

Міністерство освіти і науки України
Миколаївський національний університет
імені В.О. Сухомлинського

Н. В. СТЕЛЬМАХ, М. І. БЕРЕГОВА

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ
НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ МОЛОДІЖНИХ СУБКУЛЬТУР НА
ФОРМУВАННЯ
ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА**

Монографія

Миколаїв – 2018

УДК 321.01:316.35

ББК 74

РЕЦЕНЗЕНТИ:

*доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки та освітнього менеджменту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
І.І. Осадченко*

*доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри професійної освіти
Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету ім. Григорія
Сковороди
І.І. Доброскок*

*Рекомендовано до друку науковою радою МНУ імені В.О. Сухомлинського
(протокол № 1 від 17.01.2018 р.)*

Стельмах Н.В., Берегова М.І.

Психолого-педагогічна профілактика та корекція негативного впливу молодіжних субкультур на формування особистості підлітка / Н.В. Стельмах, М.І. Берегова. – Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2018. – 218 с.

У монографії, з позицій сучасних досягнень психолого-педагогічної науки та досвіду розбудови української національної школи, розкрито основні шляхи корекції негативного впливу молодіжних субкультур на формування особистості підлітка

УДК 321.01:316.35

ББК 74

Стельмах Н.В., Берегова М.І., 2018

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1.	
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	7
1.1. Історія виникнення, сутність, види, специфіка та спрямованість молодіжних субкультур.....	7
1.2. Психологічні особливості підлітків.....	17
1.3. Культура педагогічної взаємодії як фактор корекційно-профілактичної роботи з підлітками.....	26
РОЗДІЛ 2.	
ШЛЯХИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ МОЛОДІЖНИХ СУБКУЛЬТУР НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА.....	40
2.1. Діагностика рівнів ризику вступу підлітків до молодіжних субкультур.....	40
2.2. Психолого-педагогічні умови профілактики негативного впливу молодіжних субкультур на формування особистості підлітка.....	51
2.3. Корекційно-профілактична робота з підлітками	55
2.4. Організація профілактики негативного впливу молодіжних субкультур на формування особистості підлітка (методичні рекомендації).....	72
ПІСЛЯМОВА.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Розбудова незалежної України, перехід до ринкових відносин викликали необхідність перегляду виховних концепцій, оновлення підходів до формування та становлення особистості в сучасній соціально-педагогічній ситуації. Це знайшло втілення у державних документах: «Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті», у «Концепції виховання особистості в умовах розвитку української державності», у «Концепції громадянського виховання» та інших.

Так, у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті наголошується на тому, що головна мета української освіти – створити умови для особистісного розвитку і творчої самореалізації кожного громадянина України, формувати покоління, здатні навчатися впродовж життя, створювати й розвивати цінності громадянського суспільства.

Для сучасної соціально-педагогічної ситуації характерні швидкоплинні зміни у всіх сферах життя, загострення багатьох суперечностей, нестійкість та різноманітність орієнтацій і установок. Це вносить в життя певну напруженість та викликає появу негативних тенденцій у процесі соціалізації підростаючої особистості.

У таких умовах молоді люди, яким, в силу вікових особливостей, ще бракує знань, життєвого досвіду, мудрості часто не можуть адаптуватися, самореалізуватися, знайти вихід своїм почуттям та емоціям. Багато з них розпочинають шукати для себе неформальні спільноти, де відчують підтримку, відносну незалежність, самостійність та можливість проявляти свою індивідуальність.

Звісно, неформальні молодіжні об'єднання різняться характером соціальної спрямованості свідомості та поведінки, типу групових цінностей, особливостями проведення дозвілля. Серед них є групи любителів сучасної музики, танців, різних видів спорту; групи, зайняті суспільно-корисною діяльністю, – охороною пам'яток культури, захистом довкілля, але їх дуже

мало. На противагу позитивним об'єднанням молоді є об'єднання, чия розкута поведінка може бути охарактеризована як соціально-патогенна і навіть злочинна: готи, панки, сатаністи, гопники, скінхеди, або субкультури, учасники яких шкодять своєму здоров'ю: емо, хіпі, байкери та інші.

Доктор психологічних наук І. Баєва називає молодіжну субкультуру реальним феноменом: «Її цінності – важливі регулятори індивідуальної поведінки, їм притаманна найвища ступінь референтності для молодих людей через дію механізмів подразнення. Знизити соціальну та психологічну шкоду такого впливу – одне із завдань системи освіти» [5, с.124]. Для цього, на думку психолога, «...необхідно забезпечувати психологічну безпеку соціального середовища як необхідну умову позитивного психологічного розвитку людини... Ця проблема вимагає комплексного підходу: поєднання наукових, практичних та організаційних зусиль. Середовище, що не забезпечує захищеність, буде підштовхувати людину до пошуку інших середовищ існування» [5, с.125].

Спираючись на соціологічні та психологічні дослідження, педагогічна наука шукає шляхи подолання негативного впливу субкультур на підлітків.

Ця проблема тісно пов'язана із соціальною адаптацією підлітків, яку досліджували соціологи Е. Віттенберг, Е. Еріксон, А. Маслоу, Парсонс та інші. У сучасній науці більшість науковців досліджують молодіжні субкультури у взаємодії з цінностями та особливостями світогляду молоді. У цьому напрямку працюють М. Брейк, П. Коен, С. Кугель та інші.

Теоретичними розробками проблеми молодіжної субкультури займалися відомі соціологи, педагоги, психологи, як зарубіжні, так і вітчизняні: Д. Аусубель, К. Мангейм, М. Титма, Е. Саар, Д. Хебидж, С. Фріт; Л. Бабанов, О. Бабосов, І. Баєва, В. Бобахо, М. Боришевський, А. Бистрицький, Ю. Давидов, Л. Жуховицький, С. Косарецька, С. Левикова, В. Левічева, Д. Ольшанський, Л. Павлішевська, В. Печенева, М. Розін, І. Роднянська, С. Сергєєв, З. Сикевич, А. Толстих, М. Топалов, А. Файн, С. Фролов, Т. Щепанська та інші.

У їх дослідженнях визначено причини появи різних молодіжних течій, їх специфіку, обумовлену особливостями культури та різними рівнями соціально-економічного розвитку регіонів; подано класифікації молодіжних субкультур за різними критеріями; виокремлено їх основні значущі функції; розкрито спрямованість дій, вчинків, діяльності; подано характеристику та оцінку зовнішньої атрибутики; виявлено особливості проведення вільного часу та досліджено вплив молодіжних субкультур на особистість.

Так, у працях вітчизняного психолога М. Розіна розглядаються психологічні аспекти формування субкультури як певної поведінки, розкриваються психологічні наслідки субкультурного способу життя. У дослідженнях соціальних психологів І. Баєвої, Д. Ольшанського, І. Суворової та інших розкривається психологія сучасних підлітків, виявляються та аналізуються причини появи у них бажань та намірів вступу до тих чи інших субкультур.

Сьогодні негативний вплив молодіжних субкультур на формування особистості дитини набув глобального характеру. Ця надзвичайно актуальна проблема вимагає серйозного всебічного дослідження не тільки теоретичних основ, а й практично-методичних засад. Але, на жаль, поки що вона залишається малодослідженою.

Сучасна соціальна ситуація розвитку вимагає серйозної профілактики негативного впливу субкультур на формування особистості підлітка, оскільки асоціальні та антисоціальні молодіжні об'єднання формують у дітей, які попали під їх вплив, соціально негативні якості, форми поведінки, що виявляються в жорстокості, агресивності щодо інших людей, природи, історичних пам'яток, приносять шкоду здоров'ю дітей та оточуючим, загрожують життю.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Історія виникнення, сутність, види, специфіка та спрямованість молодіжних субкультур

Проблема формування особистості підлітка була і залишається однією із найскладніших проблем виховання. Її вирішення потребує комплексного науково-педагогічного підходу, адже процес формування особистості зумовлений впливом спадковості, виховання та середовища. Саме до оточуючого середовища відносяться навколишні географічні, економічні, суспільні, матеріальні та духовні умови існування людини.

Однією із складових кожного з цих факторів виступає культура, як історично визначений ступінь розвитку суспільства та людини, який відображається у результатах матеріальної та духовної діяльності. Культура притаманна усім спільнотам і кожній людині зокрема та розглядається насамперед як духовний зміст історичного розвитку людства у різноманітних проявах. Феномен культури охоплює усі сфери суспільного життя, присутній у всіх його проявах.

Вона безперервно розвивається та пристосовується до мінливих реалій життя. Її розглядають як модель для дійсності і саму дійсність. Зміни у культурі виникають через взаємодії окремих осіб, які є творінням і водночас творцями культури. У результаті переговорів суспільство досягає консенсусу щодо сенсів. Проте беруть участь у цих переговорах і впливають на зміни не конкретні особи, а підгрупи та субкультури [20].

Субкультури – головні складові соціальної взаємодії, на рівні яких і виникає оновлення культури. Їх ідеї асимілюються суспільством в міру отримання широкого визнання. Вони містять системи внутрішніх правил (групові правила і стандарти), які дозволяють їхнім членам ідентифікувати

один одного. Субкультури можна розглядати як властиві поколінням загальні форми ідентифікації, які перетинаються з іншими маркерами колективної ідентичності, як-от: раса, стать, клас. Культурний консенсус з'являється тоді, коли члени субкультурної групи мають спільні погляди. У широкому розумінні, субкультура – це будь-яка група у складі більшої, збірної культури, члени якої мають інтереси, що відрізняються від інтересів тих, хто належить до головного річища культури. У вузькому розумінні це – будь-яка відмінна за стилем та ідентичністю група [35; 37].

Термін «субкультура» набув поширення у 1960-70-х рр. у зв'язку з дослідженнями молодіжних рухів. Спочатку на передній план виступає префікс «sub» (тобто «під-»), позначаючи сховані, неофіційні культурні шари, що є всередині пануючої культури.

Паралельно побутує термін «неформальні молодіжні об'єднання», що закріпився в науковій і публіцистичній літературі, повсякденному мовленні. У західній соціології для позначення цього самого явища використовують категорію «peer group». Слово «peer» походить від латинського «par» – рівний. Позначувана рівність відноситься до віку, до соціального статусу, поглядів, цінностей, норм поведінки [40].

Проте, це не тотожні поняття. На основі аналізу соціологічної та психолого – педагогічної літератури, ми з'ясували, що неформальні молодіжні об'єднання (рух) – система молодіжних субкультур і широкої неорганізованої молодіжної активності в їх взаємозв'язку між собою та суспільством [5; 9; 31; 34].

Молодіжна субкультура – це система цінностей, установок, моделей поведінки, життєвого стилю певної соціальної групи, яка є цілісним утворенням у межах домінуючої культури. Таких субкультур безліч й кожна з них особлива, відрізняється від інших, проте можна виділити їх основні зовнішні ознаки: не мають офіційного статусу; слабо виражена внутрішня структура; переважає розважально-рекреативна спрямованість; надається перевага споживацьким орієнтаціям над креативними; слабка

індивідуалізованість субкультури; більшість об'єднань мають слабо виражені інтереси; тенденція до дегуманізації і деморалізації (формується ідеологія з девіантними тенденціями); протиставлення культурі батьків; слабкі внутрішні зв'язки; не мають програми діяльності; діють з ініціативи невеличкої групи; представляють альтернативу державним структурам; дуже важко піддаються упорядкованим класифікаціям [46, с.48].

Неформальні молодіжні об'єднання ніде не зареєстровані, не мають свого статуту, їх чисельність досить умовна і постійно змінюється. У чистому варіанті жодного типу молодіжної субкультури не існує, оскільки їх угруповання не відзначаються стійкістю та перетинаються, взаємопроникають одна в одну. Неформальне молодіжне середовище постійно перебуває в пошуку нових форм самореалізації [34; 40; 57].

Молодіжні субкультури можуть успішно вписатися у процес демократизації суспільства, а можуть бути дестабілізуючим чинником, виступаючи з позицій голого критиканства і відкритого протистояння правоохоронним органам та органам влади, бо майже кожна субкультура має як позитивні, так і негативні риси. Так, наприклад, людина-репер не лише займається спортом (що вже є плюс), вона виявляє себе творчо. А прояв таланту завжди сприяє зростанню особистості. Проте, серед представників угруповання «ганста» культивується агресивний стиль поведінки. Вони прагнуть володіти вогнепальною зброєю, оскільки вважають, що світ жорстокий, і лише вони самі здатні себе захистити, до того ж не визнають нікого і ніщо. Учасники субкультури готів шукають натхнення, їх захоплення даною культурою ніщо інше як спосіб насититися енергією. З іншого боку, вони можуть осквернити церковні предмети, приносити жертви та робити інші дії, поклоняючись дияволу.

На сучасному етапі науковці розробили різні класифікації молодіжних субкультур, але їх типологізація в Україні ускладнюється тим фактором, що закордонні вчені виходили з досвіду діяльності неформальної молоді в

умовах розвиненої демократії та стабільної економіки. Тому більше уваги ми приділимо класифікаціям учених пострадянського простору.

Так, російські вчені, зокрема професор С. Сергєєв виділяє такі типи субкультур:

- *за ціннісними орієнтаціями*: романтико – ескапістські (хіпі, толкієністи, за деякими винятками байкери); гедоністично – розважальні (мажори, рейвери, репери); кримінальні (гопники, урла); анархо – нігілістичні чи радикально – деструктивні (панки, металісти, сатаністи);

- *за історичним критерієм*: традиційні, що мають довгу історію (хіпі, панки, бітломани); новітні, які виникли впродовж останнього десятиліття (толкієністи, уніформісти, металісти) [5, с.122-123].

За спрямованістю інтересів соціолог М. Топалов класифікує молодіжні об'єднання так: захоплення сучасною молодіжною музикою; бажання займатися правоохоронною діяльністю; активні заняття певними видами спорту; різноманітні фанати; філософсько – містичні; захисники навколишнього середовища [51].

Професор З. Сикевич подає іншу характеристику молодіжних неформальних об'єднань, враховуючи те, що участь у таких організаціях може бути пов'язана: із способом проведення часу – музичні і спортивні фанати; із соціальною позицією – екокультурні; із способом життя – «системники» та їх різновиди; із альтернативною творчістю – офіційно не визнані скульптори, музиканти, актори, письменники та інші [9, с.108].

Окремі соціологи (Н. Бабенко, В. Лісовський, Р. Мертон та інші) за соціально-правовою ознакою виділяють: *просоціальні*, *асоціальні* та *антисоціальні* субкультури [31; 40; 50].

У монографії акцент зроблено саме на цю класифікацію, бо тут чітко виділено неформальні молодіжні об'єднання негативного (асоціального та антисоціального) та позитивного (просоціального) спрямування. Це дає змогу чітко виокремити спрямованість та з'ясувати характер їх впливу на підлітків.

Так, наприклад, просоціальні неформальні клуби чи об'єднання є соціально-позитивними, корисними суспільству: «Захисники природи», «Об'єднання охорони тварин», «Об'єднання захисту пам'ятників», «Об'єднання зелених», «Трейсери», «Клуби допомоги самотнім, інвалідам» та інші. Ці об'єднання вирішують соціальні проблеми культурно-захисного характеру: захист пам'яток, пам'ятників архітектури, реставрація храмів, вирішують екологічні проблеми. Вони борються за поліпшення екологічного стану оточуючого середовища, турбуються про інвалідів, культивуючи моральні та гуманні прояви. В таких об'єднаннях учасники тренуються у виконанні соціальних ролей, розвитку самосвідомості, підвищують свій статус, досягають визнання.

Зазвичай, чисельність таких неформальних об'єднань нестабільна: від 10-15 до 70-100 осіб. Неоднорідний їх соціальний та віковий склад. Проте, своєю нечисленністю такі групи компенсують активністю [50].

На протиположність просоціальним об'єднанням існують антисоціальні. Антисоціальність – яскраво виражений агресивний характер, прагнення утвердити себе за допомогою інших, моральна глухота. Для них характерні прояви вандалізму, бездіяльність, вживання наркотиків, розпуса.

Але при глибокому аналізі молодіжних субкультур можна виокремити окремі позитивні риси майже у кожній антисоціальній та асоціальній субкультурах. Але, на жаль, частіше всього, спрямовані вони в русло негативних дій. Так, наприклад, тільки у 90-ті роки у нашій країні було офіційно визнано, що існує організована злочинність. Тим більше, що 40% правопорушень підлітків носять організований, груповий характер. Останні 30 років девіантна поведінка, яка набувала форм безневинних забав, переросла у делінквентну, змінилася соціальна характеристика і структура молодіжних угруповань. На початку свого існування вони налічували 3 – 5 осіб, зараз – 50, 100 і більше. Кількісна перевага дозволяє їм безбоязно (не натрапляючи на опір із боку жертви) і безкарно (вік вберігає від кримінальної

відповідальності) здійснювати розбійні напади, грабежі, хуліганські дії, квартирні крадіжки [40].

Один із таких бандитських рухів називається скінхедами, тобто «бритоголовими» (від англ. «skin» – шкіра і «head» – голова). Їх досить легко виділити з натовпу: поголені голови, повністю чорний одяг, штани, заправлені в черевики. Пересуваються вони найчастіше групою по 5–10 осіб, але можна зустріти і одинаків. Себе називають «фашиками», «фашистами», «наці», «нацистами», «національним фронтом» і належать до послідовників Адольфа Гітлера, що є «теоретиком» їх руху. Деякі із представників скінхедів обізнані із окремими висловлюваннями і творами Ніцше і Шпенглера. Але для більшості «теоретичною» основою служить небагатий набір нацистських догм: існують «вища раса» і «недочеловеки»; більшість «недолюдів» треба знищити, решту – перетворити на рабів; правий той, хто сильніший, та ін. [20].

Головне гасло скінхедів – «Тільки сильні можуть жити». Отже, потрібно бути сильним, і не тільки тілом, але й духом, що є позитивним, але свою ідею вони сприймають надто буквально. Скінхеда здатні до безглуздої агресії щодо інших людей, можуть убити «чужого».

Найчастіше антисоціальна молодь утворює «банди», тобто об'єднання підлітків за територіальною ознакою з антисоціальним спрямуванням вчинків та діяльності. Місто ділиться «бандами» на зони впливу. На «своїй» території члени банди – господарі, а якщо з'являється «чужинець» (особливо з іншої банди), то з ним розправляються вкрай жорстко.

У «бандах» свої умови, свої звичаї. «Законом» є підпорядкування ватажкові і виконання доручень банди. Процвітає культ сили, цінується вміння битися, але, скажімо, захистити «свою» дівчину у багатьох бандах вважається ганьбою. Любов визнається як тільки партнерство зі «своїми дівчатами». Усі «банди» озброєні, зокрема вогнепальною зброєю, яка використовується без тривалих роздумів. «Банди» не лише ворогують один з

одним, а й здійснюють терор щодо нейтральних підлітків. Останні змушені ставати «данниками» «банди» [31].

До антисоціальних об'єднань також відносяться гопники, любери, нацисти, сатаністи та інші.

Є субкультури, що стоять осторонь соціальних проблем, але загрожують суспільству, здебільшого виконують рекреаційні функції. Наприклад, панки з девізом «живемо тут, тут і сьогодні», мажори, які проповідують теорію хайлайфізму, «високий рівень життя», рокери, хіпі, готи, емо. Їх називають асоціальними.

Ці молодики часто привертають увагу перехожих екстравагантною зачіскою, розмальованою джинсовою курткою, сережкою в вусі, а де й не однією. Вони збираються близько входів в популярні молодіжні кафе, товпляться біля входу до метро, сидять на газонах міських скверів, тиняються з очужілим виглядом вулицями міста. Себе вони називають «пилами», «хайрастами» і вважають себе вільними людьми, незалежними від батьків і суспільства [34].

У 1980-х у великих містах разом з музикою хеві-метал з'явилися міцні хлопці, які роз'їжджають на мотоциклах, зневажають правоохоронців та правила дорожнього руху. Тоді їх називали байкерами. Цей рух був численним, але відрізнявся організацією – сторонні у вузьке коло не допускалися, нові люди проходили найсуворіший відбір, а потрапити до нього могла лише фізично розвинена людина, здатна у боротьбі відстояти свої права. Основний акцент новоявлені мотоциклісти робили на силу – багатогодинні наполегливі тренування у спортивних залах зробили їх настільки потужними, що противники насторожено дивилися на групи широкоплечих любителів швидкості. Байкери ж любили хеві-метал, вдягалися у тому стилі (косухи, берці) і служили свого роду охороною на концертах важкої музики.

Сьогодні об'єднання байкерів існують практично у всіх містах. Хоча використовувати слово «об'єднання» не цілком правомірно – об'єднання, як

такого не існує. Тим паче, немає організації байкерів зі своєю сформованою структурою. Об'єднуються вони у більш-менш постійні групи, як правило, лише для групових поїздок. Все ж у байкерів є свої умови, свій неписаний, але усіма ухвалений «статут», свій «кодекс честі». Цей «статут», як основні вимоги, висуває повне нехтування правилами дорожнього руху. Для байкерів є обов'язковим не дотримання правил, також усіляко заохочуються порушення. Нормальним, з погляду байкера є постійне перевищення швидкості. Непокірність співробітникам Державної інспекції безпеки дорожнього руху, спроби «втечі» від патрульних машин і мотоциклів для байкерів – норма поведінки. Принцип байкера: дорога мені, і я їжджу як хочу. Переважна число байкерів цілком щиро вважають цей принцип буденним і правомірним, що є дуже небезпечним, як для самих байкарів, так і для тих, хто може випадково опинитися під колесами їх мотоциклів [40].

На основі аналізу літератури молодіжні рухи розподіляються на такі групи, які пов'язані:

- з музикою (*музичні фанати, послідовники культури музичних стилів*): рокери, металісти, панки, готи, репери, транс- культура;

- *групи з певним світоглядом та способом життя*: готи, хіпі, індіаністи, панки, растамани; **зі спортом**: спортивні фанати, роллери, скейтери, стріт – байкери, байкери;

- *з іграми, відчуттям іншої реальності*: ролевики, толкієністи, геймери;

- *з комп'ютерними технологіями*: хакери, юзери, геймери;

- *вороже, асоціально або антисоціально налаштовані*: панки, скінхеди, РНЕ, гопники, любери, нацисти, періодично – футбольні фанати та металісти;

- *релігійні об'єднання*: сатаністи, секти, кришнаїти, індіаністи;

- *групи сучасного мистецтва*: графітери, брейк-дансери, просучасні художники, скульптори, музичні групи; елітні: мажори, рейвери;

- *антикварні субкультури*: битники, роккабильшики;

- *субкультура мас або контркультура*: гопники, реднеки;

- *соціально-активні*: об'єднання захисту історії та оточуючого середовища, охорони та захисту природи, пацифісти.

Такий розподіл допомагає краще усвідомити наявні напрямки та організаційні засади сучасних субкультур.

Людина, яка потрапляє до субкультури, стає з нею одним цілим, оскільки приймає усі порядки, закони нової спільноти, у неї змінюється система цінностей і погляди на світ. Найчастіше до субкультур потрапляють підлітки. В силу браку життєвого досвіду, вони не вникають у філософію того чи іншого руху і просто наслідують негативну поведінку обраної спільноти.

Великі проблеми з'являються у тому випадку, коли підлітки ще не зі стійкою психікою та не сформованими до кінця життєвими принципами попадають до субкультур, небезпечних навіть для дорослих. Так, якими б миролюбними не були растамани, їх рух пропагує каннабіс, так звану «травку», і цілком ймовірно, вважаючи паління «косячків» обов'язковим атрибутом субкультури, підлітки прилучаться до наркоманії. Конопля пропагується й хіпі (хоча цей рух виник як протест проти війни і насильства в світі), панками, а також іншими музичними субкультурами [36; 46].

Металісти-підлітки влаштовують масові бійки, проявляють агресію щодо інших людей, щиро вважаючи, що наслідують справжній рух металістів. Вони не розуміють, що цей рух засновано в першу чергу через особливу музику та особливий світогляд, а не через бажання все руйнувати.

Отже, у будь-якій асоціальной та антисоціальной субкультурі, незважаючи на деякі позитивні риси, є багато негативного, що підлітки переймають, не задумуючись про наслідки своєї діяльності. Хіпі пропагують вільні відносини між чоловіком та жінкою, що несе за собою безліч хвороб. Панки, рокери та інші музикальні субкультури зловживають наркотиками та алкоголем, а рух байкерів – це майже самогубство, адже велика швидкість та порушення правил дорожнього руху вже «вбила» безліч людей. Найстрашнішими для психічного здоров'я є релігійні секти, адже діти беруть участь у розпусних діях, жертвоприношеннях. Після вступу до таких

організацій, підлітки стають жорстокими і через деякий час можуть позбавити життя будь-кого.

Отже, у сучасній культурі присутній яскраво виражений шар інновацій, які зламують і перебудовують культурні традиції, ускладнюючи тим самим процеси соціалізації та адаптації молодих людей до постійно змінюваних умов і вимог життя.

Молодіжні субкультури – досить нове і багатогранне явище суспільного життя. Вони створюють свою культуру, яка допомагає молодим людям адаптуватися до життя, беруть на себе частину функцій соціалізації індивідів, з якими не справляється сім'я, школа, формальні молодіжні організації, держава. Субкультури по-різному впливають на підлітків, оскільки їх вплив завжди зумовлений спрямованістю діяльності та структурних засад молодіжних об'єднань, але самі практично закриті для зовнішніх впливів. Щоб впливати на них, потрібно або бути частиною субкультури, або встановлювати контакт з окремими її представниками і діяти через них.

Завданням психологів, соціологів та педагогів є створення таких умов життєдіяльності підлітків, щоб не з'являлося бажання вступити до негативних молодіжних організацій, а, якщо таке бажання уже виникло, то – нівелювати його.

Але, щоб визначити ефективні засоби та умови профілактичної роботи, треба знати перш за все психологічні особливості підліткового віку та причини вступів до тих чи інших молодіжних об'єднань.

1.2 Психологічні особливості підлітків

Вирішальним етапом формування особистості та її морально-ціннісних орієнтацій є підлітковий вік. Особливості розвитку підлітків досліджували такі психологи, як Г. Абрамова, О. Асломов, Л. Божович, В. Крутецький, В. Кутішенко, А. Леонтєв, Н. Ліфарєва, В. Лозниця, С. Максименко, В. М'ясищев, С. Рубінштейн та інші. У своїх працях вони розкрили анатомо-фізіологічні та психологічні особливості підлітків а також обґрунтували проблеми їх виховання.

Підлітковий вік (10-11–14-15 років за періодизацією Д. Ельконіна) – це перехідний період у розвитку школярів, він характеризується поступовим переходом від дитинства до зрілості. У цей період відбувається не лише фізичне дозрівання підлітка, а й інтенсивне формування його особистості [54].

Для підліткового віку характерна своя соціальна ситуація розвитку, яку Л. Виготський характеризує як сукупність зовнішніх умов, в яких розвивається і формується особистість підлітка, і внутрішніх процесів розвитку [30].

Велику роль у формуванні особистості підлітка відіграє середовище, в якому він знаходиться, а також відносини, які у нього складаються з його соціальним оточенням. Соціальне середовище, в якому перебувають сучасні підлітки, характеризується своєрідними соціальними процесами: кризовими умовами суспільного життя, розвитком ринкових відносин, змінами в ідеологічних концепціях, проявами акселеративних явищ, появою неформальних рухів, молодіжних субкультур, різних форм шлюбу. Зазначені процеси визначають умови життя підлітків на сучасному етапі і по-різному впливають на них: з одного боку – виступають факторами прискореного розвитку і дорослішання, а з іншого – породжують багато проблем.

Велику роль у новій соціальній ситуації розвитку підлітків відіграє адаптація їх до нових умов життя. Але, на жаль, підлітки не завжди можуть

знайти своє місце в ньому, самоствердитися, самореалізуватися та задовольнити свої домінуючі та типово вікові потреби. Тоді для підлітків стає характерним явище асоціалізації, соціальної дезаптації, яка означає порушення процесу активного пристосування індивіда до умов соціального середовища за наявності хибного або недостатньо розвиненого уявлення людини про себе та свої соціальні зв'язки [43, с.211].

Соціально-психологічна дезадаптація передбачає «збої», тобто порушення в процесі оволодіння особистістю відповідною роллю під час входу в нову соціальну ситуацію. Процес дезадаптації супроводжується зниженням самооцінки підлітка, розмиванням індивідуальності, зростанням незадоволеності своїм становищем у соціальному оточенні. Зазвичай, у такої особистості наявний внутрішній конфлікт між її статусом і домаганнями. Факт соціально-психологічної дезадаптації вимагає від індивіда реалізації власного комунікативного потенціалу в іншій спільноті – такій, де б його особливості були прийнятими й, у міру можливості, корисними та цінними. Саме тому підліток може влитися в особливі групи собі подібних, де він проявляє та демонструє свої якості, значущі для тих угруповань. На основі цього визначаються його статус, роль, позиція та відбувається інтеграція в означену групу, в якій часто підтримку отримують такі якості індивіда, котрі суспільство з тієї чи іншої причини не сприйняло (агресивність, жорстокість тощо) [1].

Особистість, яка інтегрувалася в такого роду групи, розпочинає діяльність у напрямку, що не відповідає ustalеним суспільним нормам, її поведінка різною мірою різниться від загальноприйнятої, а деколи спрямована проти даних норм і стереотипу поведінки. Таку поведінку прийнято називати асоціальною та антисоціальною, де остання вважається небезпечнішою, оскільки має тенденцію до переростання в протиправну і злочинну [43, с.214].

Життя школи для підлітків є органічною частиною їх власного життя, а шкільний колектив і особливо класний колектив виступають тим

найближчим середовищем, яке розпочинає безпосередньо визначати формування багатьох найважливіших якостей їх особистості. Місце підлітка в складній системі взаємовідносин в колективі залежить виключно від особистих і в першу чергу морально-психологічних якостей самого школяра. Ступінь емоційного благополуччя визначається його статусом у системі особистих взаємовідносин у колективі. А реальне положення підлітка в системі відносин визначає і його поведінку.

Установлено, що першопричиною, яка призводить до відхилень у поведінці, є порушення взаємин учня з класом, ізолювання його в колективі, що спонукає дитину шукати іншої спільноти однолітків, чи навіть більш старших школярів, у якій зникало б емоційне напруження, знову б з'явилася можливість самореалізуватись та самоствердитися як особистості [29, с.51]. Велику тривогу викликає той факт, що ізолювані діти, які не прийняті у своїй групі, поповнюють кількість неповнолітніх правопорушників. В об'єднаннях асоціальної спрямованості самоствердження здійснюється неадекватними засобами, але підлітки задовольняють свої актуальні та типово вікові потреби.

Для внутрішніх процесів розвитку підлітків характерним є інтенсивний і нерівномірний фізичний розвиток: ріст тіла, розвиток і формування усіх органів і систем організму, статеве дозрівання. Ці процеси накладають суттєві відбитки на самопочуття, емоційний стан, ставлення до людей, природи, до самого себе, вчинки та поведінку підлітків взагалі [4].

Соціальна ситуація багато в чому визначає і моральні орієнтації підлітків. Згідно даних психологічних досліджень, засвоєння моральних норм у підлітковому віці відбувається в результаті наступних трьох процесів: за бажанням домогтися гарного до себе ставлення чи уникнути засудження; на основі прагнення до ідентифікації з прийнятими зразками (ідеалами); за бажанням відповідати наявним власним цінностям. При цьому переважає прагнення до ідентифікації, оскільки взірець досконалості (ідеал) є одним із найважливіших факторів формування особистості підлітка [8].

У моральній сфері підлітків з'являються дві нові особливості: питання, пов'язані з нормами і правилами громадської поведінки та взаємовідносин людей, стають в центрі їх уваги, а по-друге, – у них починають формуватися стійкі моральні погляди, судження і оцінки. Таким чином, у підлітків з'являється система своїх власних вимог і норм, які вони можуть відстоювати у будь-яких ситуаціях. Разом з тим мораль підлітка недостатньо стійка, вона ще не трансформувалася в стійкі моральні переконання та в моральний світогляд і тому піддається змінам в процесі цілеспрямованого виховного впливу [14].

У підлітковому віці виникає безліч протиріч: прагнення бути дорослим і разом з тим відсутність соціального досвіду; відмінності між фізичною і соціальною зрілістю підлітка; між породженими діяльністю підлітка новими потребами та можливістю їх задоволення; між зростаючими фізичними, інтелектуальними й моральними можливостями підлітка і старими, складеними раніше формами його стосунків з оточуючими; старими видами та рівнями його діяльності; між зростаючими вимогами до підлітка з боку суспільства, дорослих, колективу й наявними формами поведінки [39].

Сучасні дослідники підліткового віку стверджують, що підлітковість – це вік соціалізації, вращування в світ людської культури та суспільних цінностей, а з іншого боку, – це вік індивідуалізації, відкриття та утвердження власного унікального і неповторного Я. Провідним протиріччям підліткового віку є прагнення до дорослості й неможливість адекватно його реалізувати. Це протиріччя розуміється як прагнення підлітка самоствердитися. Сучасний підліток часто не має умов для самореалізації, для вияву самостійності в суспільно корисній діяльності, тому прагне досягнути успіху в діяльності різних молодіжних неформальних об'єднань [12; 14; 29; 30].

