

МЕТОДИЧНИЙ КЕЙС

«БУЛІНГ В ШКОЛІ»

*Практичний психолог
Івахно О.М.*

ЗМІСТ

ЯВИЩЕ БУЛІНГУ: ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ТА ЙОГО РІЗНОВИДИ	1
Що таке булінг	1
Види булінгу	1
Дитина – жертва булінгу: яка вона та якої допомоги потребує	4
Соціально-психологічний портрет дитини-агресора	6
РОБОТА З БАТЬКАМИ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ СЕРЕД ДІТЕЙ	9
Форми та методи роботи з батьками та учнями:	10
Рекомендації батькам дітей – ініціаторів булінгу	10
На допомогу батькам дитини з агресивними проявами поведінки	11
Що батьки можуть зробити для своєї дитини?	12
РОБОТА ШКОЛИ З АГРЕСІЄЮ ТА ЗНУЩАННЯМИ СЕРЕД УЧНІВ	16
КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ	20
Ігри та вправи з профілактики та подолання дитячої агресії	20

ЯВИЩЕ БУЛІНГУ: ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ТА ЙОГО РІЗНОВИДИ

ЩО ТАКЕ БУЛІНГ?

Науковці досліджують явище булінгу вже протягом десятиліть, але й досі не існує єдиного визначення даного поняття. Аналіз наукових джерел засвідчив, що багато дослідників часто звертаються до визначення булінгу, що першим запропонував Д. Ольвеус: «Булінг – ситуація, в якій учень неодноразово піддається негативним діям з боку одного чи кількох інших учнів». Термін «негативні дії» включає в себе досить різноманітну поведінку – від невербальних проявів агресії, як ворожі погляди та зачіпання, до серйозних фізичних нападів. Д. Ольвеус наголошує на важливій характеристиці ситуації булінгу – повторюваності негативних дій, тим самим розмежовуючи булінг та одиничні незначні випадки агресії. Також, автор першим визначив, що булінг може бути прямим – фізична агресія (удари, штовхання, щипання, плювання, кусання, залякування, обзивання, жорстокі жарти, утискання через соціальний статус, релігію, расу, доторки сексуального характеру), та не прямим, що проявляється переважно у емоційній та пасивно агресивній поведінці (ізоляція, виключення, поділ на категорії нижче і вище, ненависний погляд, непристойні жести, написання графіті, поширення пліток).

Першим офіційним визначенням булінгу, що стали використовувати в судовій практиці у Великобританії, стало визначення Хелда: «Булінг – це тривале фізичне або психологічне насильство, яке чинить одна особа або група осіб по відношенню до особи, яка нездатна захистити себе в даній ситуації, з усвідомленим бажанням завдати болю, залякати або спричинити стрес іншій особі».

ВИДИ БУЛІНГУ

Аналіз наукових джерел засвідчив, що більшість науковців погоджуються з тим, що булінг виявляється не тільки в фізичній агресії, а й у вербальній: обзивання, поширення чуток, соціальне відторгнення та ізоляція. При цьому, дослідження показують, що хлопці більш схильні до фізичної

агресії, в той час серед дівчат більш поширена вербальна, стверджують А. Бардлі та Д. Фарінгтон. За даними Л. МакКадена багато дітей вважає, що якщо вони фізично не завдали шкоди іншому – це не є булінг. Навіть деякі вчителі відмічають, що різноманітні вербальні напади не потрібно вважати булінгом. Так, Р. Хазлер дійшов висновку, що дорослі люди та вчителі у школах зокрема вважають вербальний вид булінгу нормальним та невинним явищем. Ці дані підтверджують дослідження М. Болтона, який визначив, що один з чотирьох вчителів вважає, що до булінгу не відноситься обзивання, поширення чуток, ворожі погляди та відбирання речей. Натомість, найбільш поширеними на думку вчителів видами булінгу є побиття, штовхання, примус до небажаних дій і залякування. На додаток, А. Шилдс та Д. Кікчеті отримали переконливі дані про те, що вчителі та працівники освіти вважають, що саме фізичне знуцання має більш тяжкі наслідки, ніж психологічне та соціальне. Ці дані викликають сильне занепокоєння, оскільки вчителі не вважають елементи соціального виключення загрозливими. Однак, науковці стверджують, що довготривалі наслідки соціального виключення мають деструктивний вплив на психологічне здоров'я його учасників. При цьому емоційне знуцання серед учнів складніше відслідкувати для педагогів та довести факт його здійснення.

І. Ріверс та П. Сміт виділяють три типи агресії, якими характеризується ситуація булінгу: пряма фізична, пряма вербальна та непряма агресія. Пряма фізична агресія передбачає прямий фізичний контакт учасників булінгу – штовхання, побиття, лупцювання ногами та ін. Пряма вербальна агресія включає використання прізвиськ та обзивання, погрози. Найскладніше помітити та довести факт скоєння непрямої агресії, яка включає в себе таку поведінку як поширення пліток та неправдивої інформації про жертву. Якщо пряму фізичну агресію можна об'єктивно спостерігати, то непряма агресія часто призводить до залучення «третьої сторони».

Окрім прямої та непрямої агресії виокремлюють булінг сексуального характеру, булінг на основі нетерпимості та упередженості, та хейзинг. Так, булінг сексуального характеру складається з типових проявів булінгу з елементами сексуального насильства: вербальні (погрози сексуального насильства, жарти, принизливі коментарі щодо сексуальної активності

жертви), фізичні (торкання, обійми сексуального характеру, смикання нижньої білизни, сексуальні напади) та емоційні приниження (поширення чуток, написання поміток сексуального характеру – наприклад, в роздягальнях, вульгарні жести). Підґрунтям булінгу на основі нетерпимості є упереджене ставлення до певної особи або групи осіб через їх релігію, расу, походження, сексуальну орієнтацію, фізичні чи психічні вади. Хейзинг як форма агресивної поведінки зазвичай полягає у залякуванні та приниженні у процесі посвяти або прийняття то певного клубу, групи, спортивної команди тощо. Так, жертву змушують до різних неприйнятних дій, через які вона стає посміховиськом для інших, що принижує її честь та гідність.

З розвитком інформаційно-комунікаційних технологій та мережі Інтернет, особливої актуальності набуває поява такого виду булінгу як «кібербулінг» (cyberbullying) – форма поведінки, яка полягає у розсиланні повідомлень, фотографій та відео агресивного та образливого характеру з використанням нових інформаційних та комунікаційних технологій.

Прикладами кібербулінгу можуть бути: показ або відправлення на електронну пошту жертви грубих, образливих текстових повідомлень; передражнювання жертви в режимі он-лайн або розміщення особистої інформації, фото або відео, спрямованих на заподіяння шкоди або приниження іншої дитини; ведення блогів або форумів в соціальних мережах, метою яких є дискредитація жертви, заподіяння їй психологічних страждань. На думку багатьох дослідників, саме цей вид булінгу стає домінуючою формою залякування, що часто поєднується з іншими видами булінгу.

Д. Ольвеус виділяє наступні види булінгу: вербальний булінг, що включає принизливі коментарі і використання прізвиськ; соціальне виключення або ізоляція; фізичні знущання, такі як удари, стусани, штовхання, плювання; поширення чуток; відбирання грошей або інших речей, їх псування; погрози або примушення виконувати які-небудь дії; расистський булінг; сексуальний булінг.

Проаналізувавши наукові джерела ми дійшли висновку, що формами булінгу є фізичний, психологічний, соціальний, сексуальний та кібербулінг. Прикладами фізичного булінгу – найбільш помітного, однак, який складає менше третини випадків булінгу є: побиття учня або його

штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, ляпаси, пошкодження та знищення одягу, особистих речей жертви, а також погляди, жести, образливі рухи тіла та міміки обличчя. Словесні образи, погрози, ворожі насміхання або жарти, принизливі обзивання, використання прізвиськ, жорстока критика, висміювання, агресивні зауваження, записки з погрозами застосування насилля, поширення неправдивих обвинувачень, ворожих чуток та пліток – належать до психологічного виду булінгу. Соціальний ж вид булінгу, проявляється в систематичному приниженні почуття гідності потерпілого шляхом ігнорування, ізоляції, уникнення, соціальному виключенні, відмові від спілкування, маніпуляціях, залякуванні, шантажі, поширенні записок, пліток або написів про жертву так, щоб вона це помітила.

ДИТИНА-ЖЕРТВА БУЛІНГУ: ЯКА ВОНА ТА ЯКОЇ ДОПОМОГИ ПОТРЕБУЄ?

Аналіз наукових джерел засвідчив, що існує багато типологій жертв булінгу. За класичним підходом Д. Ольвеуса розрізняють пасивних та провокативних жертв. Пасивні жертви більш тривожні і невпевнені, ніж звичайні учні, і виявляють тенденцію бути більш обережними, сензитивними, схильними до відходу в себе. Їх типова реакція на булінг полягає не в тому, щоб чинити опір, а в тому, щоб спробувати уникнути кривдників. Їм властиве негативне ставлення до самих себе, вони можуть перебувати на самоті, не проявляти агресії і віддалятися від групи однолітків. Покірні жертви страждають від низького почуття власної гідності, часто вважають себе невдахами, дурними, сором'язливими і непривабливими людьми. Хоча провокативні жертви також характеризуються стривоженістю, вони намагаються себе захистити і відчують неприязнь до пасивних жертв. Більш того, така дратуюча гіперактивна поведінка та запальність провокативних жертв часто є причиною булінгу. За даними Д. Ольвеуса, приблизно одна з п'яти жертв булінгу – провокативна.

