуючи на невдачі в справах: «Так, пекти я більш-менш умію, а от в’язати ніяк не навчуся».

Вправа «Девіз»

Мета: ритуал прощання.

Цими словами ми з вами закінчимо наше заняття: «Я добрий, хороший найкращий у світі.»

Заняття №7
« ПІДЛІТОК ТА ДОРОСЛІ - ШКОЛА СПІВПРАЦІ»

Мета: ознайомити з правами та обов’язками дітей. Навчити навичкам ефективного спілкування в соціумі та налагодити міжособистісні стосунки батьків і дітей.

Вправа «Батьків не обирають»

Мета: проаналізувати ставлення до батьків.

Тренер пропонує учням подумати над висловом: «Чи чули ви колись вислів: «Батьків не обирають». Що він для вас значить ?Як ви розумієте його зміст?»»

На своєму аркуші дайте письмову відповідь на запитання :

- З людьми якого віку вам найлегше спілкуватися ?
- До кого ви б звернулися на допомогою?
- Чому?
- Як можна визначити ваші стосунки з мамою?
- З батьком?
- З іншим дорослими?
- Кому з дорослих ви довіряєте.

Вправа «Розвиток комунікативності»



Мета: проаналізувати власну поведінку.

Тренер пропонує інструкцію: пограймо в гру «Різні погляди». Одна команда називається «Підлітки», інша – «Дорослі». За кілька хвилин необхідно сформувати думки і погляди батьків і дітей і спробувати знайти компроміс.

Оговорити в групі.

По черзі поясніть ситуації;

1.«О дев’ятій годині ти маєш бути вдома».

2.«У суботу треба прибрати в кімнаті» .

3.«Треба вимити посуд після вечері».

4.«Не вмикати комп’ютер для ігор, якщо не зроблені уроки».

5.«Не грати на комп’ютері більше 2-3 годин на день».

Учасникам необхідно знайти компроміс з проханням батьків та власними бажаннями і поведінкою.

Вправа «Мої дружні поради»

Мета: усвідомити, що потрібно змінити в собі; побачити себе очима інших.

Тренер роздає кожному часнику аркуш паперу А4 і пропонує написати своє ім'я. Потім усі за годинниковою стрілкою передають свої аркуші, на яких кожен по черзі пише рекомендацію щодо недоліків характеру.

Обговорення:

1.Чи важко було писати друзям рекомендації?

2.Чи задоволені ви тим, що написали друзі?

Вправа «Жив був у бабусі сіренький козлик».

Мета*:* навчити учасників відповідальності за прийняття рішень.

Інструкція:

Жив – був у бабусі сіренький козлик… Усім відомо, що потім сталося з ним. Хто несе відповідальність за те, що залишились від козлика ріжки та ніжки? Чи винен сам козлик, що забрів у дрімучий ліс? А, можливо, винен злий Сірий Вовк, що з голоду з'їв нещасну тварину?

Дехто впевнений, що за ситуацію цілком відповідає та сама бабуся, яка залишила козлика без догляду…Ви погоджуєтесь? Спробуйте висловити свою думку у вигляді графічної діаграми. Наприклад так:

А тепер давайте намалюємо для себе діаграму хто впливає на формування життєвих перспектив учнів і в якому об'ємі?

- вчителі;
- батьки;
- друзі;
- я сам.

Далі відбувається рефлексія в групі.

Вправа «Усе одно ти молодець»

Мета: підняти самооцінку підлітка, знати психоемоційне напруження.

Тренер пропонує учасникам об'єднатися у групи по двоє, за ознакою «день» і «ніч».

Один учасник говорить про свій недолік, а інший відповідає: «Ну і що, все одно ти молодець, тому що…»

Обговорення:

Які відчуття викликала вправа?

Вправа «Я допоможу»

Мета: навчити дітей правильно виходити з складних життєвих ситуацій.

Тренер пропонує працювати у підгрупах. Кожна підгрупа отримає певну ситуацію, де здійснюється тиск та образа на дитину. Ваше завдання полягає у тому, щоб допомогти жертві та знайти для неї шляхи захисту.



Ситуація 1. Вона, як завжди сиділа за партою, хоча всі її однолітки метушилися та галасували під час перерви. Світлана спостерігала щодня одну й ту саму картину: дівчатка весело сміються, жартують та кокетливо поглядають на хлопців. Звичайно, адже вони не носять цих потворних окулярів та брекетів на зубах. Через них вона терпіла стільки знущань та насмішок серед однокласників..! Тільки вдома вона могла насолодитися любов'ю та теплом, яке дарувала їй мати.

Порожній клас. За партою самотньо сидить Світлана. До неї підходять двоє дівчат. Це її однокласниці. Починають насміхатися з дівчинки: забирають окуляри, кидають на підлогу зошити та книжки, топчуть їх. Дівчинка починає плакати.