Соціальний психолог Д. Ольшанський визначив «компоненти» психології неформалів. Одним із них є прагнення підлітків бути самим собою [35, с.84]. Діти 10 – 11 років починають думати про сенс життя. В цей період

виникають проблеми, пов'язані зі самоусвідомленням і самовизначенням. У тісному зв'язку з пошуками сенсу життя у підлітка знаходиться бажання пізнати самого себе, свої здібності, можливості. Підліткове «Я» ще невизначене дифузно, воно нерідко переживається як неясний неспокій чи внутрішня порожнеча, яку необхідно чимось заповнити. Звідси зростає потреба у спілкуванні і одночасно підвищується вибірковість спілкування, потреба побути на самоті. Усвідомлення своєї особистості, несхожості з іншими викликає досить характерне для цього віку почуття самотності чи страху самотності [4, с. 98].

Участь молоді в неформальних об'єднаннях пов'язана з потребою вільного самовираження, неформального спілкування з однолітками. Саме там можна знайти друга, висловити душевні переживання, вислухати інших, відчувати себе вільно й комфортно. Неформальні групи є незамінними для спілкування рівних із рівними.

У підлітка виникає напруження у стосунках із дорослими і прагнення подолати, компенсувати переживання своєї неповноцінності. Однак йому, як правило, не вдається знайти для цього адекватні засоби. Якщо дорослі в цей момент не виявляють чуйності до підлітка, можуть виникнути гострі, тривалі конфлікти. Виникають негативні афективні переживання й відповідні форми поведінки: образливість, упертість, негативізм, замкненість, емоційна нестійкість. Так, психолог Т. Гурлева афективні переживання дитини пов'язує з переживаннями, в основі яких лежить незадоволеність базових потреб підлітка або конфлікт між ними: потреби в позитивному оцінюванні дорослих; в самоповазі; у спілкуванні з ровесниками та потреби набути сприятливого статусу в системі міжособистісних стосунків у колективі класу [16, с. 64].

Невдалі спроби їх задоволення створюють для підлітка психотравмуючу ситуацію, яка за відсутності психологічної допомоги переростає в ситуацію неможливості задоволення життєво важливих соціальних потреб.

Велику роль у розвитку підлітка відіграє сім'я, відносини з батьками. Якщо ці стосунки враховують його потреби і можливості, вибудовуються на засадах взаємоповаги та довіри, підліток легко долає труднощі у навчанні і спілкуванні, активно засвоює соціальний досвід, утверджується в таких елементах соціуму, як шкільний клас, група ровесників та інше, не звертаючись до неформальних об'єднань, які можуть нашкодити йому.

Для психології підлітків характерними є також процеси зараження, наслідування та так званий «стадний інстинкт» [35]. Часто підлітки, формуючи субкультуру, наслідують поведінку тих дорослих, які чимось відрізняються від інших: в кращому разі – комп'ютерників або хіпі, у гіршому – злочинців або наркоманів [5].

У мотиваційній сфері та поведінці підлітка загалом простежуються два протилежні прагнення – до індивідуалізації, емансипації у всіх сферах життя (особливо у стосунках з батьками) і до підпорядкування інтересам групи ровесників (іноді різновіковій групі хуліганів), наслідування (зовнішнього вигляду, інтересів тощо), спільного підкорення моді. Йдеться про прагнення виокремитися, страх знівелювати себе, своє Я, свою індивідуальність, які тільки-но починають проявлятися, і не менш сильне бажання знайти свою референтну групу й стати «одним із», злитися з нею із суспільством, світом, відчути себе їх частиною [24].

Для підлітка обов'язковим є наявність конкурентів, опонентів і навіть ворогів, щоб мати змогу на когось спрямовувати свої емоції, які постійно накопичуються. Підтримка «образу ворога» – одна з умов існування неформальних організацій. А якщо врахувати агресію, пов'язану з підлітковим віком, і досить високий рівень жорстокості сучасного життя, то стає зрозумілим, що «неформали» бачать ворога в кожному, хто не відноситься до їхньої організації та готові силою захищати власні інтереси [14].

Проте, найчастіше найбільші вороги для підлітків – це дорослі, які опираються тому, що їх дитина є членом неформального об'єднання.

До об'єднання в самодіяльні групи дітей підштовхують і застійні явища в громадському житті: дефіцит правди, громадське лицемірство тощо. Втрата інтересу до громадського життя, поваги до фальшивих авторитетів, незадоволеність шкільними справами спонукають частину підлітків і молоді спершу до відчуженості від сім'ї та школи, а згодом – до об'єднання в групи на основі стимулів та ідеалів, які вони вважають істинними та престижними.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури можна виділити основні причини появи бажань та намірів підлітків вступити до молодіжних неформальних об'єднань:

1. Негативні процеси соціального середовища: стан економіки в країні; негативний вплив ЗМІ; послаблення уваги держави до роботи з молоддю; зниження духовності у всіх сферах життя; деформація ціннісних орієнтацій; неможливість розвивати свої здібності в позашкільних установах (платні послуги) тощо.

2. Несприятливі умови життя в родині: невиконання батьками своїх функцій, їх безвідповідальність; використання непедагогічних засобів виховання; шкідливі звички батьків; відсутність єдиних вимог до дитини; сімейні конфлікти, розлучення; непорозуміння та гострі суперечки з дітьми із – за відсутності психолого-педагогічних знань про їх вікові особливості; матеріальна скрута в сім'ї; незадоволеність основних потреб підлітка: матеріально-побутових, в симпатії, емоційній підтримці та прийнятті, допомозі. Їх фрустрація і призводить до тривожності, нервово-психічного дискомфорту, порушень у поведінці, появи бажань та намірів приєднання до інших об'єднань, нехай і негативного спрямування.

3. Соціально-психологічна дезадаптація підлітків, яка супроводжується зниженням самооцінки, розмиванням індивідуальності, зростанням незадоволеності своїм становищем у соціальному оточенні та пошуками інших спільнот, де вони знайдуть порозуміння, й, у міру можливості, стануть корисними та цінними.

4. Нераціональне проведення підлітками вільного часу; відсутність

допомоги та контролю дорослих в організації дозвілля дітей.

5. Бездіяльність шкільного самоврядування, слабка організація учнівських колективів, одноманітність виховних заходів без урахування сензитиву віку.

6. Упущення в навчально-виховній діяльності школи або окремих педагогів: формалізм; порушення норм педагогічної етики (презирливе ставлення до учнів, приниження їх гідності); авторитаризм; незнання особливостей підліткового віку; недоцільність засобів педагогічного впливу.

7. Прагнення до самореалізації, самоствердження, порозуміння; пошуки «ситуацій успіху», можливостей задоволення своїх інтересів та потреб, підвищення самооцінки.

8. Можливість підняти свій статус в системі міжособистісних взаємин, нехай і не суспільно-цінними діями та діяльністю в неформальних об'єднаннях.

9. Ігнорування дорослими особливостей підліткового віку, недооцінювання глибоких вікових суперечностей розвитку підлітка.

10. Незадоволеність базових потреб підлітків або конфлікт між ними (потреби в самоповазі, у спілкуванні з ровесниками, прагнення набути сприятливого статусу в системі міжособистісних стосунків у класному колективі, потреби у самостверженні, самореалізації).

11. Внутрішня самотність, потреба в друзях, конфлікти в школі і вдома, недовіра дорослим, протест проти несправедливості, незнання як жити далі, спосіб втечі від дійсності.

12. Бажання бути оригінальним.

13. Емоційно-негативні стани: депресія, підвищена тривожність, агресивність, ригідність.

У перехідному періоді відбуваються суттєві зрушення у розвитку психологічних функцій, формуванні спрямованості та моральності особистості підлітка. У підлітковому віці розпочинають розвиватися ті внутрішні процеси, які призведуть на кінець цього періоду до формування

відносно самостійної і стійкої системи відносин підлітка до оточуючих і до самого себе.

Отже, психологічними особливостями підлітків є: прагнення до дорослості і незалежності, загострене почуття гідності і своєї неповторності, максималізм у всьому, намагання заявити про себе, посісти гідне місце в системі міжособистісних відносин в колективі, самореалізуватися та самоствердитися, виділитися серед натовпу будь-якими, навіть і негативними вчинками, бажання знайти собі місце, де почувалися б комфортно.

До групи факторів ризику у формуванні особистості підлітка відносяться: підвищений егоцентризм; потяг до протиставлення, протесту, боротьби проти виховних авторитетів; підвищене бажання стати дорослим і незалежним від сім'ї; незрілість моральних переконань; занадто чутливе реагування на пубертатні зміни; схильність перебільшувати ступінь складності проблем; криза ідентичності; негативна чи несформована Я-концепція; гіпертрофовані поведінкові реакції.

Якщо базові вікові потреби підлітків не задовольняються, це спричиняє гострі реакції, непередбачувані дії, вчинки та поведінку. Діти вдаються до пошуків інших спільнот, об'єднань, де змогли б їх задовольнити.

Аналіз нової соціальної ситуації розвитку підлітків допомагає встановленню причин появи потягів приєднання підлітків до молодіжних субкультур. Урахування їх сприятиме визначенню ефективних шляхів, умов та засобів профілактики негативного впливу неформальних молодіжних об'єднань на формування особистості підлітка в подальшій експериментальній роботі.

1.3. Культура педагогічної взаємодії як фактор корекційно-профілактичної роботи з підлітками

В умовах реформування освіти актуалізується проблема особистісно-орієнтованого підходу, який забезпечує найсприятливіші умови для розвитку й самореалізації особистості, що передбачає суб'єкт-суб'єктні відносини, діалогічне спілкування, наявність педагогічної взаємодії.

Позитивна, турботлива, чуйна, довірлива взаємодія між педагогом і підлітками впливає на успішність педагогічної діяльності, психологічний мікроклімат, авторитет вчителя, самооцінку дітей та їх психоемоційний стан.

Різні аспекти педагогічної взаємодії як міждисциплінарної, психолого-педагогічної проблеми активно досліджувалися науковцями як нашої країни, так і за її межами. Так, «педагогіку взаємодії» досліджували відомі вчені А. Белкін, І. Зимова, Є. Коротаєва, А. Кравченко, М. Щевандрін; «педагогіку підтримки» – О. Газман, Н. Михайлова, С. Юсфін; «педагогіку співробітницької взаємодії» – Л. Байбородова; організацію навчальної взаємодії в колективних, кооперативних, групових формах роботи – А. Донцов, Х. Лийметс, А. Петровський, В. Фляків, Д. Фельдштейн, Г. Цукерман, С. Якобсон; раціонально-психологічний напрямок взаємодії – П. Блонський, Г. Гордон, А. Калашников, А. Пинкевич, Л. Рубінштейн та інші [27].

Термін «педагогічна взаємодія», як поняття в науковій літературі, трактується неоднозначно. У філософії взаємодія розглядається як категорія, що відображає процеси впливу різних об'єктів один на одного, їх взаємозумовленість, взаємоперехід, зміну стану (Л. Буєва, Б. Паригін) [10].

У психології існує термін «міжособистісна взаємодія», яка пояснюється як сукупність зв'язків і взаємовпливів людей, які з'являються і відбуваються в процесі спільної діяльності.

Відомі науковці В. Кан-Калик та Н. Нікандров, вивчаючи соціально-психологічну взаємодію, розглядають її як механізм спілкування, який

реалізується в процесі співтворчості. Таким чином, вони ототожнюють процеси педагогічного спілкування і соціально-психологічної взаємодії, в ході якої відбувається ефект взаємозараження, основою якого є емпатійні здібності, емоційна спільність переживання педагога і дитини [23].

На основі аналізу літератури можна зробити висновок, що взаємодія – це категорія, яка відображає процеси впливу різних об'єктів один на одного, їхню взаємну зумовленість і зміну стану. Взаємодія проявляється в діяльності і спілкуванні. Вона розглядається в широкому значенні як обмін інформацією та обмін діями й у вузькому розумінні – організація спільної діяльності. Засобами взаємодії виступають слово, міміка, жест, дія, вчинок [10; 25].

Педагогічна взаємодія є необхідною умовою ефективності педагогічного процесу. Педагогічна взаємодія – узгоджена діяльність педагога й дітей, спрямована на досягнення спільних цілей і результатів та вирішення важливих завдань. Поняття «педагогічна взаємодія» передбачає: з одного боку – педагогічний вплив, з іншого – власну активність дитини, що виявляється у відповідних діях, відносинах, ставленнях [25; 27].

Науковцями визначені основні характеристики педагогічної взаємодії, до яких відносяться:

- взаємопізнання (пізнання суб'єктами один одного: психоемоційного, душевного, фізичного стану тощо);
- взаєморозуміння (знаходження спільної мови, розуміння мотивів поведінки, діяльності, ставлення, визначення спільних цілей, завдань тощо);
- взаємовідносини (вихід на позицію «ми», організація спільних дій, діяльності, налагодження стосунків, співпраці, співтворчості); взаємовплив: О. Бодальов переконливо довів, що ситуація, коли одна людина впливає на іншу, – це ситуація взаємодії, тобто вплив треба розглядати як процес взаємодії, при якому змінюються обидві сторони;
- сумісність, яка виражається в задоволеності учасників взаємодії один одним, взаємній емоційній підтримці, в узгодженості та координації дій тощо [10; 23; 27; 45].

Успішність педагогічної взаємодії залежить від багатьох факторів. Так, дотримання педагогом принципів взаємодії – один із них.

Американський педагог і психолог ХХ століття Карл Роджерс згідно гуманістичної концепції виділив наступні принципи особистісно орієнтованої педагогічної взаємодії [41; 42]:

Принцип поваги особистості дитини. Діти різні. Вони мають свої особливості. Одні – виховані, інші – з проблемною поведінкою. Але до всіх необхідно проявляти повагу як до особистості, не принижувати гідність дитини, а надихати, стимулювати, проявляючи глибоку повагу до неї. Видатний український педагог А. Макаренко, виходячи з власного досвіду педагогічної діяльності, радив педагогам: «Якомога більше вимог до людини і якомога більше поваги до неї».

Повага, чуйність, довіра до дитини, визнання її гідності, готовність завжди прийти на допомогу створюють сприятливий психологічний клімат, доброзичливу атмосферу для повноцінного розвитку, розкриття її талантів, здібностей, потенційних можливостей. Реалізуючи цей принцип, педагог повинен реально поважати думку дітей, прислуховуватися до неї, взаємодіяти з позиції «ми».

Принцип підтримки в становленні дитини. Підтримувати можливості, схильності, інтереси дитини. Підтримувати позитивно-моральні прояви, підтримувати все позитивне, що притаманне дитині. Вселяти віру в її сили. Підтримувати, коли з'являються проблеми, негаразди. Заохочувати своїм словом, ставленням, прикладом. Наприклад, педагог говорить: «Ми віримо в те, що ти обов'язково справишся із завданням», «Ти обміркуєш, подумаєш і обов'язково виконаєш...» та ін. Навіть авансування педагогом майбутніх успіхів дитини надихає її на плідну працю, гуманне ставлення до інших. Для цього повинна бути віра педагога в дитину, оптимістичний підхід.

Принцип варіативності. Він передбачає організацію педагогом різних видів роботи дітей, застосування різноманітних форм, методів, прийомів, засобів навчання та виховання, створення різних виховуючих ситуацій, так

званих ситуацій успіхів для кожної дитини; гнучкість і оперативність педагога в непередбачуваних, нестандартних ситуаціях, якими насичений особистісно-орієнтований педагогічний процес. Цей принцип припускає також творчий підхід до організації навчання, виховання дітей, свободу вибору дітей.

Принцип індивідуалізації. Означає врахування індивідуальних особливостей дітей: їх темпераменту, характеру, особливостей протікання психічних процесів, рівня вихованості, розумового розвитку, знань та умінь, працездатності, пізнавальної та практичної самостійності дітей, їх особливостей пізнавальних інтересів, вольового розвитку, статусу в системі міжособистісних відносин в колективі, характеру взаємодії з дітьми, педагогами тощо. Тільки за умови врахування індивідуальних особливостей дитини, педагог знайде до неї необхідний підхід і створить умови для ефективної взаємодії з нею.

Принцип гуманізму. Термін гуманізм («гуманус») – латинського походження і в перекладі означає – людський, людяний. Цей принцип передбачає формування відносин між педагогом та дітьми на основі гуманізму. В його основі – любов до дітей, повага, доброзичливість, турбота, чуйність, допомога і підтримка, визнання дитини як особистості, її прав і свобод. Його сутність полягає у створенні максимально сприятливих умов для повноцінного розвитку дітей, прояву індивідуальності кожного, високих громадянських, моральних, інтелектуальних якостей. Відомий учений Ш. Амонашвілі писав, що гуманність педагога можна порівняти із низкою золотих ключів, якими відкриваються скриньки з коштовностями [3].

Принцип природовідповідності. Природа кожної дитини багатогранна і своєрідна, неповторна. Діти вирізняються анатомо-фізіологічними, психологічними, віковими, генетичними, статевими, національними, регіональними та іншими особливостями. Врахування їх в навчально-виховному процесі – одна із умов успішної педагогічної взаємодії, в процесі якої діти підіймаються на нові сходи свого розвитку.

Принцип суб'єктності передбачає визнання особистості дитини пріоритетним суб'єктом педагогічного процесу, а не засобом досягнення поставлених завдань.

Сутність цього принципу – в організації суб'єкт-суб'єктної взаємодії, яка передбачає рівність психологічних позицій, паритетність, пропорційність, гармонійність, взаємну гуманістичну спрямованість, активність педагога та дітей, взаємну емпатійну налаштованість, проникнення у світ почуттів і переживань один одного, готовність до прийняття аргументів співрозмовника, взаємодії з ним. У процесі педагогічної взаємодії активність суб'єктів визначає її динаміку та зміст.

Таким чином, принципи особистісно орієнтованої педагогічної взаємодії, згідно гуманістичної концепції Карла Роджерса, спрямовані на її гуманізацію, створення умов для розвитку індивідуальних здібностей дітей, формування гармонійно розвинених особистостей.

У нинішніх умовах з'являються нові принципи педагогічної взаємодії, які зумовлені часом, сучасною соціально-педагогічною ситуацією розвитку і, багато в чому, перегукуються з сутністю принципів, визначених К. Роджерсом:

- *педагогічний оптимізм* – віра в безмежні можливості дитини, віра в те, що діти зміняться, стануть кращими. Така віра організовує педагога, надихає на творчість, створення сприятливих умов, надання необхідної допомоги;

- *повага до дітей в поєднанні з вимогливістю*. Повага формує та зміцнює почуття власної гідності дитини, викликає позитивний емоційний відгук, довіру, щирість, формує позитивні установки. Грубість, неповага до особистості дитини породжують у відповідь супротив, образ, озлоблення і навіть прагнення зробити що-небудь наперекір;

- *розуміння душевного стану дитини*. Щоб зрозуміти душевний стан вихованця, у педагога мають бути розвиненими перцептивні здібності, він повинен знати його особливості, умови життя і вдумливо аналізувати їх;

- *розкриття мотивів і зовнішніх обставин учинків.* Для правильної оцінки вчинку дитини, необхідно з'ясувати потреби та мотиви, які зумовили ту чи іншу поведінку, ті чи інші вчинки, тобто, внутрішні збудники, іншими словами, – встановлювати причинно-наслідкові зв'язки;

- *зацікавленість в долі дитини.* Вивчати інтереси дітей, їхні мрії, ціннісні установки, майбутні життєві плани. Вчасно і переконливо вносити відповідні корективи, допомагати дитині самоствердитися, досягти своїх особистісно і суспільно значущих цілей. Турботливе, доброзичливе ставлення до дітей володіє дивною силою розтоплювати лід відчуження і недовіри, викликати любов до свого вихователя, відданість, бажання доставити йому радість.

Останнім часом у наукових дослідженнях акцентується увага на *принципі створення толерантного середовища*. За своєю суттю він близький до принципів гуманізму та демократизму і передбачає створення зовнішніх умов, в яких дитина почувалася б комфортно, де її поважають, цінують, люблять, проявляють довіру, розуміють, терпляче ставляться до її дій, вчинків, об'єктивно оцінюють їх, вірять в неї і допомагають їй [25; 27].

Велику роль у налагодженні особистісно орієнтованої педагогічної взаємодії відіграють прийоми педагогічного впливу, які добирає педагог.

Приєм – це спосіб організації педагогічного впливу, в результаті якого у дітей з'являються нові думки і почуття, потреби, мотиви, які збуджують їх до позитивних дій, вчинків, до подолання своїх недоліків.

Чітку класифікацію прийомів педагогічної взаємодії розробила Е. Натанзон [32]. Основними критеріальними показниками її класифікації виступають відповідні почуття та емоції, які виникають у дітей при застосуванні прийомів. Усі прийоми у класифікації розподілені на дві групи.

Перша група прийомів коригує поведінку учнів на основі виникнення позитивних почуттів та емоцій. Цю групу прийомів назвали створюючими прийомами, вони створюють передумови для морально-позитивних проявів, сприяють розвитку нових позитивних якостей.

До них відносять:

- *переконання* – пояснення, доведення словом і справами;
 - *заохочення*: схвалення, похвала, нагорода, довіра, задоволення інтересів, позитивне ставлення;
 - *проявлення доброти, уваги і турботи* – завжди знаходять позитивний відгук в душах дітей;
 - *обхідний маневр* – вихователь силою свого авторитету підтримує дитину, яка скоїла поганий вчинок (випадково, вчинок не злісний);
 - *прохання* – треба знати особливості дітей, кого і про що попросити, щоб прохання знайшло позитивний відгук;
 - *показ умінь та переваг учителя* (молодий вчитель не має поки що авторитету, але гарно грає в футбол, діти захоплюються його грою і по-іншому розпочинають ставитися до педагога);
 - *активізація таємних почуттів* (любов до матері: мамі буде приємно і радісно, що так гарно діяв, поведився; мрія стати пілотом, здійснити подорож тощо);
 - *пробудження гуманних почуттів* (викликати у дитини задоволення від наданої комусь допомоги);
 - *моральна підтримка і укріплення віри в свої сили* (створення ситуацій, де дитина проявить себе найкраще);
 - *організація успіху в навчанні* (надавати допомогу слабким до перших успіхів);
 - *довіра* (довірити вихованцю відповідальну справу);
 - *залучення до цікавої діяльності*;
 - *моральна вправа* (організація ситуацій, в яких багаторазове виконання дітьми моральних норм призводить до формування звичок);
- Друга група прийомів допомагає виправити поведінку, активізуючи переважно негативні почуття. Ці прийоми названо гальмівними, вони гальмують негативні прояви дітей і сприяють їх подоланню:
- *розпорядження* (наказ, категорична вимога, суворий тон);

- *лагідний докір* (якщо вчинок випадковий і не є злочином – розмова в дружелюбнім тоні, підкреслюються позитивні риси);
- *натяк* (створюються обставини, за яких учень сам повинен відчувати свою провину: приклад позитивної поведінки);
- *удавана байдужість* (педагог робить вигляд, що не помічає жарти, залучає до цікавої роботи);
- *іронія* – (добродушне висміювання без приниження особистості); *розвінчування* (в присутності товаришів підкреслюються недоліки на фоні переваг інших);
- *удавана недовіра* (учитель висловлює сумніви в тому, що учень може виправитися);
- *проявлення засмучення* (в засмученні – повага, довіра, вчитель не сподівався на подібну поведінку);
- *проявлення обурення* (намагання педагога викликати сором у дитини і бажання виправити свою провину);
- *засудження* (викликає неприємні почуття і гальмування умовних рефлексів);
- *покарання* (повинне викликати жалкування за свій вчинок і намір не повторювати його);
- *пробудження тривоги за прийдешнє, майбутнє покарання* (мета: примусити задуматися над моральним боком своєї поведінки, відчувати відчуття тривоги за покарання, яке може бути за певної поведінки).

Гама нових почуттів і думок може з'явитися у вихованців і внаслідок застосування такого прийому, як вибух, який успішно реалізовував у своїй діяльності А. Макаренко. Він не належить до жодної групи, але швидка переорієнтація намірів, ставлення, поведінки у свідомості вихованця (вибух) може відбутися, як при використанні створюючих, так і гальмівних прийомів.

Дана класифікація не обіймає усіх прийомів педагогічного впливу. Сьогодні виділяють ще ряд прийомів впливу, які допомагають ініціювати в

дитини прагнення працювати над собою: *авансування; великодушне вибачення; витіснення; ігнорування; надання права на вільний вибір; концентрація на позитивному; залишення наодинці з самим собою; педагогічний паліатив; пауза; придушення; підміна мотиву; санкціонування; створення ситуації успіху; жарт.*

Вибір педагогом тих чи інших прийомів взаємодії повинен бути доцільним, творчим і педагогічно виправданим. Для цього слід брати до уваги: вікові та індивідуальні особливості дітей, конкретні ситуації, обставини, стан дітей, зміст подій, стосунки між дітьми, характер взаємовідносин з педагогом, силу авторитету педагога тощо.

Успішність педагогічної діяльності багато в чому залежить від педагога, від його особистісних якостей, майстерності, навичок педагогічної взаємодії. Від уміння педагога створювати необхідні психолого-педагогічні умови взаємодії залежить і її ефективність. Одними із важливих умов є дотримання вчителем принципів педагогічної взаємодії та доцільне застосування прийомів педагогічного впливу.

Палітра існуючих прийомів велика. Але основна мета їх застосування – викликати у дітей відповідну гаму почуттів та емоцій, в результаті яких відбувається інтеріоризація зовнішніх вимог у внутрішні особистісно значущі потреби дитини, які, перетворюючись на мотиви, зумовлюють позитивні зміни в діях, відносинах, вчинках, поведінці вихованців в цілому.

Одним із суттєвих показників культури педагогічної взаємодії є педагогічний такт.

Термін «такт» латинського походження (*від лат. tactus*), в перекладі означає доторкування, почуття міри.

Такт – частина культури людини. Такт – почуття міри, яке формує уміння поводити себе пристойним способом (словарь русского языка Ожегова).

Такт – це моральна категорія, яка допомагає регулювати взаємовідносини між людьми. Такт властивий людині гуманній і морально вихованій.

Тактовний означає – делікатний, уважний. Такт є основою педагогічної взаємодії.

Однозначного визначення педагогічного такту сьогодні не існує. Науковці по-різному пояснюють його сутність:

- природна здатність педагога впливати на дітей;
- складова частина загальної культури педагога;
- це досконале володіння своїм предметом і методикою його викладання;
- це моральна категорія, яка допомагає регулювати взаємовідносини між педагогами та дітьми;
- це професійне вміння педагога знаходити і правильно застосовувати найбільш ефективні засоби виховного впливу на дітей.
- міра педагогічного доцільного впливу вчителя, який не принижує гідності особистості учня і власної гідності і стимулює дитину до самовдосконалення.

Так, В. Чернокозова та І. Чернокозов визначають такт як форму поведінки, в основі якої моральний компроміс в ім'я високих моральних цілей [56].

М. Скаткін, Ю. Бабанський, І. Страхов основною складовою такту вбачають міру: міру педагогічної доцільності у застосуванні навчально-виховного впливу, яка виражається в його оптимізації, делікатному пристосуванні до особливостей кожної ситуації та індивідуальної своєрідності особистості.

І. Синиця педагогічний такт визначав як спеціальне професійне вміння встановлювати і підтримувати потрібні взаємини з дітьми [48].

У педагогічній енциклопедії педагогічний такт визначається як міра у системі спілкування з дітьми, вміння обрати вірний підхід у системі виховних відносин.

Відомий науковець В. Кан-Калик стверджує, що такт педагогічний – це дотримання педагогом принципу міри у спілкуванні з дітьми в різних сферах

діяльності, уміння обрати правильний підхід до учня.

Видатний педагог В. Сухомлинський педагогічний такт характеризує як людяність, гуманність, глибоке розуміння і відчуття педагогом духовного світу кожної дитини – її настроїв, почуттів, переживань.

Незважаючи на деякі відмінності у поясненнях педагогічного такту, у них висвітлюються основні положення його сутності, до яких відносяться:

- *любов до дітей.* В. Сухомлинський говорив, що мудра любов до дітей – вершина педагогічної культури вчителя. Любов до дітей, за його переконанням, – це повага до гідності дитини, турбота про неї, складний процес її вивчення та розуміння, відкриття в ній людської краси, на основі якої формується особистість.

- *єдність вимог, поваги і довіри до дітей.* Український педагог А. Макаренко визначив і обґрунтував принцип взаємодії з дітьми, в основі якого, з одного боку, – повага й довіра до дітей, а з іншого, – вимогливість до них. Тільки в такому поєднанні вимоги до дітей будуть мати спонукальний і дієвий характер. Повага викликає довіру, щирість, збуджує позитивні емоції та формує позитивні установки.

Довіра до дітей – найкращий стимул для учнів. Але довіра щира, якщо вона проявляється та підкріплюється конкретними вчинками, поєднується з розумним контролем та інтересами педагога до розвитку дітей.

- *підхід до учнів з оптимістичною гіпотезою:* віра в дітей, в їх можливості, здібності, таланти. Сутність цього положення прекрасно розкрив В. Сухомлинський у відповіді на питання як любити дітей з поганими вчинками, поганою поведінкою. А ви полюбіть їх не такими, якими вони є, говорив видатний педагог, а такими, якими ви хочете, щоб вони стали. І тільки тоді вчитель зробить все для досягнення цієї благородної мети;

- *бережливе ставлення до особистості:* урахування індивідуальних та вікових особливостей, повага, любов, турбота, створення умов для повноцінного розвитку, укріплення почуття власної гідності, захист дитини;

- *опора на позитивне в дітях*: у кожній людині, у кожній дитині є як позитивні навички, звички, якості, властивості, так і негативні. Завдання педагога – вивчати дітей, знаходити все позитивне, підкріплювати його, розвивати, акцентувати увагу на ньому, давати завдання, доручення, залучати дітей до таких видів діяльності, де учень показав би себе з найкращого боку, де проявилися б його переваги, здібності, таланти. Таким чином укріплюється віра у власні сили, можливості, підвищується статус дитини в міжособистісних відносинах в колективі.

- *турбота про фізичне та моральне здоров'я*. Здоров'я – найцінніший скарб кожної людини. В школі воно в найбільшій мірі залежить від педагога, від його майстерності, тактовності, комунікативних здібностей. «Словом можна убить, словом можна спасти, словом можна полки за собою повести» – говорив відомий поет.

У педагогічній діяльності від слова вчителя залежить сприятливий психологічний клімат, доброзичлива атмосфера. Ласкаве, тепле, доброзичливе, переконливе слово викликає позитивні почуття та емоції в душах і серцях дітей, вселяє віру, надихає, підіймає, допомагає долати перешкоди, зміцнює характер, волю дітей, загартовує [52].

В. Сухомлинський застерігає вчителів від появи так званих шкільних хвороб, які порушують як фізичне, так і моральне здоров'я дітей, – дидактогеній, в основі яких – серйозні психічні травми в учнів, причиною яких є порушення педагогами педагогічного такту.

Педагогічний такт передбачає гнучкість поведінки педагога – тактику. Вибір тактики пов'язаний з умінням педагога користуватися рольовими позиціями. На думку А. Добровича, їх чотири:

- *рольова позиція «зверху»*: демонстрація незалежності, відповідальності, готовність прийняти рішення;

- *рольова позиція «знизу»*: педагог ніби відходить на «задній план», дає можливість дітям проявити самостійність, відповідальність, креативність;

- *рольова позиція «поряд»*: суб'єкт-суб'єктна взаємодія, врахування думок, інтересів дітей, спільне планування, вирішення завдань, проблем тощо;

- *рольова позиція «невтручання»*: інколи доцільно практикувати і таку позицію, коли діти всю відповідальність повинні взяти на себе за якісь дії, справи [18].

Вибір педагогом тієї чи іншої рольової позиції залежить від вікових, індивідуальних особливостей дітей, від умов, конкретних ситуацій, мети, позиції учнів. Тактовність педагога і полягає в умінні ювелірно тонко реагувати на дії, вчинки, поведінку дітей, загалом, на все, що відбувається в навчально-виховному процесі. І. Синиця писав: «Педагогічний такт передбачає доречність того чи іншого виховного впливу саме в даних конкретних умовах» [47, с.5].

Педагогічний такт – якість не природжена, вона формується в процесі педагогічної діяльності.

Шляхами формування педагогічного такту можуть бути:

- оволодіння знаннями з педагогіки, загальної, педагогічної та вікової психології, що допоможе вивчати дітей, урахувати їх особливості, усвідомити психологічні основи педагогічного впливу на них;

- оволодіння знаннями основ моралі, етики, естетики, формувати та розвивати уміння та навички дотримання морально-етичних норм у поведінці та ставленні до дітей, інших людей;

- розвиток комунікативних здібностей, уміння володіти словом, що попереджуватиме конфліктні ситуації та сприятиме повноцінному розвитку дітей.

Отже, педагогічний такт – один із аспектів педагогічної культури та майстерності. Він являє собою інтегративне утворення, тому однозначного його визначення не існує. Але основною його характеристикою, як зазначають усі дослідники, є почуття міри.

Педагогічний такт виховується і набувається разом з педагогічною культурою. Він є показником зрілості педагога як майстра своєї справи. Педагог повинен працювати над формуванням власного педагогічного такту та постійно його вдосконалювати.

Тактовний та компетентний педагог, дотримуючись гуманістичних принципів та володіючи прийомами ефективного впливу, знайде найдоцільніші засоби виховного впливу на підлітків у процесі профілактичної та корекційної роботи з ними. Такий педагог користуватиметься справжнім авторитетом, тому сила його впливу в рази підвищується.