Д. Перрі та С. Касел пропонують дві класифікації жертв булінгу. Перша класифікація стосується особливостей поведінки, згідно якої існують низько агресивні та високо агресивні групи жертв. Високо агресивні жертви

описуються як емоційно нестабільні. У ситуації булінгу вони характеризуються комбінацією з тривожних і агресивних реакцій, легко дратуються і впадають у гнів, піддаються провокаціям. Їх швидко охоплюють неприємні почуття в провокаційній ситуації, і вони стають не здатні правильно інтерпретувати наміри чи висловлювання. Так, агресивні жертви і схожі, і відрізняються від агресорів і пасивних жертв – вони агресивні, як «кривдники», але не використовують агресію в якості інструмента для досягнення мети. Однак такі жертви не тільки починають чинити опір булінгу, але й залучають інших до цієї ситуації. Вони використовують агресію в якості помсти за провокацію з боку ровесників, яких вони сприймають як загрозу. Дані жертви відрізняються від агресорів ще й тим, що не обирають систематично в якості мети агресії більш слабких дітей, а використовують її в результаті втрати самовладання. Агресивні жертви схильні до заниженої самооцінки, низького ступеня соціальної підтримки. Це вкрай важливо, тому що така підтримка буферизує ефект у напруженій ситуації і допомагає впоратися з нею. Позитивні відносини з іншими мінімізують психологічний вплив ситуації і оптимізують регуляцію поведінки людини. Діти, які відчувають недолік соціальної підтримки, більш схильні бути жертвами. Агресивні жертви найменш популярні серед дітей і найбільш відторгнуті однолітками, ними стають зазвичай хлопці. В своїй другій класифікації дослідники визначили три групи жертв: жертви, які були відторгнуті однолітками через свою віктимність; жертви, які були відторгнуті однолітками внаслідок їх агресії; жертви, які були відторгнуті через свою агресію та віктимність.

На думку російської дослідниці О. Мальцевої, найбільш часто жертвами шкільного насильства стають діти, які мають: фізичні вади – носять окуляри, зі зниженим слухом або з руховими порушеннями (наприклад – ДЦП), тобто ті, хто не може захистити себе; замкнуті діти або діти з імпульсивною поведінкою; мають особливості у зовнішності – руде волосся, веснянки, відстовбурчені вуха, криві ноги, особлива форма голови, повні або занадто худі; нерозвинені соціальні навички; страх перед школою; відсутність досвіду життя в колективі (домашні діти); хвороби – епілепсію, гіперкінези, заїкання, енурез, енкопрез, порушення мови – дислалія, дисграфія, дислексія; низький інтелект і труднощі у навчанні.

З образами, фізичними нападами і погрозами стикаються 82% підлітків, які не визначилися зі своєю сексуальністю і сприймаються як «занадто фемінні» (хлопчики) і «занадто маскулінні» (дівчата) або презентують себе як осіб з нетрадиційною сексуальною орієнтацією. Дві третини з них відчують себе в школі небезпечно, а рівень уникнення школи у таких дітей в п'ять разів вище середнього.

Тривалий стан тривоги може призвести до різних психічних розладів: депресії, неврозів та фобій. Крім того, постійна тривожність викликає різноманітні поведінкові порушення – адиктивну, суїцидальну, антисоціальну, аутичну поведінку особистості. Часто, у жертв булінгу розвиваються різного роду адикції – алкогольна, наркотична, тютюнова, які сприяють зменшенню тривоги та психологічної напруги. Невчасна або некомпетентна допомога жертвам булінгу, призводить до тяжких порушень поведінки, вкрай до делінквентної, коли особа з категорії «жертв» переходить до категорії «агресорів».

Тривале знування та цькування помітно впливає на комунікативну сферу особистості. Так, у жертв булінгу спостерігається розпад комунікативних вмінь, відсутність бажання або страх спілкуватися з іншими. Вкрай негативними наслідками тривалого булінгу є порушення функцій мовлення – втрата здатності чітко вимовляти та зв'язувати слова і словосполучення, заїкання, нерозбірливість мови, через страх критики або кепкування однолітків.

Жертва шкільного булінгу зазвичай переживає широкий спектр емоцій: безпорадність, відчай, страх, гнів, фрустрацію, приниження, самотність, відчуженість та ін. Визначити, що учень переживає подібні стани можна за такими індикаторами як: раптова хвороба або прогули, часті зміни настрою, безсоння, відмова від їжі, відчуженість, неухважність, втрата інтересу до школи та навчання, залучення до бійок, зміна кола спілкування, уникнення їдальні та шкільного подвір'я, страх дороги до школи – прохання провести до школи та забрати з неї; наявність синців та подряпин, постійна втрата кишенькових грошей та особистих речей. Коли такі ознаки постійно і систематично повторюються – це свідчить про ризик виникнення булінгу. Якщо таких учнів вчасно не помітять та не нададуть відповідної допомоги педагоги, шкільні психологи, то це може призвести до більш частих прогулів та порушень дисципліни учнем, низької навчальної успішності, та навіть до

спроб самогубства. Учень може повністю відокремитись від родини та друзів, звинувачуючи себе у всьому, що з ним сталося.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ ДИТИНИ-АГРЕСОРА

К. Босворт та його колеги пропонують виділяти три типи булерів: агресивні, тривожні та пасивні. Агресивні булі – дуже жорстокі, зі зниженим самоконтролем і високим рівнем самоповаги. Це найчисленніша категорія булі. Поведінка тривожних булі є компенсаторною та провокативною. Вони багато в чому подібні за характеристиками на своїх жертв. Саме небажання стати жертвою і спонукають їх жити в атмосфері насильницьких контрatak і робить їх булерами. Пасивний тип булерів, що на думку І. Бердишева є варіантом тривожних, які безпосередньо використовують насильство для самозахисту і підйому свого престижу в класі. Вони лише зовні сприймаються своїми жертвами як сильні і могутні. Насправді, за результатами дослідження, від 30% до 40% цих дітей страждають від депресії. Їх поведінка – швидше крик про допомогу або SOS-поведінка в термінології російського підліткового психіатра Ю. Скроцького.

Д. Ольвеус визначає такі типові риси учнів, схильних ставати агресорами: вони відчують сильну потребу панувати і підпорядковувати собі інших учнів, домагаючись таким шляхом своїх цілей; вони імпульсивні і легко приходять в ярість; вони часто зухвало і агресивно поведуться по відношенню до дорослих, включаючи батьків і вчителів; вони не відчують співчуття до своїх жертв; якщо це хлопчики, то вони зазвичай фізично сильніше за інших хлопчиків.

Дослідник виділив наступні мотиви діяльності агресорів: бажання мати владу і домінувати над іншими учасниками групи; у зв'язку з особливостями сімейного виховання, такі діти володіють високим рівнем агресивності: успішні агресивні дії дозволяють їм відчувати задоволення; агресор може отримувати від жертви підкріплення насильницьких дій у вигляді грошей або цінних предметів; агресивна поведінка в багатьох класах гарантує високий соціальний статус у групі. Одним з найважливіших мотивів насильницьких дій дітей-агресорів є формування високого

соціального статусу в групі. Здійснення насильницьких дій у більшості груп асоціюється з проявами сили і здібностями домагатися будь-яких цілей. Відповідно, насильницькі дії можуть призводити до підвищення статусу дитини-агресора в групі [40, 11]. Серед інших індивідуальних та соціальних характеристик агресорів можна виокремити наступні: контроль інших шляхом фізичного впливу або вербального залякування; низький рівень емпатії; в дитинстві часто були свідками агресивних моделей поведінки; озлоблені та мстиві; неадекватно сприймають дії інших як ворожі та загрозові; виховувались в родині з бідними моделями комунікації з іншими людьми; мають більші шанси опинитись в асоціальній або кримінальній групі; мають досвід негативної моделі вирішення конфліктів батьками; вважають, що агресія – єдиний шлях підвищити свою самооцінку; вважають фізичний образ важливим для почуття влади та контролю; фокусуються на агресивних думках; зростання в конфліктних та проблемних родин; страждають від фізичного та емоційного насильства вдома; демонструють нав'язливі або ригідні дії.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що досвід насильницької поведінки серйозно впливає на розвиток особистості, формування Я-концепції дитини, на адекватність її самооцінки, а також на формування системи цінностей, комунікативних вмінь та навичок дитини. Підлітковий вік характеризується прагненням завоювання популярності і соціального статусу в групі. Тому діти, у яких адекватно не сформована Я-концепція, рівень домагань та самооцінка, комунікативні навички – обирають стратегію приниження інших, як прийнятний спосіб задоволення своїх бажань та потреб. Такі діти вважають свою поведінку цілком виправданою, у них середній або нижче середнього рівень тривожності, на відміну від дітей-жертв булінгу.