І раптом…СТОП!

Ситуація 2. Кожен ранок Михайла починався з того, що він чув чергову сварку батька з бабусею. Так сталося і цього разу. Проспавши, він похапцем одягнувся і вибіг на вулицю. Снідати не хотілось, та й ні бабуся, ні тато не помітять, що його вже нема. Він звик. Адже давно його у сім'ї не помічали.

До школи також не хотілося іти. Адже там старші хлопці знову почнуть знущатися з нього: чіпляти на спину образливі прізвиська, давати стусани, ставити підніжки. Було дуже важко, адже пожалітися було нікому, мати вже давно не жила з ними…

Школа. Продзвенів дзвінок на перерву. Із засмученим обличчям Михайло вийшов з класу.

В цей час до нього підійшли троє старшокласників. Почали знущатися, насміхатися. Один з них поплескав Михайла по спині, причепивши листок з написом «Вдар мене». Хлопець про це не знав. Михайла боляче штовхнули і він упав. Було дуже боляче. На очі навернулися сльози.

І раптом…СТОП!

Ситуація 3.Колись Олег жив у щасливій та повноцінній сім'ї. Але після розлучення батьків мати була постійно зайнята. А він так хотів уваги та тепла. Адже він також важко переживав розлучення батьків, хоча і не показував цього. Через це він почав погано вчитися. Часто конфліктував з вчителями та дітьми.

Цей день у школі не був винятком. Після уроку він побився з однокласником, нагрубив вчительці, яка зробила йому зауваження і як завжди прийшов на уроки не підготовленим. Однокласники Олега незлюбили і часто насміхалися та глузували з нього, не приймали у спільну компанію. Але він не виказував свого болю через це. Насправді йому було страшно.

Школа. Уроки давно закінчилися. Всі порозходилися. Олегові не хотілося іти додому.

Олег одягає свою куртку. В цей час до нього підходять двоє старшокласників, пропонують цигарку. Сашко, спочатку вагається, але потім погоджується піти з ними закурити. Виходячи з гардеробу, старшокласники починають вимагати у хлопця гроші. Олег пояснює, що у нього немає грошей. Хлопців це обурює і вони починають його бити.

І раптом…СТОП!

Питання для обговорення:

1. Чи були труднощі при виконанні завдання? Якщо так, то вчому саме?

2. Які емоції чи переживання ви відчували до дітей, які опинилися у складних ситуаціях?

Вправа«Прощання»

Мета: сприяння згуртованості групи; створення гарного настрою.

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

Заняття №8
«БАТЬКИ-ДІТИ»
(заняття проводиться тільки з батьками)

Мета: налагодити міжособистісні стосунки батьків і дітей з неповних сімей. Формувати навички ефективного спілкування з дітьми. Підвищити психолого-педагогічну грамотність батьків.

Вправа «Занурення в дитинство»

Мета: знайомство та налагодження сприятливого мікроклімату в групі

Кожен учасник згадує і розповідає момент з дитинства, який найбільше запам’ятався.

Питання для обговорення:

1.Як Ви оцінювали цю ситуацію тоді і зараз?

2.Як би оцінили цю ситуацію ваші діти?

Вправа «Сліпий та поводир».

Мета: відчути себе у ролі своєї дитини.

Група об’єднується в пари, вибравши собі партнера найменш знайому людину. Одна людина в кожній парі стає ведучою, а інша – та, яку ведуть, закриває очі (на очі накладають пов’язки). Вправа виконується без слів. Ведучий бере свого партнера за руку і водить його скрізь. Через три хвилини тренер просить помінятися місцями, що знаходяться поруч. Наприкінці учасники обмінюються своїми думками, враженнями, коли вони були змушені цілком довіряти іншій людині.

Вправа «Що тішить і що засмучує мене у моїй дитині»

Мета: самоаналіз власної поведінки

Кожен учасник ділить аркуш паперу на дві частини і складає таблицю:

Що тішить в поведінці дитини і що засмучує в поведінці дитини?

Обговорення:

1. Що відчуває сама дитина з приводу своєї поведінки?

2.Ваші дії: прийняття - неприйняття.

3.Чи доводиться міняти Вам свою поведінку, якщо змінюється поведінка дитини?

Далі відбувається рефлексія вправи.

Вправа «Я-висловлювання», «Ти-висловлювання»

Мета: аналіз ставлення до дитини.