РОЗДІЛ 2

ШЛЯХИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ МОЛОДІЖНИХ СУБКУЛЬТУР НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

2.1. Діагностика рівнів ризику вступу підлітків до молодіжних субкультур

Об'єктивно оцінити негативний вплив на підлітків молодіжних субкультур можливо тільки за умови визначення основних критеріїв, показників та рівнів ризику вступу школярів до неформальних молодіжних об'єднань. Вони допоможуть психологам, педагогам та соціальним працівникам оцінити реальний вплив неформальних молодіжних об'єднань на сучасну молодь.

Основними критеріями що розкривають сутність впливу молодіжних субкультур на підлітків є:

- *когнітивний*, що відображає рівень усвідомлення підлітками цінностей, сутності, змісту та характеру діяльності молодіжних субкультур;
- *мотиваційний*, що розкриває мотиви, причини, потяги та наміри вступу підлітків до молодіжних неформальних об'єднань;
- *поведінковий*, що характеризує безпосередньо вчинки, поведінку, дії підлітків, що мають наміри приєднатися до окремих субкультур, чи вже є їх членами.

Когнітивний критерій визначається, в першу чергу, наявністю у підлітків певної інформації, поглядів, уявлень, знань про сутність та специфіку діяльності молодіжних субкультур. Основними показниками цього критерію є: знання й переконання, що включають у себе погляди та ціннісні орієнтації.

Мотиваційний критерій відображає внутрішні збудники вступу підлітків до субкультур, тобто, мотиви дій, діяльності та поведінки. Основними показниками мотиваційного критерію можуть слугувати: потяги, бажання,

потреби, інтереси, моральні установки, принципи, ідеали та почуття.

У тісному взаємозв'язку з когнітивним та мотиваційним критеріями знаходиться поведінковий, що відображає сутність вчинків, поведінки, ставлень підлітків до оточуючих людей, пам'яток культури, природи. Його показниками є: дії, вчинки, поведінка, ставлення.

На основі зазначених критеріїв та показників визначаються рівні ризику вступу підлітків до тих чи інших молодіжних об'єднань: I – низький, II – середній, III – високий.

Низький рівень характеризується наявністю нечітко виражених бажань вступити до молодіжних субкультур, які інколи з'являються під впливом ситуативно-несприятливих умов та обставин та деяким інтересом до зовнішньої атрибутики об'єднань.

Середній – характеризується чітким, але частіше – ситуативно-обумовленим бажанням вступити до неформальних об'єднань, рідкісними проявами деяких якостей та дій учасників окремих субкультур та наслідуванням зовнішньої атрибутики уподобаного молодіжного об'єднання.

Високий рівень – усвідомленими намірами бути членом певного неформального об'єднання та частим наслідуванням його окремих дій, характерних рис у поведінкових формах.

Обов'язковим компонентом дослідження є складання програми вивчення впливу молодіжних субкультур на формування особистості підлітка, яка може передбачати:

1. Дослідження рівня обізнаності учнів з молодіжними субкультурами, сутністю, спрямованістю та характером їх діяльності, атрибутикою та ціннісними установками.

2. Виявлення молодіжних об'єднань, що найбільше впливають на підлітків.

3. Виокремлення мотивів вступу підлітків до субкультур.

4. Визначення наявності у поведінкових формах підлітків наслідувальних дій, вчинків, рис, характерних для певних об'єднань.

Основні відомості отримуються в результаті аналізу колективних та індивідуальних бесід з підлітками, класними керівниками, вчителями, батьками, відповідей на анкети, тести, спостереження за учнями в реальних умовах та в спеціально створених педагогічних ситуаціях, аналізу письмових робіт, проєктивних методик, соціометричного дослідження.

У процесі дослідження варто, перш за все, з'ясувати рівень знань учнів про неформальні молодіжні об'єднання, їх діяльність, вчинки, поведінкові прояви, зовнішні атрибути. З цією метою можна запропонувати відповіді на питання анкети:

1. Що ви знаєте про молодіжні субкультури (неформальні молодіжні об'єднання): назви, діяльність, вчинки, поведінка, зовнішні атрибути тощо?

У відповідях опитаних підлітків найчастіше називалися: панки, рокери, хіпі, металісти, репери, байкери, емо, гопники, скінхеди, готи, сатаніти, мажори, екокультурні об'єднання. Результати подано в таблиці.

Таблиця 2.1.1

Обізнаність підлітків із субкультурами

Назви субкультур	Миколаївська ЗОШ	
	7 – А	7 – Б
панки	95	96
рокери	96	95
хіпі	96	96
металісти	93	95
репери	95	94
байкери	94	92
емо	89	85
гопники	69	70
скінхеди	68	65
готи	65	62
сатаністи	55	52
мажори	50	52
екокультури	48	51

Незначна кількість підлітків (17%) правильно розуміють характер діяльності деяких субкультур. Так, до просоціальних молодіжних об'єднань підлітки відносять екокультурні об'єднання (об'єднання охорони лісів, тварин, пам'ятників, захисників природи), які вирішують соціальні проблеми культурно-захисного характеру: захист пам'яток, пам'ятників архітектури, реставрація храмів, очищення забруднених водоймищ тощо.

До антисоціальних субкультур підлітки віднесли: гопників, готів, скінхедів, сатаністів.

Насторожує той факт, що, усвідомлюючи антисоціальний характер діяльності таких об'єднань, учні зазначають, що вони їм все одно подобаються.

Більшість підлітків мають хибні уявлення про характер діяльності деяких молодіжних об'єднань. Так, близько 70% опитаних школярів до соціально-цінних об'єднань віднесли панків, хіпі, байкерів та емо.

Значна частина опитаних чіткого розуміння сенсу діяльності молодіжних субкультур не виявили. Про це свідчать такі відповіді: «дивні», «конфліктують із міліцією», «не бояться висловлювати свої емоції», «нічим не займаються» тощо. В основному, характеризуючи ту чи іншу культуру, підлітки звернули увагу лише на зовнішній вигляд: «незвичайні зачіски, одяг», «готи вдягаються у чорний колір, ведуть інший спосіб життя», «гопота – червоні кеди, насіння».

Ніхто з опитаних не ознайомлений з історією того чи іншого руху, причинами виникнення та справжніми ціннісними орієнтирами. При цьому багато учнів написали, що їм подобаються певні субкультури, бо «вони круті хлопці», «подобається стиль», «подобається яскраво-рожевий та чорний одяг», «подобається зовнішність». Незначна кількість опитаних зазначили, що їм до вподоби: «як вони поведуться», «загартований характер», «уміння стійко триматися, не розпускати нюні», «уміння жорстко і впевнено вирішувати проблеми у нашому суворому житті». Шкалу вподобань учнів можна зобразити так (Рис.2.1.):

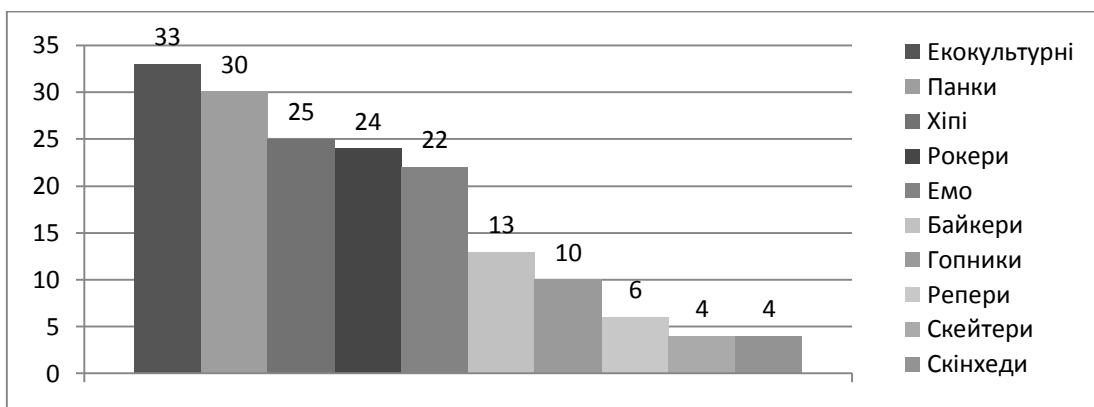


Рис. 2.1. Шкала уподобань учнів

Отримані дані свідчать про недостатню обізнаність підлітків з сучасними субкультурами, сутністю та характером їх діяльності.

У подальшій діагностичній роботі варто з'ясувати, чи з'являється у підлітків бажання приєднатися до певної субкультури та чому.

Аналіз анкет показав, що таке бажання є у більшості опитаних підлітків: до просоціальних – 28%; панків – 19%; хіпі – 11%; рокерів – 15%; скейтерів – 4%; емо – 4%; скінхедів – 4%; гопників – 7%. Дані – в таблиці.

Таблиця 2.1.2

Кількість підлітків, бажаючих вступити до субкультур

	Миколаївська ЗОШ	
	7 – А	7 – Б
просоціальні	15	13
панки	8	11
хіпі	4	7
рокери	8	7
репери	–	3
байкери	–	3
скейтери	4	–
емо	4	–
скінхеди	4	–
гопники	4	3

Мотиви виникнення цих бажань досить різноманітні: приваблюють зовнішні атрибути, прагнення проявити себе, приваблюють вчинки, поведінка, діяльність, захотілося змін у житті, підвищити свій соціальний статус, знайти однодумців, знайти підтримку, співчуття. Мотивація відображена у таблиці.

Таблиця 2.1.3

Мотиви намірів вступу до субкультур

Мотиви	Миколаївська ЗОШ	
	7 – А у%	7 – Б у%
Приваблюють зовнішні атрибути	42	38
Прагнення проявити себе, самоствердитися, підвищити свій статус	21	20
Знайти однодумців, підтримку, порозуміння	37	35
Приваблюють дії, поведінка	23	21
Захотілося змін у житті	20	21
З'явився інтерес після розповіді друзів, що є учасниками молодіжних субкультур	–	–

Аналіз отриманих результатів дослідження показав, що підлітки під впливом засобів масової інформації, «вулиці» мають певні уявлення про молодіжні субкультури, але вони досить поверхові й бажання учнів приєднатися до тої чи іншої субкультури частіше виникає через симпатії до зовнішніх атрибутів учасників неформальних молодіжних об'єднань, але суттєвою мотивацією є прагнення проявити себе, підвищити свій соціальний статус, уподобання поведінки, дій, бажання знайти однодумців, підтримку та нових змін у житті.

У подальшій дослідницькій роботі необхідно спиратися на визначені в процесі дослідження мотиви ймовірного вступу підлітків до тих чи інших антисоціальних та асоціальних субкультур.

Велику увагу необхідно приділяти дослідженню поведінкових форм

підлітків.

Так, на питання анкети «Чи ви є членом якогось молодіжного об'єднання?», усі опитані відповіли – «ні».

А на питання «Чи наслідуєте у своїй поведінці, діяльності, ставленнях окремі якості, риси, дії, вчинки, характерні для учасників певних субкультур?», 53% учнів відповіли «так».

Аналіз отриманих результатів показав, що 16% учнів залюбки займаються діяльністю, характерною для просоціальних екокультурних об'єднань: озеленюють вулиці, парки, сквери, очищують їх від сміття, забруднень, висаджують та доглядають квіти, пам'ятники тощо.

Але, на жаль, 25 % проявляють негативні якості, дії, характерні для асоціальних та антисоціальних субкультур: жорстокість, грубість, нехтування правилами дорожнього руху (байкери, гопники, панки, скінхеди) та соціального життя (рокери, репери, емо, хіпі), байдужість до соціальних проблем (панки, мажори, рокери), вільне життя, незалежне від батьків, суспільства (мажори, хіпі), наслідуючи при цьому і зовнішні атрибути (незвичайні зачіски, сережки у вухах («тунелі»), прикраси («фенечки»), певний колір та стиль одягу. Відмінності у тому, що 8% учнів ці якості та дії проявляють часто, вимушено та усвідомлено. А останні – рідко, ситуативно, невимушено.

У більшій мірі ознайомленість підлітків із неформальними об'єднаннями та сила їх впливу на них залежать від соціального статусу підлітка в системі міжособистісних відносин в колективі, його фізичного стану та інтелектуального розвитку, рівня задоволення типово вікових та актуальних потреб, від формату проведення вільного часу .

Оскільки частині підлітків подобається діяльність неформальних молодіжних об'єднань, що проявляють агресію, доцільно за допомогою тесту «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком) визначити рівні агресивності, тривожності, фрустрації та ригідності підлітків. Тест складається з чотирьох блоків, кожен з яких надає 10 запитань про різні психічні стани людини.

Підсумок балів по першому блоку діагностує стан тривожності; II – стан фрустрації; III – стан агресивності; IV – стан ригідності.

Отримані дані підраховано в балах за окремими питаннями, які виявляють 4 психічні стани дитини: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Зведені дані подано у таблиці.

Таблиця 2.1.4

Самооцінка психічних станів

	рівні	Миколаївська ЗОШ	
		7 – А	7 – Б
тривожність	низький	48	53
	середній	34	30
	високий	18	17
фрустрація	низький	55	58
	середній	29	26
	високий	16	16
агресія	низький	49	56
	середній	31	26
	високий	20	18
ригідність	низький	56	67
	середній	25	21
	високий	19	12

У підлітків з високими показниками тривожності (підвищена схильність почуватися занепокоєним за будь-яких життєвих ситуацій), фрустрації (психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання), агресії (форма поведінки, направлена на образу або заподіяння шкоди іншій живій істоті) та ригідності (складність або нездатність перебудувуватися при виконанні завдань) частіше від інших з'являється бажання приєднатися до окремих молодіжних об'єднань, чи наслідувати їх певні характерні дії, вчинки у своїй поведінці та ставленнях до інших за межами об'єднань.

Для більшості підлітків характерний середній рівень психічних станів,

що за певних умов може виступити спонукальною силою до наслідування чи вступу до тих чи інших неформальних організацій.

Наявність ознак зазначених психічних станів може призвести до появи стресу, який негативно впливає на самопочуття підлітків і часто є причиною непередбачуваних дій. Тому варто провести тест «Стійкість до стресу», щоб виокремити ту групу ризику, на яку треба звернути особливу увагу.

Тому ми провели тест «Стійкість до стресу», щоб виокремити ту групу ризику, на яку треба звернути особливу увагу.

Результати проведеного тесту подано у вигляді діаграм.

Миколаївська ЗОШ

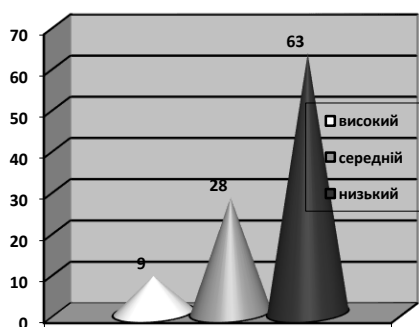
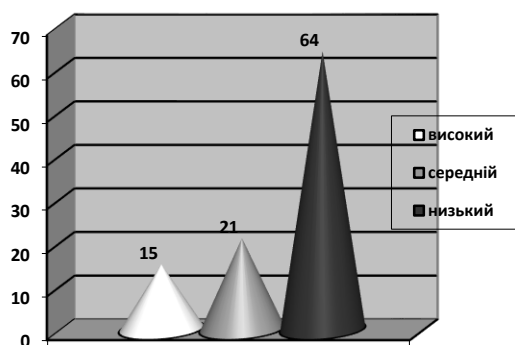


Рис.2.2. Стійкість до стресу 7 – А класу Рис.2.3. Стійкість до стресу 7 – Б класу

Низький рівень стійкості до стресу свідчить про нездатність підлітків протистояти стресовим ситуаціям, уникати та знімати психічне напруження, наслідком якого бувають неадекватність емоційних реакцій, дезорганізація та гальмування всієї діяльності, намагання знайти собі однодумців, спільноту,

де зрозуміють, підтримають, нададуть можливість виходу напруження та призведення до нормального психічного стану.

Більшість опитаних учнів (80%) указали, що прагнуть вступити до молодіжних субкультур, щоб проявити себе, самоствердитися. Для того, щоб з'ясувати підгрунтя такої мотивації, доцільно провести соціометричне дослідження та тест на визначення рівня самооцінки, результати якого показали, що основна частина учнів виявили об'єктивний рівень самооцінки, але 15 % опитаних у 7-А кл., 13% у 7-Б кл. виявили завищений рівень самооцінки. В обох класах є учні, в яких формується занижений рівень самооцінки: 6% у 7-А кл., 6% у 7-Б кл. ЗОШ м. Миколаєва.

Отримані дані підтвердило і соціометричне дослідження, спостереження та бесіди з учнями, вчителями, класними керівниками. Бесіди з учнями із завищеним та заниженим рівнями самооцінки виявили, що у них неприємне відчуття неприйняття та недооцінки у класному колективі, тому і з'являється бажання потрапити до іншого середовища, де вони зможуть «проявити себе», де їх оцінять «по достоїнству».

Однією із причин появи намірів стати учасником якоїсь субкультури є непорозуміння з батьками у сім'ї. Проективна методика «Намалюй свою родину» виявила, що у сім'ях близько 25% опитаних існують проблеми у сімейних взаємовідносинах, вони негативно впливають на самопочуття дітей, що може спонукати їх до пошуку спільнот однодумців, які їх підтримають та зрозуміють.

На основі аналізу даних вивчення учнів визначаються рівні ризику вступу підлітків до неформальних молодіжних об'єднань. До цих рівнів треба віднести не всіх підлітків, а лише тих, на кого певні субкультури здійснюють якийсь вплив. Так, аналізуючи результати вивчення учнів експериментальних та контрольних класів, ми визначили три рівні ризику вступу підлітків до неформальних молодіжних об'єднань. До цих рівнів ми віднесли не всіх підлітків, а лише тих, на кого певні субкультури здійснюють якийсь вплив: 16 учнів 7-А класу та 17 учнів 7-Б класу.

1 – низький – 10 учнів експериментального класу та 11 учнів (65%) контрольного класу ЗОШ м. Миколаєва. Учні виявили нечітко виражені бажання вступити до молодіжних субкультур, які інколи з'являються під впливом ситуативно-несприятливих умов та обставин, та проявляють деякий інтерес до зовнішньої атрибутики об'єднань.

2 – середній – 4 учні (25%) експериментального класу та 4 учні (23%) контрольного класу. Для них характерні чіткі, але частіше – ситуативно-обумовлені бажання вступити до неформальних об'єднань, рідкісні прояви деяких якостей та дій учасників окремих субкультур та наслідування зовнішньої атрибутики уподобаного молодіжного об'єднання.

3 – високий – 2 учні (12%) експериментального класу та 2 учні (12%) контрольного класу. Учні мають чіткі наміри приєднатися до певної субкультури, починають наслідувати їх поведінку та зовнішність.

Таблиця 2.1.5

Рівні ризику вступу підлітків до молодіжних субкультур на початку експерименту:

Рівень (у %)	Миколаївська школа	
	7-А (експ.)	7-Б (контр.)
Низький	63	65
Середній	25	23
Високий	12	12

На початку експерименту для більшості учнів контрольного та експериментального класів характерні низькі та середні рівні ризику приєднання до негативних молодіжних субкультур. Лише для декількох учнів характерний високий рівень. Отримані дані свідчать про те, що значна частина підлітків виступають потенційними учасниками молодіжних об'єднань і, за умови відсутності цілеспрямованої профілактичної роботи, вони можуть стати ними реально.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що

ступінь впливу молодіжних субкультур на початку експерименту на підлітків контрольного 7-Б та експериментального 7-А класів майже однакова.

Отримані результати актуалізують завдання поглиблення, уточнення, конкретизації і узагальнення знань підлітків про сучасні субкультури, сутність їх проявів, наслідки діяльності та вироблення імунітету до їх негативного впливу. Вони повинні стати основою визначення необхідних психолого-педагогічних умов профілактики негативних впливів на підлітків молодіжних субкультур.

Отже, ми розробили критерії, показники та рівні ризику вступу підлітків до сучасних субкультур. Відповідно них було визначено рівні їх обізнаності із молодіжними об'єднаннями, мотивацію намірів вступу до тих чи інших субкультур. За допомогою психологічних тестів та методик діагностували психічні стани підлітків, визначили характер їх сімейних відносин, статус кожного в колективі та самооцінку, яка формується. На основі аналізу отриманих даних у кожному класі виокремили підлітків групи ризику та розподілили їх за рівнями ризику вступу до молодіжних субкультур.

Результати констатувального експерименту стали основою визначення необхідних психолого-педагогічних умов профілактики негативних впливів на підлітків молодіжних субкультур та розробки методики формування експерименту.

2.2. Психолого-педагогічні умови профілактики негативного впливу молодіжних субкультур на формування особистості підлітка

Отримані результати діагностичного дослідження актуалізують необхідність визначення психолого-педагогічних умов, дотримання яких сприятиме нейтралізації негативних впливів молодіжних субкультур та виробленню у підлітків стійкого імунітету проти них.

У психолого-педагогічному аспекті виховання гармонійної, всебічно розвиненої особистості забезпечує комплексний цілеспрямований виховний вплив на свідомість, почуття та поведінку.

Психологи стверджують, що у цій тріаді почуття є стимулюючою і цементуючою ланкою, яка сприяє ефективному формуванню і моральної свідомості, і моральних форм поведінки. Тому збудження та розвиток емоційно-чуттєвої сфери підлітків – важлива умова формування особистості підлітка. Це пояснюється тим, що вплив усіх зовнішніх вимог переломлюється через внутрішній світ учнів (систему цінностей, інтереси, потреби, ідеали).

Зовнішній вплив може сприйматися дітьми, або активно відштовхуватися. Якщо він сприймається, це означає, що вимоги ввійшли до системи їхніх потреб, тобто зовнішні педагогічні вимоги трансформувалися в особисто значущі потреби учня. А це можливо тільки тоді, коли сприймання зовнішніх вимог буде супроводжуватися позитивними переживаннями, які виражаються в різних почуттях та емоціях. Іншими словами, ефективність впливу залежить від емоційного відгуку учня. Це означає, що вихователь повинен викликати у школярів необхідну емоційну реакцію на почуту інформацію, факти, події, явища, справи тощо. У збудженні необхідного емоційного відгуку велику роль відіграють емоційні стимули. До них відносяться: музика, гра, романтика, вірші, емоційно-образні стимули, пісні, змагання, проблемно-пошукові ситуації, емоційність мовлення самого педагога та інші.

Названі стимули, викликаючи емоційний відгук, сприяють трансформації педагогічних вимог в особистісно-значущі потреби учнів, стимулюють появу суспільно-ціннісних мотивів поведінки, створюють ситуації, найбільш сприятливі для вирішення конкретних виховних завдань. У виховній практиці формування моральної свідомості, збудження та розвиток почуттів, емоцій та формування моральної поведінки – процеси взаємопов'язані та взаємообумовлені, тому усі виховні впливи повинні мати комплексний характер, тобто одночасно впливати на усі сфери особистості.

Отже, першою умовою профілактичної роботи з підлітками є організація різнобічної позитивно й емоційно забарвленої взаємодії педагогів і дорослих

у всіх сферах життєдіяльності колективу підлітків. Дотримання її сприятиме виведенню підлітків зі стану байдужості, негативного сприйняття інформації, вимог дорослих, що гальмує усі психологічні процеси та викликає незадоволеність, супротив, а то – й закриту чи відкриту форми агресії. Позитивні ж почуття та емоції є своєрідним підґрунтям ефективної профілактичної та корекційної роботи з учнями.

Однією із значущих умов профілактики негативного впливу молодіжних субкультур на підлітків є забезпечення їх соціальної адаптації та задоволення базових потреб: в позитивному оцінюванні дорослих; в самоповазі; у спілкуванні з ровесниками; потреби набути сприятливого статусу в системі міжособистісних відносин у колективі класу, в самореалізації та самоствердженні. Методологічна послідовність, що особистість формується та розвивається в діяльності, дає підстави стверджувати: залучення підлітків до педагогічно доцільно організованої діяльності, яка відповідає новій соціальній ситуації їх розвитку, – один із шляхів до вирішення проблем адаптації, самореалізації, самоствердження, підвищення статусу. Щоб це відбулося, необхідно організовувати діяльність з урахуванням чітких вимог:

а) забезпечення активності кожної особистості в організації діяльності, коли вона виступає суб'єктом творчої діяльності. Це вимагає адаптації діяльності до завдань особистісного розвитку вихованців, яке багато в чому визначається тим, наскільки вона має для підлітка особистісний смисл, якою мірою діяльність і відносини розглядаються учнем як ціннісні для нього, сповнені смислу, відповідні до його інтересів, потреб, життєвих цілей;

б) формування у підлітків суспільно-цінних мотивів діяльності. Найбільші потенційні можливості для формування особистості має суспільно корисна діяльність, яка є провідним типом діяльності для підлітків. Вона в найбільшій мірі орієнтована на добробут, щастя та радість інших людей, має безкорисливий характер (діти не отримують платню), вводить дитину у світ більш широких відносин та взаємодій. Це піклування про дітей дитбудинків, хворих та похилих людей, про тварин, природу, дитячий майданчик, школу

тощо. Вона додає нові можливості для розвитку особистості, вносить нові мотиви, ролі, розширює досвід, тобто додатково соціалізує особистість. Але будь-яка діяльність стане потужним фактором формування особистості, якщо педагог вводитиме моральну аргументацію: пояснюватиме: для чого? з якою метою? навіщо? яку користь принесе собі, іншим людям, природі? тощо;

в) різноманітність організованих форм діяльності, надання учням прав і можливостей їх вибору. Підлітки не люблять одноманітності, буденності, сірості. Оскільки нервова система підлітків не завжди може витримати сильні, тривалі за впливом і монотонні подразники, необхідно так організувати їх життєдіяльність, щоб позбавити одноманітних видів діяльності, пояснень, розповідей і повчань. У одних підлітків такі явища викликають гальмівні процеси: апатію, сонливість, в'ялість, байдужість, а в інших – можуть викликати роздратованість, злість, грубість та інші негативні прояви. Іншими словами, монотонні подразники у підлітковому віці виступають провокаторами соціально-негативних реакцій і дій та пошуків спільнот, де все – яскраве, різноманітне, привабливе;

г) запрошення до участі у діяльності значущих для школярів осіб, виразників цінностей самопізнання та самовдосконалення. Рефлексія, потреба до самовиховання, пошук ідеалу – психологічні новоутворення підліткового віку. Приклад дій, ставлень, вчинків, поведінки, діяльності значущих, авторитетних для підлітків людей позитивно впливає на них і виступає спонукою до самовдосконалення;

д) спрямованість змісту діяльності на становлення соціально значущих потреб та здатності бути особистістю. Потреби формуються через вимоги. Пред'явлення доступних, вмотивованих вимог у коректній формі, які викликають позитивний емоційний відгук у душах дітей, – це перший етап формування потреб. Наступним етапом є організація виконання вимог в конкретній діяльності, спочатку – разом з вихованцями, потім – самостійно, але під ненав'язливим контролем дорослих, необхідною допомогою та емоційним підкріпленням виконаних дій з боку педагогів та колективу.

Отож, доцільно організована діяльність є головним засобом формування потреб підлітків. У свою чергу, дії, вчинки, поведінка завжди обумовлені потребами дітей.

- демократично-гуманістичний характер взаємодії. Підлітки не сприймають авторитарно-категоричних вимог, розпоряджень, наказів. Почуття дорослості підштовхує школярів до емоційно-негативного їх сприйняття. Тому демократичність з боку педагога, вимоги в непрямих формах (поради, натяки, прохання та рекомендації) сприятимуть емоційно-позитивному їх сприйняттю та трансформації в потреби до суспільно-цінних проявів та дій;

- забезпечення індивідуального підходу до кожного: врахування особливостей характеру, інтересів, потреб, мотивів, можливостей;

- розвиток об'єктивної самооцінки та оцінки інших людей: їх дій, ставлень, вчинків та поведінки, уміння виокремлювати внутрішні мотиви їх зовнішніх проявів.

У подальшій корекційно-профілактичній роботі необхідно дотримуватися визначених умов, що сприятиме її ефективності.

2.3. Корекційно-профілактична робота з підлітками

Велику роль у корекційно-профілактичній роботі, окрім психолого-педагогічних умов, відіграють чітко визначені напрямки роботи та шляхи профілактики та нівелювання негативного впливу неформальних молодіжних об'єднань на формування особистості підлітка.

Основні напрямки профілактичної роботи включають:

— зниження агресії, тривожності, рівня депресії, фрустрації, зумовлених особливостями віку та відносинами в родині та школі;

— допомога кожному учню в самореалізації, соціально – психологічній адаптації, усвідомленні неповторності власної особистості;

- підвищення статусу підлітків в системі міжособистісних відносин в колективі;
- об'єктивізація самооцінки кожного, допомога в усвідомленні учнями власної гідності;
- налагодження добрих, дружелюбних стосунків та порозуміння між учнями в колективі та членами їх родин;
- організація соціально – корисної діяльності учнів, контроль за їх дозвіллям.

Основними шляхами профілактики та корекції негативного впливу молодіжних субкультур є:

1. Просвітницька робота, яка сприятиме усвідомленню підлітками сутності сучасних субкультур, характеру та спрямованості їх дій, вчинків, поведінки та формуванню моральної свідомості.

2. Залучення підлітків до різнопланової педагогічно доцільної колективної діяльності, яка б відповідала їх віковим особливостям: захоплювала мета, результат, можливість задовольнити інтереси, потреби у самовираженні, самоствердженні та продуктивність кінцевого результату якої залежав би від наполегливості кожного і від спільних зусиль.

3. Створення в усіх сферах життєдіяльності колективу підлітків виховуючих ситуацій, що стимулюють взаємодопомогу, взаємопідтримку, повагу, довіру, толерантність, проявлення почуття колективізму. Неодноразово дотримуючись моральних норм в таких ситуаціях, у підлітків формуються та розвиваються навички та звички соціально спрямованої поведінки.

4. Організація та розвиток самоврядування учнів, постійне коригування педагогом стосунків з колективом в залежності від рівня його розвитку.

5. Формування у класних колективах здорової громадської думки, оскільки думка і судження ровесників, однолітків мають для підлітків чи не найголовніше значення. Тому у виховній роботі треба прагнути до того, щоб

прямий педагогічний вплив переходив у побічний, опосередкований через колектив та його громадську думку.

6. Організація товариського спілкування між підлітками у всіх сферах життєдіяльності колективу в атмосфері взаємної вимогливості, довіри і поваги один до одного з метою кращого взаєморозуміння, формування ціннісного взаємospрийняття в колективі;

7. Посилення значимості й авторитетності колективу, його справ, етичних норм, вимог, моральних цінностей для кожного підлітка.

8. Здійснення активного співробітництва з учнями в усіх колективних справах, дотримання позиції «ми», забезпечення суб'єкт-суб'єктного рівня взаємодії.

9. Нормалізація психічного стану підлітків за допомогою просвітницької роботи, залучення до різних видів діяльності та спеціальних корекційних програм.

Особливу увагу необхідно приділяти, перш за все, формуванню моральної свідомості підлітків. Нами був розроблений цикл виховних заходів, у ході яких послідовно вирішувалися питання збагачення підлітків глибокими знаннями про сенс життя, щастя, соціум та соціалізацію кожної особистості, про культуру взагалі та молодіжні субкультури, характер їх діяльності та впливу на молодь, про роль та культуру спілкування, про культурну вихованість та її роль в житті кожної людини.

Ми домагалися зміни неповних і помилкових суджень та вироблення повних і правильних з поступовим перетворенням їх у єдину колективну думку, яка виступає потужною виховною силою, оскільки ровесники, однолітки, в силу особливостей віку, є найавторитетнішими для підлітків. Згодом ми помічали, що знання перетворювалися у більшості школярів у переконання та принципи, які, в свою чергу, виступали регуляторами їх поведінки та спонукою до соціально цінних дій, вчинків, діяльності. Бесіди, диспути, круглі столи проводилися протягом усього формувального експерименту.

На початку ми провели бесіди на теми: «Поняття соціуму. Соціалізація особистості», «Найвища мудрість – бути щасливим», «Культура: чи потрібна вона нам?», «Спілкування та співпраця як перспектива розвитку соціуму». У процесі дискусій, обміну думками, обговорення ситуацій, прикладів, проблемних запитань підлітки з'ясовували сутність основних понять: соціум, соціалізація, особистість, мудрість, щастя, культура, спілкування, співпраця, усвідомлювали своє призначення та місце у суспільстві, вчилися толерантності, задумувалися про майбутнє.

Під час бесіди «Неформали: груповий портрет в інтер'єрі» підлітки ознайомилися з історією та причинами виникнення неформального руху, з його сучасними течіями. Велика увага була приділена характеристиці спрямованості діяльності різних субкультур. У виступах учнів прозвучали субкультури, які їм подобаються. Підлітки характеризували їх діяльність, зовнішні атрибути. Вони так активно захищали уподобані молодіжні об'єднання, що виникла жвава дискусія. Важко було підвести дітей до правильного висновку, оскільки їх висловлювання на першому етапі заходу були дуже категоричними та безапеляційними. Але згодом, за допомогою запропонованої дітям порівняльно-аналітичної роботи (аналізувалися і порівнювалися атрибутика, зовнішні прояви, спрямованість діяльності, вплив на учасників та на інших людей, приклади із реального життя), вдалося виокремити позитивні та негативні риси тих чи інших неформальних об'єднань. У кінці ми дійшли висновку, що є позитивні просоціальні субкультури, які допомагають людям, природі (екокультурні, спортивні, скаутські організації) та негативні – антисоціальні, що виявляють жорстокість, завдають шкоди суспільству (гопники, любери, нацисти, сатаніти, скінхеди та інші) та субкультури, в основі яких – байдужість до соціальних проблем (асоціальні): панки, мажори, рокери, хіпі, готи, емо, скейтери та інші.