Наслідками булінгу для самих його ініціаторів – булерів, є: підвищений ризик антисоціальної та делінквентної поведінки в дорослому віці (вандалізм, крадіжки в магазинах, вживання алкоголю та наркотичних речовин тощо); в 4 рази більші шанси ніж у інших дітей, бути засудженим за злочин скоєний до 24 років; вчинення фізичного булінгу є фактором ризику скоєння жорстокого насильства у віці 15-25 років. Так, Д. Ольвеус наводить переконливі дані про те, що 60% хлопців, які були агресорами в 6-9 класах, були принаймні один раз засуджені за злочин в дорослому віці, порівняно з 23% хлопців, які не були ініціаторами насильства та знущань в школі.

Більше того, близько 35-40% колишніх булерів були тричі і більше засуджені за злочини до 24 років, у порівнянні з 10% засуджених, які не були булерами в юному віці.

РОБОТА З БАТЬКАМИ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ СЕРЕД ДІТЕЙ

В школах обов'язковою умовою всіх профілактичних заходів щодо булінгу є співпраця та налагодження взаємин між шкільною адміністрацією, педагогами, шкільним психологом та батьками учнів, які стали учасниками булінгу, або знаходяться в групі ризику стати такими. Так, під час зустрічі з батьками жертв булінгу основними завданнями психолога, соціального педагога або представника шкільної адміністрації є: збір всіх необхідних даних, що стосуються ситуації булінгу; розвиток відносин з батьками; заохочення батьків до співпраці, з метою подолання проблемної ситуації; встановлення і підтримка відкритих стосунків між школою і батьками. Технології роботи з батьками щодо профілактики та подолання булінгу серед підлітків в школі передбачають: емоційну підтримку батьків; визначення та нормалізацію почуттів та побоювань батьків (гнів, страх, відчуття

безпорадності, стурбованість щодо безпеки їхньої дитини); зниження відчуття стресу та надання батькам можливості вільно виражати свої емоції; вираження стурбованості та замученості педагогічного колективу, а також прихильності по завершенні роботи з батьками; оцінку потреб та очікувань батьків; спільний пошук рішень та складання плану дій; інформування про політику школи щодо явища булінгу, методи профілактики та засоби моніторингу проблеми; прийняття та підвищення ролі батьків в захисті прав своєї дитини; сприяння розвитку батьківських ініціатив у попередженні та подоланні булінгу серед дітей; інформування батьків про всі дії, які були зроблені школою для вирішення проблемної ситуації, та дії, які необхідно ще зробити.

Оскільки структура сімейного спілкування може сприяти як скоєнню булінгу, так і віктимізації дітей, важливим є допомогти батькам усвідомити вплив свого стилю виховання і поведінки в конфліктних ситуаціях на розвиток дітей і надати їм конкретні рекомендації з вирішення конфліктів у себе вдома. Батьки також потребують рекомендацій про те, як краще стимулювати розвиток просоціальної поведінки та соціальних і емоційних навичок.

ФОРМИ ТА МЕТОДИ РОБОТИ З БАТЬКАМИ ТА УЧНЯМИ

The graphic consists of eight identical horizontal bars stacked vertically. Each bar is composed of two parts: a white rectangular box on the left and a gray rectangular box on the right. The white boxes are of varying lengths, and the gray boxes extend to the right edge of the bars. This likely represents a timeline or a sequence of events.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ДІТЕЙ-ІНІЦІАТОРІВ БУЛІНГУ В ШКОЛІ

Булінгову поведінку необхідно сприймати серйозно. Ваша бездіяльність означає для дитини, що така поведінка – прийнятна.

Наслідками булінгу для дітей-ініціаторів є:

- підвищений ризик антисоціальної поведінки в дорослому віці (вандалізм, крадіжки в магазинах, вживання алкоголю та наркотичних речовин тощо);

- в 4 рази більші шанси ніж у інших дітей, бути засудженим за злочин скоєний до 24 років;
- вчинення фізичного булінгу є фактором ризику скоєння жорстокого насильства у віці 15-25 років.

Так, відомий норвезький дослідник Д. Ольвеус наводить переконливі дані про те, що 60% хлопців, які були агресорами в 6-9 класах, були принаймні один раз засуджені за злочин в дорослому віці. Більше того, близько 35-40% колишніх булерів були тричі і більше засуджені за злочини до 24 років, у порівнянні з 10% засуджених, які не були булерами в юному віці.

Дайте Вашій дитині ясно зрозуміти, що булінгова поведінка – це серйозно, і Ви не будете терпіти таку поведінку в майбутньому.

Встановіть чітку сімейну систему правил. Наслідки за порушення цих правил дитиною мають бути послідовними та не ворожими. Подавайте власний позитивний приклад слідування цим правилам.

Проводьте більше часу з дитиною. Слідкуйте за тим, як Ваша дитина проводить свій вільний час. Познайомтесь з друзями Вашої дитини, дізнайтесь як і де вони проводять час разом.

Підтримуйте контакт з школою. Підтримуйте та залучайте зусилля школи щодо зміни поведінки Вашої дитини.

Підтримуйте таланти своєї дитини, допомагайте їй розвинути соціально прийнятну та менш агресивну поведінку.

Отримайте кваліфіковану допомогу та підтримку психолога, соціального педагога.

НА ДОПОМОГУ БАТЬКАМ ДИТИНИ З АГРЕСИВНИМИ ПРОЯВАМИ ПОВЕДІНКИ

„Важкі діти – це ті, котрих зрадили батьки”

А.С. Макаренко

Варто знати, що агресія є нормальним проявом дитячої психіки. Небажаною є не сама по собі агресія, а неприйнятні форми її прояву: звичка кричати, ображати, битися. Тому завданням виховання дитини є не усунути агресивність взагалі, а навчити проявляти свої негативні почуття: обурення, гнів, образу, неприйняття.

Якщо дитина зухвала зі старшими, ображає інших, неслухняна, немає й не може бути ніяких пом'якшувальних обставин, ніяких поважних причин та знижок. Водночас треба знати й інше. Негативні риси дитячого характеру переважно є результатом неправильних взаємин в сім'ї. У зв'язку з тим, що дитина не вміє усвідомити й висловити протестні почуття стосовно значущої особи, у неї може виникнути «безпредметна агресивність» - розповсюдження почуття злості на слабші та безпечні об'єкти – на дітей, тварин, предмети. За незначними фактами неслухняності, дитячого протесту, втрати контролю над собою завжди приховані вагоміші причини, в більшості випадків зумовлені духовною роз'єднаністю в сім'ї.

Запам'ятайте: брутальність і знервованість дитини – результат педагогічної занедбаності та вашої неуважності до її справ. Жодні суворі вимоги не можуть допомогти вам сформувати в дитині особистість, якщо ви не усунете названих причин. Скандали, погрози, покарання тільки шкодять.

І тут не просто треба поспівчувати синові або дочці, не просто приголубити, втішити, а допомогти. Ласка й жалість в цьому випадку шкодить не менше, ніж лайка, оскільки жалість може лише зміцнити відчуття безвихідності.

Відіграти душу дитини, зробити так, щоб вона відчула радість життя, - означає торкнутися таких сторін її індивідуальності, які врешті-решт спонукатимуть дитину до змін.

ЩО БАТЬКИ МОЖУТЬ ЗРОБИТИ ДЛЯ СВОЄЇ ДИТИНИ?

Чи можна допомогти дитині позбавитися від жорстокості та агресії? Психологи вважають, що зменшити частоту використання агресивних дій не так вже і складно, варто лише дотримуватись деяких правил.

Правило 1.

Запобігати спалахам агресії у дитини

- 1) Адекватну поведінку дитини найкраще забезпечить вміння батьків володіти собою. На жаль, дуже мало батьків вміють керувати своїми емоціями.

Стежте за собою, не „зривайтесь” на дітях в хвилини роздратування і втоми. Ліпше скажіть дітям чесно: „Я зараз розлючена, бо... За кілька хвилин я заспокоюсь, а зараз, будь ласка, не чіпай мене”.

Не дозволяйте виводити себе з рівноваги. Деякі діти роблять це несвідомо, домагаючись вашої уваги. Не піддавайтесь на провокації!

До передбачуваних неприємних подій (як-от візит до стоматолога, перший день в садочку тощо) готуйте дитину заздалегідь – обговоріть майбутню ситуацію, домовтесь про певні речі. ЗАВЖДИ виконуйте свої обіцянки, не обіцяйте того, чого не зможете виконати.

- 2) Дитині потрібна ваша любов. Вона має бути впевнена, що ви завжди на її боці.

Лагідний погляд, добре слово допомагає здолати агресивність. Розмовляйте зі своєю дитиною. Розповідайте про своє дитинство, про смішні і сумні випадки, свої вчинки, перемоги і поразки. Якщо маєте кількох дітей, намагайтесь поспілкуватися з кожним наодинці – хоча б по 10 хвилин „безумовної уваги” кожному.

Часто буває так, що ось зараз дитина поводить ся виважено, а наступної хвилини вилає чи вдарить без вагомої причини. Зробіть зауваження, але в жодному разі не читайте нотацій, просто скажіть: „Потім поговоримо”, але без погрози, спокійно. Дитина очікуватиме розмови, хвилюватиметься і замислиться над своїм вчинком. За цей час у вас мине перший вибух гніву і ви зможете розмовляти без роздратування, дорікань і образливих слів. І ще одне: серйозну розмову треба проводити на самоті, не у присутності інших дітей або членів сім’ї.

ПАМ’ЯТАЙТЕ: ваша нетактовна неделікатна поведінка відіб’є у дитини будь-яке бажання стати кращою. Образливі слова, глузування, ляпаси, постійні заборони тільки ще більше озлоблюють дітей.