Тренер роз'яснює учасникам групи види, прийоми та способи вираження дорослими своїх почуттів і емоцій за допомогою "Я-висловлювання" і "Ти-висловлювання". "Ти-висловлювання" містить в собі негативну оцінку іншої людини, часто звинувачення, що викликає опір і протест ("Припини розмовляти!", "Негайно прибери в кімнаті!"). Висловлювання такого роду негативно впливають на самооцінку і рівень домагань іншої людини. "Я-висловлювання" - це повідомлення про ваші почуття, воно рідко викликає протест, тому що не містить звинувачення. "Я-висловлювання" припускає в спілкуванні з дитиною позицію "на рівних", замість позиції "зверху". У цих висловлюваннях Ви відстоюєте свої інтереси, але при цьому не чините тиску на іншу людину. ("Я незадоволений тим, що кімната не прибрана. Що можна зробити, щоб її прибрати?").

Проблема	**Ти – повідомлення (Слово загострює, кривдить, ранить)**	**Я - повідомлення (Слово пом'якшує, щадить, оберігає)**
Батько втомився	Ти мене втомив. Відстань від мене.	Я дуже втомився. Мені хочеться відпочити.
У дитини зауваження (двійка) у щоденнику	Ти - нероба! Вічно ти мене засмучує!	Я засмучений. Мені ніяково за тебе ...

Син (дочка) не може виконати домашнє завдання	Про що ти тільки думаєш? Невже тобі важко запам'ятати? Ти мене в могилу зведеш ...	Давай разом розберемося ... Я сподіваюся, що у тебе при старанні все вийде ..
Дитина грубо відповів Вам на зауваження.	Коли ти навчишся розмовляти з батьками?	Мені боляче це чути. Я думаю, що ти просто поквапився.

Рольова гра «Місце під сонцем»

Мета: аналіз власного ставлення до дитини.

Інструкція: Уявіть собі, що під час відпустки ви виявилися на дуже престижному курорті. Пляжі в цей час сезону всі переповнені. Ті, хто стоїть у колі, приїхали трохи раніше і вже знайшли своє місце під сонцем. Ті, хто знаходиться поза колом, приїхали пізніше, і тому перед ними постало завдання - проникнути все ж на пляж – знайти там своє місце. Учасники діляться на дві групи. Перша група утворює коло. За колом – друга група, завдання якої проникнути на пляж і знайти своє "місце під сонцем". Учасниками другої групи використовуються всі знайомі комунікативні прийоми. Гра закінчується, коли всі опиняються в колі.

Обговорення:

• Що означає бути відкинутим? Що Ви відчували?

• Чи може «Ти-висловлювання» відвернути від Вас дитину? Що відчуває Ваша дитина, коли Ви відкидаєте його?

• Щоб проникнути в коло, які методи Ви використовували? Які з них більш ефективні?

Записати на листку паперу три приклади Ваших «Я-висловлювання», з якими Ви могли б звернутися до своєї дитини:

1. _____

2. _____

3. _____

Розповісти в яких випадках і як часто використовуються ці висловлювання. Далі відбувається групова рефлексія в групі .

Тест «Самооцінка конструктивної поведінки у взаєминах з дітьми»

Мета: з’ясувати рівень готовності батьків до виховання дітей

Інструкція:

Прочитайте уважно питання і дайте відповідь від одного до п’яти за шкалою не згоден 1 і чим більше погоджуюся тим вищий бал.

1. Я завжди пам'ятаю про індивідуальність дитини 5 4 3 2 1

2. Я завжди знаю і враховую те, що кожна нова ситуація вимагає нового рішення 5 4 3 2 1

3. Я завжди намагаюся зрозуміти потреби та інтереси дитини 5 4 3 2 1

4. Протиріччя я сприймаю як фактор нормального розвитку 5 4 3 2 1

5. Я завжди стабільний у відносинах з дитиною 5 4 3 2 1

6. Я прагну до зменшення "не можна" і збільшенню числа "можна" 5 4 3 2 1

7. Для мене покарання є крайнім засобом виховання 5 4 3 2 1

8. Я прагну дати дитині можливість відчути неминучість негативних наслідків його вчинків 5 4 3 2 1

9. При необхідності я використовую метод логічного роз'яснення можливості негативних наслідків 5 4 3 2 1

10 Я прагну до розширення діапазону моральних, а не матеріальних стимулів 5 4 3 2 1

11 Я прагну використовувати позитивний приклад інших дітей і батьків. При цьому дотримуюсь міри і такту. 5 4 3 2 1

Підраховується середній бал за всіма 11 позиціями.

Від 4,5 до 5 балів - високий рівень готовності до взаєморозуміння з дітьми. Висока психолого-педагогічна культура, що дозволяє уникати конфліктні ситуації.

Від 3 до 4,5 балів - готовність до виховання дітей середня. Необхідно переглянути деякі позиції Вашого підходу до виховання дітей.

Менше 3 балів - готовність до виховання дітей низька. Ви не володієте достатніми знаннями і культурою виховання дітей. Необхідно терміново зайнятися самоосвітою.