Цикл бесід про неформальні молодіжні об'єднання («Неформали: хто вони? Куди кличуть?», «Молодіжні субкультури – дві сторони медалі»,

«Хіпі: погляд історії», «Рожево – чорний – символ протесту», «Спортивний терор» та інші) допоміг учням краще усвідомити сутність діяльності окремих субкультур, їх роль в соціальному житті, виокремити позитивні та негативні прояви, визначитися із особистим ставленням до того чи іншого молодіжного об'єднання. Особливо зворушив підлітків перегляд кольорового відеоролика про молодіжні субкультури, де і атрибутика, і зовнішній вигляд, і дії учасників субкультур подавалися об'ємно, колоритно і об'єктивно. Перегляд зворушив дітей, викликав відповідні почуття та емоції. При обговоренні підлітки стали об'єктивніше оцінювати характер діяльності молодіжних об'єднань, окремі їх вияви, дії, ставлення. Це свідчило про значні позитивні зрушення, які відбувалися в свідомості більшості дітей: оцінні судження та погляди підлітків набули об'єктивного та справедливого характеру, але не у всіх вони трансформувалися у тверді переконання, що вимагало подальшої ретельної просвітницької роботи.

Паралельно із усвідомленням сутності діяльності субкультур актуалізувалася необхідність формувати та удосконалювати моральні якості підлітків. З цією метою ми провели цикл виховних годин на такі теми: «Твори добро, бо ти людина», «Людина людині – друг», «Дружба в сучасному житті», «Моє покликання», «Допомога людям – справа відповідальна», «Яким я бачу світ навколо себе», «Допомагаючи іншим – допомагаєш собі» та інші.

Ми пропонували завдання на осмислення понять «добро», «доброта», «дружба», «друг», «допомога». На заходах застосовувалися інноваційні технології інтерактивного, кооперативного навчання та ситуативного моделювання. Діти вчилися взаємодіяти, відчувати один одного, обмінюватися думками, сперечатися, спільними зусиллями виконувати завдання в парах, четвірках, змінних за складом мікрогрупах. Нетрадиційні завдання: «психологічний тренінг» (писали на папірцях все те, що заважає їм бути по – справжньому доброю людиною, потім зім'яли їх, кинули у спеціальну вазочку і спалили; тренінг «карусель» (в мікрогрупах писали на

аркушах: 1-а – продовжували речення «Добра людина – ...»; 2-а – якості, властивості, риси характеру доброї людини; 3-я – ставлення, вчинки та поведінка доброї людини; потім – за годинниковою стрілкою передавали свої аркуші іншим мікрогрупам, де дописували свої думки і знову передавали іншим і так доти, поки мікрогрупи не отримають свої характеристики з доповненнями інших груп; далі – виголошували їх, обговорювали; виготовлення ордена «Добре серце» і вручення його людям, які заслуговують (з поясненнями); складання «стежки доброти» (діти на білих паперових відбитках своїх ступень писали свої добрі справи і прикріплювали до дошки; складання заповідей доброти і прикріплення до скрижалей тощо, не залишали підлітків байдужими.

Діти вчилися розуміти людей, турботливо ставитися до них, поважати їх честь і гідність, відчувати стан іншої людини, відгукуватися на горе і радість оточуючих. Особливо наголошувалося на тому, як важливо творити добро за власною ініціативою, без сторонніх підказок та порад, не очікуючи ніякої винагороди.

Ураховуючи незадоволеність частиною учнів своїм статусом у системі міжособистісних відносин в колективі та їх наміри шукати для вирішення цієї проблеми іншу спільноту, ми провели наступні виховні заходи: «Школа. Однолітки», «Колектив – це друга родина», «Цінності колективу», «Я і колектив», «Один за всіх і всі за одного», «Колектив – гарант захищеності особистості», «Колектив і особистість», «Конфлікт. Зародження конфліктів та шляхи їх подолання».

Учні вчилися відкривати один в одному позитивні якості, властивості, поважати та цінувати один одного, толерантно та поважливо ставитися один до одного, прислуховуватися до здорової громадської думки колективу, створювати в ньому доброзичливий психологічний клімат, попереджати конфліктні ситуації, та, коли вони вже виникли – вирішувати їх мирним шляхом, не проявляти агресію щодо інших.

З позиції діяльнісного підходу, підліткам давались попередні завдання, як

індивідуальні, так і мікрогрупові: підготувати вислови, певну інформацію, виконати творчі завдання, підготуватись програвати життєві ситуації тощо. Учні брали активну участь у розмові, особливо при обговоренні різноманітних реальних життєвих ситуацій, запропонованих нами, класним керівником та самими учнями. Це свідчило про те, що методи бесіди, дискусії, пояснення, розповіді, переконання, прикладу відіграють неоціненну роль у формуванні моральної свідомості дітей.

Увага підлітків на виховних заходах акцентувалася на позитивних прикладах моральних виявів у колективі, на його ролі в житті дітей, на умінні орієнтуватися на справжні колективні цінності, не втрачаючи своєї індивідуальності. Особлива увага була приділена питанням самопочуття дітей в колективі, створення умов для розквіту кожної індивідуальності, важливості підтримки, допомоги, поваги, чуйності та інших моральних проявів у колективних взаємовідносинах.

Обов'язковою умовою нашої програми з подолання негативних впливів молодіжних субкультур на формування особистості підлітків було проведення протягом усього формувального експерименту психологічних тренінгів, які містили вправи та завдання, спрямовані на зниження рівня тривожності, нівелювання агресивної поведінки, зниження рівня стресу. Вони формували уміння співпрацювати та спілкуватися у колективі, поважати думку оточуючих людей, формували ціннісні орієнтації та уміння поважати та цінувати кожен особистість. Під час проведення тренінгових занять школярі вчилися ефективно взаємодіяти між собою для виконання поставлених завдань. Процес релаксації та рефлексії спонукав підлітків до розкутого дружнього спілкування та аналізу власних вчинків та вчинків однокласників з точки зору норм моралі.

Велику увагу ми приділяли такому напрямку роботи, як «Пізнай себе, пізнай однокласників». Зважаючи на те, що підлітки більше акцентують увагу на негативних своїх та й однокласників зовнішніх ознаках, якостях, проявах, ми переакцентували їх увагу на позитивні прояви та якості, яких

вони раніше не помічали. Наголошувалося на тому, що у кожної людини, дитини є позитивні якості, властивості і перш за все їх треба помічати, брати до уваги. З цією метою були проведені тренінгові вправи: «Світ моїх захоплень», «Словесний портрет» (мікрогрупами складали словесні портрети на учнів інших мікрогруп, але було завдання – відобразити тільки позитивні якості, риси тощо), «Компліменти» (діти прослухали пісню Б.Окуджави «Давайте говорить друг другу комплименты», відповіли на запитання «Що таке компліменти?», «Чи часто ми їх чуємо?», «Як вони впливають на людей?», далі – сіли в коло, кидали один одному м'ячик і говорили компліменти). Виголошені позитиви піднімали настрій, формували самовпевненість, підвищували самооцінку, сприяли підвищенню статусу кожного учня.

Одним із важливих тренінгів була арт-терапія, яка сьогодні вважається одним з найбільш м'яких, але ефективних методів, що використовуються в роботі психологами і психотерапевтами. Дана методика належить до найдавніших і природних форм корекції емоційних станів. Арт-терапія будь-якій людині дає можливість виразити свій внутрішній світ через творчість, виплеснути назовні свої внутрішні проблеми.

У школах арт-терапія проводилася для того, щоб підвищити самооцінку учнів, навчити їх розслаблятися й позбуватися негативних емоцій та думок. Під час занять ми пропонували дітям такі види арт-терапії: образотерапію (малювали і пояснювали такі стани, явища: «дружба», «любов», «щастя», «весна», «безкінечність», «справедливість», «свобода»; улюблений предмет, чи явище зображували лівою рукою; малювали свою родину, свій клас, свої страхи, маску, в якій найкраще себе почував би, в якій комфортно сприймати світ тощо); орігамітерапію (складали різні предмети, фігурки із паперу з наступним поясненням, коментарями); музикотерапію (прослуховували музичні твори, які сприяють релаксації: Едвард Гріг «Ранок», Йозеф Гайдн «Соната № 52», Фелікс Мендельсон «Рондо», Ф. Шопен «Франція», Л. Ван Бетховен «Соната № 14»); казкотерапію (складали казки за поданим

початком, серединою, кінцем; програвали казки; розповідали казки дітям в лікарні, в молодших класах); пісочну анімацію (складали сюжети і зображували їх піском).

Підліткам дуже подобалося виконувати завдання творчого характеру. Вони мали змогу проявити себе та сприймали такий вид терапії як гру, під час якої можна поспілкуватися, виплеснути негативні емоції, дізнатися щось нове та цікаве (кожен вид роботи супроводжувався коментарями, поясненням нового матеріалу). Тому усі були активними, ініціативними, відповідально ставилися до завдань, вболівали за якість їх виконання. Діти працювали індивідуально, часто – в парах, мікрогрупах. При груповій роботі розвивалися важливі соціальні навички, відбувалася соціальна адаптація підлітків. Заняття арт-терапією дало можливість учням зміцнити свою пам'ять, розвинути увагу, творчу уяву, креативні здібності, мислення і навички прийняття рішень. За допомогою арт-терапії діти виводили, виплескували із душі свої проблеми, напруження, негативні емоції, що призводило їх до психічної рівноваги.

Педагоги, що декілька років працювали з учнями, були вражені тим, що підлітки проявляли стільки ініціативи, творчості. Вони дізналися багато нового про дітей, а про деякі їх якості та здібності навіть не здогадувалися. Цей вид роботи сприяв не тільки кращому пізнанню дітьми самих себе, один одного, а й зниженню жорстокості та агресивності учнів, тому що всі негативні емоції підлітки виплескували, виконуючи творчі завдання.

Така корекційна робота з підлітками сприяла й нівелюванню їх намірів пошуку місць, де можна було б звільнитися від негативу та напруження в інший, далеко не в суспільно цінний спосіб. Тому арт-терапія позитивно впливала на формування суспільно цінної мотивації та поведінки дітей.

Вивчивши сімейні відносини учнів, ми дійшли висновку, що існує безліч проблем: батьки багато працюють, а тому мало приділяють уваги дітям, або не працюють взагалі й не забезпечують багатодітну родину, деякі – займаються пияцтвом. Майже половина дітей експериментального класу

виховуються у неповних сім'ях. Все це відображається на внутрішньому стані учнів. Для того, щоб покращити відносини батьків із дітьми, ми раз на місяць проводили сімейну арт-терапію, завданнями якої були: формування позитивної самооцінки й сприйняття інших людей; підвищення рівня розуміння різних проявів у поведінкових формах; пробудження творчого потенціалу; здатності по-новому, нестандартно бачити життєві ситуації та розв'язувати труднощі; найбільш повне самовираження особистості за допомогою сімейної творчості; корекція внутрішньо сімейних відносин; підвищення значущості сім'ї та сімейних цінностей за рахунок гармонізації сімейних відносин.

Більшість батьків із задоволенням підтримали цю ідею та ходили на тренінги, іншу ж частину батьків змусила ходити громадська думка, але після закінчення дослідження усі були задоволені й прийняли рішення самостійно продовжувати ці тренінги. Учні спілкувалися з батьками, ділилися проблемами та разом шукали шляхи їх вирішення, Більшість із них знайшли порозуміння з батьками. За свідченням самих учнів, вони дізналися багато нового про батьків й зрозуміли причини деяких їх вчинків, заборон. Батьки ж говорили про те, що тепер будуть більше підтримувати своїх дітей, допомагати вирішувати підліткові проблеми.

У психолого-педагогічній літературі зазначається, що найважливішим фактором розвитку особистості підлітка є його соціальна активність, ініціатива, яка проявляється в безпосередній участі у практичних справах, корисних для оточуючих.

Реалізуючи комплексний підхід до виховання, ми, поряд з просвітою дітей та тренінговими заняттями, залучали їх до різних видів діяльності, організованих з урахуванням визначених нами умов. Особливу увагу ми звертали на стимулювання у підлітків прагнення до участі у всіх видах суспільно корисної колективної діяльності, на пробудження соціальних потреб і активності, на проявлення й інтенсифікацію ділового, творчого та вільного спілкування у колективі.

Цінність діяльності в контексті нашого дослідження визначалася ще й тим, що у ній зменшувалася агресивність окремих підлітків, оскільки психологічне напруження розряджалось в діяльності, а не в гострих реакціях, спрямованих на інших.

Виходячи з того, що розвиток дитини здійснюється в діяльності, а підліток прагне ствердити себе, свою позицію, як дорослий серед дорослих, ми залучали підлітків до такої діяльності, яка є складовою сфери інтересів дорослих, але в той же час надавала можливості підліткам реалізовувати і самостверджувати себе на рівні дорослих. Це створювало оптимальні умови і для реалізації їх потреб.

Ураховуючи ту обставину, що для підліткового віку ведучою діяльністю є суспільно корисна в усіх її виявах, що саме колективна суспільно корисна діяльність виступає основою збагачення підлітків моральним досвідом та надає змогу застосувати навички, здобуті на тренінгових заняттях, ми значну увагу приділяли організації цієї діяльності з урахуванням умов, зазначених раніше.

Перед кожною практичною справою проводилась бесіда, у якій чітко окреслювались цілі і завдання майбутньої справи, пояснювалася її суспільна та моральна цінність і на основі цього формувались суспільно значимі мотиви діяльності. Особливу увагу ми приділяли таким трудовим справам, як самообслуговування, щоденні і генеральні прибирання класної кімнати, робота на присадибній ділянці, благоустрій дитячого містечка «Казка» та парку швейної фабрики м. Миколаєва, суспільна цінність яких полягає в поліпшенні навколишнього середовища.

Ми прагнули забезпечити участь підлітків у праці, піклувались про її чітку організацію. У спеціально створених виховуючих ситуаціях діти, за їх словами, відчували, що для спільного успіху необхідна підтримка, піклування один про одного, взаємодопомога, принциповість, вимогливість, колективні зусилля, відповідальність, взаємопідтримка, дружні взаємовідносини. Багаторазові прояви таких якостей сприяли формуванню у

підлітків навичок та звичок моральної поведінки.

Після кожного вдало виконаного завдання, проводилось обговорення результатів праці на загальних зборах, де давалася оцінка кожній групі й окремо взятому учаснику. Можливість висловитися надавалася всім бажаним, але більшість учнів на перших порах відмовчувалися, проявляючи байдужість. Це свідчило про те, що ще не у всіх підлітків з'явилися соціальні потреби і творчий підхід до справи, ще не всі усвідомили моральну спрямованість виконаної роботи. Звідси і походить виконання завдань за зовнішніми спонуканнями та відсутність задоволення від власної активності й спільних трудових зусиль, а подекуди і перекладання відповідальності на інших членів колективу.

Значне місце в плані залучення підлітків до активної участі у спільній практичній діяльності посідала така діяльність учнів, як організація і проведення різноманітних екскурсій, поїздок, походів, перегляд і обговорення кінофільмів, вистав, підготовка до свят та ін. Здебільшого діти самі виступали ініціаторами подібних заходів, що забезпечило активність й ініціативність усіх членів колективу. Під час їх організації ми вступали у ділову співпрацю з дітьми, спираючись на індивідуальні вподобання учнів, особливо тих, хто не може самореалізуватися в класі. Туристичні походи по мальовничій місцевості, екскурсії до районного та обласного музеїв м. Миколаєва, поїздки до Києва, парку «Софіївка», заповідника «Асканія-Нова», зоопарку м. Миколаєва, відвідування прем'єр Миколаївського музично-драматичного театру поряд з просвітою дітей, розширенням їх світогляду, сприяли і вирішенню багатьох інших завдань.

Так, під час екскурсій ми помітили, що класи діляться на певні групки, у колі яких учні перешіптуються, інколи вголос обговорюють інших. З метою удосконалення дружніх стосунків у колективі, ми організували походи до лісу, парків, де організовували спортивні конкурси, змагання, ігри, під час яких діти діяли в спеціально створених виховуючих ситуаціях (до команд ставили учнів з антипатіями, але, під час спільного виконання конкретних

завдань та емоційних переживань в командах, вони знаходили спільну мову, порозуміння). Після таких заходів ми помічали, що відносини поміж учнями поліпшувалися. Такі розваги не тільки згуртовували класи, а й допомагали підліткам виплеснути негативні емоції у спорті, покращили їх здоров'я.

Ураховуючи вікові особливості підлітків та те, що для підлітків важлива думка однолітків та людей, яких вони поважають, ми організовували нетрадиційну форму виховної роботи «Цікаві зустрічі за чашкою чаю». На них запрошували членів просоціальних екокультурних, спортивних та скаутських молодіжних об'єднань а також колишніх членів асоціальних та антисоціальних молодіжних субкультур. Вони були або однолітками восьмикласників, або на декілька років старші за них. Відбувався жвавий обмін думками в ситуації необмеженого часу, в доброзичливій психологічній атмосфері.

Запрошені розповідали про свої наміри, почуття, думки, діяльність, проблеми, ділилися своїми враженнями, досвідом перебування в молодіжних об'єднаннях. Відповідали на безліч запитань підлітків. Особливо дітей цікавило питання «Чому залишили негативні молодіжні об'єднання?». Прості та емоційні відповіді справляли велике враження на підлітків та сприяли більш глибокому усвідомленню антисоціальної спрямованості подібних неформальних об'єднань. Діти були в захваті від живого спілкування, отримання інформації «з перших рук». Уже на другу зустріч самостійно почали шукати цікавих для них особистостей.

Учні ретельно продумували хід кожної зустрічі: готували розповіді про себе та свою діяльність, цікаві музичні, танцювальні та театральні номери, дівчата по-черзі пекли печиво, а хлопці – на уроках праці виготовляли дерев'яні сувеніри для гостей. У цій діяльності кожен учень мав змогу проявити себе, допомогти класу. За свідченням самих учнів, вони дізналися багато нового про тих однокласників, кого вважали «нікчемами»: «Я навіть не знала, що Коля так чудово малює» (Станіслава К.), «Мені дуже сподобалося печиво Каті» (Діма Г.).

З багатьма членами просоціальних молодіжних об'єднань учні стали друзями, постійно спілкувалися, виявляли бажання допомагати іншим: відвідували хворих та самотніх пенсіонерів, дитяче відділення онкології, підтримували дітей, хворих на ВІЛ та цукровий діабет(робили посильні внески, подарунки, виготовлені своїми руками тощо). Спочатку такі прояви були рідкістю й виникали у окремої групи учнів, інші ж – лише сміялися з такого милосердя й говорили: «ті люди самі винні в такій долі», «така їх доля, нічого не поробиш», «чому я маю їм допомагати, у мене також безліч проблем, але мені ніхто не допомагає». Тоді виникла потреба провести бесіду на тему: «Милосердя в нашому житті». На цю бесіду ми запросили жінку, яка втратила свого сина, але продовжувала допомагати іншим хворим. Учні були зворушені горем жінки, вражені її добротою, стійкістю, витримкою.

Більшість підлітків вирішили постійно відвідувати самотніх пенсіонерів та допомагати їм по господарству, вислуховувати та ділитися власними успіхами та проблемами. Приємним сюрпризом стало, коли найбільш агресивні підлітки подружилися із людьми похилого віку й робили все, щоб їх життя стало кращим (ходили до крамниць, купували продукти, платили за комунальні послуги, запрошували на власні вистави та виступи, дарували речі, вироблені власними руками, ділилися проблемами та прислуховувалися до порад досвідчених людей).

Стало очевидним, що рівень милосердя учнів виріс. Від розважальних заходів для дітей, вони перейшли до активних суспільно цінних дій: вирішили створити для них «Райський куточок» у лікарні: обрали невеликий майданчик на території лікарні та висадили там квіти й дерева. Батьки активно допомагали у цьому дітям й домовилися з владою про встановлення там гойдалок, лавок, які учні розмалювали та прикрасили.

Таким чином, внаслідок просвіти дітей, реалізації корекційних програм, залучення підлітків до різних видів діяльності, яка відповідала новій соціальній ситуації їх розвитку, та створення спеціальних виховуючих ситуацій, все більше підлітків із високого та середнього рівнів ризику вступу

до тих чи інших молодіжних субкультур переходили до низького, або таке бажання зникало взагалі.

У результаті виявлення якісних змін у підлітків експериментальних класів у відносинах між собою в колективі, у підвищенні їх статусів в системі міжособистісних відносин, у ставленнях до однолітків, до людей молодшого та старшого віку, ми дійшли висновку, що багаторазове повторення гуманних проявів у колективі і суспільно корисній діяльності сприяє формуванню моральності, що є несумісним з бажанням підлітків вступити до антисоціальних чи асоціальних субкультур та діяти в їх форматі.

Планомірне (протягом двох навчальних років) впровадження у життєдіяльність колективу розробленої нами комплексної методики корекційно-профілактичної роботи з підлітками дозволяє констатувати той факт, що наприкінці формувального експерименту значно знизився рівень агресії, тривожності, фрустрації та ригідності, про що свідчать результати повторно проведених зрізів. Результати наведено у таблиці:

Таблиця 2.3.1

Порівняльний аналіз психічних станів підлітків на початку та наприкінці експериментальної роботи (у %)

Назва психічного стану	рівні	Миколаївська ЗОШ			
		7 – А експ.	8 – А експ.	7 – Б контр.	8-Б контр
		початок	кінець	початок	кінець
тривожність	низький	48	74	53	49
	середній	34	21	30	33
	високий	18	5	17	18
фрустрація	низький	55	84	58	58
	середній	29	12	26	23
	високий	16	4	16	19
агресія	низький	49	91	56	51
	середній	31	9	26	28
	високий	20	–	18	21
ригідність	низький	56	89	67	69
	середній	25	11	21	18
	високий	19	–	12	13

Таким чином, у контрольному класі змін майже не відбулося, проте зміни у експериментальному класі призвели до того, що зовсім не залишилося

дітей з високим рівнем агресивної поведінки. Діти навчилися стримувати свої прояви агресії та ставитися з повагою і розумінням до оточуючих. Відповідно, підлітки усвідомили, що до людини необхідно ставитися як до найвищої цінності на землі. У експериментальних класах не залишилося дітей, схильних до створення конфліктних ситуацій та до здійснення бажання заподіяти шкоду іншим людям. Залишилась невелика кількість учнів із підвищеною ситуативною тривожністю. Інші ж учні навчилися заспокоюватися та позбавлятися негативних емоцій, що призводить до стресу. Таким чином, рівень стресу також знизився.

Отже, зниження у підлітків рівнів агресії, тривожності, фрустрації, стресу, формування у них моральних ідеалів та залучення школярів до суспільно корисної діяльності, сприяє зниженню рівня ризику приєднання підлітків до асоціальних та антисоціальних молодіжних субкультур.

Аналіз отриманих результатів проведеної роботи з профілактики негативного впливу молодіжних субкультур на формування особистості підлітків розкриває ті зрушення, які відбулися в експериментальному класі, констатує менший рівень ризику вступу підлітків до молодіжних субкультур в порівнянні з контрольним класом.

При новому розподілі підлітків за рівнями ризику ми брали до уваги лише учнів, які залишилися в групі ризику на кінець формувального експерименту: 9-А клас – 10 учнів, 9 – Б клас – 17 учнів. Новий розподіл підлітків за рівнями ризику виглядає так:

Таблиця 2.3.2

Порівняльний аналіз рівнів ризику вступу підлітків до субкультур

Клас	Стадія експерименту	Рівень ризику приєднання підлітків до субкультур, %		
		низький	середній	високий
7 контр.	початок	65	23	12
8 контр.	кінець	72	17	11
7 експер.	початок	63	25	12
8 експер.	кінець	80	20	–

Цілеспрямована робота зі зниження негативного впливу молодіжних субкультур на формування особистості підлітка призвела до того, що в експериментальних класах зменшилась кількість учнів групи ризику за рахунок того, що 6 підлітків 8-А класу вийшли з низького рівня групи ризику, оскільки субкультури їх більше не цікавлять взагалі. Не залишилося в експериментальному класі підлітків з високим рівнем ризику, вони перейшли до середнього (2 учні); з середнього до низького рівня також перейшло 2 учні.

Учні з низьким рівнем ризику захоплюються атрибутикою, стилем молодіжних субкультур, ставляться до їх учасників толерантно. Діти з середнім рівнем ризику інколи наслідують зовнішність та деякі прояви учасників молодіжних субкультур, але тепер вони розуміють значення тих чи інших атрибутів та характер спрямованості діяльності об'єднань.

Аналіз результатів формувального експерименту дає підстави стверджувати: дотримуючись психолого-педагогічних умов профілактики негативного впливу субкультур, поряд з просвітою підлітків, реалізацією тренінгових програм та доцільним педагогічним керівництвом, ми досягли значних успіхів у попередженні вступу підлітків до негативних субкультур.

У другому розділі «Шляхи профілактики негативного впливу молодіжних субкультур на формування особистості підлітка» ми визначили критерії, рівні та показники ризику вступу підлітків до молодіжних об'єднань соціально негативного спрямування. Провели психолого-педагогічне діагностування підлітків у контрольному та експериментальному класах за визначеною нами програмою вивчення, яка включала: дослідження рівнів розуміння учнями сутності молодіжних субкультур, їх діяльності та значення для суспільства; виявлення молодіжних об'єднань, що найбільше впливають на підлітків; виокремлення мотивів їх намірів вступу до субкультур; визначення наявності у поведінкових формах підлітків наслідувальних дій, вчинків, рис, характерних для певних молодіжних об'єднань. Аналіз

отриманих результатів сприяв визначенню психолого-педагогічних умов профілактичної роботи з підлітками, розробці методики формувального експерименту, впровадження якої розгорнуто подано у параграфі 2.3.

2.4. Організація профілактики та корекції негативного впливу молодіжних субкультур на формування особистості підлітка (методичні рекомендації)

На сучасному етапі розвитку суспільства в силу нерегульованого впливу ЗМІ, вулиці, невтручання частини батьків у процес формування особистості дитини, зростання дітей у неблагополучних сім'ях, заформалізованості шкільного виховання, процвітання злочинності, наркоманії, проституції загострилася проблема збільшення кількості дітей групи ризику: на жаль, серед них все частіше проявляються жорстокість, грубість, злість у ставленні до людей, крадіжки, хуліганство, пияцтво, наркоманія та інші асоціальні прояви.

Особливою проблемою сьогодні серед інших є вступ дітей до асоціальних та антисоціальних молодіжних об'єднань, чому сприяє комплекс факторів. Приймаючи їх спосіб самовираження, підлітки формують у собі соціально негативні якості, форми поведінки, які зашкоджують і самим, і соціальному середовищу. Частіше наміри та бажання наслідувати якість риси, дії, зовнішні ознаки неформальних об'єднань чи й вступити до них з'являються у підлітків.

Підлітковий період (10-11 – 14-15 років) – найважчий і найскладніший віковий етап. Він є особливо відповідальним періодом у становленні особистості. Саме в цьому віці народжується громадянин (В.О.Сухомлинський): формуються спрямованість, основи моральності, стійка система ставлень до себе, людей, суспільства, оточуючої дійсності.

У підлітковому віці відбуваються суттєві зміни на фізіологічному та психологічному рівнях. Швидкі темпи росту, статеве дозрівання відіграють значну роль у формуванні образу фізичного «Я». У зв'язку з фізіологічними

змінами у підлітків часто з'являється незадоволеність собою (дисморфобія), яка викликає депресивні стани. На фоні фізіологічних змін з'являються нові психологічні утворення, ігнорування якими з боку вихователів призведе до появи важковиховуваності, бажання знайти собі інше середовище, де зрозуміють, підтримають.

Змінюється провідний тип діяльності, стосунки з оточуючими набувають іншого характеру, підлітки стають дуже емоційними, підвищуються рівень агресивності та тривожності. Таким чином, підлітковий вік є одним із найскладніших періодів особистісного розвитку.

Ураховуючи результати проведеного нами дослідження, можна виокремити низку заходів профілактичної роботи з попередження вступу підлітків до молодіжних субкультур, діяльність та дозвілля яких носять соціально-негативний характер.

1. Велику увагу приділяти формуванню моральної свідомості підлітків. Для цього за допомогою різноманітних методів та прийомів (бесіда, дискусія, пояснення, розповідь, навіювання, приклад та ін.) домагатися з'ясування дітьми сутності моральних якостей, цінностей, ставлень, суспільно цінної поведінки; перетворювати знання в переконання, моральні принципи, які стануть регуляторами їх поведінки.

2. Проводити необхідну просвітницьку роботу з підлітками відносно їх фізіологічного розвитку. Бажано запрошувати для цього і спеціалістів з різних галузей науки: лікарів, сексопатологів та ін. Тактовно пояснювати підліткам фізіологічні особливості їх віку та сутність змін, які з ними відбуваються. Наголошувати на тому, що усі диспропорції в тілі, незграбність, нескладність – явища тимчасові, через них проходить кожний, але вони в цьому віці мають бути.

Аналогічну роботу проводити і з людьми, що оточують підлітка: батьками, друзями, товаришами. Не припускатися навіть легкої іронії, насмішки, глузування відносно зовнішнього вигляду дитини. Навпаки, акцентувати увагу свою і оточуючих на позитивних рисах, які завжди, при

бажанні, можна знайти. Постійно наголошувати на тому, що людину сприймають, люблять, шанують і цінують не за зовнішні риси, ознаки, а за її духовність, морально-етичні якості, за аналогічні вчинки і поведінку. Хоча прагнути треба до гармонії, щоб «у кожного було все прекрасним: і обличчя, і одяг, і душа, і тіло» (А.П.Чехов).

3. Оскільки нервова система підлітків не завжди може витримати сильні, тривалі за впливом і монотонні подразники, необхідно так організовувати їх життєдіяльність, щоб позбавити тривалого очікування якихось подій, великої кількості переживань, нервових потрясінь, одноманітних пояснень, розповідей і повчань. У одних підлітків такі явища викликають гальмівні процеси: апатію, сонливість, в'ялість, байдужість, а в інших – можуть викликати роздратованість, злість, грубість та інші негативні прояви. Іншими словами, монотонні подразники у підлітковому віці виступають провокаторами соціально-негативних реакцій і дій та пошуку інших спільнот, де можна «розрядитися» та отримати підтримку.

4. У зв'язку зі статевим дозріванням добиватися, щоб статеві потяги підлітків не прийняли форму нездорових інтересів і переживань, які часом пов'язані з розпустою і цинізмом. У цьому допоможе правильний розпорядок життя підлітків, суворий режим праці, сну, відпочинку та харчування, регулярні заняття фізкультурою та спортом. Дуже важливо переключити увагу підлітків зі сфери інтимних взаємин на іншу, цікаву і корисну діяльність, фільм, книгу, комп'ютер тощо.

Педагогам, батькам треба думати про те, як тактовно і ненав'язливо виховувати у підлітків правильне ставлення до осіб протилежної статі, до краси людських взаємин, виховувати шляхетність і лицарство у хлопців та жіночу гідність і цнотливість – у дівчат. Для цього вихователь може використовувати твори літератури і мистецтва, залучати підлітків до прекрасної музики, знайомити їх з поезією, з творами живопису, скульптури, в яких оспівується почуття кохання. Обов'язково пояснювати, що хотів виразити композитор, письменник, художник, і які засоби виразності він

використовував. Велике значення відіграють тут добре продумані, тактовні і щирі індивідуальні бесіди педагога з підлітками в атмосфері доброзичливості, щирості, сердечності і довіри. Тоді у підлітків поступово буде формуватися уявлення про кохання, як про прекрасне і піднесене почуття, яке прикрашає і продовжує життя людей.

Дорослим необхідно толерантно ставитися до першої закоханості підлітків. Треба тактовно домагатися того, щоб взаємні потяги надихали їх до гарних справ, щоб вплив один на одного був позитивним, щоб ці перші почуття сприяли духовному збагаченню, моральному і розумовому розвитку. Грубе, нетактовне втручання дорослих у світ перших світлих і ніжних почуттів, до речі, як і байдуже ставлення, глибоко травмує підлітків, викликає масу негативних реакцій, протестів, непередбачуваних вчинків і поведінки.

5. У підлітковому віці колектив однокласників стає тим безпосереднім середовищем, яке в найбільшій мірі впливає на формування моральної сфери підлітка, його поглядів, переконань, моральних почуттів і найважливіших якостей особистості, а емоційне благополуччя, в першу чергу, визначається ставленням і оцінками його особистості однокласниками, товаришами.

Дослідження психологів доводять, що найбільшим джерелом хвилювань, тривожності у підлітковому віці є страх бути відкинутими однолітками. Вихователям треба подбати про те, щоб кожен підліток знайшов своє місце в колективі. Для цього необхідно вчити дітей бачити один в одному, перш за все, позитиви, переваги, допомагати дітям показати, розкрити усі свої уміння, здібності, переваги тощо. Створювати «ситуації успіху» для кожного.

Перш, ніж виховувати, треба вивчити дітей у всіх відношеннях. Знайти у кожного сильні боки, гарні якості, не проявлені, поки що, здібності, і давати дітям такі завдання і доручення, щоб вони їх проявляли у колективах і підвищували таким чином свій статус у системі міжособистісних відносин.