Правило 2.

Навчити дитину виходити з конфліктних ситуацій гідними способами

Для цього можна заздалегідь обговорити з дитиною найчастіші конфліктні ситуації. Наприклад, як вчинити, коли дитина хоче бавитися іграшкою, якою вже хтось бавиться. Іноді діти поводяться грубо тому, що просто не знають інших методів. Таку ситуацію можна програти в ролях, причому роль прохача маєте виконати ви, щоб продемонструвати дитині модель неагресивної поведінки.

Використовуйте казкотерапію: згадайте з казки про двох ведмежат, „Лисичка і журавель” або казки Коцюбинського „Дві кізочки”, „Про двох цапків”. Попросіть малюка дати свій варіант виходу з конфлікту. Доволі часто діти пропонують агресивні способи виходу із ситуації: штовхнути, вдарити, відібрати тощо.

НЕ ТРЕБА критикувати дитину, обговоріть з нею варіанти розвитку подій при застосуванні її способу, і дитина сама переконається в його неефективності.

Правило 3.

Навчіть дитину керувати своїми емоціями

З дитиною ТРЕБА говорити про те, якою злою і негарною стає людина у гніві. Тому важливо навчитися керувати своїми почуттями. Для цього можна домовитися про правила гри „СТОП”. Зробити 2 картонні картки з намальованим дорожнім знаком „Стоп”, один покласти в кишеню дитині, а другий – собі. Щойно гнів почне заволодівати дитиною, вона має вийняти свою картку і подумки або пошепки сказати собі „стоп” і постаратися заспокоїтися. Якщо дитина забула про картку, мовчки дайте їй свою. Будьте готові до того, що коли ви роздратуєтеся, дитина дасть вам свою картку. Не порушуйте правил! Мусите враз заспокоїтися, як того вимагаєте від дитини!

Правило 4.

Навчайте способам правильного вираження гніву

- 1) Якщо дитина виявляє свій гнів у межах норми і має на нього підстави, треба дати їй можливість вихлюпнути свої негативні емоції, вислухати і переключити увагу на щось інше: - продемонструйте розуміння її стану і почуттів („Звісно, тебе так образили...”);
 - позитивно („виправдально”) позначте її поведінку („Ти плачеш, бо тобі боляче... ти втомилася...”);
 - переключіть увагу: запропонуйте гру чи дайте завдання („Допоможи мені, будь ласка...”, „Ходімо зі мною...”). Щоб зняти агресію і роздратування, психологи радять побавитися з дитиною в ігри, які сприяють розслабленню м'язів. Наприклад, можна запропонувати гру в театр. Ви називаєте предмет чи тварину („злий вовк”, „киплячий чайник” тощо), а дитина має це зобразити. Потім міняєтесь місцями – дитина називає, а ви зображаєте. Гратися можна вдома чи під час прогулянки, головне, щоб ви і ваша дитина отримали задоволення від гри.

2) Діти часто використовують агресію, просто щоб звернути на себе увагу. У таких випадках просто спокійно ігноруйте їх поведінку, як би сильно вона вас не дратувала.

3) При проявах „зашкальної” агресії потрібне негайне втручання дорослих. Існують певні правила, що дозволяють усунути конфлікт, та ще й отримати виховний ефект. Що ТРЕБА зробити?

- Негайно встановіть „зворотній зв’язок” з дитиною за допомогою: констатації факту („Ти надто голосно кричиш...” „Ти вдарив цього хлопчика...”); стверджувальних запитань („Ти злостишся?”, „Ти хочеш мене образити?”); демонстрації свого ставлення („Мені не подобається, коли ти кричиш”, „Я гніваюся, коли ти так робиш”; нагадування про попередні домовленості („Ми ж домовлялися!”).

- Коли дитина заспокоїться, обговоріть те, що сталося, але тільки наодинці. Ви маєте оцінювати вчинки (поведінку), а не особистість. Опишіть, що вона витворяла, які слова говорила, як виглядала – але БЕЗ критичних зауважень, які лише викликають протест, ображають, а отже не дають змоги дитині об’єктивно оцінити свою поведінку. Ви просто констатуєте факти, що відбулися „тут і зараз”, не згадуючи минулих гріхів, підкреслюючи, що дитина такою поведінкою найбільше шкодить собі, насправді такій хорошій. Слід обговорити можливі розумні варіанти її поведінки, які могли б запобігти конфлікту. Дитина має твердо знати, що батьки її люблять завжди, але їм не подобається її погана поведінка.

На жаль, типова реакція більшості дорослих лише підсилює агресію дітей.

НЕ ТРЕБА:

- Підвищувати голос, погрожувати, кричати;
- Розмовляти „крізь зуби”;
- Демонструвати свою владу ("Буде так, я скажу");
- Висміювати, глузувати, передражнювати;
- Давати негативні оцінки особистості дитини, а не її поведінки, порівнювати її з іншими дітьми не на її користь;
- Застосовувати фізичну силу;
- Втягувати у конфлікт сторонніх людей.

БУДЬМО МУДРИМИ! Виважене і спокійне поводження дорослого гасить агресивні прояви дитини, зберігає добрі стосунки і довіру та ще й

вчить дитину, як треба реагувати на агресивну поведінку інших – тобто дає **МОДЕЛЬ НЕАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ**.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: Найважливішою умовою родинного виховання є міцний фундамент сім'ї, який базується на авторитеті батька й матері, подружній вірності чоловіка і дружини, їхній любові до дітей, відданості обов'язку їх виховання, повазі й любові до батьків і материнському покликанні жінки.

РОБОТА ШКОЛИ З АГРЕСІЄЮ ТА ЗНУЩАННЯМ СЕРЕД УЧНІВ

МЕТОДИ РОБОТИ З УЧНЯМИ:

- профілактичні бесіди;
- виховні тематичні години;
- тренінгові заняття;
- інформаційні куточки, пам'ятки, буклети;
- дискусійні заняття;
- гуртки, клуби за інтересами;
- зустрічі із впливовими людьми;
- екскурсійні походи;
- дні самоврядування;
- поінформованість і участь дорослих у вирішенні проблем;
- рада профілактики, шкільні конференції;
- схвалення учнів із соціально позитивною поведінкою та надання допомоги іншим;
- спеціальні класні правила, кодекси поведінки;

- класні збори на тему насильства;
- розмови з батьками;
- зустрічі вчителів і батьків;
- виступи різноманітних служб роботи з дітьми.

8 РЕЧЕЙ, ЯКИХ НЕ СЛІД КАЗАТИ ДІТЯМ:

1. «Коли я був у твоєму віці...».
Дитина чує: «Твої проблеми не важливі, мені було важче».
 2. «Ти просто не розумієш!».
Дитина чує: «Ти неспроможний зрозуміти, і немає сенсу намагатися пояснювати це тобі».
 3. «Ти думаєш, що тільки в тебе якісь проблеми».
Дитина чує: «У тебе немає справжніх проблем».
 4. «У мене немає часу, щоб вислухати тебе...».
Дитина чує: «Я надто зайнятий, щоб піклуватися про твій світ».
 1. «Роби те, що я кажу, а не те, що я роблю...».
Дитина чує: «Роби правильно, а я не зобов'язаний так чинити, адже я вже дорослий».
 2. «Тому, що я наказав тобі!».
Дитина чує: «Я не хочу чути твоїх спроб домовитися зі мною».
 3. «Та чому ж ти не можеш бути схожим на...?».
Дитина чує: «Мені прикро, що ти не хтось інший».
 4. «Одного разу ти повернешся до цього дня...».
Дитина чує: «Забудь про сьогодні й зосередься на завтрашньому Дні».
- Ніколи не оцінюйте свого сина чи доньку як особистість, засуджуйте лише їхні негативні вчинки!

РОБОТА КЛАСНИХ КЕРІВНИКІВ

- розробка кодексу поведінки у класі, зокрема правил ставлення до інших учнів, толерантність і повага до ближнього;
- усі випадки знущань та агресії мають означати для порушників негайні, послідовні, але ненасильницькі наслідки;

- схвалення та заохочення позитивної, дружньої поведінки учнів;
- пропагування під час уроків ідеї цінності ненасильства, нерасизму, адекватного ставлення до протилежної статі;
- розвиток навичок соціального спілкування, вирішення труднощів.

РОБОТА ПЕДАГОГІВ:

- використання у вихованні молоді власного прикладу;
- застосування нових інноваційних виховних моделей і технік;
- залучення школярів до суспільно-корисного та цікавого дозвілля;
- збереження власного психічного здоров'я.

ПАМ'ЯТКА «КРОКИ ВЗАЄМОДІЇ ПЕДАГОГА З УЧНЕМ»

Крок 1.

Об'єктивний опис поведінки дитини

Це означає уміння:

- ✓ Збирати та точно формулювати факти.
- ✓ Уникати суб'єктивних оцінок.
- ✓ Складати конкретний, а не загальний опис того, де, коли, як часто та що конкретно робив учень. Слова: «завжди», «ніколи», «нічого», «весь час» не можуть фігурувати в об'єктивному описі поведінки.

Крок 2.

Розуміння мотиву «поганої» поведінки

Порушник дисципліни не усвідомлює. Що за цим порушенням стоїть одна із чотирьох цілей:

- привернення уваги;
- бажання влади;
- помста;
- уникання невдачі.