Вправа «Моя дитина у променях сонця»

Мета: підвищити рівень поваги та любові до дитини

Тренер пропонує відповісти на запитання: «Чому моя дитина заслуговую на повагу?» - наступним чином: намалювати сонце, у центрі сонячного кола написати ім'я чи намалювати портрет своєї дитини. Потім уздовж променів написати усі її чесноти, усе гарне, що мати чи батько знають про неї. Необхідно намагатися, щоб променів було якнайбільше. Дала відбувається групова рефлексія вправи

.

Заняття №9

«Я вірю в себе»

Мета: формування адекватної самооцінки, вироблення адекватної самооцінки.

Вправа «Привітання»

Мета: об'єднання групи.

Запропонуйте дітям стати в коло, обійняти один одного за плечі, усміхнутися сусіду ліворуч і голосно привітатися.

Рухлива вправа «Петренки, Іваненки»



Мета: згуртування групи.

Роздайте дітям аркуші паперу з підписаними «сім'я Петренків»: дідусь,бабуся, батько, мати, старша сестра, молодший брат, собака,кішка, папуга, тошо. Такі ж для «сім'ї Іваненків» Поставте два стільці спинка до

спинки. Чия сім’я збереться першою(сідають на стілець на коліна одне одного від найстаршого до найменшого), та й перемогла.

Вправа «Перепочинок»

Мета: релаксаційне дихання.

Звичайно, коли ми буваємо чимось засмучені, то починаємо стримувати подих. Вивільнення подиху – один зі способів розслаблення. Протягом 3-х хвилин дихайте повільно, спокійно й глибоко. Можете навіть заплющити очі. Насолоджуйтесь цим глибоким неквапливим подихом, уявіть, що всі ваші неприємності зникають.

Вправа «Портрет групи»

Мета: згуртування групи

На великому аркуші діти малюють те, що їм найбільше сподобалося, запам’яталося тощо. Потім колективний портрет вивішуємо у кабінеті соціального педагога.

Вправа «Хто я?»

Мета: виявлення уявлень учня щодо себе.



Учасники пишуть на листочках 10—20 визначень — відповідей на питання «Хто я?». Після цього папірці з відповідями дають тренеру. Тренер читає, а учасники намагаються відгадати, кому належать ці визначення.

Запитання для обговорення:

1.Чи легко тобі було писати про себе? Чому?

2.Яких рис більше: позитивних, негативних, нейтральних? Чому?

3.Чи часто ви замислюєтесь над питанням «Хто я»?

4.Для чого потрібно ставити собі це запитання?

5.Чи цікаво отримувати відповіді?

Вправа «Події мого життя»

Мета: проаналізувати свою поведінку , позитивні та негативні моменти життя.

Описати 5 найкращих подій у житті. П’ять найгірших подій. Питання психолога: як ти вважаєш, чому ці події відбулися? Твоє ставлення до цих подій? Чи хотілося б тобі, щоб ці події відбулися знову?

Далі відбувається групова рефлексія.

Вправа «Усмішка по колу»

Мета: попрощатися на позитивній ноті

Діти уявно беруть у долоні свою усмішку і передають її по колу.

Список використаної літератури

1. Буянов М.І. Дитина з неблагополучної родини. - М., 2000.

2. Головатий М.Ф., Лукашевич М.П., Дмитренко Г.А. Управлінські аспекти соціальної роботи: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2002. – 376 с.

3. Зобенько Н.А. Робота психологічної служби з неблагополучними сім'ями // Наук.Вісник УжДУ. Серія Педагогіка і соціальна робота. – К., 1998. -С.102-105.

4. Ковалев С.В. Психология современной семьи. М.: Просвещение, 1988. – 185 с.

5. Ковальова Л. Психологічні аспекти подружніх конфліктів. Матеріали студентської наукової конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження Ю. Федьковича (12–13 травня 2004). – Чернівці, 2004. – С. 143–144

6. Методична збірка з досвіду проведення тренінгів з розвитку сімейних форм виховання / Бреус О. В., Березовська Л. В., Канаш І. Г., Домбровська О. М. – Черкаси, 2005. – 84 с.

7. Соціальна робота. / Під общ.ред. В.І. Курбатова. - Ростов н / Д, 2005.

8. Соціальна робота: теорія і практика / Відп. Ред. Є.І. Холостова, А.В. Сорвіно. - М., 2002.

9. Сигида Є.А. та ін Зміст і методика соціальної роботи. -М., 2005.

10. Фірсов М.В., Студьонова Є.Г. Теорія соціальної роботи .- М., 2005.

11. Холостова Є.І. Соціальна робота з сім'єю. - М., 1995.