Педагогам необхідно проводити серйозну роботу з формування у класних колективах здорової громадської думки, оскільки думка і судження

ровесників, однолітків мають для підлітків чи не найголовніше значення. Тому у виховній роботі треба прагнути до того, щоб прямий педагогічний вплив переходив у побічний, опосередкований через колектив та його громадську думку. Але треба пам'ятати, що громадську думку, як метод формування моральної поведінки, в підлітковому віці варто застосовувати переважно у формах заохочення. Це пояснюється особливостями підліткового віку: найавторитетнішими особами для підлітків стають ровесники, однолітки. Тому вони завжди будуть на боці свого товариша, нехай він і не гідно себе проявив.

Отже, організація здорового, цілеспрямованого колективу, правильних взаємовідносин, формування здорової громадської думки у ньому, залучення підлітків до цікавої, творчої, суспільно корисної діяльності, створення «ситуацій успіху» для кожного є важливими шляхами профілактики негативного впливу молодіжних субкультур, попередження соціально-негативних проявів і формування повноцінної особистості підлітка.

6. Самооцінка підлітка – важливий регулятор його поведінки. Процес формування самооцінки у підлітків потребує великої уваги з боку дорослих. Рівень самооцінки обумовлений думками батьків, вчителів, знайомих, товаришів, самих підлітків. Вихователям треба вивчати самооцінку дітей і якість оцінних впливів на них оточуючих і вносити відповідні корективи з врахуванням можливостей школяра і закріпленої в свідомості самооцінки, домагатись узгодженості.

Провідною умовою розвитку самооцінки є діяльність підлітків (та об'єктивна її оцінка), яка виявляє суперечності між рівнем домагань і можливостями людини, між вимогами колективу, суспільства та рівнем розвитку якостей особистості. Тому організація діяльності, яка відповідає новій соціальній ситуації розвитку підлітків, в якій вони зможуть самоствердитися, показати свої можливості, здібності, підняти свій статус є важливою умовою формування об'єктивної самооцінки та нейтралізації бажань та намірів наслідувати дії, атрибутику молодіжних субкультур, або ж

– стати їх членом.

Важливу роль у процесі формування самооцінки відіграє ставлення педагога до підлітка: повага, любов до дитини, глибока віра у неї, допомога в реалізації її здібностей, досягненні успіхів у навчанні та й в інших сферах життєдіяльності – невід’ємні складові формування об’єктивної самооцінки у школярів.

Сформованою самооцінка стає на кінець підліткового віку. У старшому шкільному віці вона буде тільки закріплюватися і стверджуватися. Тому вихователям треба пильнувати, відстежувати процес формування самооцінки у підлітків і вчасно відповідно реагувати на будь-які відхилення від об’єктивного її рівня. Стійка самооцінка стає одним з найважливіших факторів розвитку, визначаючи, одночасно із стійкими ідеалами, новий тип взаємовідносин між дитиною та оточенням: підліток уже стає здібним до самостійного розвитку через самовиховання.

7. Центральним психологічним новоутворенням підліткового віку є почуття дорослості. Вихователям треба дуже толерантно ставитися до цього здорового і цінного новоутворення. Ні в якому разі не можна пригнічувати це почуття, натомість необхідно намагатися ввести його в правильне русло: звільнити підлітків від дріб’язкової опіки, зайвого контролю, нав’язливої турботи, надмірного керівництва, не пригнічувати ініціативу, активність, відмовитися від категоричних розпоряджень, наказів, безапеляційних вимог. Мова не йде про відмову від вимог взагалі, а від вимог в різких і грубих формах, які ображають почуття власної гідності, самоповагу підлітків.

У цьому віці недопустимі навіть деякі форми звертання типу «моя малеча», «малі мої», «діти» тощо. Вони викликають бурю негативних реакцій у підлітків, створюють психологічні бар’єри, порушують тонкі механізми педагогічного спілкування з ними. Необхідно давати доручення і завдання більш складні, підкреслювати їх вагомість, складність, але водночас наголошувати на тому, що вони уже дорослі і здатні їх виконати відповідально, вчасно і гарно. Зрозуміло, що авторитаризм тут не проходить.

З підлітками треба розмовляти тоном переконання, поради чи прохання. Тільки, проявляючи усі риси демократичного стилю керівництва (уміння вислуховувати, радитися, враховувати думки дітей та ін.) та і деякі елементи лібералізму (надати більше самостійності, в деяких ситуаціях ніби відійти в сторону та ін.), можна буде знайти порозуміння з підлітками і попередити негативні реакції, протести, образи, соціально-негативні прояви та появу бажань та намірів стати членом іншої спільноти, де будуть почуватися дорослими.

8. Потреба у самовихованні, яка з'являється у підлітковому віці, викликає необхідність пошуку ідеалу – взірця досконалості, на якого підлітки хочуть бути схожими. Дорослі ні в якому разі не повинні нав'язувати їм свою думку. Це може призвести до різкого прояву негативізму з боку підлітка і ускладнити стосунки або стати причиною конфліктної ситуації. Навпаки, необхідно підтримувати прагнення підлітка бути схожим на особистість, яка є позитивним ідеалом.

Але вихователям варто пам'ятати, що підлітки, в силу недостатнього життєвого досвіду, можуть обрати собі за ідеал людину, яка, з точки зору моралі, далеко не є ідеалом, і тоді будуть шляхом самовиховання розвивати та формувати у себе соціально-негативні якості, які, на їх думку, є позитивними. Ці суперечності вимагають від вихователів ретельного вивчення ідеалів підлітків, необхідного роз'яснення, пояснення, переконання, оскільки від правильно обраного ідеалу залежить повноцінний моральний розвиток особистості.

9. Неоціненну роль у профілактичній роботі відіграють психологічні тренінги у всіх їх різновидах. Завдяки тонким психологічним механізмам впливу на дітей вони сприяють вирішенню багатьох виховних завдань: знімають або зменшують стрес, агресивність, фрустрацію, підвищують ригідність, піднімають самооцінку, розкривають приховані здібності, формують уміння взаємодіяти в колективі та інші. Добір найефективніших вправ завжди повинен обумовлюватися чітко визначеною метою.

Отже, місія вихователя в сучасних умовах полягає у тому, щоб, урахувавши нову соціальну ситуацію розвитку підлітків, розкрити і підтримати у них людський і творчий потенціал, спрямувати його на вирішення особистих і соціально значущих проблем, допомогти зайняти активну життєву позицію, самореалізуватися, самоствердитися. Тим самим створити умови для саморозвитку підлітка як суб'єкта діяльності, як особистості і як індивідуальності.

ПІСЛЯМОВА

Сучасний етап розвитку суспільства відзначається значними змінами у суспільно-політичних та економічних структурах, які призводять до переоцінки духовних інтересів та ідеалів, морально-ціннісних орієнтацій. Під їх впливом у частини людей відбувається деформація моральних поглядів та переконань, що позначається на зростаючій агресивності, інфантильності частини молоді, бездуховності. Дефіцит моральних цінностей і нехтування моральними нормами стають повсюдним явищем.

Процес деформації становлення особистості посилюється внаслідок негативного впливу молодіжних субкультур. Тому особливого загострення набуває проблема профілактики їх негативного впливу на формування особистості підлітка, оскільки цей період визначений як складний, суперечливий у розвитку дітей, як період поширення, поглиблення і збагачення різносторонніх знань, уявлень й почуттів і як найбільш сприйнятливий до такого роду впливів.

1. З'ясувавши теоретичні засади досліджуваної проблеми (історію виникнення, сутність, види, спрямованість, специфіку та характер впливу молодіжних субкультур на особистість), ми велику увагу приділили вивченню особливостей підліткового віку, в результаті чого було з'ясовано, що для підлітків характерна нова соціальна ситуація розвитку, яка обумовлює появу нових психологічних особливостей: підвищений егоцентризм; потяг до протиставлення, протесту, боротьби проти виховних авторитетів; підвищене бажання стати дорослим і незалежним від сім'ї; незрілість моральних переконань; занадто чутливе реагування на пубертатні зміни; схильність перебільшувати ступінь складності проблем; криза ідентичності; негативна чи несформована Я-концепція; гіпертрофовані поведінкові реакції, які суттєво впливають на процес формування особистості та її поведінку.

Ураховуючи визначені особливості, ми виокремили причини появи у підлітків намірів до вступу до молодіжних субкультур, основними з яких є прагнення задовольнити базові типово вікові потреби: відчуття себе дорослими, знайти підтримку, порозуміння, самореалізуватися, самоствердитися, підвищити свій статус. Знання ж зазначених особливостей допомогло нам знаходити порозуміння у взаємодії з учнями та усвідомити психологічні механізми виховного впливу на них.

2. Констатувальний етап педагогічного експерименту ми розпочали з визначення критеріїв (когнітивного, мотиваційного, поведінкового), показників та рівнів (низького, середнього, високого) ризику вступу підлітків до молодіжних субкультур та подальшим складанням програми їх вивчення, яка включала: дослідження рівня розуміння учнями сутності молодіжних субкультур, характеру їх діяльності, впливу та значення для суспільства; виявлення найбільш впливових молодіжних об'єднань; виокремлення мотивів вступу підлітків до субкультур; визначення наявності у поведінкових формах підлітків наслідувальних дій, вчинків, рис, характерних для певних об'єднань.

У відповідності з цими напрямками, використовуючи різні методи дослідження (спостереження, анкетування, тестування, соціометрія, бесіда, проєктивні методики), провели діагностування підлітків. У результаті аналізу отриманих даних, було встановлено, що 37% учнів експериментального класу та 35% учнів контрольного класу Миколаївської ЗОШ знаходяться на середньому та високому рівнях ризику вступу до негативних субкультур.

Логіка побудови формульованого етапу дослідження базувалася на врахуванні вікових особливостей підлітків та результатів, отриманих внаслідок проведення констатувального експерименту.

3. Нами була розроблена методика формульованого експерименту, яка включала:

- визначені нами *психолого-педагогічні умови*, яких ми дотримувалися протягом експериментальної роботи (організація різнобічної позитивно й

емоційно забарвленої взаємодії педагогів і дорослих у всіх сферах життєдіяльності колективу підлітків; забезпечення їх соціальної адаптації та задоволення базових потреб; залучення підлітків до педагогічно доцільно організованої діяльності, яка відповідає новій соціальній ситуації розвитку підлітків; запрошення до участі у діяльності значущих для школярів осіб, виразників цінностей самопізнання та самовдосконалення; демократично-гуманістичний характер взаємодії з підлітками; забезпечення індивідуального підходу до кожного; розвиток об'єктивної самооцінки та оцінки інших людей);

- виокремлені *напрямки профілактичної роботи*: зниження агресії, тривожності, рівня депресії, фрустрації; допомога кожному учню в самореалізації, соціально – психологічній адаптації, усвідомленні неповторності власної особистості; підвищення статусу підлітків в системі міжособистісних відносин в колективі; об'єктивізація самооцінки кожного, допомога в усвідомленні учнями власної гідності; налагодження добрих, дружелюбних стосунків та порозуміння між учнями в колективі та членами їх родин; організація соціально – корисної діяльності учнів, контроль за їх дозвіллям;

- *шляхи профілактики негативного впливу* молодіжних субкультур на підлітків: просвітницька робота; залучення підлітків до різнопланової педагогічно доцільної колективної діяльності; створення в усіх сферах життєдіяльності колективу підлітків виховуючих ситуацій; організація та розвиток самоврядування учнів; формування у класних колективах здорової громадської думки; організація товариського спілкування між підлітками у всіх сферах життєдіяльності колективу; посилення значимості й авторитетності колективу; здійснення активного співробітництва з учнями в усіх колективних справах; нормалізація психічного стану підлітків;

- *методи виховання*: бесіда, диспут, дискусія, пояснення, переконання, розповідь, навіювання, приклад; вправи, доручення, громадська думка, педагогічні вимоги, виховуючі ситуації; змагання, заохочення та окремі види

покарання: зауваження, несхвалення, попередження;

- *психологічні тренінги*, які були спрямовані на: нормалізацію психічного стану; формування умінь взаємодії, спілкування; самопізнання та пізнання однокласників; розвиток творчих здібностей тощо;

- *форми виховання*: індивідуальні, парні, мікрогрупові, колективні; круглі столи, бесіди, диспути, конкурси, змагання, ігри, акції милосердя, екскурсії, зустрічі, тренінги, колективні творчі справи, суспільно-корисна діяльність;

- *основні засоби виховання*: діяльність, спілкування, особистість педагога, методи та форми;

- *підходи до виховання*: особистісний, діяльнісний, комплексний, творчий а також підхід, спрямований на формування ставлень до: себе, людей, колективу, праці, природи, Батьківщини.

Упровадження даної методики сприяло ефективній профілактиці негативного впливу молодіжних субкультур на формування особистості підлітка.

4. Результати проведеної роботи на першому етапі дослідження виявили необхідність цілеспрямованого пояснення підліткам сутності діяльності молодіжних субкультур, їх негативних та позитивних рис, значення зовнішніх атрибутів. Цьому сприяли різні форми виховної роботи: бесіди, диспути, круглі столи та інші. У ході цих заходів учні глибше осмислювали суть діяльності тієї чи іншої субкультури, вчилися вирізняти її спрямованість: просоціальну, асоціальну чи антисоціальну та формували ставлення до них. Паралельно проводилися виховні заходи на морально – етичні теми, які сприяли тому, що учні засвоювали основні моральні якості, норми, вчилися проникати в моральну сутність вчинків і поведінки, об'єктивно оцінювати їх та проявляти у ставленнях до інших.

5. Проведене експериментальне дослідження показало: для ефективного подолання негативного впливу молодіжних субкультур на підлітків необхідна цілеспрямована організація колективної суспільно значущої діяльності, яка відповідає новій соціальній ситуації розвитку. Різномановна

діяльність, організована з урахуванням виявлених умов, забезпечувала активність учнів, якісну зміну і коригування моральних уявлень і понять, надавала можливість проявити себе, підняти свій статус, стимулювала моральні прояви, закріплюючи їх в соціальному досвіді учнів. Поступово змінювалася мотивація діяльності, формувалися справжні суспільно значущі орієнтири та цінності.

6. Повторна діагностика рівнів ризику приєднання підлітків до негативних субкультур, проведена на підсумковому етапі дослідження, засвідчила якісні зрушення у всіх сферах в експериментальному 8-А класі Миколаївської ЗОШ: у 6 учнів (38%) взагалі пропав будь-який інтерес до молодіжних субкультур (на початку експерименту вони відносилися до низького рівня ризику), не залишилося жодного учня з високим рівнем ризику (на початку експерименту було 2 учні (12 %), середній рівень ризику виявили 2 учні (20%), низький – 8 учнів (80 %).

7. Отримані дані дають підставу стверджувати, що розроблена нами методика профілактики негативного впливу молодіжних субкультур на формування особистості підлітка ефективна, але вимагає відповідних коректив і подальшої цілеспрямованої виховної роботи з учнями.

Наше дослідження, присвячене проблемі профілактики негативного впливу молодіжних субкультур на формування особистості підлітків у позакласній роботі, не вичерпує усіх питань даної проблеми. Потребують подальшої розробки питання впливу на підлітків негативних процесів соціального середовища, несприятливі умови життя в родині, нераціональне проведення підлітками вільного часу та інші.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – М. : Академия, 2001. – 672 с.
2. Алексеева В. І. Виховуємо особистість : моральне виховання: [за Сухомлинським] / В. І. Алексеева // Виховна робота в школі. – 2005. – № 1. – С. 14 – 16.
3. Амонашвили Ш.А. Размышления о гуманной педагогике / Ш.А.Амонашвили. – М.: Издательский Дом Шалвы Амонашвили, 1995. – 496 с.
4. Асмолов А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
5. Баева И. Психология молодёжной субкультуры : риск и перспективы роста / И. Баева // Социальная педагогика. – 2010. – № 2. – С. 117 – 125.
6. Баранова Н. Психокорекція агресивності та конфліктності у підлітків / Н. Баранова // Психолог. – 2005. – № 36. – С. 17–24.
7. Бізбіз Т. О. Усі уроки до курсу «Людина і світ» : [Електронний ресурс] : посібник / Т. О. Бізбіз. – Харків : видавнича група «Основа», 2011. – 301с. – Режим доступу до видав. групи : <http://kuncevo.ucoz.ru/uroki/ljudina/ljudina-p1-1.htm>. – Назва з екрана.
8. Бітянова М. Р. Дитина у школі : технології розвитку / М. Р. Бітянова. – К. : Главник, 2007. – 144 с.
9. Быстрицкий А. Г. Неформальные молодёжные движения : возникновение и развитие / А. Г. Быстрицкий // Советская педагогика. – 1986. – № 6. – С. 107 – 110.
10. Бодалёв А.А. Личность и общение: Избранные труды / А.А.Бодалёв. – М. : Педагогика, 1983. – 272 с.

11. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте (Психологическое исследование) / Л. И. Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 464 с.

12. Боришевський М. Й. Духовні цінності як детермінанти самоактивності особистості у вихованні й самовихованні / М. Й. Боришевський // Психологія самоактивності учнів у виховному процесі : Навч.-метод. посібн. / За ред. М. Й. Боришевського. — К. : ЗМН, 1998. – 320 с.

13. Бутова О. Моральне буття людини важливіше від буття матеріального / О. Бутова // Рідна школа. – 2006. – № 5. – С. 23 – 24.

14. Вікова та педагогічна психологія : Навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О. В. Скрипченко [та ін.]. – 2-ге вид., допов. – К. : Каравела, 2008. – 400 с.

15. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский / под ред. В. В. Давыдова. – М. : Педагогика, 1991. – 480 с.

16. Гурлева Т. С. Розвиток автономної відповідальності у підлітка : аргументи „за” / Т. С. Гурлева // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 9. – С. 64-68.

17. Гокіна Л. Агресивна поведінка дітей – це крик про допомогу / Л. Гокіна // Психолог. – 2007. – № 13 – 15. – С. 84 – 87.

18. Добрович А. Б. Воспитателю о психологи и психогигиене общения: Книга для учителя и родителей. – М. : Просвещение, 1987. – 207 с.

19. Драгунова Т. В. Проблема конфликта в подростковом возрасте / Т. В. Драгунова // Вопросы психологии. – 1972.– № 2 – С. 25–38.

20. Еволюція бритоголових [Електронний ресурс] : (стаття) / Мармер Є. // Незалежний культурологічний часопис «І». – 2005. – число 23. – Режим доступу: <http://www.ji.lviv.ua/n38texts/scheranskaja.htm>. – Назва з екрану.

21. Закон України «Про освіту». – К., 1991. – 48 с.

22. Занюк С. С. Психологія мотивації : Навчальний посібник / С. С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 304 с.

23. Кан-Калик В.А. Основы профессионально-педагогического общения / В. А. Кан-Калик. – Грозный : Чечено-Ингушский государственный университет им. Л.Н.Толстого, 1979. – 138 с.
24. Кон И. С. Психология ранней юности: Кн. для учителя / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.
25. Коломинский Я. Л. Психология педагогического взаимодействия / Я.А.Коломинский СПб. : Речь, 2007. – 240 с.
26. Короленко В. Л. Формування моральних норм поведінки підлітків на основі довіри з боку дорослих / В. Л. Короленко // Вересень : Науково-метод., інформаційно-освітній журнал. – 2007. – № 3-4. – С. 120 – 123.
27. Коротаева Е.В. Педагогическое взаимодействие и технологии / Е.В.Коротаева. – М. : Академия, 2007. – 256 с.
28. Крутецкий В. А. Основы педагогической психологии / В. А.Крутецкий. – М. : Просвещение, 1972. – 255 с.
29. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія / В. П.Кутішенко. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 128 с.
30. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості / Н. В. Ліфарєва. – К. : Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
31. Мюллер К. Молодіжні субкультури [Електронний ресурс] // АЖ – інтернет-видання про сучасне мистецтво [сайт]. – Електрон. дані. – К, 2002. – Режим доступу : <http://www.azh.com.ua/lib/molodizhni-subkultury>. – Назва з екрану.
32. Натанзон Э.Ш. Приемы педагогического воздействия / Э.Ш. Натанзон. – М. : Просвещение, 1972. – 215 с.
33. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. – К. : Шкільний світ, 2001 – 65 с.
34. Неформалы : кто они? Куда зовут? / [Печенев В. А. та ін.]; под общ. ред. В. А. Печенева. – Москва, 1990. – 334 с.
35. Ольшанский Д. В. Неформалы : групповой портрет в интерьере / Д. В. Ольшанский. – Москва, 1990. – 189 с.

36. Оржеховська В. М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх : навч.-метод. посібн. / В. М. Оржеховська. – К. : ВІАН, 1996. – 352 с.
37. Павлішевська Л. В. Неформали: погляд на проблему / Л. В. Павлішевська // Виховна робота в школі. – 2010. – № 7. – с. 30 – 35.
38. Подоляк Л. Г. Основи вікової психології. Навчальний посібник / Л. Г. Подоляк. – К. : Главник, 2006. – 112 с.
39. Подоляк Л. Г., Главник О. П. Основи педагогічної психології (психологічне виховання) : Навчальний посібник / Л. Г. Подоляк, О. П. Главник. – К. : Главник, 2006. – 112 с.
40. Поняття субкультури. Молодіжні субкультури [Електронний ресурс] // refine.org [сайт]. – Електрон. дані. – К., 2011. – Режим доступу : <http://www.refine.org.ua/pageid-5286-1.html>. – Назва з екрану.
41. Роджерс К.Р. Гуманистическая психология. Теория и практика / К.Р.Роджерс. – МОДЭК, НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2013. – 456 с.
42. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс. – ЭКСМО ПРЕСС, 2001. – 480 с.
43. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л.Рубинштейн – Питер, 2002. – 720 с.
44. Рувинский Л. И. Самовоспитание личности / Л. И. Рувинский. – М. : Мысль, 1984. – 140 с.
45. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе / М. М. Рыбакова. – М. : Просвещение, 1991. – 128 с.
46. Садуллаев Д. С., Рахматуллаева Г. М. Молодёжная субкультура – культурное отчуждение? // Мир образования – образование в мире. – 2009. – № 3. – С. 84 – 93.
47. Синиця І. О. Педагогічний такт у вихованні дітей в сім'ї / І. О. Синиця. – К. : Радянська школа, 1956. – 35 с.

48. Синиця І. О. З чого починається педагогічна майстерність / І. О. Синиця. – К. : Радянська школа, 1972. – 167 с.

49. Стельмах Н. В. Моральне виховання підлітків / Н. В. Стельмах, Т. В. Яшина. – Миколаїв : Ілліон. – 2009. – 120 с.

50. Субкультури [Електронний ресурс] // Неформальні молодіжні субкультури [сайт]. – Електрон. дані. – К., 2011. – Режим доступу : <http://www.subcult.ru>. – Назва з екрана.

51. Суворова І. Ю. Влияние культуры на формирование неформальных молодежных объединений // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 4. – С. 15 – 19.

52. Сухомлинський В. О. Слово про слово / О. В. Сухомлинський // Вибрані твори : у 5 т. – Київ : Радянська школа, 1977. – Т. 5. – С. 160 – 167.

53. Теорія субкультур [Електронний ресурс] : (стаття) / Щепанская Т. І. // Незалежний культурологічний часопис «І». – 2005. – число 23. – Режим доступу : <http://www.ji.lviv.ua/n38texts/schepanskaja.htm>. – Назва з екрану.

54. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психологического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 112–117.

55. Фельдштейн Д. И. Самодеятельные группы молодёжи: социально-психологический аспект / Д. И. Фельдштейн // Советская педагогика. – 1988. – №7. – С. 54 – 59.

56. Чернокозова В.Н., Чернокозов И.И. Этика учителя / В.Н.Чернокозова, И.И.Чернокозов. – К.: Радянська школа, 1973. – 176 с.

57. Щекочихин Ю. Члены неформальных объединений сами о себе / Ю. Щекочихин // Воспитание школьников. – 1988. – № 5. – С. 53 – 59.

58. Явтушенко Л. Я. Тематика бесід на морально-етичні теми для учнів 5-11 класів / Л. Я. Явтушенко // Шкільний світ. – 2004. – №5. – С. 5.

ДОДАТКИ

Анкета 1

Дата

Школа

Клас

Прізвище

Хто проводив:

Інструктаж: Шановні учні, просимо вас щиро відповісти на наступні питання:

1. Що ви знаєте про молодіжні субкультури (неформальні молодіжні об'єднання)?

назви

діяльність

вчинки

поведінка

зовнішні атрибути

ваші доповнення:

2. Діяльність яких молодіжних субкультур соціально – цінна? (напишіть назви) Чому?

3. Діяльність яких молодіжних субкультур антисоціальна (проявляють жорстокість, насилля)? Назвіть їх.

4. Які субкультури вам подобаються? Чому?

5. Які субкультури вам не подобаються? Чому?

6. Чи є ви учасником (членом) якогось неформального молодіжного об'єднання? Якого?

7. Чи з'являлося(або з'являється) у вас бажання приєднатися (вступити) до якогось молодіжного об'єднання (неформального об'єднання) Назвіть, до якого.

8. Якщо бажання з'являється, то які причини? (Що підштовхує вас до вступу?) Той варіант, що стосується вас обведіть кружечком, або підкресліть.

- непорозуміння у сім'ї;
- прагнення проявити себе (самореалізуватися);
- знайти підтримку, співчуття, допомогу;
- знайти однодумців;
- приваблюють зовнішні атрибути (зачіски, одяг);
- приваблює поведінка, діяльність, тощо;
- з'явився інтерес після розповіді друзів, знайомих, що є учасниками молодіжних об'єднань;
- захотілося змін у житті (втекти від буденності, одноманітності, тощо);
- підвищити свій соціальний статус (розуміння, підтримка, позитивна оцінка дій, вчинків);
- похизуватися перед однокласниками;
- ваші варіанти:

9. Чи наслідуйте ви зовнішню атрибутику, якісь риси, якості, дії, вчинки, поведінку уподобаних субкультур у повсякденному житті?(указати що наслідуйте і з яких субкультур):

- ні;
- рідко, ситуативно, неусвідомлено;
- рідко, ситуативно, усвідомлено;
- часто; ситуативно, усвідомлено, неусвідомлено;
- постійно;

Дякуємо Вам за ваші відповіді!

Анкета 2

Дата

Школа

Клас

Прізвище

Хто проводив

Інструктаж: Шановні учні! Просимо Вас щиро відповісти на запитання:

1. Яка інформація цікавить Вас у ЗМІ (той варіант, що відповідає Вам, обведіть кружечком, або підкресліть):

кінофільми:

бойовики

трилери

фільми жахів

комедії

мелодрами

свій варіант

інтелектуальні ігри

розважальні передачі

телевізійні конкурси

новини:

новини політики

спортивні новини

кримінальні новини

свій варіант

журнальні статті

газетні статті

радіоінформація

інтернет:

соціальні мережі

on-line ігри

сайти з інтимно – сексуальною інформацією

сайти з кримінальними новинами

свій варіант

2. Які почуття та емоції викликають у вас ЗМІ? (переважно, частіше)

радість

щастя

інтерес

гарний настрій

душевний комфорт

здивування

страждання

переживання

співчуття

гнів

відразу

презирство

страх

обурення

стрес

спонукають до жорстокості, різних негативних реакцій.

злість

афект (підвищену емоційну збудливість, емоційну неконтрольованість)

ваші варіанти

3. Чи допомагають вам дорослі організувати своє дозвілля?

4. З ким у вас найтепліші стосунки в родині? Чому?

5. З ким із членів сім'ї ви не знаходите порозуміння? Чому?

6. Уявіть себе батьком чи матір'ю своєї родини. Що б ви змінили у ставленні до себе?

7. Чи подобаються вам класні години у вашому класі, школі?

8. Уявіть себе класним керівником вашого класу. Які виховні заходи та на які теми Ви б провели?

9. Яким би ви хотіли бути вчителем?

Дякуємо Вам за відповіді!

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕСТИ

Визначення рівнів депресії

Тест адаптований Т. І. Балашовою. Треба відзначати відповіді на бланку.

Рівень депресії (УД) розраховується за формулою: $УД = E_{пр} + E_{обр}$, де $E_{пр}$ – сума закреслених цифр до «прямих» висловлювань № 1,3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19; $E_{обр}$ – сума цифр «зворотних» закресленим до висловлювань № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. Наприклад: у висловлюванні № 2 закреслена цифра 1, ми ставимо в суму 4 бали; у висловлюванні № 5 закреслена відповідь 2, ми ставимо в суму 3 бали; у висловлюванні № 6 закреслена відповідь 3, ми ставимо в суму 2 бали; у висловлювання № 11 закреслена відповідь 4, ми ставимо в суму 1 бал і т.д.

В результаті отримуємо УД, який коливається від 20 до 80 балів. Якщо УД не більше 50 балів, то діагностується стан без депресії. Якщо УД більше 50 балів, але менше 59, то робиться висновок про легку депресію ситуативного чи невротичного генезу. При показнику УД від 60 до 69 балів діагностується субдепресивний стан або замаскована депресія. Справжній депресивний стан діагностується при УД більше 70 балів.

Інструкція: Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в останній час. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Відповіді:

- 1 – ніколи або зрідка
- 2 – іноді
- 3 – часто
- 4 – майже завжди або постійно

1. Я відчуваю пригніченість..... 1 2 3 4

2. Вранці я відчуваю себе краще всього.....1 2 3 4
3. У мене бувають періоди плачу чи близькості до сліз.....1 2 3 4
4. У мене поганий нічний сон1 2 3 4
5. Апетит у мене не гірше звичайного..... 1 2 3 4
6. Мені приємно дивитися на привабливих жінок
(чоловіків), розмовляти з ними, перебувати поруч.....1 2 3 4
7. Я помічаю, що втрачаю вагу.....1 2 3 4
8. Мене турбують запори..... 1 2 3 4
9. Серце б'ється швидше, ніж зазвичай.....1 2 3 4
10. Я втомлююся без всяких причин.....1 2 3 4
11. Я мислю так само ясно, як завжди.....1 2 3 4
12. Мені легко робити те, що я вмю.....1 2 3 4
13. Відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці.....1 2 3 4
14. У мене є надії на майбутнє.....1 2 3 4
15. Я більш дратівливим, ніж зазвичай.....1 2 3 4
16. Мені легко приймати рішення.....1 2 3 4
17. Я відчуваю, що корисний і необхідний.....1 2 3 4
18. Я живу досить повним життям.....1 2 3 4
19. Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я помру...1 2 3 4
20. Мене досі тішить те, що радувало завжди.....1 2 3 4

Оцінка своєї сили волі

Прослухайте питання і дайте відповідь на них максимально об'єктивно. Якщо ви погоджуєтеся із питанням ставте плюс; якщо сумніваєтеся, невпевнені – не знаю; якщо ви не погоджуєтеся – мінус.

1. Чи в змозі ви завершити розпочату роботу, яка вам не цікава, незалежно від того, чи дозволяє вам час і обставини відірватися й потім знову повернутися до неї?

2. Чи подолаєте ви без зусиль внутрішній опір, коли треба зробити щось неприємне (наприклад, прийти допомогти вчителю на канікулах)?

3. Коли ви потрапляєте у конфліктну ситуацію – в школі чи дома, – чи в стані ви взяти себе в руки настільки, щоб подивитися на ситуацію зі сторони, з максимальною об'єктивністю?

4. Чи зможете ви подолати кулінарні спокуси, якщо будете вимушені сісти на дієту?

5. Чи знайдете ви силу прокинутися вранці раніше звичного, як було заплановано ввечері?

6. Чи залишитеся ви на місці злочину, щоб дати показання свідків?

7. Чи швидко ви відповідаєте на листи, повідомлення?

8. Якщо вам страшно летіти на літаку, або відвідувати стоматолога, чи зможете ви без проблем подолати це відчуття й останньої миті не змінити своїх намірів?

9. Чи будете ви приймати неприємні ліки, що вам рекомендують лікарі?

10. Чи виконаєте ви дану зопалу обіцянку, навіть якщо її виконання принесе вам безліч проблем, – іншими словами, чи є ви людиною слова?

11. Чи легко ви можете поїхати в подорож у незнайоме місто?

12. Чи суворо ви дотримуетесь розпорядку дня: час підйому, їжі, занять, прибирання, тощо?

13. Ви не схвалюєте бібліотечних боржників?

14. Чи відволіче вас цікава телепередача від виконання термінової роботи?

15. Чи зможете ви закінчити сварку й замовкнути, яким би образливим не здалися вам слова іншої сторони?

Обробка результатів: відповідь «так» оцінюється в 2 бали; «не знаю» – 1 бал; «ні» – 0; потім додаються отримані бали. Якщо ви набрали:

0-12 балів – з силою волі у вас справи не дуже. Ви просто робите те, що легше і цікавіше, навіть якщо це може зашкодити вам. До обов'язків нерідко

ставитесь абияк, що буває причиною неприємностей для вас. Ваша позиція виражається приблизно так: «Що мені, більше всіх треба?» Будь – яке прохання, будь-який обов'язок ви сприймаєте мало не як фізичний біль. Справа тут не тільки в слабкій волі, але і в егоїзмі. Спробуйте поглянути на себе саме з урахуванням цієї оцінки, можливо, це допоможе вам змінити своє ставлення до оточуючих і дещо переробити у своєму характері. Якщо вдасться – ви тільки виграєте;

13-21 бал – сила волі у вас середня. Якщо зіткнетесь з перешкодою, то почнете діяти, щоб подолати його. Але якщо побачите обхідний шлях, тут же скористаетесь їм. Не перестараетесь, але і дане вами слово стримаєте. Неприємну роботу будете намагатися виконати, хоча будете незадоволені. За власним бажанням зайві обов'язки на себе не візьмете. Це іноді негативно позначається на ставленні до керівників до вас. Якщо бажаєте досягти в житті більшого – тренуйте волю;

22-30 балів – з силою волі у вас все добре. На вас можна покластися – ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні ті справи, які інших лякають. Але іноді ваша тверда і непримиренна позиція з неприципових питань докучає оточуючим. Сила волі – це добре, але необхідно мати ще й такі якості, як гнучкість, поблажливість, доброта.