Привернення уваги – деякі учні обирають «погану поведінку», щоб отримати особливу увагу вчителя. Вони весь час хочуть бути у центрі уваги, тим самим не даючи учителю проводити урок, а дітям – розуміти вчителя.

Бажання влади – деякі учні «погано» ведуть себе, тому що для них важливо бути головним. Вони намагаються встановити свою владу над учителем, над усім класом. Своєю поведінкою вони фактично кажуть: «Ти мені нічого не зробиш» та руйнують тим самим встановлений класний порядок.

Помста. Для деяких учнів головною метою їх присутності у класі стає помста за реальну або надуману образу. Мститися вони можуть як учителям, так і комусь із дітей або усьому світові.

Уникання невдачі – деякі учні так бояться повторити свою поразку, невдачу, що обирають стратегію нічого не робити. Їм здається, що вони не відповідають вимогам учителів, батьків та своїм власним надмірно завищеним вимогам. Вони мріють, щоб всі залишили їх у спокої, та залишаються в ізоляції, неприступні та «непробивні» ніякими методичними хитрощами педагога.

Крок 3.

Вибір техніки педагогічного втручання для екстреного припинення «витівки» на уроці

Обираючи те чи інше педагогічне втручання, пам'ятайте, що суть справжнього педагогічного впливу – не покарання. Педагогічний вплив переслідує дві мети: зупинити неприйнятну поведінку у той момент, коли вона має місце, та вплинути на вибір учнем більш прийнятної поведінки у майбутньому.

Вплив повинен бути швидким (не означає імпульсивним, спонтанним, агресивним. Має зупинити проступок тут і зараз) та правильним (враховує справжню ціль «поганої» поведінки дитини *див. Крок 2*). Вплив повинен бути неминучим, обов'язковим. Це означає, що учитель повинен видавати відповідну реакцію щоразу, коли учень здійснив проступок.

Крок 4.

Розробка стратегії підтримки учня для підвищення його самооцінки

Самоповага школяра формується, коли він:

- відчуває свою здатність у навчальній діяльності (інтелектуальну);
- вибудовує та підтримує прийнятні стосунки з учителем та однокласниками або має хоча б якісь стосунки;
- привносить свій особистий вклад в життя класу то школи.

Змінивши свою традиційну поведінку підтримкою, учитель змінює свою установку стосовно учня. Тепер він очікує від учня гарних вчинків та помічає його гарні вчинки. Оскільки відношення педагога до учня стає позитивним, змінюється і відношення учня до вчителя. Ріст його самоповаги приємно здивує вас; просто дитина почне отримувати те, що їй необхідно, нормальними прийнятними способами.

КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

ІГРИ ТА ВПРАВИ З ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ДИТЯЧОЇ АГРЕСИВНОСТІ

Звичайно основним методом впливу в роботі з молодшими школярами є гра. Подані нижче ігри, вправи та етюди вчитель може застосовувати, як на уроці, так і в позаурочний час. Деякі з них містять не лише корекційну, а й діагностичну можливість.

Гра «Що каже тобі лялька?»

Учитель приносить на заняття ляльку. Він каже: "До нас завітала дуже мудра дама. (Звертаючись до учня, який сидить зліва). Візьми її так, щоб вона дивилась на тебе. Що вона каже тобі? "Учасник, до якого

звернувся учитель, повинен відповісти на запитання прямою мовою. (Наприклад, хлопчик якого звати Іван вклав в уста "дами" такий вислів: "Іванко поведься пристойно"). Після того, всі дадуть відповідь на питання вчителя, проводиться обговорення. Дана установка на мудрість і проникливість "дами" сприяє тому, що кожний учасник гри вкладає в уста "дами" вислів, зв'язаний зазвичай з актуальною для нього проблемою.

Бачачи направлений на тебе мудрий, всезнаючий погляд, важко запобігти тому, щоб не згадати щось дуже важливе для себе. Зазвичай діти вкладають в уста "дами" те, що турбує їх більш за все. Однак може виникнути запитання: чи всяка лялька підходить для використання у грі? Адже не так легко знайти ляльку, яка асоціювалась би з образом мудрої дами. Досвід показує, що будь-яка лялька підходить для гри. Тут на допомогу учителю приходить готовність дітей прийняти ігрову ситуацію, їхнє вміння домалювати деталі, яких не вистачає, за допомогою уяви. Ось що "сказала дама" моїм учням: "Ти надто довірлива, Марійко!" ; "Ти, Руслане, будеш лікарем" ; "Тоді пора виправити трійки з математики, Діма" і т. д.

Гра проводиться для того, щоб виявити з підсвідомості учасника актуальну для нього проблему, пов'язану зазвичай з усвідомленням якого-небудь недоліку.

Вправа «Конверт дружніх спілкувань»

або «Конверт життєвих ситуацій» (за Н. Щурковою)

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

Вправа розрахована на молодших школярів.

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

З метою узагальнення знань учнями словничка ввічливих слів, формування вміння користуватись ними у спілкуванні з оточуючими під час

розігрування ігор-драматизацій чи запропонувати дітям заповнити опитувальний тест (анкету):

1. Назви, перерахуй усі слова вітання, які ти знаєш.
2. Назви всі слова прощання, які ти знаєш.
3. Назви всі слова вибачення, які ти знаєш.
4. Назви всі слова прохання, які ти знаєш.
5. Які слова побажання ти знаєш? Перерахуй їх.
6. Якими словами можна висловити співчуття людині, яку спіткало горе? Які ти знаєш слова співчуття, утіхи? Назви їх.

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

Гра «Дражнилка»

Трапляється, що діти навмисно чи випадково називають одне одного образливими словами, дратуються. Один починає, а інший у відповідь говорить грубощі просто від образи, обурення і незнання, як реагувати на це. Я хочу навчити вас ще одного чудового способу, який дозволяє і дітям, і дорослим завжди залишатися на вершині мудрості. Наприклад, часто буває так: один хлопчик говорить іншому: « Ти дурень! ». А інший відповідає: « Сам дурень! ». Ви знаєте такі випадки?

А зараз послухайте, як вчинила мудра людина у відповідь на образливі слова « Ти дурень! ». Вона спочатку подумки порахувала до десяти, а потім весело відповіла: « У всіх казках Іван-Дурник виявляється наймудрішим, стає найбагатшим і щасливим. Тому спасибі за комплімент і добрі побажання ». Отже, спочатку порахуємо до 10, потім відповідаємо спокійно або весело.

Давайте потренуємося. Я вам зараз говоритиму образливі фрази, а ви будете мені відповідати. Пам'ятайте про те, що перш ніж відповісти, треба зробити паузу, тобто порахувати до 10.

Ведучий називає: « Ти — чайник! », « Ти — сіра миша! », « Ти — тюхтій », « Ти — корова! » тощо. Діти намагаються відповідати, дотримуючись правила (за необхідності ведучий допомагає знаходити у дражнилці щось позитивне. Наприклад: чайник — це символ затишку, взимку про гарячий чай усі мріють; миша — маленька і вертка, завжди мріяла бути такою; якби не було корів, ти б не їв смачного морозива). Потім дітям пропонується пригадати образливі дражнилки і колективно придумати позитивну відповідь. Звернути увагу дітей на найвдаліші відповіді.

Вправа «Сходинки»

Дивлячись на зразок, підготовлений керівником на дошці, діти малюють в щоденнику сходинки. Керівник пояснює зміст завдання: уявіть собі, що всіх учнів вашого класу розсадили на сходинки, дотримуючись однієї умови. На першу сходинку посадили самих старанних, розумних дітей, які добре вчаться, старанно виконують всі завдання в школі і дома, на другій сходинці розташувалися учні, які теж добре вчаться, але інколи бувають неуважними, допускають помилки. Як ви думаєте які діти потраплять на останню, найнижчу сходинку? А тепер подумайте на якій сходинці посадили б вас ? А на других сходах намалюйте себе на тій сходинці, на якій би ви хотіли сидіти, тобто як би ви хотіли вчитися. Дані, отримані при виконанні цієї вправи, дають інформацію про характер самооцінки кожного учня та рівень його домагань в сфері навчальної діяльності.

Вправа «Уважність до інших»

Мета: розвивати здатність бути уважним один до одного, адекватно виражати свій настрій, емоційний стан.

Один із учасників групи сідає спиною до інших. Він повинен детально описати зовнішність когось із членів групи. Бажано при цьому, щоб тренер допомагав тому, хто описує іншу дитину, звертав увагу на те, який настрій у дитини, яку описують зазвичай переважає.

Вправа «Уміти прощати»

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

Групове обговорення питань:

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

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

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

Групове обговорення "Як краще заспокоїти скривджену людину"

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

Робота над прислів'ями: Чому, коли і про що, кому так говорять:

1. Сказане не повернеться.
2. Рис розсипав – ще збереш, сказав слово – не вернеш.
3. Одне погане слово скажеш – почуєш десять.
4. Образи – це докази тих, хто неправий.
5. Лагідне слово – ключ до серця.
6. Від ласкавих слів утихає гнів.
7. Що ж треба робити для того, щоб навчитися вибачати інших? Для чого це потрібно будь-якій людині? Від чого це допоможе кожному застерегти себе в житті?

Розучування дитячих мирилок

Гра «Чарівне заклинання сердитої людини»

Зараз я повідомлю вам особливі слова, їх використовують проти образ, засмучень, розчарувань — взагалі проти всього, що псує настрій. Багато дітей і навіть дорослі порівнюють їх із чарівними заклинаннями. Проте, щоб ці слова подіяли по-справжньому, вам треба тричі вимовляти їх сердито-пресердито. І ще одна важлива умова: говорити їх треба конкретній людині, яка стоїть перед вами.

Тому зараз ми зробимо так. Ви безладно ходитимете під музику по всьому залу (ніби муха літає), але тільки-но я скажу «Стоп!» — одразу зупиняєтесь і говорите ці слова тому, хто ближче до вас стоїть. Та людина, до кого ви звертаєтесь, може промовчати, а може відповісти тим самим.

Вправа «Здрастуйте»

Не порушуючи кола, керівник дає дітям завдання привітатися з різними людьми: с товаришем, з учителем, з другом, якого давно не бачив, як учень, який спізнився на урок, з своїм ворогом, з інопланетянином (потертися носами).

Виконання останнього завдання може викликати інтерес і одночасно продемонструвати комунікативні «зажими» дітей. Більшість імітують привітання «інопланетян», не торкаючись до іншого учасника.

Вправа «Прогноз настрою»

Ведучий читає вірш і супроводжує текст виразними рухами, діти повторюють рухи:

Йшов король Боровик через ліс навпростець,

Він грозив кулаком і все стукав каблуком.

Був король не в гуморі — покусали комарі.

— Який настрій був у короля Боровика? Чому? Як ви дізналися, що він був злий чи розсерджений?

Продовження історії:

Прийшов король Боровик додому сердитий і злий. Захотілося йому хоч на годину тиші та спокою, щоб ніхто його не чіпав. Думав-думав як це зробити, і придумав. Намалював він свій поганий настрій у вигляді поганої погоди. Ось так (ведучий показує малюнок, на якому зображені грозові хмари та яскраві блискавки). Повісив Боровик малюнок на дверях і сказав: «Подивимося, чи згадається хтось, що малюнок — це прогноз мого настрою?»

Потім він включив тиху, спокійну музику, ліг на ліжко і почав пригадувати, що гарного було в його житті. (У цей момент включається музика релаксації, далі розповідь триває на її фоні.) І тоді йому захотілося в думках змінити свій «поганий малюнок»: зникли блискавки; темні, грозові хмари ставали все світлішими і світлішими; через хмари почало все більше і більше проглядати сонечко. Аж ось нарешті залишилося тільки яскраве сонечко, яке, радує всіх своїм сяйвом, немов говорить: «Намалюй сонечко у своєму серці — і тобі стане добре!»

Пробіг зайчик на прізвисько Добряк, почув надзвичайно красиву мелодію і вирішив зайти до короля в гості. Але коли він побачив на дверях малюнок із зображенням поганої погоди, одразу зрозумів, що короля зараз не

слід турбувати. Через годину він побачив на дверях у короля малюнок із яскравим сонечком і зрозумів, що тепер він буде у нього бажаним гостем. (Мелодія звучить ще протягом трьох хвилин; дітям пропонується думати про приємне.)

1. Яким способом король Боровик показав, що у нього поганий настрій?
2. Чому зайчик вирішив не йти до короля?
3. Як зайчик дізнався про гарний настрій?
4. Як можна показати іншим людям, який у вас настрій?
5. Чи потрібно чекати, коли мине поганий настрій?
6. Що робити, аби поганий настрій став гарним?
7. Перелічіть думки, що створюють гарний настрій.

Рольове програвання ситуації «Прибульці з космосу»

Продовжуючи задану тему, тренер пропонує учням розподілитися на дві групи: «землян» і «інопланетян». Розігрується зустріч землянина і інопланетянина. Від кожної команди виділяється той, хто буде вести переговори. Землянин повинен привітати гостя і вияснити, з якою метою він відвідав нашу планету, що його цікавить на Землі. Подальший хід переговорів залежить від творчості дітей. Як тільки тема переговорів вичерпана, керівник завершує їх коротким резюме про конструктивність поведінки «представників» і пропонує розподілити ролі іншим учасникам. Відпрацьовуються бажані моделі поведінки при зустрічі з незнайомою людиною.

Малювання на тему «Я – інопланетянин»

Вчитель пропонує дітям намалювати себе в ролі інопланетянина. При цьому бажано показати в малюнку або дописати словами, з якою метою він прибув на планету Земля. Коли малювання завершено, діти по черзі розповідають про зміст свого малюнка, про думки прибульця, його подальших планів дій на Землі. Робота завершується коротким висновком про бажану поведінку людей в гостях, про конструктивні форми спілкування з незнайомими людьми.

Вправа «Гарний настрій»

Зараз ми будемо вивчати прийоми, що допомагають подолати поганий настрій.

Все буде добре, якщо: слухати спокійну музику; думати про добре і приємне; в думках замінити «погану погоду» на малюнку «яскравою та сонячною»; «запалити» сонечко у своєму серці; танцювати.

(Вивісити плакат, де перелічені позитивні думки, які створюють гарний настрій. Разом із дітьми придумати умовні позначення прийомів. Наприклад: танцювати — танцюючі чоловічки: «запалити» сонечко у своєму серці — серце із сонцем усередині тощо.)

Якщо вам хочеться, аби через поганий настрій до вас ніхто не підходив, ви можете дати нам це зрозуміти. Зробити це можна так: показати однокласникам малюнок із «поганою погодою». Тоді всім буде зрозуміло, що на якийсь час вам потрібно дати спокій, а коли передумаєте, скажіть про це або покажіть малюнок із «гарною погодою».

А зараз хай кожен намалює свій настрій, щоб ми змогли скласти прогноз — у кого сонечко в душі, а в кого — хмари.

Етюд «Врятуй пташечку»

Мета: розвиток співчуття, співпереживання, емпатії у дітей.

Уяви, що в тебе в руках маленька беззахисна пташка. Витягни руки долонями догори. А тепер зігрій її своїм рівним, спокійним подихом, повільно, по одному пальчику склади долоні, заховай у них пташку, приклади їх до своїх грудей, віддай пташці доброту свого серця. Розкрий долоні, і ти побачиш, що пташка радісно злетіла, посміхнись і не сумуй, вона ще прилетить до тебе.

Гра «Скинь невдачі»

Зараз ми ознайомимося ще з одним прийомом, за допомогою якого можна легко і просто позбутися неприємних відчуттів і поліпшити свій настрій. Деколи нас мучать різні проблеми, які забирають багато енергії і сил, тому що ми їх носимо в душі, як тягар. Наприклад, чи спадали когось думки: «Знову в мене нічого не виходить», «Краща подружка мене образила», «Мене не запросили на День народження», «Ніхто не хоче зі мною дружити» тощо.

Напевно, кожен із вас бачив, як обтрушується змоклий собака. Він трясє спиною і головою так сильно, що вся вода бризками розлітається врізнобіч. Ви можете зробити майже так само. Встаньте так, щоб було достатньо місця біля кожного. Почніть обтрушувати долоні, лікті, плечі. При цьому уявляйте, як усе неприємне (погані відчуття, важкі турботи і нехороші думки про

самих себе) злітає з вас, як вода з собаки. Потім обтрусіть свої ноги. Потрясіть головою. Буде ще корисно, якщо ви станете видавати при цьому якісь звуки, наприклад: «Р-р-р». Тепер обтрусіть обличчя. Відчуйте, як вам стало легко, тому що ви скинули з себе весь неприємний вантаж. До вас повернувся бадьорий, веселий настрій!

Рухлива гра «Злюка»

Один з членів групи сідає на стілець. В руках у нього рушник або легка хустка. Всі інші учасники бігають навкруги нього і прагнуть розізлити: дразнять, кривляються, лоскочуть. Тренер слідкує за тим, щоб діти не вдавались до образ та не завдавали болю. «Злюка» терпить якомога довше, але коли їй набридає починає ганятися за дітьми, намагаючись відшмагати їх рушником по спинах. Гра дає можливість виходу агресії та розвиває витримку. Досвід показує, що найбільш агресивні учні як правило, найдовше терплять, коли їх дразнять.

Вправа «Дракон, який кусає свій хвіст»

Гравці стають у лінію, тримаючи один одного за плечі. Перший учасник – «голова», останній – «хвіст» дракона. «Голова» має дотягнутися до «хвоста» і доторкнутися до нього. «Тіло» дракона не повинно розриватися. Як тільки «голова» спіймає «хвіст», вона стає «хвостом». Бажано, щоб усі гравці побували у двох ролях.

Гра «Камінчик у черевіку»

У моїй руці маленький камінчик. Уявіть собі, що такий камінчик потрапив у ваш черевик. Що ви відчуватимете? Можливо, спочатку цей камінчик не буде вам сильно заважати, і ви навіть забудете його витягнути, коли прийдете додому і роззуєтеся. Але якщо камінчик так і залишиться в черевіку, то через деякий час нозі стане боляче, і цей маленький камінчик уже здаватиметься великим. Тоді ви роззуєтеся і витрусите його звідти. Проте на нозі вже може бути ранка, і маленька проблема стане великою — тепер уже доведеться лікувати ранку.

Коли ми скривджені, сердимось або схвильовані, то спочатку це може здаватися маленьким камінчиком у туфлі. Якщо ми вчасно витягнемо його звідти, нога залишиться цілою і неушкодженою.