Рівень самовпевненості

(тест Рейдаса)

Інструкція: пропонується 30 тверджень, що описують різні типи поведінки. «Приміряйте», будь ласка, ці твердження до себе та вкажіть ступінь вашої згоди або незгоди з ним, а саме:

- 5 – дуже характерно для мене;
- 4 – досить характерно для мене – скоріше так, ніж ні;
- 3 – частково характерно для мене, частково нехарактерно;
- 2 – досить нехарактерно для мене – скоріше ні, ніж так;
- 1 – зовсім нехарактерно для мене.

- * 1. Більшість людей, мабуть, агресивніші і впевненіші в собі, ніж я.
- * 2. Я не наважуюся призначати побачення і приймати запрошення на побачення через свою сором'язливість.
- 3. Коли їжа, що подається в кафе мене не задовольняє, я скаржуся на це офіціантові.
- * 4. Я уникаю зачіпати почуття інших людей, навіть якщо вони мене образили.
- * 5. Якщо продавець витратив багато зусиль, щоб показати мені товар, який мені зовсім не підходить, мені важко відмовитися від покупки.
- 6. Коли мене просять щось зробити, я обов'язково з'ясовую, навіщо це.
- 7. Я віддаю перевагу використанню сильних аргументів і доказів.
- 8. Я намагаюся бути в числі перших, як і більшість людей.
- * 9. Чесно кажучи, люди часто використовують мене у своїх інтересах.
- 10. Я отримую задоволення від спілкування з незнайомими людьми.
- * 11. Я часто не знаю, що краще сказати привабливій дівчині(хлопцю).
- * 12. Я відчуваю нерішучість, коли треба подзвонити по телефону в установу.
- * 13. Я віддам перевагу звернутися з письмовим проханням прийняти мене на роботу або зарахувати на навчання, ніж пройти через співбесіду
- * 14. Я соромлюся повернути покупку.
- * 15. Якщо близький і шановний родич дратує мене, я приховую свої почуття, ніж виявлю роздратування.
- * 16. Я уникаю того, щоб ставити питання із страху здатися дурним.
- * 17. У суперечці я іноді боюся, що буду хвилюватися і тремтіти.
- 18. Якщо відомий і шанований лектор висловить свою точку зору, яку я вважаю невірною, я примушу аудиторію вислухати і свою точку зору.
- * 19. Я уникаю суперечок і торгів про ціну.
- 20. Зробивши щось важливе і варте уваги, я намагаюся, щоб про це дізналися інші.

21. Я відвертий і щирий у своїх почуттях.
22. Якщо хтось пліткує про мене, я, прагну поговорити з ним про це.
- * 23. Мені часто важко відповісти «ні».
- * 24. Я схильний стримувати прояв емоцій, а не влаштовувати сцени.
25. Я скаржуся на погане обслуговування і безлад.
- * 26. Коли мені роблять комплімент, я не знаю, що сказати у відповідь.
27. Якщо в театрі або на лекції мені заважають розмовами, я роблю зауваження.
28. Той, хто спробує пролізти у черзі попереду мене, отримає відсіч.
29. Я завжди висловлюю свою думку.
- * 30. Іноді мені абсолютно нічого сказати.

Ключ

1. Знайдіть суму балів для питань, не зазначених зірочкою
2. Знайдіть суму балів для тих питань, що відзначені зірочкою.
3. Додайте до першої суми число 72 і відніміть другу суму.

Результат:

- 0-24 – дуже невпевнений у собі;
- 25-48 – швидше не впевнений, ніж впевнений;
- 49-72 – середнє значення впевненості;
- 73-96 – упевнений у собі;
- 97-120 – занадто самовпевнений.

Малюнок – проєктивна методика «Малюнок родини»

Мета: виявити особливості сімейних відносин, оцінити особливості переживання дитиною відносин у родині.

Інструкція: Намалюйте свою родину (не рекомендується пояснювати, що вкладається в це поняття, діти повинні самостійно визначити, що для них родина)

Час виконання – 15 – 30 хв.

Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком)

Пропонуємо Вам опис різних психічних станів. Якщо цей стан дуже підходить Вам, то за відповідь ставиться 2 бали, якщо підходить, але не дуже, то 1 бал; якщо зовсім не підходить – то 0 балів.

Психічні стани			0
1. Не відчуваю в собі впевненості 2. Часто через дрібниці червонію 3. Мій сон неспокійний 4. Легко впадаю у відчай 5. Турбуюся про уявні неприємності 6. Мене лякають труднощі 7. Люблю копатися в своїх недоліках 8. Мене легко переконати 9. Я недовірливий 10. Насилу переносу час очікування 11. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких можна знайти вихід 12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом 13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе 14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать 15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною 16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним 17. Іноді у мене буває стан відчаю 18. Відчуваю розгубленість перед труднощами 19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по-дитячому,			

<p>хочу щоб мене пожаліли</p> <p>20. Вважаю недоліки свого характеру невинними</p> <p>21. Залишаю за собою останнє слово</p> <p>22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника</p> <p>23. Мене легко розсердити</p> <p>24. Люблю робити зауваження іншим</p> <p>25. Хочу бути авторитетом для оточуючих</p> <p>26. Не задовольняюся малим, хочу більшого</p> <p>27. Коли гніваюсь, погано себе стримую</p> <p>28. Вважаю, що краще керувати, ніж підкорятися</p> <p>29. У мене різка, грубувата жестикуляція</p> <p>30. Я мстивий</p> <p>31. Мені важко змінювати звички</p> <p>32. Нелегко перемикаю увагу</p> <p>33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового</p> <p>34. Мене важко переконати</p> <p>35. Нерідко у мене не виходять з голови думки, від яких слід було б позбутися</p> <p>36. Нелегко зближуюся з людьми</p> <p>37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану</p> <p>38. Нерідко я проявляю впертість</p> <p>39. Неохоче йду на ризик</p> <p>40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму</p>			
---	--	--	--

Підрахуйте суму балів за кожну із 4 груп питань:

I. 1 – 10 питання тривожність

II. 11 – 20 питання фрустрація

III. 21 – 30 питання агресивність

IV. 31 – 40 питання ригідність

Тривожність

0-7 балів не тривожні

8-14 балів тривожність середня

15-20 балів дуже тривожні

Фрустрація

0-7 балів ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів

8-14 балів середній рівень, фрустрація має місце

15 – 20 балів у вас низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач

Агресивність

0-7 балів ви спокійні, витримані

8-14 балів середній рівень

15-20 балів ви агресивний, невитриманий. Є труднощі в роботі з людьми

Ригідність

0-7 балів ригідності немає

8-14 балів середній рівень

15-20 балів сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Соціометрія

Інструкція: Подумайте, та у відповідях на кожне питання напишіть прізвища трьох однокласників.

1. Якби ваш клас розформували, з ким би ти хотів перейти до іншого класу?

2. Кого із однокласників ти запросиш на день народження?

3. З ким із однокласників ти хотів би підтримувати стосунки після школи?

Стійкість до стресу

Інструкція: Дайте чесну відповідь на питання. Варіанти відповідей: «дуже», «не особливо», «ні».

Чи дратує вас:

1. зім'ята сторінка газети, яку ви хочете прочитати?
2. жінка похилого віку, одягнена, як молоденька дівчина?
3. надмірна близькість співрозмовника (допустимо, у трамваї в годину «пік»)?
4. коли на вулиці палить жінка?
5. якщо якась людина кашляє у ваш бік?
6. якщо хтось гризе нігті?
7. якщо хтось сміється тоді, коли це недоречно?
8. якщо хтось намагається вчити вас, що і як треба робити?
9. якщо кохана дівчина (хлопець) постійно спізнюється?
10. якщо в кінотеатрі або театрі людина, що сидить перед вами, весь час крутиться і коментує фільм (виставу)?
11. якщо вам намагаються переказати сюжет цікавого роману, який ви тільки збираєтеся прочитати?
12. якщо вам дарують непотрібні предмети?
13. голосна розмова у громадському транспорті?
14. занадто сильний запах парфумів?
15. людина, яка жестикулює під час розмови?
16. знайомий, який часто вживає іноземні слова?

Обробка результатів:

За кожну відповідь «дуже» запишіть 3 бала, за відповідь «не особливо» – 1 бал, за відповідь «ні» – 0. Порахуйте кількість балів.

Більше 40 балів. Вас не віднесеш до числа терплячих і спокійних людей. Вас дратує все, навіть незначні речі. Ви запальні, легко виходите з себе. А це розхитує нервову систему, від чого страждають і ті, хто навколо вас.

Від 12 до 40 балів. Вас можна віднести до найбільшої групи людей. Вас дратують речі лише неприємні, але з повсякденних проблем ви не робите драму. До неприємностей ви вмієте «повертатися спиною», досить легко забуваєте про них.

11 і менше балів. Ви дуже спокійна людина, реально дивитесь на життя. Ви не та людина, яку легко можна вивести із рівноваги.

Тривожність (тест Філліпса)

Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися їм у письмовому вигляді. На кожне питання потрібно відповісти однозначно: «так» чи «ні».

Інструкція: Діти, зараз вам буде запропоновано опитування, яке складається з питань про те, як ви себе відчуваєте в школі. Намагайтеся відповідати широко і правдиво, тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтесь. На аркуші для відповідей вгорі напишіть своє ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь «+», якщо ви згодні з ним, або «-», якщо не згодні.

Питання:

1. Чи важко тобі не відставати у навчанні від усього класу?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель у люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хтось з твого класу бив тебе?

6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорив?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється, що ти боїшся висловлюватися на уроці, бо боїшся помилитися?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникати ігор, в яких робиться вибір, бо тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане погано в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, чи турбуєшся ти про те, чи добре з ним справився?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?
24. Чи правда, що більшість однолітків ставиться до тебе по-дружньому?

25. Чи працюєш ти більш старанно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатом твоїх однокласників?

26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе запитують?

27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?

28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи вважає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе почуваєш із тими з твоїх однокласників, до яких однолітки ставляться з особливою увагою?

31. Чи буває, що деякі однокласники говорять щось, що тебе зачіпає?

32. Як ти вважаєш, чи втрачають прихильність ті з учнів, які не справляються з навчанням?

33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?

34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?

36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як мами інших твоїх однокласників?

37. Чи хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?

38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?

39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?

40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?

41. Чи мають здібні учні якісь особливі права, яких немає в інших твоїх однокласниках?

42. Чи зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?

43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з вчителем?
45. Чи висміюють часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що шкільні проблеми турбують тебе більше, ніж інших?
47. Якщо ти не можеш дати відповідь, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось заплачеш?
48. Коли ти ввечері лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш іноді ти, що геть забув речі, які добре знав раніше?
50. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, що не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Чи турбуєшся ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед всім класом?

Обробка та інтерпретація результатів

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на котрі не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58-е питання дитина відповіла «Так», в той час як в ключі цьому питанню відповідає «-», тобто відповідь «ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, – це прояв тривожності. При обробці підраховується:

- Загальне число розбіжностей у всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту – про високу тривожності;

- Число збігів по кожному з восьми синдромів (факторів) тривожності, що виділяються в тесті. Рівень тривожності визначається так само, як у першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, який визначається наявністю тих чи інших синдромів (чинників) тривожності та їх кількістю.

Синдром(чинник)	Номер питання
1. Загальна тривожність в школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 E = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 E = 11
3. Фрустрація потреб у досягненні успіху	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 E = 13
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45 E = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26

	E = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22 E = 5
7. Низький фізіологічний опір стресу	9, 14, 18, 23, 28 E = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 E = 8

Ключ до питань

«+» – «так»

«-» – «ні»

1 -----	21 -----	41 +
2 -----	22 +	42 -----
3 -----	23 -----	43 +
4 -----	24 +	44 +
5 -----	25 +	45 -----
6 -----	26 -----	46 -----
7 -----	27 -----	47 -----
8 -----	28 -----	48 -----
9 -----	29 -----	49 -----
10 -----	30 +	50 -----
11 +	31 -----	51 -----
12 -----	32 -----	52 -----
13 -----	33 -----	53 -----
14 -----	34 -----	54 -----
15 -----	35 +	55 -----
16 -----	36 +	56 -----
17 -----	37 -----	57 -----

18	-----	38	+	58	-----
19	-----	39	+		
20	+	40	-----		

Характеристика кожного синдрому (чинника)

1. Загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами його включення у життя школи.

2. Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контакти (перш за все з однолітками).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливий психічний фон, який дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.

4. Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань – негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.

6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих – орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.

7. Низька фізіологічна опірність стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стрессогенного характеру, що підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.

8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями – загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, що знижує успішність навчання дитини.

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ З ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ НАВИЧОК СПІЛКУВАННЯ, АДЕКВАТНОГО ТИПУ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ ТА ЗНИЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ

Мета: Розвиток навичок спілкування, формування толерантного ставлення до людей та вміння конструктивно виходити з суперечливої ситуації.

Завдання:

- розвиток емоційної сфери: формування вміння розрізняти емоції, називати й виражати їх;
- формування навичок встановлення контактів;
- закріплення впевненості у собі;
- розвиток вміння слухати та розуміти інших;
- навчити стримувати свої агресивні вияви;
- одержання знань щодо конструктивного відстоювання своєї позиції;
- формування позитивного ставлення до ровесників.

Етапи програми:

1. Розвиток емоційної сфери підлітків та вмінь керувати емоціями.
2. Зниження рівня агресивності.
3. Формування комунікативних навичок.
4. Формування навичок знаходити конструктивний вихід з конфліктної ситуації.

Організація занять

Тренінги проводяться один раз на тиждень по 1,5 години.

Структура тренінгу

- I. Розминка. Мета: розминка учасників, їхнє емоційне входження у

тренінгові заняття.

II. Основна частина: психологічні вправи, етюди, пантоміма, рольові та рухливі ігри, криголами. Після кожної вправи – рефлексія.

III. Розслаблення (розрядка). Мета: вихід із психологічної атмосфери, яка виникла під час основної частини заняття.

I етап

«Знайомство»

Учасники поділяються на пари. Ведучий дає 5 хвилин на завдання. За цей час кожен має розповісти партнерові про себе і навпаки. Після цього один підліток стає за спиною другого, кладе руки йому на плечі і знайомить з групою. Розповіді про партнерів здійснюються по колу за годинниковою стрілкою.

«Прийняття правил групи»

Шляхом спільних обговорень створюються правила і одразу записуються на великому аркуші наперу.

«Слухаємо себе»

Це вправа на ауторелаксацію. Учням пропонують зручно влаштуватись і, заплющивши очі, «зазирнути» в середину себе — побачити свій настрій. Після того, як виконали інструкцію і відкрили очі, вони мають уважно роздивитися малюнки, на яких зображені певні емоції і визначити свій настрій. Потім – намалювати його. Далі треба розділити сторінку навпіл: в одній колонці намалювати ті емоції, які їм подобаються, а в другій – ті, що не подобаються.

«Я реальне і я ідеальне»

Ведучий пропонує учасникам намалювати себе такими, якими вони є насправді, і такими, якими б вони хотіли бути.

«Чарівна крамниця»

Ведучий запитує учасників, які риси характеру їм притаманні. Потім пропонує уявити, що вони знаходяться в чарівній крамниці, де він - продавець. Кожен учасник може обміняти риси (мудрість, сміливість,

чесність, тощо), яких, на його думку, забагато і ними можна поділитися з іншими, або ті, яких не вистачає. «Покупець» здає свої риси, а «продавець» цікавиться, чи є те, чого потребує «покупець», і скільки він міг би дати взамін.

«Глибоке дихання»

Дихання заспокоює нервову систему і гасить емоції. Коли ми глибоко дихаємо, то позбуваємося думок, що нас хвилюють, відчуваємо, що можна контролювати свої думки, а не підкорятися їм.

Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого повільно випускайте повітря через рот (губи напівстулені), при цьому рахуйте до шістнадцяти або більше, так довго, як зможете. Відчуйте, як зникає напруження.

Криголам «Мій День народження»

Ця вправа показує важливість мови тіла. Учасника пропонують стати в шеренгу:

- а) за знаком зодіаку;
- б) за порами року народження.

Важливо підтримувати для цього дружню й теплу атмосферу, підбадьорювати учасників, наголошувати на вдалому використанні технік ефективного спілкування.

«Поділитися гарним настроєм»

Якщо в когось із підлітків поганий настрій, інші «дарують» йому частинку свого гарного настрою: тримаючи долоні відкритими, говорять щось приємне.

«Усмішка по колу»

Діти, взявшись за руки, усміхаються по черзі одне одному.

II етап

«Нетрадиційне привітання»

Учасники ходять по кімнаті й за командою ведучого при зустрічі вітаються:

- а) долоньями;
- б) колінками;
- в) чолом;
- г) боком.

«Повітряні кульки»

Ведучий демонструє дітям повітряні кульки. Одна з них надута дуже слабо, друга – середньо, а третя — дуже сильно. Учасникам пропонують поміркувати над тим, що може з кожною кулькою статися (вона може луснути або «прожити» довше), і потім застосувати цей приклад, використавши правило: «Переповнення будь-якими емоціями, насамперед негативними, для людини так само небезпечно, як занадто багато повітря в кульці».

«Камінець у чобітку»

Тренер розповідає дітям історії, коли камінець потрапляє до чобіт. Спочатку він не відчувається, а потім з'являється рана, починає боліти. Ця ситуація порівнюється з конфліктом. Висновок – завжди корисно говорити про свої проблеми одразу ж, як ви їх відчули. Потім кожен учасник має сказати: «У мене камінець у чобітку», – і розповісти про те, що в цю мить його турбує. Якщо все гаразд, треба сказати так: «У мене немає камінця у чобітку».

«Розбита склянка»

Підліткам пропонується уявити ситуацію, коли розбивається склянка, і поміркувати, як змінити те, що сталося.

«Розбита склянка» – це щось таке, що нас засмучує, але що ми не можемо змінити.

Після обговорення потрібно дійти висновку, що у світі є багато речей, які ми не в силах змінити, але ми можемо змінити ставлення до них.

«Малюємо злість»

Учасникам пропонують намалювати свою злість так, як вони її уявляють, а потім знищити малюнок або розкласти багаття і спалити власну злість.

«Я ображаюсь, коли...»

Кожен по колу закінчує це речення. Ведучий запитує: «У кого ще подібні ситуації викликають образу?» Після цього обговорюють найтипівіші ситуації, які викликають образу, причини їх виникнення та способи звільнення від них.

Рухівка «Рубка днів»

Кожному учаснику пропонується уявити в руці сокиру та п'ять дерев'яних полін. Рубати треба починати за командою тренера. Цей прийом допомагає поліпшити настрій та звільнитися від агресії, яка накопичилася за день.

Гра «Дражнилка»

Ведучий пропонує підліткам згадати випадки, коли вони дражнять одне одного, або захищаються від тих людей, які кажуть їм щось неприємне. Тренер розповідає, як правильно поводитися у ситуації, коли до тебе починають чіплятися. «Спочатку порахувати до 10, а потім знайти щось приємне у тому образливому слові, яким тебе обзивають». Потім тренер каже щось образливе кожному з учасників, а вони, в свою чергу, мають виконати наведений приклад.

«У смітник»

Учасникам пропонують написати (або намалювати) на папері свої погані думки (ті, що заважають). Далі порвати папір на шматки і викинути на смітник.

Релаксація «Сонечко і хмарка»

Ведучий пропонує сісти якомога комфортніше, зробити глибокий вдих і видих. Відчутти, як з кожним вдихом і видихом хвиля спокою покриває тіло... Уявити, що знаходишся на березі моря, сонце світить яскраво, шепоче лагідний вітерець. Але вмить сонечко сховалося за хмарку, відчувається свіжість. Треба напружитися для того, щоб розігрітись. Сонце знову з'явилося, стало дуже спекотно. Тебе розморило на сонечку, розслабилось усе тіло, руки, ноги...

Гра «Чарівне закликання сердитої людини»

У цій грі діти вчаться використовувати альтернативні варіанти сварки. Тренер пропонує дітям ходити по кімнаті в хаотичному порядку під музику. Коли музику вимикають вони мають негайно спинитися, повернутися до людини, яка знаходиться ближче за всіх, і казати їй слова сердитої людини: «блин», або «хто зна що!»(вони можуть обрати будь-яке) Висновок: Якщо ти злишся, то краще сказати слова сердитої людини».

«Струсни невдачі»

Тренер пропонує підліткам згадати, як струшується мокрий пес (як він трусить головою, спиною, ногами), і спробувати зробити ті самі рухи. При цьому можна гарчати. Таким чином, діти позбавляються неприємних відчуттів.

III етап

«Компліменти»

Учасники, сидячи у колі, обмінюються компліментами за годинниковою стрілкою.

«Малювання удвох»

Учасники групи у парах, тримаючись у двох за олівець, повинні без слів намалювати й підписати малюнок.

«Місток»

Ця вправа – взаємодія в парах. На підлозі малюють дві паралельні лінії на відстані 30 см – це міст. Під ним – річка. З різних боків до моста одночасно підійшли дві особи, їм треба зрозуміти один одного без слів і розійтися на вузькому місточку. Наступити на лінію – означає зірватися вниз. Вправа передбачає роботу зі зміною партнерів у парах. Після цього обговорюють, з ким із партнерів кожен почувався надійно і впевнено.

«Донеси воду»

Учасники сідають у коло спиною до центру і заплющують очі. Тренер запускає по колу тарілку, наповнену водою. Завдання гравців: обережно, не розливши води, і при цьому без слів, не встаючи з місця, передати один одному тарілку.

«Світе мій, люстерко, скажи...»

Усі учасники поділяються на пари. Один запитує іншого: «Світ мій, люстерко, скажи та всю правду розкажи. Чи я у світі всіх миліше, красивіше та біліше?», а другий відповідає: «Ти без сумніву чарівна. Ти ...» – далі він каже те, що знає про свого партнера.

«Чи вміємо ми слухати?»

Члени груп поділяються на перший-другий. Перші номери виходять за двері і отримують завдання розказати, як вони сьогодні провели ранок (тема може бути різноманітною). Другі номери отримують завдання не слухати своїх співрозмовників і будь-яким чином показувати свою незацікавленість тим, про що розповідає партнер; але після того, як ведучий подасть сигнал (наприклад, плесне в долоні), вони повинні виявити надмірну зацікавленість розмовою.

Після закінчення вправи перші номери діляться своїми враженнями та обговорюють уміння, якими необхідно оволодіти, щоб стати хорошими співрозмовниками.

«Зіпсований телефон»

П'ять учасників виходять з приміщення. Ведучий запрошує одного з них і починає розповідати цікаву історію з багатьма деталями (іменами, датами) Потім запрошує наступного. Перший передає максимально детально розповідь ведучого. Той після прослуховування тексту в свою чергу передає зміст іншому.

«Плече до плеча»

Двоє учасників сідають плечима один до одного і розмовляють на вільну тему впродовж 3-5 хвилин. Після цього вони діляться своїми враженнями. Чи легко їм було розмовляти?

«Наполегливість – опір»

Учасники діляться на пари. Один з них щось вимагає, а другий вказує на причину, чому він змушений відмовити. Гра закінчується, коли одному з учасників вдається переконати іншого. Після закінчення учасники

обговорюють, що допомагало відстоювати свою думку, а що заважало.

«Прохання»

Члени групи обирають учасника, який виконуватиме прохання інших. Вони почергово звертаються до нього з будь-яким проханням. Наприклад, відчини, будь ласка, вікно. Учасник відповідає: «Я відчинив». Той, хто просив, має відповісти: «Дякую». Якщо він забуде такі слова, то сам починає виконувати команди інших.

«Я тобі дарую»

Пара учасників сідає в центрі кола. Перший учасник називає ім'я партнера і говорить, що йому дарує. Наприклад: «Оксано, я тобі дарую місяць на небі». Партнер повинен подякувати, назвати ім'я першого учасника, повторити, що він подарував, і сказати, що сам дарує у відповідь. Гра закінчується, коли в когось з учасників не вистачить фантазії на наступний подарунок або він забуде назвати ім'я партнера, перелічити подарунки чи переплутає їх послідовність.

IV етап

Вправа зі «Здоровчиком»

Передаючи Здоровчика (м'яку іграшку) учасники виголошують привітання групі, свої почуття, думки, які в них є на цей момент.

«Відкрите серце»

Ведучий дає першому учаснику вирізане з червоного картону велике серце. Підліток має розповісти, що він відчуває, коли його дражнять чи сміються, або не помічають і запропонувати свої методи боротьби з подібними ситуаціями. Коли він усе розповість, серце передається по колу.

«Капелюх»

Учням пропонують роздивитися деякі емоції людини і намалювати ті, які їм найбільше до вподоби. Після цього підлітків ознайомлюють з такою ситуацією: «Пан А випадково залишив свого капелюха на кріслі, а пан В, не помітивши капелюха, сів на нього». Ситуація програється у парах. Кожному дається картка із зображенням певної емоції, відповідно якої він має зіграти

свою роль. Наприклад: «А – осканенілий. В – винний; або А та В радісні, щасливі!».

« Відкритий конфлікт »

Двом бажаючим пропонують змусити іншу людину виконати певні дії. Наприклад, вийти з кімнати, зняти окуляри, відкрити вікно тощо. Перемагає той, хто виконає завдання. Той, хто програє, вибуває. Його місце займає наступний.

« Драбинка »

У цій вправі партнери вступають у конфліктний діалог. Перший говорить щось суперникові. Другий відповідає йому виразом з кількох слів. Потім – знову перший. Кожний наступний вираз має бути на тон вищий, але кричати не треба. Програє той, хто не зможе підвищити тон, знайти вираз, який перевершить останній вираз партнера.

Досвід здобуття місця у групі може бути корисним для невпевнених у собі підлітків, «невидимих», дітей, для тих, кого не приймає група.

« Як висловити образу і незадоволення »

Ведучий заздалегідь готує листівки з образами, характерними для певного віку. На них записані:

- а) роль того, хто ображає;
- б) роль ображеного, який реагує агресивно;
- в) роль ображеного, який реагує невпевнено;
- г) роль ображеного, який реагує з почуттям власної гідності.

Завдання: з'єднати частини листівок в одне ціле і розіграти сценку для всіх. Кожна група показує різні типи реагування на ту саму ситуацію.

« Заборонений плід »

Члени групи по чергово показують, як вони поводитимуться із зовнішніми нормами поведінки. «Заборонений плід» кладеться на стілець, що стоїть у центрі кімнати. Кожен має підійти до стільця і показати, Ідо він зробить із «забороненим плодом».

« Чарівність »

Учасникам пропонують написати таємну записку кожному членові групи, у якій описуються його «риси чарівності». Обов'язково слід написати, де вона (він) живе; стати в коло й створити зірку, простягнувши руки у центр кола й тихесенько пройтися під звуки повільної музики. Записки спочатку складіть усі разом, а потім кожний шукає «Послання» до себе.

Криголам «По той бік дороги»

Учасники стають посеред кімнати, в центрі якої проходить уявна дорога. Тренер називає твердження. Ті підлітки, які погоджуються з цими висловами, мають перейти на праву сторону дороги, а хто ні – на ліву. При цьому слід, щоб учасники звернули увагу на те, хто з ними по один бік дороги. Можливі твердження:

- а) я маю старшу сестру;
- б) мене дратують люди;
- в) я люблю хурму.

Заклучна гра «Чарівна зірка»

Тренер розповідає дітям історію: «Колись, дуже давно, жила на світі Зірка, їй було прикро, що на неї ніхто не звертає уваги, і вона вирішила піти до мудреця. Прийшовши, вона запитала: «Чому мене не помічають?» чаклун відповів на це, що світло зірок гасне, коли поряд є сонце, і запропонував їй жити на небі, з'являючись лише вночі. Він також попередив, що там холодно й страшно. Але Зірка нічого не злякалась, і чаклун за її хоробрість за її бажання дарувати людям світло, зробив подарунок: не одна Зірка стала жити на небі, а багато-багато нових зірок з'явилися там, щоб їй не було самотньо. Та щоб навіки зберегти пам'ять про Зірку, мудрець подарував кожній людині її дочку – маленьку зірочку». Далі ведучий просить відгадати, де ж ці зірочки? (У кожному з нас).

Тому, підійдіть сюди, і створіть одну велику зірку. Станьте в коло. Зробіть коло таким тісним, щоб, коли кожний з вас протягне руку до середини кола, створилася зірка. Ця зірка дуже тепла, тому що вона готова дарувати своє світло, зігріваючи сьйвом своєї доброти всіх навкруги. Кожен з

вас має своє особливе світло, але кожен з вас також приймає й світло інших. Всі разом ви склали одну велику зірку, світло якої набагато яскравіше, ніж кожного окремо. Покажіть, як ваша чудесна велика зірка повільно рухається на небі (діти пересуваються маленькими кроками під музику).

Арт – терапія

Мета: зниження у підлітків рівня агресії, тривожності, фрустрації, ригідності до стану норми з контролем результату й закріпленням позитивного ефекту.

Завдання: підвищити самооцінку учнів; навчити їх розслаблятися й позбуватися від негативних емоцій та думок; розвивати важливі соціальні навички, зміцнювати пам'ять, розвивати увагу, творчу уяву, креативні здібності, мислення і навички прийняття рішень.

Структура корекції:

1. Настрій (розминка, включення в роботу, кордон, що оформляє її початок);
2. Актуалізація візуальних, аудіальних відчуттів (прослуховування музичних творів, що сприяють релаксації, перегляд розслаблюючих відео)
3. Індивідуальна образотворча або творча діяльність;
4. Вербалізація (комунікація);
5. Доопрацювання малюнка, колективна робота (в парах; малих групах);
6. Рефлексивний аналіз. Висновки.

Малюнок себе

Завдання цієї вправи – представити себе групі, не вдаючись до слів. Це може бути:

- Ілюстрація вашого способу життя;
- Ваші цінності та інтереси;
- Ваше світовідчуття;
- Метафора, що відбиває вас в цілому.

Інтерв'ю-презентація

Вправа виконується в парах.

Інструкція: попросіть партнера розповісти про його життя, інтереси, плани і т.д., а потім продемонструйте на малюнку те, що він Вам розповів. Обговорення, зворотній зв'язок групи.

Перші враження

Розслабтеся і подивіться на сусіда по парті. На аркуші паперу за допомогою малюнку передайте свої враження, пов'язані з ним, використовуючи один колір.

Малюнок стану

Мета: стимулює творчість та усвідомлення почуттів, допомагає учням краще пізнати один одного.

Матеріали: Папір, кольорові олівці, крейда, фарби.

Інструкція: Кожен учень має в своєму розпорядженні багато паперу і фарби, кольорові олівці, крейду. У вас є одна-дві хвилини, щоб усвідомити відчуття і почуття, які виникають у цей момент. Забудьте про мистецтво і не намагайтеся бути художником. Візьміть олівець і почніть наносити якісь штрихи на папір. Малюйте кольорові лінії і форми, які говорять про те, як ви себе відчуваєте. Спробуйте символічно висловити свій стан в даний момент. Не змушуйте себе малювати щось певне і високохудожнє. Малюйте те, що приходить в голову. Коли всі закінчать завдання, підлітки діляться враженнями про кожен малюнок, ніяк його не оцінюючи.

Колаж

Мета: розкриття потенційних можливостей людини, передбачає велику ступінь свободи, є ефективним методом роботи з особистістю, спирається на позитивні емоційні переживання, пов'язані з процесом творчості. Колажування дозволяє визначити існуючий на даний момент психологічний стан людини, виявити актуальний зміст його самосвідомості, його особистісні переживання.

Інструкція: виготовте з будь – якого матеріалу фігури людей, тварин тощо, а потім оформіть їх у композицію. З елементами можна робити все, що завгодно, можна доповнити роботу написами, коментарями, зафарбувати і декорувати порожнечі, бути конкретним або абстрактним.

Аналіз колажу: розміщення елементів на аркуші, розмір елементів, їх розташування відносно інших елементів, підстави вибору того або іншого елемента.

«Що воно таке?»

Намалюйте такі абстрактні поняття як «дружба», «любов», «щастя», «весна», «безкінечність», «справедливість», «свобода» та поясніть свій малюнок.

«Можу дозволити собі грати як дитина ...»

Мета: виявлення дитячих страхів, проблем, що є актуальними досі.

Інструкція: Намалюйте «неробочою» рукою найулюбленішу гру (або заняття) свого дитинства і придумайте до малюнка назву.

Матеріали: гуаш, крейда, акварель, аркуші паперу великого формату (А3 і більше).

Рефлексія: обговорення, чому саме ця дитяча гра виникла в уяві? Як відчував себе учень, працюючи над образами? Що відчуває зараз?

Робота з глиною

Мета: вираження актуальних в даний момент переживань, викид негативних емоцій, обговорення шляхів подолання проблеми.