Якщо ж ні — можуть виникнути проблеми, і чималі. Тому завжди корисно говорити про свої проблеми одразу, як тільки ви це відчули. Якщо

ви скажете нам: «У мене камінчик у черевіку», то ми знатимемо, що вам щось заважає, і будемо готові вас вислухати.

Я хочу, щоб ви зараз подумали, чи є у вас зараз щось таке, що вам заважає. Якщо ні, то скажіть: «У мене немає камінчика в черевіку». А якщо є, то ви можете сказати так: «У мене є камінчик у черевіку»; «Мені не подобається, що Олена сміється наді мною зате, що я ношу окуляри» або: «Саша, мені прикро, коли ти говориш, що всі дівчатка — торохтійки».

Отже, зараз кожен по черзі зможе розказати про те, що його засмучує, кривдить,, пригнічує. У кожного з вас буде можливість сказати про свій «камінчик», якщо він у вас є, тому нікому не треба вступати в суперечку або виправдовуватися, коли на вас скаржитимуться. Просто уважно слухайте і спробуйте зрозуміти образу свого однокласника.

Коли ж коло розповідей про «камінчики» завершиться, діти, на яких скаржилися, при бажанні можуть висловитися з цього приводу.

— Висновок. Вивчаємо правило 1: «Щоб маленька образа не перетворилася на велику, про свої неприємні відчуття треба говорити одразу».

Рухлива гра «Будь ласка»

Існує декілька варіантів гри. Її суть полягає в тому, що ведучий подає команди, виконувати які діти повинні, коли вони супроводжуються певним звертанням. Для даного заняття можна обрати слово «будь ласка». Якщо це слово не пролунало, а деякі діти виконали команду, то вони вибувають з гри. Команди можуть бути самими різноманітними, наприклад: «ліворуч», «праворуч», «кругом» тощо. Гра розвиває увагу дітей та допомагає їм зняти емоційну напругу на початку заняття.

Практична гра «Розбита склянка»

Уявіть, що у вас розбилася склянка. Уявили? А зараз скажіть мені:

Чи можна перетворити її на цілу?

А якщо довго чекати?

А якщо заплакати?

А якщо закричати?

Висновок: нас багато що може засмучувати, але ми не в змозі цього змінити. Ми можемо лише змінити наше ставлення до цього. Наведіть приклади таких ситуацій, що вас засмучують, але змінити які не можете. Як можна змінити ставлення до такої ситуації? (Ми можемо вибирати, про що думати, як думати.)

Гра «Політ»

Виконується як релаксаційна. Учитель: уявіть, що промінь сонця проходить через вас, поєднує вас з центром землі. Ви повністю розслаблені, ваше тіло відпочиває. Тепер зробіть спробу подивитися на себе зі сторони.

Ось ви бачите себе: зверніть увагу на те, у якій позі знаходиться ваше тіло. Ви підіймаєтесь вище, і спостерігаєте за кожним присутнім. Ще вище і ви бачите наше коло. Ще вище і ви піднімаєтесь до стелі кімнати. Ще вище, і ви злітаєте над дахом будинку. Ви підіймаєтесь високо над вулицею, містом, і злітаєте високо. Тепер поверніться в наше приміщення.

Вправа « ТУХ – ТІБІ – ДУХ »

Мета: формування навичок зниження негативних емоцій; навчання дітей альтернативних варіантів поведінки в ситуації агресивності.

Вчитель: «Я по секрету скажу вам чарівне слово – це заклинання проти поганого настрою, образ і розчарувань. Щоб заклинання подіяло, треба ходити по кімнаті й ні з ким не розмовляти. Коли ж ви захочете з кимось поговорити, зупиніться, подивіться іншій дитині прямо в очі й сердито промовте чарівні слова : « ТУХ – ТІБІ – ДУХ »

У грі закладений комічний парадокс: вимовляти « ТУХ – ТІБІ – ДУХ » і не засміятися дуже складно.

Гра «Данський бокс»

Об'єднайтеся в пари і станьте одне навпроти одного на відстані витягнутої руки. Стисніть руку в кулак і притисніть його до кулака свого партнера так, щоб ваш мізинець був притиснутий до його мізинця, ваш безіменний палець — до його безіменного, ваш середній — до його середнього, ваш вказівний — до його вказівного. Вертикально вгору стоять тільки великі пальці — вони і вступають у боротьбу. Один із вас рахує до 3, і на рахунок «три» починається бокс. Перемагає той, чий великий палець виявиться зверху, притиснувши великий палець партнера до руки хоча б на секунду. Після цього ви можете починати наступний раунд. Після трьох раундів — зміна партнера і руки. Прощаючись зі своїм умовним супротивником, уклоніться йому на знак подяки за чесну боротьбу. Будьте уважні, ніхто нікому не має заподіяти болю.

Що можна назвати доброю і чесною боротьбою? (Коли дотримуються правил.)

Чи схожа ця гра на гарні змагання?

Хто перемагає в суперечці, у змаганнях, у грі? (Той, хто краще підготовлений.)

Чи може той, хто програв, сердитися або ображатися на переможця? Чому?

Таким чином, у змаганні перемагає той, хто краще підготовлений. Хочеш перемагати — тренуйся!

Вправа «Дерево» (на саморегуляцію)

Діти стають в коло на деякій відстані один від одного. Кожен учень сильно надавлює п'ятками на підлогу, руки стискає в кулачки, міцно стискає зуби. Ведучий говорить, звертаючись до кожного: «Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, коли хочеться плакати або битися, - стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все здійсниться, і все буде добре. Ти – впевнена людина.» Потім діти беруться за руки, підіймають їх догори, продовжуючи надавлювати п'ятками на підлогу. «Ми разом велика сила. Самотньому дереву важко, разом ми цілий ліс. Разом нам не страшні ніякі негоди.» Після цього керівник пропонує дітям розслабитися, перестати надавлювати п'ятками на підлогу, помахати руками, розслабити м'язи обличчя, виконуючи ритуал прощання.

Рухлива гра «Полювання Баби-Яги»

Один із учасників групи – Баба-Яга. Він стоїть спиною до інших. По сигналу керівника «день» Баба-Яна виходить на полювання. Інші діти втікають від неї. Полюючи, Баба-Яга всіляко виражає свою злість: мімікою, рухами тощо. Як тільки їй вдалося впіймати одного з учасників гри, тренер дає команду: «ніч», яка означає, що ніхто нікуди не тікає, а Баба-Яга нікого не ловить, а «чинить розправу» над пійманою жертвою. Тому, хто потрапив їй в руки вона злобно повідомляє, що вона з ним зробить, супроводжуючи свої слова мімікою та жестами. Після цього полонений стає Бабою-Ягою та виплескує свою злобу на іншу жертву, яку їй вдається піймати. Керівник слідкує за тим, щоб гра була безпечною для дітей.

Релаксація «Чарівне заклинання сильної людини»

Ведучий під музику говорить текст: «Сядь зручніше... Зроби глибокий вдих... видих... Відчуй, як із кожним вдихом і з кожним видихом хвиля

спокою огортає твоє тіло... Уяви ситуацію, коли ти вирішив складну проблему. Ти відчув гордість, тобі було приємно, і ти говорив собі: «Я зробив це!». Тобі було приємно тому, що ти відчував себе сильним. Тобі було добре, бо зрозумів, що вмієш володіти собою. Ти з гордістю кажеш собі: «Явмію володіти собою». Рoste твоя впевненість у собі, у своїх здібностях і можливостях. Від цього сили наповнюють тебе все більше і більше. Ти немов ростеш усе вище і вище. Візьми цю впевненість із собою і повертайся сюди.

А зараз я пропоную вам повторити за мною фразу, яка має силу чарівного заклинання: «Сьогодні я володію своїм настроєм краще, ніж це робив учора... А завтра я буду це робити краще, ніж сьогодні». Якщо комусь ця фраза здається дуже довгою, ви можете три рази коротко сказати: «Я вмію володіти собою». Цей прийом назвемо «заклинанням сильної людини».

(Дітям дають рекомендацію повторювати цю фразу по кілька разів на день; щоб вони не забували робити це, просимо малювати в щоденнику стільки зірочок (*), скільки разів вони її повторили.)

Етюд «Сонячний зайчик»

Сонячний зайчик заглянув до вас у вічі. Заплющте їх. Він побіг далі по обличчю. Ніжно погладьте його долонями: на чолі, на носику, на ротику, на щічках, на підборідді; пестіть його акуратно щоб не сполохати... Він заліз у пазуху? Погладьте його і там. Він не бешкетник – він любить вас. А тепер помічникові треба йти далі. Візьміть його у долоньки, витягніть їх якомога далі вперед і вгору. Випустіть зайчика. Помахайте йому ручкою.

Вправа «Я – чарівник»

Дітям пропонується закрити очі і подумки побувати в казковій країні. В ній збуваються всі мрії і бажання, особливо якщо ти могутній чарівник. Уяви себе в ролі чарівника, який може зробити все, що побажає. Діти повинні подумати, що зробив би кожен з них, якби був наділений такою могутньою силою. Свої відповіді діти спочатку коротко записують в щоденниках, не проговорюючи ніяких варіантів відповідей (щоб уникнути повторення чужих думок), а потім по черзі озвучують. Діагностичним є вибір «сфери чаклування» - дім, школа, знайомі, друзі, власні особистісні якості.

Вправа «Суперечка»

Мета: формування навичок діалогового спілкування.

Вступне слово тренера.

Чи доводилось тобі брати участь у суперечках з кимсь? (Так, ні.)

З ким саме?

Як ти повадився під час суперечки?

А інша людина?

Хто виграв цей спір? Чому?

За ким, на твою думку, завжди виграш у суперечці? Чому?

Варіанти для вибору: за ввічливою, доброю, спокійною, витриманою людиною чи злою, невічливою, грубою до людей.

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

Підсумок вправи.

Чи доводилось тобі перемагати в суперечці? (Так, ні.)

Як, за рахунок чого тобі вдалося це зробити?

Що саме допомогло тобі?

Вправа «Добра тварина»

Мета: зняття напруження і формування почуття згуртованості групи.

Діти стають у коло і беруться за руки. Вчитель тихим, загадковим голосом говорить: «станьте, будь ласка, в коло й візьміться за руки. Ми – одна велика добра тварина. Давайте послухаємо, як вона дихає. А тепер подихаємо разом. На вдих робимо крок уперед, на видих – крок назад... так не лише дихає тварина, так б'ється її серденько: чітко, рівно. Стук – крок уперед, стук – крок назад... наша тварина має добре серденько, нам усім стало тепло і затишно біля неї».

Гра-тест «Майбутнє»

Зараз я запрошую кожного з вас в одну уявну подорож. Сядь зручніше... Зроби глибокий вдих... і видих... Відчуй, як з кожним вдихом і з кожним видихом хвиля спокою огортає твоє тіло...

Уяви, що ти стоїш у порожньому приміщенні з білими стінами. Перед тобою — двері, на них написано: «Майбутнє». Оглянь ці двері трохи краще, відчини їх. Відчуй потік повітря, яке йде з відкритих дверей. Який він — теплий чи холодний? Як він пахне? Там темно чи ясно? Якщо темно, знайди маленький ліхтарик, який тобі може стати у пригоді. А зараз сміливо входи у цю кімнату і подивися, які важливі події можуть відбутися у твоєму житті.

Запам'ятай їх, щоб потім про них розказати. Подякуй своєму майбутньому за те, що воно відкрило тобі свої таємниці, і повертайся у клас.

Які радісні події ти побачив у своєму майбутньому? Які сумні? Намалюй ці події за принципом «промовистих» малюнків.

Вправа «Гора з плечей» (на ауторелаксацію та саморегуляцію)

Керівник пояснює дітям, що вони втомилися, їм важко, хочеться лягти, а треба ще щось зробити, тому слід виконати вправу «Гора з плечей». Для цього треба опустити плечі, «скинувши гору з плечей». Повторивши цю вправу з дітьми 2 – 3 рази тренер повідомляє, що в разі, коли втома велика, вправу слід повторити 5 – 6 разів, і тоді зразу стане легше.

Гра «Сімейний портрет»

Дітям пропонується наступна ігрова ситуація. В сім'ю приходить фотограф, щоб зробити сімейний портрет. Фотограф обирається з числа учасників групи, бажано «проблемний» (наприклад, з категорії відторгнутих). Він повинен задати сімейні ролі всім членам групи та розсадити їх, розказуючи проте, хто з ким в цій сім'ї дружить, які відносини між членами родини, чим займається кожний. Гра є соціометрією дитячої групи, а також віддзеркалює стосунки у власній сім'ї.

Рухлива гра «Море хвилюється...»

В даному варіанті гри дітям пропонується зображати фігуру з вираженим відтінком злоби, ненависті, агресії. Це може бути казковий персонаж або реальна людина (можливо, сама дитина, що гнівається на когось), що само по собі є елементом діагностики. Проте, в даному конкретному випадку, головна мета – дати можливість відреагувати негативні емоції. Керівник групи слідкує за тим, нікому на причинили ушкодження або морального дискомфорту.

Етюд «Посмішка по колу»

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук в руки. Така форма прощання може стати традиційним ритуалом за час роботи тренінгової групи. Керівник цікавиться враженнями дітей від заняття, дякує групу за роботу та запрошує на наступну зустріч.

Дещо з казкотерапії:

Їжачок і море
(За казкою С.Козлова)

Вправа 1. Колюча людина

Діти за допомогою міміки і виразних рухів тіла показують колючу людину. Ведучий намагається до когось з дітей доторкнутися, до когось звернутися, а діти повинні відреагувати на це, як колюча людина, тобто відкидаючи будь-які дотики і словесні контакти.

Діти розслабляються стоячи, опускають всю колючість, похмурість, стають м'якими, добрими, привітними, як той їжачок, в гості до якого ми сьогодні відправимося.

Казка

Жив-був в лісі Їжачок. Він тільки з вигляду був колючий, а в душі м'який і добрий. І було у нього одне бажання: море побачити.

- Неспокійно мені, - говорив він Волошці. – Ось тут, в грудях, мутить. До моря хочеться.

Вправа 2 Печаль їжачка

Діти круговими рухами відкритої долоні м'яко гладять себе по грудях, заспокоюють. Обличчя сумні, очі сумні, куточки губ опущені.

Волошка ніколи не бачила моря і тому відповідала:- Дарма ти засмучуєшся, Їжачок. Подивися, який я красивий і як чудово у нас в лісі!

Вправа 3 Волошка

Діти підставляють до підборіддя розкриті віялом пальці обох рук, зображають квітку; усміхаються, милуються собою і іншими.

Але Їжачок з кожним днем засмучувався все більше і більше. І одного разу ранимо вранці, коли в небі ще плавали молочні зірки, Їжачок вийшов з свого будиночка і пішов до моря. У лапі у нього була палиця, а за плечем – торбинка з їжею. Спочатку він йшов лісом, і стежка петляла химерно згинаючись і повертаючи те в одну сторону, то в іншу. Насторій у Їжачка був радісний і бадьорий.

Але ліс кінчився і шлях Їжачку перегородила річка.

- Їй! – крикнув Їжачок.

- Крря, крря, ти що кричиш! – запитала, підлетівши, Качка.

- Переправитися треба, - відповів Їжачок.

Переправили качки Їжачка на інший берег і попрямував він далі. Довго йшов Їжачок по звивистій стежині, прийшов він на великий луг і

заслуховував. Навколо тріщали коники, дзвеніли крильцями бабки, шаруділи на вітру травички, а з квітки на квітку перелітали красиві метелики.

Чи довго йшов Їжачок, коротко, але вийшов він на кінець до моря.

- Здрастуй, море! – сказав Їжачок.

- Здрастуй Їжачок, - сказало море.

І накотила хвиля. Пфффф! .. – ударила вона в берег. Шшшшш ... зашаруділа по камінчиках, відступаючи.

- Я на тебе схожий, так? – запитав Їжачок.

- Дуже! – сказало море. І знову ударило хвилею об берег.

Цілий день Їжачок грав з морем: то підбігав до самої води, то відбігав геть.

Засинаючи на піску під скелею, він щулився, і йому здавалося що він теж – маленьке море на чотирьох лапках.

Пфффф! – бурмотав він собі під ніс. – Шшшшш ...

І підіймав і опускав голки.

Вправа «Чарівний стілець» (варіант «Чарівний промінь»)

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

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

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

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

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

Гра «Липучка»

Мета: сприяти розвитку уміння взаємодіяти з однолітками, зняттю м'язового напруження, згуртованості дитячої групи.

Усі діти рухаються, бігають по кімнаті, бажано під швидку музику. Двоє дітей, тримаючись за руки, намагаються піймати однолітків. При цьому вони примовляють: «Я - липучка-приставучка, я хочу тебе піймати». Кожну пійману дитину «липучки» беруть за руку, приєднуючи її до своєї компанії. Потім вони усі разом ловлять у свої «тенета» інших.

Коли всі діти стануть «липучками», вони під спокійну музику танцюють у колі, тримаючись за руки.

Якщо музичний супровід неможливо здійснити, дорослий задає темп гри, ляскаючи в долоні. У цьому випадку темп, швидкий на початку гри, сповільнюється в міру її проведення.

«Робоча анкета: мій підхід до гніву»

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

Робоча анкета: мій підхід до гніву

«Частіше за все я гніваюсь через те, що...».

«Особливо мене роздратовує те, що...».

«Гнів викликає в мене такі почуття і реакції... Я дію при цьому таким чином...».

«Гнів вже викликав у мене такі ускладнення...».

«Сам я хотів би в майбутньому...».

«Останній раз, коли я гнівався...».

«Коли хтось у розлюченому стані, він повинен...».

«Коли мій батько гнівався, то...».

«Коли моя мати гнівалась, то...».

«Коли я був дитиною, я відчував...».

«У даний момент я відчуваю...».

«Що стосується гніву, я з радістю навчився б...».

Знайдіть час ще раз дуже добре подумати над тим, що ви тут написали і що можна з цього використати. Тому що те, чому ви вчитеся через пізнання, вам не потрібно пізнавати шляхом засвоєння негативного досвіду. І якщо

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

Вправа «Три кроки до того, щоб назавжди позбавитися гніву»

Я назавжди позбавляюся гніву, в той час коли:

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

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

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

Нижче розглянемо деякі корисні твердження, які сприяють позбавленню гніву.

Вправа «Твердження, які сприяють позбавленню гніву»

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

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

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

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

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

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

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