Завдання:

- Створіть скульптурне зображення, закривши очі;
- Створіть, а потім розмалюйте фігури з глини;
- Створіть плоску глиняну маску, розкатавши глину валиком, оформіть поверхню відбитками різних текстур
- Створіть глиняний амулет або оберіг.

Взаємодія з папером

Мета: поглиблене самопізнання, освоєння нових видів діяльності і способів поведінки в невідомій ситуації.

Завдання: Створіть або виріжте фігурки з паперу й обіграйте розповідь, історію, казку.

Малювання на мокрому папері

Намочіть аркуш паперу і нанесіть за допомогою акварелі малюнок. Змішайте декілька кольорів, подивіться як вони розтікаються і розкажіть, які почуття виникають при цьому. Давайте трансформуємо візерунки в образи, дамо їм назви.

Експерименти з кольором

Оберіть два кольори: той, що вам подобається і той, що не подобається та створіть два малюнки – один з приємних кольорів, інший з неприємних вам. Чому ви обрали саме такі кольори? Характеристика вчителем певних кольорів.

Каракулі

Вільно водячи по аркушу паперу олівцем, намалюйте каракулі без жодної мети і задуму і передайте партнеру, який повинен створити (побачити) з них образ і розвинути його.

Пісочна анімація

На склі за допомогою піску створіть картину, обговоріть відчуття і почуття, що виникають під час роботи і її результати.

«Карта душі»

Мета: формування уявлень про себе; усвідомлення і вираження своїх почуттів.

Зміст роботи:

Розглядаємо різні географічні карти. На мапі знаходять відображення все те, що змогли відкрити і вивчити люди. Але все це світ зовнішній. А є ще особливий світ. Світ внутрішній. У кожної людини він свій – дивовижний, неповторний, і десь незвіданий. Давайте створимо карти нашого внутрішнього світу. Вони будуть схожі на карти, які ми сьогодні розглядали,

тільки всі назви на них будуть особливі. Наприклад, «океан любові», або «гора сміливості». Позначимо спочатку те, що вже відкрили в собі, знаємо. І залишимо місце для наших подальших відкриттів.

Коли карти готові – кожен учень влаштовує «екскурсію». Робота з картами продовжується після закінчення тренінгів, звертається увага на зміни у сприйнятті карти.

СІМЕЙНА АРТ-ТЕРАПІЯ

Мета: покращити відносини між батьками та дітьми, розвивати творчі здібності, розвивати навички спілкування.

Завдання:

- формування позитивної самооцінки й сприйняття інших людей;
- підвищення рівня усвідомленості в емоційній і поведінковій сферах;
- пробудження творчого потенціалу, здатності по-новому, нестандартно бачити життєві ситуації та розв'язувати труднощі;
- найбільш повне самовираження особистості за допомогою сімейної творчості;
- корекція внутрішньо сімейних відносин; підвищення адаптації сім'ї за рахунок гармонізації сімейних відносин.

Організація занять

Тренінги проводяться один раз на 2 тижні по 1 годині.

Структура тренінгу

I. Розминка. Мета: розминка учасників, їхнє емоційне входження у тренінгові заняття.

II. Основна частина: творчі вправи. Після кожної вправи – рефлексія.

III. Розслаблення (розрядка). Мета: вихід із психологічної атмосфери, яка виникла під час основної частини заняття.

1. «Сімейний портрет».

Реалістичне, символічне, абстрактне зображення членів сім'ї.

- a. Зобразіть членів родини у вигляді тварин або предметів

б. Зобразіть членів сім'ї і складіть діалоги між ними.

в. Підберіть ілюстрації, що нагадують про сім'ю і відносинах між її членами.

г. Створіть тривимірне зображення членів сім'ї.

2. «Спільна дія».

Зображення членів сім'ї в процесі спільної діяльності.

а. Зобразіть себе в тій ролі, яку ви граєте в сім'ї.

б. Зобразіть план вашої квартири або будинку, доповнений зображеннями членів вашої родини, що займаються якоюсь справою.

3. «Відносини дітей і батьків».

Група ділиться на пари, що зображують гру батьків і дітей. Спочатку один з партнерів, зображуючи «батька», створює малюнок для іншого, який зображує «дитину». Потім «дитина» керує діями «батька», що створює малюнок для «дитини»

4. «Сімейні теми».

Намалюйте себе з будь-яким членом вашої родини або намалюйте якусь сімейну подію (весілля, народження дитини, свято і т. д.)

5. «Емоційні портрети».

Партнери (члени сім'ї) малюють портрети один одного в певному емоційному стані. Потім передають малюнки один одному для виправлення. Кожен робить своє зображення таким, яким він хотів би себе бачити.

6. «Поточний момент».

Члени сім'ї зображують сімейну ситуацію, яка є зараз, а потім те, якою вони хотіли б її бачити.

7. «Найбільш важливі речі».

Кожен член сім'ї малює те, що найбільш важливо для нього. Потім малюнки спільно обговорюються.

8. «Сімейні проблеми».

Кожен член сім'ї зображує якусь сімейну проблему (наприклад, алкоголізм, захворювання, безробіття і т. д.) І те, як вона впливає на його життя.

9. «Неповна сім'я».

Кожен член сім'ї зображує на малюнку або колажі позитивні і негативні моменти, пов'язані з неповною сім'єю.

10. «Спільний сімейний малюнок».

Вся сім'я малює щось на великому аркуші паперу або створює композицію з використанням інших матеріалів. Іноді цьому передують обговорення теми роботи. Вона завершується обговоренням динаміки процесу створення спільної композиції, в якій аналізуються сімейні ролі і відносини.

11. «Конверти почуттів»

Мета: розвиток умінь відкрито виражати свої почуття по відношенню до різних життєвих ситуацій, зняття напруги, емоційне зближення дитини і батьків.

Матеріали: поштові конверти, папір різного формату; кольоровий картон, фарби, набір олівців, фломастерів, ножиці, клей.

Опис вправи:

За цілий день встигає відбутися маса різних подій – щось нас веселить, щось нас дивує, щось нас радує, а що-то нас і засмучує. Давайте зробимо конвертики, в яких зможемо збирати все те, що запам'яталося за день. В один з них ми будемо збирати свої радощі, а в іншій будемо ховати те, що нас засмутило.

Кожен учень разом з батьками виготовляє два конверти, далі кожна дитина пише те, що її засмутило і те, що порадувало і вкладає в конверт.

Програма корекції шкільної тривожності у підлітків

Мета: зниження в підлітків рівня шкільної тривожності до стану норми з

контролем результату й закріпленням позитивного ефекту до кінця корекційної програми та через 6 місяців.

Завдання:

1. Зниження тривожності та скутості школярів.
2. Формування в учнів віри у свої сили й можливості.
3. Розширення можливостей школярів, формування в них необхідних знань, умінь і навичок для підвищення результативності шкільної діяльності та зниження рівня тривожності.
4. Формування адекватної самооцінки в підлітків.
5. Формування розуміння мобілізуючої ролі певного рівня тривожності у вирішенні проблем і складних життєвих ситуацій.
6. Розвиток уміння контролювати рівень тривожності.
7. Підготовка вчителів і батьків до виконання ними завдань корекції.

Предмет корекції: емоційна сфера підлітків.

Методи корекції: ігротерапія, проєктивний малюнок, психо-гімнастика, методи поведінкової корекції.

Засоби корекції: ігри, вправи, бесіди, прийоми неігрового типу, спрямовані на зниження рівня тривожності.

Очікувані результати: зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки, розвиток комунікативних здібностей.

Етапи корекції:

- I. Діагностичний.
- II. Наставовний.
- III. Корекційний.
- IV. Етап оцінки ефективності корекційного впливу.

I. Діагностичний етап

Мета: діагностика особливостей розвитку підлітків; виявлення параметрів, що потребують корекції; формування загальної програми психокорекції.

Корекційна робота з підлітками проводиться шкільним психологом (на

базі школи) або практичним психологом (на базі іншої установи) з метою зниження рівня тривожності в учнів і кращої їхньої адаптації до шкільного життя. Роботу на базі школи бажано проводити окремо за різними паралелями учнів. Даний етап припускає індивідуальні заняття з підлітками для того, щоб іще більше не підвищувати рівень тривожності й дати можливість школяреві звикнути до спілкування з психологом.

Заняття 1

Заняття присвячене знайомству з класом і проведенню тестування на виявлення підлітків із підвищеним рівнем шкільної тривожності. Для цього використовується Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філліпса. На цьому занятті також доцільно провести соціометричне дослідження для визначення статусу кожного учня в класі.

Заняття 2

Заняття присвячене індивідуальному знайомству з підлітками, рівень шкільної тривожності яких вищий від норми. Заняття передбачає завоювання довіри школяра, усунення скутості у спілкуванні й остраху говорити про себе. Для визначення емоційного стану пропонують виконати малюнок (кольоровими олівцями) без якоїсь певної тематики, тобто намалювати те, що хочеться в даний момент.

Наприкінці заняття учневі пропонують завдання на визначення його самооцінки (Експериментальне дослідження самооцінки особистості).

Заняття 3

Заняття передбачає індивідуальну бесіду з метою не тільки виявлення основних факторів, що сприяють підвищеній тривожності підлітка, а й можливості їхнього усвідомлення учнем, а також, щоб поговорити про наболіле й виговоритися. Бесіда допоможе також визначити коло тих людей (однокласники, батьки, вчителі), що викликають почуття тривоги, для наступної роботи з учнями.

Вправа «Не подобається — подобається»

Психолог просить підлітка поділити чистий аркуш паперу на дві

половини й записати відповіді на запитання:

- 1) що мені не подобається у школі;
- 2) що мені не подобається вдома;
- 3) що мені не подобається взагалі в житті.

Відповіді на ці запитання учень записує в лівій частині аркуша. Після цього пропонують серію позитивних запитань, відповіді на які записуються в правій частині аркуша:

- 1) що мені подобається у школі;
- 2) що мені подобається вдома;
- 3) що мені подобається взагалі в житті.

Підлітки розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім — про те, що їм подобається у школі, вдома й у житті. Важливо дотримуватися послідовності відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, показавши, що не так уже й погано все в житті.

Далі школяреві пропонують тест Виявлення типу темпераменту (Айзенк).

Заняття 4

Дане заняття заключне на етапі діагностики.

Спочатку підліткові пропонується Методика діагностики міжособистісних відносин Т.Лірі для виявлення типу відносин, що переважає у малих групах. Потім проводиться бесіда, мета якої — підготувати школяра психологічно до роботи у групі, заспокоїти його хвилювання, надати впевненості в собі й віри в те, що групові заняття допоможуть подолати труднощі розуміння, спілкування, непевності, побороти тривогу і страх.

II. Настановний етап

Мета: викликати бажання взаємодіяти та співпрацювати з психологом, внести зміни у своє життя; зняти стан тривоги, страху, скутості; підвищити впевненість у собі й розкутість.

Настановний етап припускає зняття стресу, напруженості та скутості в підлітка шляхом розслаблення, тобто опанування учнем методів релаксації. Цей етап важливий також тим, що повинен установити повну й абсолютну

довіру школяра до психолога, закріпити віру в те, що позитивні зміни в житті можливі й до них потрібно прагнути. І наступний важливий підсумок даного етапу — встановлення довіри та взаєморозуміння між членами групи, зняття емоційної напруженості підлітків.

Заняття 5

Заняття присвячене знайомству школярів між собою. І навіть якщо підлітки знайомі — це можливість по-новому глянути один на одного. Школярі сідають у коло. Психолог пояснює учням, що вони разом будуть зустрічатися на спеціальних заняттях, які не схожі на шкільні уроки. На заняттях будуть грати, малювати, ділитися своїми проблемами й радіощами, вчитися розуміти один одного, допомагати й підтримувати.

Учасники групи ознайомлюються з правилами групової взаємодії:

1. Участь у вправах, іграх та інших видах діяльності — добровільна.
2. Слухати товаришів потрібно мовчки, не перебивати й не коментувати.
3. Критикувати вчинок, а не людину, причому в дуже м'якій формі, бажано з конкретною порадою даному учасникові групи.
4. Говорити тільки те, що думаєш і відчуваєш сам, а не перефразувати думки інших.
5. Не обговорювати поза групою те, що відбувається в ній.

1. Гра «Знайомство»

Мета: можливість вийти з власного «Я», подивитися на себе по-іншому й у перспективі стати іншим.

Кожному учасникові групи пропонують назвати себе власним або вигаданим ім'ям, і тільки назване ім'я фігуруватиме у спілкуванні. Вибір імені говорить про те, як підліток сприймає своє Я.

2. Малювання на тему «Моє ім'я»

Мета: невербальне символічне вираження змісту обраного імені.

Після того, як усі учасники групи назвали свої імена, підліткам пропонують подумати й намалювати малюнок «Моє ім'я», що у вигляді

символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після виконання малюнка проводиться обговорення робіт.

3. Рухлива гра «Море хвилюється»

Мета: визначення емоційного стану й передача його невербальними засобами; краще знайомство з учасниками групи; створення позитивного емоційного фону; корекція нетерплячості.

Група обирає ведучого, який повертається спиною до інших і вимовляє слова: «Море хвилюється раз». На рахунок «три» школярі повинні завмерти в незвичайній позі. Ведучий по черзі підходить до кожного учасника гри, включає його й намагається відгадати, кого й у якому емоційному стані він зобразив. Потім кожен гравець сам пояснює, що він хотів зобразити. При цьому група обов'язково аналізує виразні невербальні засоби передачі образу (міміка, погляд, жести, положення тулуба, стиснуті кулаки тощо), оцінює наскільки вдалим був цей вибір. Гра вчить розрізняти й читати емоційний стан інших людей, адекватно передавати свій стан. Гра також коригує нетерплячість, виховує стриманість. Керівникові групи варто звернути увагу на те, страшних, агресивних чудовиськ чи слабких, зляканих тварин зображували учасники групи.

4. Вправа «Слухаємо себе»

Мета: розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначати свій настрій; уміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

Школярам пропонують сісти в зручній позі, заплющити очі, розслабитися й прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, й подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони почувуються і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття підлітків, сприйняття ними форм і методів роботи групи.

5. Вправа «Подаруй усмішку»

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і

підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи.

Психологові варто пояснити підліткам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, утому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці — 7. Фізіологічний сміх — це вібрація й масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 6

1. Релаксаційний комплекс «Контраст»

Мета: навчання методів релаксації, зняття відчуття тривоги, хвилювання, емоційного напруження.

Найпростіший спосіб відпочити полягає в тому, що спочатку напружують і втомлюють м'язи, потім різко розслаблюються.

1 частина комплексу

- Зобразіть нудьгуючих людей: руки покладіть на коліна, кисті вільно опустіть, корпус нахилений уперед, голова опущена. Заплющте очі. Вдихніть носом вільно та неглибоко. Видихніть, звертаючи увагу на свої відчуття від проходження повітря на видиху. Вдих, видих — пауза. Подихайте так, роблячи акцент на видихові.

- Зосереджуємо увагу на ногах. Підніміть пальці й напружте м'язи ніг. Тільки ніг! Напружте м'язи ніг— іще й іще— зніміть напруження. Напруження на вдиху, релакс на видихові.

- Переходимо до мускулатури тулуба. Напружте м'язи стегон і тазу— вдих, при цьому живіт утягується й опускаються ребра. Тримайте в напрузі м'язи до втоми. Під час видиху розслабтеся. Повторіть.

- Переходимо до мускулатури плечового пояса. Підніміть плечі якнайвище, напружте їх, тільки плечі, — відпочиньте на видиху. Напруження, релакс.

- Закиньте голову назад до почуття напруги — на видиху опустіть голову на груди. Ще раз.

- Тепер — руки. Стисніть кисті в кулаки. Відпочиньте. Напружте м'язи рук. Розслабтеся.

- Заплющте очі, стисніть губи, стисніть зуби — розгладьте ваше обличчя.

2 частина комплексу

- Тепер уся ваша мускулатура розслаблена, очі заплющені. Уважно внутрішнім поглядом перегляньте всі групи м'язів. Ваші ноги, тулуб, плечі, руки, обличчя — усі м'язи тіла приємно розслаблені.

- Ви відпочиваєте.

- Ви відчуваєте приємне відчуття спокою.

- Ви спокійні, абсолютно спокійні.

- У вас гарний настрій.

- Ви спокійні й упевнені у собі.

- Побудьте в цьому приємному стані спокою.

3 частина комплексу

- Ви добре відпочили. Настав час відновити активність мускулатури. Дихайте, зосередившись на вдиху. Вдих — видих. Я буду рахувати від 10 до 0, і з кожною цифрою почуття свіжості й бадьорості стане охоплювати вас усе більше й більше.

- Піднімаючи носки, напружте м'язи ніг на вдиху. Видих. Порухайте ногами. Ви відчуваєте сили у ногах. Десять.

- З невеликим зусиллям напружте м'язи стегон і тазу. Хвиля свіжості охопила весь ваш тулуб. Прогніться. Дев'ять.

- Із задоволенням знизайте плечима. Ще раз. У плечах — відчуття бадьорості й свіжості. Знизайте плечима ще. Вісім.

- Зробіть кілька рухів головою вгору-вниз, ліворуч-праворуч. Приємне відчуття м'язів тіла, що рухаються. Сім.

- Порухайте руками, злегка стисніть кисті в кулаки. Шість.

- Напружте губи, зуби. Оживіть м'язи обличчя. П'ять.

- Усе ваше тіло відчуває потребу в русі. Ви бадьорі й повні сил. Зробіть розминальні рухи всіма частинами тіла. Чотири.

- Усе ваше тіло наповнене свіжістю. Три.

- Підведіться, станьте навшпиньки. Два.

- Потягніться руками уверх. Один.

- Усміхніться, розплюште очі. Нуль.

- Як ви почуваетесь? Поділімося враженнями.

2. Жестові етюди

Мета: навчитися кращого розуміння учасників групи, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами, тренування спостережливості; розвитку фантазії.

Насамперед, керівник група пояснює підліткам, що жест — це важливий знак спілкування. Він допомагає точніше зрозуміти мовця. Кожен учасник групи одержує завдання передати жестами, без допомоги міміки й мови, певну ситуацію.

Так, один учасник групи показує жестами закінчену ситуацію, включаючи в неї інших членів групи (наприклад, відкриває кран, миє руки, набирає воду в долоні й передає її по колу, закриває кран, отримує залишки води з іншого кінця, струшує руки). Інші учасники групи показують свої ситуації.

Наступне завдання — показати колір жестом. Кожен учасник по черзі зображує свій улюблений колір жестами, а всі інші відгадують. При цьому не можна показувати на предмети подібного кольору.

3. Бесіда «Наші страхи»

Психолог запитує школярів, які емоції для них неприємні. Підлітки перелічують негативні емоції і якщо не називають страх, психолог нагадує учням про нього. Коротко обговорюються особливості емоційного стану, фізіологічні відчуття, що виникають під час страху (пришвидшення серцебиття, мурашки по тілу тощо). Усі разом згадують фразеологізми, пов'язані з почуттям страху.

4. Малювання на тему «Мій страх»

Після бесіди психолог просить дітей подумати, чого вони більше за все бояться, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги школяра. Коли виконання малюнків довершене, підлітки по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться й що вони зобразили. Після цього керівник групи пропонує школярам розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує, тому що розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, будуть спалені й від страхів нічого не залишиться.

ТРЕНІНГ НА ТЕМУ:

Профілактика та подолання стресових станів.

[Н. Холодецька Профілактика та подолання стресових станів. – Режим доступу: <https://www.google.com.ua/search?q=%D0%9F%D1%>]

Мета:

1. Поінформувати про методи профілактики та боротьби зі стресом;
2. Психологічна профілактика негативних особистісних утворень, які заважають підвищенню адекватності самосвідомості й знижують рівень соціальної і психологічної компетентності;
3. Зниження рівня ситуативної і особистісної тривожності;
4. Формування позитивної світоглядної позиції особистості;
5. Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу.

Завдання:

1. створити механізми конструктивних взаємовідносин із негативними імпульсами,
2. сприяти профілактиці негативних, агресивних проявів,
3. формувати вміння самоаналізу, контролю над негативними емоційними проявами,
4. розвивати емпатійні якості,
5. створення умов для опрацювання учасниками тренінгу власних проблемних зон та переживання щоденності власних проблем,
6. оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення страху і стану підвищеної тривожності в емоційно травмуючі ситуації

Матеріали: маркери, фломастери, аркуші паперу, бейджі, стікери, плакати, дошки, роздаткові матеріали.

Хід заняття.**Вступна частина.****Вправа – знайомство „Історії з торбинки” 3 -5 хв.**

Мета: настроїти учасників на роботу за темою, активізувати відчуття особистості.

Хід вправи.

На початку заняття кожен учасник оформлює картку-візитку, де вказує своє ім'я. На оформлення дається 3—5 хв.

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, катушка ниток, закладка, цукерка тощо). Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дісталось з торбинки. Наприклад: «Я – цукерка, солоденька, смачненька, мене всі люблять». Коли всі скажуть свої фрази, можна зробити ще одне коло: передати свій предмет сусіду праворуч і промовити іншу фразу, вже «від імені» нового предмета, але починаючи знову з «Я».

Прийняття правил роботи групи. 7 – 10 хв.

Тренер звертається до групи з питанням: *«Для чого в нашому житті існують різні правила?»*. Після відповідей учасників він пропонує прийняти **правила роботи групи під час тренінгу**, які записуються на плакаті «Правила групи».

Обговорення.

- Для того, щоб наша робота була ефективною, давайте напрацюємо правила.

- Отож, які ви пропонуєте варіанти? Що це правило означає?
- Чи всі погоджуються ?
- Приймаємо дане правило?

Орієнтовними правилами тренінгу можуть бути такі:

- приходити вчасно, відвідувати всі тренінги;
- брати участь у виконанні вправ і завдань добровільно;
- говорити від свого імені, про себе, висловлювати власні думки;
- один говорить — усі слухають;
- обговорювати дію, а не особу.

Учасники тренінгу обговорюють записані правила, складають їх остаточний варіант. Далі тренер підсумовує роботу і записує останнє правило: ці правила мають силу протягом усіх наших тренінгів.

Доцільно вивісити правила на видному місці і починати кожний тренінг з їх повторення.

Вступ. 5 хв.

Тренер звертається до учасників: „Сьогодні ми з вами зібралися, щоб краще познайомитись, розглянути питання „Що ж таке стрес, як ми його переживаємо, і як його подолати”. У цьому нам допоможуть сьогоднішня зустріч”.

Ознайомлення учасників з основними питаннями заняття. Тренер розповідає про зміст тренінгового заняття, зазначає, чому сьогодні необхідно говорити про стрес та навички саморегуляції.

Очікування. Вправа «Пісочний годинник» 5 – 7хв.

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат із зображенням пісочного годинника. (проговорення відбувається на місці, а тоді всі вивішують).

Тренер звертається до учасників: Отож, чого саме ви очікуєте від сьогоднішньої зустрічі? На аркушах паперу напишіть ваші очікування. А тоді помістіть свої очікування на пісочний годинник.

Вправа «Я переживаю стрес, коли...»(10 хв.)

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану оточуючих.

Хід вправи: слід продовжити речення: «Я переживаю стрес, коли...»

Основна частина.

Психомалюнок «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» 15-20 хв.

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану оточення, з'ясувати головні стресори присутніх.

Рефлексія: стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

Стрес – це:

- проблеми на роботі
- особистісні негаразди
- нестабільне матеріальне становище
- психічне напруження
- невдачі, страхи, зриви
- відчуття небезпеки
- ДТП, аварії і т.д.

Інформаційне повідомлення «Стрес» 10 хв.

Тренер вивіщує основні поняття на плакат, розповідаючи та надаючи інформацію учасникам.

Стрес — це захисна реакція організму, що має допомогти йому подолати складні життєві ситуації.

Викид у кров спеціальних гормонів («глюко-кортикоїдів») підвищує тонус м'язів, збільшує кількість глюкози, зменшує потяг до сну. Але така мобілізація організму відбувається за принципом «боротися — зараз, лікуватися — пізніше», тому ті самі гормони, що мобілізують організм на боротьбу, паралізують функції, які не є життєво необхідними в період стресу: страждає, насамперед, імунна система, порушуються процеси регенерації тканин, блокується вироблення статевих гормонів та гормонів росту тощо.

Стан стресу викликають стресори:

фізіологічні та психологічні.

Стресорами можуть бути фізичні та психічні подразники, реальні чи уявні. Людина реагує не тільки на справжню фізичну небезпеку, але й на погрозу чи нагадування про неї.

При фізіологічних стресових впливах змінюється режим роботи багатьох органів та систем організму, наприклад, пришвидшується ритм серця, підвищується згортваність крові, змінюються захисні властивості організму.

Психологічні стресори — це фактори, що діють через сигнали: погрозу, небезпеку, образливість. Психологічний стрес поділяють на інформаційний та емоційний.

Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не може впоратися із завданням, не встигає приймати правильні рішення при високому ступені відповідальності за їхні наслідки. Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, погрози.

Розробив теорію стресу канадський психолог Ганс Сельє.

Він виділив три стадії стресу: фаза тривоги, фаза опору та виснаження.

Перша — реакція тривоги, коли організм починає досить слабо опиратися змінам чи пристосовується до них. Друга фаза — опір, коли здійснюється адаптація до нових умов, організм у повній мірі чинить опір впливу стресора. Третя фаза—виснаження—настає після тривалого впливу стресора, всі резерви адаптації вичерпуються, і організм гине. Звичайно, що остання фаза розвивається не завжди.

Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження, розвитку типових психосоматичних розладів.

Патогенний вплив надмірного стресу на здоров'я людини відбувається за такими трьома основними напрямками.

Розлади опорно-м'язового апарату. Постійне напруження м'язів спричиняє порушення іннервації тканин, внаслідок чого розвиваються запалення в м'язах, зв'язках, суглобах, людина може відчувати болі в спині, шийі, плечах, ногах, головний біль через порушення кровопостачання мозку.

Порушення обміну речовин. Підвищене вироблення глюкози порушує регуляцію обміну речовин: у людей може зникати або зростати потреба в їжі, виникати надмірний потяг до солодкого, хтось може набирати вагу, навіть якщо не переїдає, а хтось — відчувати знесилення, сонливість, хронічну втому тощо.

Погіршення психоемоційної регуляції. Надмірна активізація організму не тільки спричиняє безсоння (на яке скаржаться 70% учителів), а й знижує якість сну. Людина не висипається, навіть якщо вона проспала необхідні вісім годин. Неповноцінний сон підвищує нервозність, збудливість, дратівливість, знижує уважність, пам'ять, самоконтроль.

Стрес є складовою життя кожної людини і його неможливо уникнути так само, як потреби пити чи спати. Стрес, на думку канадського психолога Ганса Сельє, створює «смак до життя». Дуже важливий і його стимулюючий, формуючий вплив у складних процесах виховання та навчання і всього нашого життя. Але стресові впливи не повинні перевищувати адаптаційні можливості людини, бо тоді може погіршитися самопочуття.

Різні люди реагують на однакові стресори по-різному. У когось реакція активна — під час стресу ефективність їхньої діяльності і далі росте до певної межі («стрес лева»), а в інших — реакція пасивна, ефективність їхньої діяльності спадає («стрес кролика»).

Характер реакції тісно пов'язаний з хворобами, що виникають внаслідок стресу. Узагальнення клінічних матеріалів дозволило лікарям припустити, що широке коло впливів, які призводять до стресу, викликає у людей гіпертонічну хворобу, виразку шлунку, деякі інші форми судинної патології з глобальними чи локальними проявами (інфаркт, інсульт, стенокардія, серцева аритмія, нефросклероз).

Психічне напруження, невдачі, страхи, зриви, відчуття небезпеки є найбільш руйнівними стресорами для людини. Вони, крім фізіологічних змін, які призводять до соматичних хвороб, дають ще й психічні наслідки емоційного перенапруження — неврози.

Вправа «Стаканчик».

Мета: вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань.

Хід вправи: ведучий кладе на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам: «Уявіть собі, що цей стаканчик- посуд для ваших найпотаємніших почуттів, бажань, думок. У нього ви можете покласти те, що для вас дійсно важливе й цінне, те, що любите і чим дорожите».Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша.І несподівано ведучий мене цей стаканчик.

Рефлексія. Коли виникають такі відчуття? Хто ними керує?

Вправа «Автобіографія за 45 секунд»

Мета: переживання невідповідності бажаного і можливого як стресових.

Хід вправи: учасникам дається завдання написати коротко свою біографію, у якій було б усе про них зрозуміло. Час для розповіді 45 секунд.

Рефлексія: проводиться обговорення результатів і обмін почуттями.

Тест «Чи загрожує вам нервовий зрив?»(10 хв.)

Вправа «Самопізнання»

Інструкція: людина повинна вміти самостійно підтримувати свою мотивацію на належному рівні й спонукати себе до діяльності. Велике значення має вміння схвалювати самого себе, визнавати результати своєї діяльності. Самовизнання, самосхвалення дуже корисні методи формування самоповаги, оскільки ви вчитеся помічати щось позитивне в своїх діях і розвиваєте почуття самоповаги. Враховуючи принципи й правила, які використовувалися для схвалення інших, поміркуйте, як ви схвалювали себе та визнавали б певні конкретні результати дій і результати своєї діяльності.

Відзначте свої сильні сторони (здібності), позитивні риси характеру й те, як вони допомагали вам у житті.

<i>№</i>	<i>Сильні сторони</i>	<i>Як допомагають у житті</i>
<i>1</i>		
<i>2</i>		
<i>3</i>		
<i>4</i>		

Поміркуйте й запишіть, як ви може найкращим чином (де саме і як) скористатися ними, щоб досягти успіху.

Завдання прописуються і вивішують на плакат.

Вправа «Вчинки для позитивного майбутнього»

Мета:самоаналіз, рефлексування.

Інструкція:

1. Визначте та напишіть 5 вчинків, які ви щоденно реалізуєте та які, як вам відомо, ведуть до бажаного майбутнього.

2. Усвідомивши корисність вчинків, визначте, як кожний із них є доказом певної якості.

3. Уявіть собі на деякий час те позитивне майбутнє, яке ви створюєте.

Вправа «Ти молодець тому, що...» 7хв.

Мета: отримати навички надання допомоги, підтримки людині в складній ситуації, усвідомити наявність цих проявів з власного досвіду.

Інструкція: розбийтеся, будь ласка, на пари. Зараз одному з вас необхідно сказати 3 фрази, які розпочинаються словами «Мене не люблять за те, що ...». Ваш партнер повинен на кожен з них відповісти фразою «Все одно, ти молодець тому, що ...». Потім потрібно помінятися ролями й повторити вправу.

Обговорення. Що ви відчули під час виконання цієї вправи? Чи всі змогли відреагувати на слова партнера таким чином? Чому? Чи сподобалося вам надавати допомогу іншій людині в такій формі? Що ви відчували, коли підтримували вас? Як часто ви реагуєте на прояви інших людей таким чином? Часто ви отримуєте підтримку від інших людей?

Завдання готуються кожній парі.

Вправа – розминка "Австралійський дощ". 5 хв.

Мета: забезпечення психологічного розвантаження учасників. Учасники стають у коло. **Інструкція:** Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте послухаємо разом, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи, Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно!

- В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тріє долоні)
- Починає накрапувати дощ. (Клацає пальцями)
- Дощ посилюється. (Почергово плескання долонями по грудях)
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах)
- А ось і град – справжня буря. (Тупіт ногами)
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах)
- Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях)
- Рідкі краплі дощу падають на землю. (Клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь)
- Сонце! (Руки догори)

Вправа „Як подолати стрес.” (правила душевної рівновали)
Пам’ятки. 10 хв.

Робота в групах. **Учасники об’єднуються у 2 групи** за принципом: троянда, ромашка.

Запитання тренера ”Як ви вважаєте чи можливо подолати стрес ?”. Отож ми об’єдналися в групи, для того щоб напрацювати **„Поради як подолати стрес.”** У кожної групи для цього є 10 хв., тоді визначте по учаснику який буде презентувати ваші напрацювання. Відбувається обговорення.

Після вправи, усім учасникам роздаються пам’ятки **„Поради про подолання стресу.”** **Тренер:** Я пропоную вам долучити поради психолога, які допоможуть вам знімати емоційне напруження, змінювати власне відношення до різних ситуацій.

6. Вправа "Місце спокою"

Мета: розслаблення.

Матеріали: магнітофон, записи релаксаційної музики.

Інструкція: сядьте зручно, заплющіть очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви пливете на човні морем далеко від дому. Усі проблеми і турботи залишилися вдома, ви відчуваєтеся вільно, на вас не тисне тягар відповідальності. Ваш човен вільно пливе на хвилях. Ви насолоджуєтеся відчуттям спокою. Ви то підіймаєтеся на хвилі, то опускаєтеся. Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль. Ви спокійні і розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих... Теплий, м’який спокій розливається по всьому тілу. Ви дедалі спокійніші, вільніші... Ваш погляд зупиняється на маленькому острові. Вас тягне туди, ви гам шукаєте спокою, захисту, задоволення. Ваш човен наближається до острова. Уже можна розрізнити рослинність, дерева, пісок. І ось ви виходите на берег. Ви лягаєте, вам тепло, розслабляєтеся... На губах у вас морська сіль... Ви дивитесь на хмаринки й відчуваєте тепло сонця. Тут ваша гавань. Насолоджуйтеся почуттям спокою, впевненості, тепла. Сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце дасть вам

упевненість, силу, безпечність. Попрощайтеся з цим місцем, настав час повертатися н реальність. Повільно розплющуйте очі.

Заклучна частина.

Підсумок заняття 5 хв.

Підбиття підсумків

Вправа „ПІСОЧНИЙ ГОДИННИК»”

Мета: усвідомлення учасниками того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо тренінгу.

Матеріали:, скотч, плакат із зображенням пісочного годинника.

Тренер інструктує учасників: візьміть ваші піщинки і перекладіть їх на дно, якщо справдилися ваші очікування від заняття.

Тренер:

- Чи здійснились ваші очікування?
- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?
- Що ви взяли особисто для себе?
- Оцініть вашу особисту активність під час тренінгу?

Вправа на завершення «Крок—раз!» 5 хв.

Мета: створення позитивної атмосфери.

Тренер: я пропоную вам стати в коло.

Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я...(навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

Пам’ятка.

Поради щодо подолання стресу.

1. З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе. Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви дістанетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.

2. Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу.

3. Навчіться керувати своїми емоціями. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющить очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу — ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдасться впоратися з хвилюванням.

4. Усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.

5. Відпочивайте разом із сім'єю.

6. Фізичні вправи знімають нервові напруження.

7. Музика – це теж психотерапія. Слухайте спокійну музику.

8. Бувайте на дворі, гуляйте, сидіть в парку, бігайте.

9. Аби запобігти розчаруванню, невдачам, не треба братися за непосильні завдання.

10. Постійно концентруйтеся на світлих сторонах життя та подіях – це збереже здоров'я і сприятиме успіху.

11. Не зловживайте кавою, алкоголем.

12. Їжте морозиво – там є компонент, який покращує настрій. І банан – в ньому є сиротин, гормон щастя.

13. Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

14. Є багато різних систем аутотренінгу. На жаль, на те, щоб опанувати їх, у нас часто не вистачає терпіння й часу. А ось засвоїти кілька формул самозаспокоєння зовсім не важко.

Формули для самозаспокоєння

Відкинь цю думку.

Все буде добре.

Проблема вирішиться.

Це не варте хвилювання.

Я зосереджуюся на своєму диханні.

Я почуваюся здоровою.

Я абсолютно спокійна.

Як я могла хвилюватися через дрібниці.

Думки розважливі. Спокійно обмірковую свої подальші дії.

На перший погляд, все це може здатися примітивним. Але чому б не спробувати потренуватися. Опанувати себе ? значить оволодіти ситуацією.

ТРЕНІНГ

[Ларіонова О.М. Психологічний супровід випускників загальноосвітніх навчальних закладів під час ЗНО та профілактики стресів перед іспитами. – Режим доступу: [**Мета:** розвивати почуття власної значимості; формувати вміння знаходити вихід із складних життєвих ситуацій.](https://www.google.com.ua/search?rlz=1C1AONY_ruUA708UA709&ei=tFE0WoS3McHRwAL-_]</p>
</div>
<div data-bbox=)

Матеріали: папір, ручки, маркери, картки.

Хід заняття

1.Вправа «Незакінчене речення»

Учасникам пропонується закінчити речення: «Для мене зовнішнє незалежне оцінювання – це ...»

2.Гра «Відгадай емоцію».

Учасникам роздаються заготовлені картки, на яких відмічені емоції, і те, за допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції виразити. Наприклад, картка «Сум. Руки.»- означає, що сум потрібно виразити за допомогою рук. Учасникам потрібно відгадати, яку емоцію виражають.

(Емоції: «Горе. Обличчя», «Радість. Губи», «Чванливість. Права рука.»)

«Гордість. Спина.», «Страх. Ноги.», «Відданість. Очі.», «Здивування. Очі, рот.»

Обговорення:

- Що дала ця вправа? Які почуття виникали під час виконання?
- Які емоції виконувати було приємно, а які ні ?

3.Дискусія «Чи потрібно вчитись володіти своїми емоціями?»

4.Робота в групах. Вправа «Позитивне мислення»

Інструкція: Тобі під силу розірвати ланцюг само підтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Негативні думки, які поглиблюють стрес:

- «У мене нічого не вийде».
- (Позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль:
«Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу»)
- Негативні: «Усе пропало». (позитивні: «Це не кінець світу»)
- «Я дурень». («Я помилився», «Я – успішна людина!»)
- «Мені обов’язково треба мати це» (Мені б хотілося мати це, але я не обов’язково матиму те, що хочу).
- «Я повинен бути першим». («Мені б хотілося стати першим»)
- «Вони зобов’язані це зробити». («Сподіваюся, вони це зроблять»)
- «Це безнадійно». (Ще не все втрачено»)
- «Не варто й починати» («Треба хоч спробувати»)
- «Я не зможу». (Я ніколи не нервуюся»)
- «Я безнадійна людина». («Я дивлюся на світ із оптимізмом»)
- «Усе втрачено». («Варто спробувати ще раз»)

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все

можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

5. Вправа «Потік вітру»

Мета: розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану.

Інструкція: повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... ви – легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й ви – легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтеся на хмарини й плинете на землю... відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря ... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, й ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Коли будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – й повільно відкривайте очі.

-Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи?

- Наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто?
- Якою була взаємодія зі стихією повітря?
- Чи вдалося відчути різні стани повітря?
- Які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

6.Гра « Асоціація».

Ведучий нагадує значення слова «Асоціація»- зв'язок, сприйняття, сприймання. Всі учасники сідають у коло. Ведучий пропонує одному

учаснику сісти в центр кола. Кожний учасник по черзі висловлює своє порівняння образу сидячого в колі з живим або неживим предметом.

Наприклад, «Людо, ти мені нагадуєш зайчика, тому що...», «Сергій мені схожий на вулкан...» Якщо учасники не можуть пояснити чи обґрунтувати свою асоціацію, вони просто називають порівняння. Ведучий уважно слідкує, щоб діти не ображали гідність один одного.

Обговорення. Ведучий звертається до того, хто сидів у колі, які асоціації йому сподобались, а з якими він не згоджується.

7. Вправа «Крок – раз!»

Мета: створення позитивної атмосфери, групової згуртованості.

Учасники групи стають у широке коло, приймаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я... (навчився, відчув, зрозумів тощо), і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ

Ларіонова О.М. Психологічний супровід випускників загальноосвітніх навчальних закладів під час ЗНО та профілактики стресів перед іспитами. –

Режим

доступу:

[https://www.google.com.ua/search?rlz=1C1AONY_ruUA708UA709&ei=tFE0WoS3McHRwAL-_ \]](https://www.google.com.ua/search?rlz=1C1AONY_ruUA708UA709&ei=tFE0WoS3McHRwAL-_])

Мета: розвивати соціально – комунікативні навички, формувати адекватну самооцінку та світоглядну позицію особистості; сприяти корекції ситуативної та особистісної тривожності.

Матеріали: папір, олівці, маркери, плакати.

1.Вправа « Правила роботи групи».

Учасники пригадують правила, за якими вони повинні працювати. Ведучий просить назвати, на думку кожного, найголовніші. Пояснити чому, і як, аргумент, – підтвердити це словами з пісні чи вірша. (Наприклад, «Давайте говорити друг другу комплименти»...)

2.Вправа « Відгадай настрій».

Ведучий пропонує кожному по черзі за допомогою жестів та міміки зобразити свій настрій сьогодні. Учасники відгадують.

3.Вправа «Мої цінності».

Учасники по черзі закінчують речення. Ведучий спочатку записує відповіді учнів на дошці, потім заносить спільні відповіді на плакат «Мої і наші цінності»:

1. Для мене важливе значення мають такі люди...
2. Я вважаю себе учасником, членом слідкуючої групи людей...
3. Я вірю...
4. Найбільш важливі для мене місця, це...
5. Мені дають смисл і мету в житті наступні справи та види діяльності...
6. Я отримую задоволення від...
7. Я хочу...
8. Найважливіші події з мого минулого, це...

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали під час цієї вправи?
- Що дала ця вправа?

4.Інформаційне повідомлення «Життєві цінності».

Старший шкільний вік – важливий етап духовного розвитку підлітка. Це пора пошуку самого себе і свого місця у світі, усвідомлення життєвої місії, формування основоположних принципів і життєвих цінностей.

Цінності – це те, що є важливим для людини, за допомогою чого вона звіряє й оцінює будь-що у своєму житті, визначає власні пріоритети.

Цінності впливають на нас, нашу поведінку і визначають життєвий шлях. Навіть якщо ти не докладеш до цього зусиль, твоя система цінностей сформується під впливом обставин і твого оточення: батьків, друзів, телебачення. Дехто цим і обмежується. Та подумай, чи не є ця сфера надто важливою, щоб дозволяти іншим людям чи обставинам вирішувати твою долю?

5.Робота в групах. «Найголовніші цінності мого життя» (написати 20 найважливіших для вас цінностей)

Обговорення.

ЦІННОСТІ, ЯКІ НАЙЧАСТІШЕ НАЗИВАЮТЬ ПІДЛІТКИ:

- Здоров'я своє і близьких;
- зовнішня краса;
- популярність;
- вірна дружба;
- дружна родина;
- успіхи у школі;
- можливість займатися улюбленою справою, допомагати людям;
- любов; безпека; душевний спокій; цікаве дозвілля; пригоди;
- багато грошей; модний одяг.

6. Притча « Найважливіші речі».

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

- Що тебе тривожить, юначе? – запитав старець.
- Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, – відповів юнак.
- Це дуже просто,- сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик, по вінця, запитав:

- Цей глечик повний, чи не так?
- Так, – погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав :

- А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув.

Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

- Ось відповідь на твоє запитання,- сказав старець. – Велике каміння – це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвилю помовчав, а відтак мовив:

- Дрібні камінці – це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок – дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

- Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і

в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витратити сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

Обговорення:

- Яке враження справила на вас притча?
- Які життєві цінності схожі на велике каміння, які – на мале, а які – на пісок? Чому?
- Як ви їх розрізняєте?
- У якому порядку «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
- Як можна більше дбати про «велике каміння»?

7. Інформаційне повідомлення « Життєві цінності і здоров'я ».

Вчені дослідили, як обрані людиною життєві цінності впливають на її здоров'я і добробут. Вони з'ясували, що існує кілька десятків цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть.

Це – любов, дружба, оптимізм, толерантність, чуйність, довіра, душевна щедрість, самоповага тощо. Також доведено, що, покладені в основу життя, такі цінності сприяють кращому здоров'ю; менш стресовому життю; більшій впевненості в собі; стабільнішому подружньому життю; більшій впливовості; вищому рівню фінансового добробуту; відчуттю самоповаги і сенсу життя.

8. Гра «Перешкода».

Мета: усвідомлення свого образу «я»; виявлення та корекція негативних емоційних станів.

Ведучий пропонує учасникам уявити «перешкоду» на своєму шляху до реалізації мети. В даному випадку «перешкодою» служитиме стілець. Завдання: показати як вони «долатимуть перешкоду». (Кожний учасник по черзі демонструє свій варіант «розв'язання даної проблеми»).

Обговорення:

- Яке враження справила на вас ця вправа?
- Які почуття виникали під час цієї вправи?
- Що зрозуміли?

9. Вправа «Побажання».

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ

Ларіонова О.М. Психологічний супровід випускників загальноосвітніх навчальних закладів під час ЗНО та профілактики стресів перед іспитами. – Режим доступу: https://www.google.com.ua/search?rlz=1C1A0HY_ruUA708UA709&ei=tFE0WoS3McHRwAL-

Мета : розкрити сутність гідної, відповідальної поведінки; розвивати самостійність, комунікативність; формувати адекватну самооцінку, способи взаємодії в колективі.

Обладнання: папір, ручки, маркери, фліп-чарти.

1.Привітання. Вправа «Незакінчене речення».

Продовжити речення «Мої батьки сказали б про мене, що я...»

2.Гра «Колективне інтерв'ю».

Учасники сидять в колі. Ведучий задає питання, на які всі по черзі відповідають.

- Твоє улюблене місце відпочинку і чому ?
- Який шкільний предмет тобі найбільше подобається і чому ?
- Хто є твоїм найкращим другом чи подругою?

3.Вправа «Коло знань».

Мета: навчити учнів швидко й ефективно самостійно засвоювати новий матеріал.

Обладнання: картки з інформаційними повідомленнями «Пасивна поведінка», «Агресивна поведінка», «Упевнена поведінка».

Учасники об'єднуються у три групи (за кількістю карток). Кожна група вивчає інформацію зі своєї картки. Потім по два учасники з кожної групи переходять до іншої групи, де протягом 5хв. обмінюються інформацією (за часовою стрілкою).

КАРТКА 1

ПАСИВНА ПОВЕДІНКА

1.Пасивні люди порушують свої права через:

- ігнорування особистих інтересів;

- постійне домінування бажань та думок інших над власними переконаннями і потребами;

- розповідь про свої потреби невпевнено, із почуттям провини перед іншими;

- придушення власних почуттів;

- не висловлювання своїх думок та переконань.

2. Такі люди реально не управляють своїм життям. Вони дозволяють приймати рішення за них.

3. Пасивні люди бояться розчарувати інших.

4. Вони почуваються безпорадними, безпомічними. Вони ніби кажуть: «Ви можете не звертати на мене уваги. Мої думки, почуття, потреби мені менш важливі, ніж ваші. Я проявляюся, лише коли роблю щось для інших».

Вони зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція не вигідна для них, а то й небезпечна. Пасивні люди найчастіше мають низьку самооцінку, попадають під негативний вплив оточуючих, втрачають життєві орієнтири, піддаються стресовим факторам, пасують перед труднощами.

Мета: заспокоїти інших, уникнути неприємностей.

- Як називають тих, хто демонструє пасивність: нездатний захистити себе, слабкий, невдаха...? (Продовжити ряд).

- Назвіть вербальні і невербальні ознаки пасивної поведінки:

- 1) Положення тіла: плечі опущені...

- 2) Міміка : жалісний погляд...

- 3) Жести: благальні, захисні...

- 4) Голос: тихий, несміливий...

- 5) Слова: увесь час виправдовується, вибачається...

КАРТКА 2

АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА

Агресивні люди висловлюють свої думки, переконання, почуття, ігноруючи права інших, люди почуваються з ними ніяково. Вони поведуться так, ніби принижуючи інших, знаходять їхні вразливі сторони. Вони ніби

кажуть: «Я так думаю, я так хочу, я так відчуваю, і мене це не хвилює, що з тобою».

Але за цим: «Я підкорю тебе, поки ти не підкорив мене. Я буду першим!»

Мета: домінувати, вигравати, наказувати, змушувати інших програвати, щось втрачати.

Про таких іноді кажуть, що вони живуть за законами джунглів:»Правий той, хто сильніший.» У своїх словах і діях такі люди не зважають на інтереси і почуття інших.

Іноді до агресії вдаються пасивні люди, яким увірвався терпець,але вони не вміють гідно захистити власну позицію.

- Як називають тих, хто демонструє агресивну поведінку (продовжити):

хуліган,розбишака, сварливий...?

- Назвіть ознаки агресивної поведінки:

1)Положення тіла: напружене, загрозливе...

2)Міміка: насуплені брови, пронизливий погляд...

3)Жести: стиснуті кулаки, руки в боки...

4)Голос: сердитий, зневажливий...

5)Слова: погрози, лайка,знущання...

КАРТКА 3

У П Е В Н Е Н А П О В Е Д І Н К А

- Виражають свої думки, переконання та почуття прямо та відкрито, поважають права інших;

- Діють певним чином, не тому, що відчувають провину чи тривогу, їхні дії природні;

- Відповідають за свої вчинки, не перекладають відповідальність на інших;

- Розуміють власні потреби і можуть прямо про щось попросити;

- Якщо їм відмовляють, вони можуть бути невдоволені, розчаровані, але розуміють, що інші люди можуть мати особисті бажання;

- Не перевантажені відповідальністю за інших, добре почуваються самі з собою;

- Можуть допомагати іншим, але за їхнім бажанням і проханням, не нав'язуючи своєї допомоги або свого світосприйняття.

Вони ніби кажуть:

«Я так думаю. Я так відчуваю. Я так бачу ситуацію. А ти? Якщо наші уявлення та інтереси не співпадають, я готовий їх обговорювати і готовий до компромісу.»

Що за цим:

«Я не дозволю тобі взяти перевагу наді мною і не буду намагатись підкорити та змінити тебе, бо хочу, щоб ти був, ким є...»

Мета: спілкуватись вільно, як дорослий з дорослим.

- Як називають тих, хто демонструє гідну поведінку (продовжити перелік): чесний, справедливий...

- Назвіть ознаки упевненої поведінки:

1) Положення тіла: розправлені плечі, вільна хода...

2) Міміка: прямий погляд, приязний вираз облич...

3) Жести: спокійні, рішучі...

4) Голос: середньої інтенсивності...

5) Слова: доброзичлива манера спілкування, висловлення поваги...

3.Робота в групах. «Ситуація».

Учасники об'єднуються в групи, кожна з яких продовжує і аналізує ситуацію в залежності від моделі поведінки: пасивної, упевненої, агресивної.

Ситуація « Підготовка до зовнішнього незалежного тестування.»

1. Планування часу.

2. Обсяг підготовки.

3. Емоційний стан напередодні, в день іспиту, після іспиту.

4. Реакція (у випадках успіху чи невдачі).

4.Мозковий штурм «Що заважає людям поводитися гідно і впевнено?»

ПЕРЕШКОДИ НА ШЛЯХУ ДО УПЕВНЕНОЇ ПОВЕДІНКИ:

(С т е р е о т и п и)

- « Це дуже небезпечно говорити те, що хочеш».
- « Тільки егоїсти роблять те, що хочуть.»
- « Якщо я буду відповідальним, я можу посваритись з друзями».
- « Мені соромно говорити те,що я думаю насправді».
- « Якщо хтось відмовляє мені, це означає, що я йому не подобаюсь.»
- « Близькі люди повинні розуміти це самі»
- « Люди повинні тримати свої почуття при собі.»
- «Я не хотів би говорити про свої думки й почуття, бо не хочу турбувати інших своїми проблемами».

5. Інформаційне повідомлення « Упевнена поведінка».

Правила упевненої (асертивної) поведінки:

- У вас є право робити все, що завгодно, доки це не заважає іншим;
- У вас є право підтримувати почуття своєї гідності шляхом асертивної поведінки – якщо вона навіть торкається когось іншого – до того часу, як ви станете агресивним;
- У вас є завжди право звернутися до іншої людини з проханням або Ввічливою вимогою до того часу, коли ви розумієте, що той другий чітко говорить «Ні». Ви ясно розумієте, що в ситуаціях міжособистісних стосунків існують деякі межові випадки, де права сторін незрозумілі, але у вас завжди є право обговорити проблему з втягнуеною в це людиною й таким чином пояснити її;
- У вас є право добиватися реалізації своїх прав.

6.Вправа «Крок-раз!»

Мета: створення позитивної атмосфери.

Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я ... (навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ

Ларіонова О.М. Психологічний супровід випускників загальноосвітніх навчальних закладів під час ЗНО та профілактики стресів перед іспитами. – Режим доступу: https://www.google.com.ua/search?rlz=1C1AONY_ruUA708UA709&ei=tFE0WoS3McHRwAL-_

Мета: допомогти підліткам усвідомити цінність людського життя, важливість самопізнання та прийняття власного «я» з усіма перевагами та недоліками.

Матеріали: папір, ручки, маркери.

1. Вправа- привітання.

Мета : сприяти встановленню контакту між усіма учасниками та їх налаштуванню на роботу в групі.

Інструкція: хтось називає ім'я одного з учасників. Той, чие ім'я назване, має сказати : мені здається, що ти хочеш сказати мені... – й сказати те, що, на його думку, хотів повідомити йому учасник, який назвав його ім'я. Після цього перший учасник каже або: «Так, саме це я й хотів тобі сказати», або: «Ні, я хотів сказати, що...» – і продовжує. Успіхом у грі вважається ситуація, коли учасник здогадується, про що саме хотів сказати його товариш.

2. Міні – лекція «Прийми власне «я».

Дуже важливо налагоджувати стосунки з найкращим другом. А чи знаєш, хто він – твій найкращий і найближчий друг? Це ти сам. Саме так, не дивуйтеся. Вам неодмінно треба налагодити стосунки з самим собою хоча б тому, що це впливає й на твої стосунки з іншими людьми.

Замислись над християнською заповіддю: «Полюби ближнього свого, як самого себе». У ній закладено найглибшу мудрість. Адже якщо не любиш себе, годі й мріяти полюбити інших.

Твоє ставлення до самого себе називають самооцінкою. Досить часто вона залежить від того, як до тебе ставляться інші люди, зокрема дорослі. Якщо тебе хвалять, то й ти вважаєш себе хорошим. А коли сварять, то й ти про себе не найкращої думки. Вже давно помічено: як людина думає про себе, так вона і поводить.

3.Вправа «Зміни негативні думки на позитивні».

Ведучий просить учасників пригадати, коли вони мали невдачі, наслідки яких і зараз впливають на їхнє життя, поведінку і самопочуття. Кожен з учасників записує на папері декілька речень зі спогадами про неприємні події. Після цього ведучий просить замінити негативні думки на позитивні.

- Чи змогли б ви попередити неприємні події?

(Бажаючі можуть поділитись з групою своїми враженнями).

4. Дискусія «Моя доля. В чийх вона руках?»

5.Вправа «Образа».

Учасники діляться на пари. Один із членів пари згадує випадок, коли його несправедливо образили. А напарник намагається довести, що цього можна було б уникнути, якщо поводитись по іншому. Разом пари обговорюють, який позитивний досвід було здобуто в результаті згаданого випадку. Потім учасники обмінюються ролями – свою образу згадує той, що давав поради і вправа повторюється.

Обговорення:

- Які почуття виникали у вас під час вправи?

- Чи допомогла вона набути нового життєвого досвіду?

6. Гра « Біля дзеркала».

Діти розташовуються на стільцях один навпроти одного. Один ряд – «дзеркала», інший – ті, хто дивляться в дзеркала. Вони по черзі звертаються до «дзеркала» зі словами: «Світ мій, дзеркальце, скажи..., і описують те, що бачать у тій людині, яка сидить навпроти. По закінченню опису той, чий портрет було представлено, каже або «Світ мій, дзеркальце, спасибі», або «Ах, ти мерзотне скло, це ти брешеш мені на зло».

Після того, як усі учасники «порозмовляють» зі своїми «дзеркалами», вони міняються місцями.

Обговорення:

- Як ви себе почували в ролі «дзеркал»?

- Чи хвилювалися, коли чули свою характеристику?
- Чи об'єктивно дзеркала відбивали свою уяву про вас ?

(У ході обговорення необхідно підвести учасників до висновку про неповторність, унікальність кожної особистості; про те, як краса зовнішня залежить від краси внутрішньої, і що кожен має вибір вирішувати, яким буде його життя).

7.Мозковий штурм « Чи можна попередити проблеми та уникнути стресових ситуацій»?

8. Вправа « Як діяти в такій ситуації?»

Робота в групах: учасники уявляють складні ситуації і передбачають шляхи виходу з них.

9.Вправа «Електричний струм».

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ

[Ларіонова О.М. Психологічний супровід випускників загальноосвітніх навчальних закладів під час ЗНО та профілактики стресів перед іспитами. – Режим доступу: [Мета: формувати в учнів поняття про спілкування, типи спілкування; розвивати самостійність; комунікабельність, почуття власної значимості.](https://www.google.com.ua/search?rlz=1C1AONY_ruUA708UA709&ei=tFE0WoS3McHRwAL-_]</p>
</div>
<div data-bbox=)

Матеріали: папір, маркери.

1.Вправа «Незакінчене речення».

Усі учасники сідають у коло і кожен по черзі називає своє ім'я та продовжує фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я...»

Обговорення:

- Що дала ця вправа?
- Які почуття у вас виникали під час цієї вправи?

2.Вправа –розминка. Нам потрібно спільно виконати одне завдання:

Якнайшвидше всім одночасно, не домовляючись і не вимовляючи жодного слова, «викинути» однакову кількість пальців на обох руках. Виконувати його ми будемо в такий спосіб: я буду рахувати – раз, два, три –

й на рахунок « три» всі одночасно «викидають» пальці. Якийсь час, достатній для того, щоб зрозуміти, чи справились ми з завданням, не опускаємо руки. Якщо задача не вирішена, ми робимо чергову спробу.

3.Вправа «Злови погляд».

Мета: активізування формування довіри та згуртованості групи, що сприяє оптимізації роботи.

Інструкція: учасники стоять у колі, очі опущені донизу. За командою ведучого всі підводять очі, намагаючись зловити погляд когось з учасників. Завдання: якнайшвидше знайти поглядом свою пару. Ті, хто зустрівся поглядами, виходять із кола.

4.Гра «Компліменти».

Учитель зачитує рядки Б. Окуджави «Давайте говорить друг другу компліменти». Символом компліменту у нас буде...(м'який предмет у вигляді сердечка). Передаючи сидячому біля вас учаснику сердечко, ви говорите йому комплімент.

Обговорення:

- Чи приємно вам було отримувати компліменти?
- А чи хтось відчував незручність, коли йому говорили компліменти?
- А що важче: робити компліменти чи отримувати?
- Чи потрібно вчитись робити компліменти?

5.Інформаційне повідомлення. Притча « Історія про рай і пекло».

Одного разу іудейський мудрець попросив Господа показати йому Рай і Пекло. Господь відвів мудреця у приміщення, де билися, плакали і страждали голодні люди. Посеред кімнати стояв великий казан зі смачною їжею, у людей були ложки, але вони були довші за руку, і тому люди не могли потрапити ложкою до рота.

- Так, це справжнє пекло! – вигукнув мудрець. Далі вони зайшли до наступного приміщення. Всі Люди там були ситі і веселі. Але коли мудрець

придивився, то побачив там такий самий казан та такі самісінькі ложки ! Що ж робило їхнє життя райським?

Вони вміли годувати один одного ! Вони вміли взаємодіяти між собою, і в цьому їм допомагало вміння спілкуватися.

6. Мозковий штурм « Спілкування – це...» (Усі відповіді записуються). Ведучий обговорює цей момент і підводить підлітків до висновку, що конструктивно вирішити будь-яку ситуацію можна лише ефективно спілкуючись, при конструктивній взаємодії.

- А чи можна спілкуватись без слів ? (Так, за допомогою мимики, жестів, пози. Це невербальне спілкування. У спілкуванні людей дуже важливу роль відіграють почуття та емоції. За допомогою спілкування можна вирішити безліч життєвих проблем, вийти зі стресового стану, подолати тривожність, підвищити самооцінку).

7. Вправа «Список якостей, важливих для ефективного спілкування.»

Учасники об'єднуються в групи і протягом 5 хв. складають і записують список якостей, важливих для ефективного спілкування. Потім кожна з груп по черзі висловлює свою думку з аргументами та прикладами. Після цього ведучий порівнює списки кожної з груп і відмічає чим вони відрізняються від загального.

8. Вправа « Я забув вам сказати».

Інструкція: учасники сидять по колу, ведучий пропонує їм закрити очі й говорить такі слова: « Уявіть собі, що ви повертаєтесь додому й по дорозі згадуєте тренінгові групи... Ви уявляєте обличчя учасників, пережиті моменти, емоційно насичені ситуації і усвідомлюєте, що чомусь ви щось не зробили, про щось забули сказати... Що ж залишилося не висловленим чи не зробленим? (1 хв.) Тепер відкрийте очі... Зараз є шанс висловити все те, що бажаєте, сказати, що хотіли зробити раніше, та не встигли. Висловлювання мають бути лаконічні, точні та щирі.

Заняття завершується зворотнім зв'язком учасників тренінгу, під час якого всі мають змогу поділитися своїми враженнями, настроєм, почуттями, побажаннями тощо.

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ

Ларіонова О.М. Психологічний супровід випускників загальноосвітніх навчальних закладів під час ЗНО та профілактики стресів перед іспитами. – Режим доступу: https://www.google.com.ua/search?rlz=1C1AONY_ruUA708UA709&ei=tFE0WoS3McHRwAL-_

Мета: розвивати соціально – комунікативні навички; формувати адекватну самооцінку та позитивну світоглядну позицію; коригувати особистісну тривожність

Обладнання: папір, маркери, ручки.

1.Вправа – привітання.

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштуванню на роботу в групі.

Інструкція: один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!»

«Привіт усім, хто вважає себе упевненим!» – Кого стосується цей комплімент, хором відповідають : «Дякую!»

2.Вправа « Незакінчене речення».

Учасникам потрібно закінчити речення «Мої плани на майбутнє...».

3.Вправа « Твір – казка».

Мета: об'єднати зусилля слухачів, допомогти їм відчувати внутрішній зв'язок з усіма, підвести до позитивного сприйняття себе.

Інструкція : напишіть казку про своє життя. За бажанням учасників казки зачитуються.

Інформація для тренера: звернути увагу, чи є в казці нещасливі моменти, які причини їх появи, що заважала герою боротися з неприємностями. Також

звернути увагу на самооцінку, невпевненість – як риси характеру, які заважають вирішенню проблем».

4.Вправа –проективний малюнок « Що мене обурює?»

Мета: стимулювати спонтанний прояв негативних почуттів і станів, усвідомити їх зміст та причини, виділити та відреагувати особистісно значуще, суттєве.

Інструкція: Намалювати малюнок, зміст якого відповідає на запитання : «Що мене обурює?», «Чого я боюся?» Потім потрібно буде розказати всім членам групи, що саме й чому вони намалювали.

Обговорення: кожен учасник описує свої малюнки. Після цього інші члени групи можуть його запитувати щодо змісту малюнків та висловлювати своє бачення їх змісту.

5.Гра «Тух-тібі-дух».

Інструкція: «Встаньте й утворіть коло. А тепер пригадайте свій стан, коли ви сердиті, й уявіть собі, що зараз знаходитесь саме в такому стані. Тепер потрібно рухатися всередині кола, ні з ким не розмовляючи, при цьому мати сердитий вираз обличчя. Єдине,що можна сказати один одному при зустрічі- три рази повторити слово « Тух – тібі – дух».

Обговорення:

- Чи змінився ваш настрій після участі в грі?
- Що відбувається зі злістю, коли нам стає весело?
- Як ви вважаєте, чи можна керувати своїм настроєм під час виникнення негативних емоцій ?

6.Вправа «Вільний».

Мета: через уявлення екстремальної ситуації побачити нові цілі, які могли бути вкриті маревом умовностей і застарілих ілюзій.

Інструкція: «Зараз ви будете переживати щось подібне на шок, і це, можливо, допоможе вам подивитися на своє життя по –новому. У кожного з нас є багато бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо. Про інші ми здогадуємося, але тримаємо їх у таємниці. Є ще частина наших бажань, яка

ховається, мабуть, у найтемніших куточках нашого несвідомого. Що буде, якщо ми станемо більш чітко й ясно розуміти наші бажання й цілі?

Уявіть собі, що ви проковтнули чарівну пігулку, яка на деякий час знімає всі правила й моральні норми, якими ви користуєтесь. Ви звільняєтесь від нерішучості, тривожності, внутрішньої цензури й будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки продовжується протягом тижня. Що ви будете робити весь цей час? Що будете говорити? Як будете виглядати? Як буде виглядати ваше життя? Як будете себе почувати? Напишіть, як би ви прожили цей тиждень. Ви маєте на це 10 хвилин.

- А тепер подумайте, що ви зробили б із того, що записали, без чарівної пігулки?

- До якої мети ви йдете без неї? Запишіть свої думки.

Обговорення.

7. Міні – лекція «Невдача й помилка як стимул для саморозвитку».

Помилка чи невдача часто справляє позитивний ефект на подальшу діяльність людини: спонукає її докладати більше зусиль, сприяє набуттю досвіду тощо.

Але невдача може й негативно впливати на мотивацію діяльності. Часто людина не наважується розпочати чи продовжити діяльність, бо боїться припуститися помилки та зазнати невдачі. Такий стиль поведінки особливо характерний для людей, які прагнуть у своїй діяльності уникнути невдачі. Вони хворобливо сприймають кожну поразку чи промах, вважаючи (й часто цілком безпідставно), що невдача – це свідчення їх безпорадності й відсутності здібностей.

Дуже важливо сприймати свої невдачі та помилки як необхідний компонент навчання й розвитку. Слід усвідомити, що аналізуючи причини невдач і працюючи на своїх помилках, ми можемо вдосконалити свої здібності.

Все залежить від нас самих, адже можна отримувати безліч невдач і припускатися помилок, але не вчитися на них. Дуже важливо не лише

аналізувати помилки та причини невдач, а й виробляти нову стратегію, виконувати систему вправ, спрямованих на усунення недоліків і розвиток певних навичок і здібностей.

Будьте впевненими в собі, не бійтесь труднощів!

8. Обмін враженнями від заняття.

9. Вправа «Побажання.»

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ

СВІТ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

Ларіонова О.М. Психологічний супровід випускників загальноосвітніх навчальних закладів під час ЗНО та профілактики стресів перед іспитами. – Режим доступу: https://www.google.com.ua/search?rlz=1C1AONY_ruUA708UA709&ei=tFE0WoS3McHRwAL-_

Мета та завдання: «знайомство» зі світом емоцій та почуттів, розвиток емоційного самоусвідомлення та компетенцій: спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок; ідентифікувати (розпізнавати, називати), аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення.

Вступ. Притча «Істина – в серці» Згідно зі східною легендою, боги вирішили створити Всесвіт. Вони створили зірки, сонце, місяць, моря, гори, квіти, хмари, згодом людину і наостанок – Істину. Задумалися боги над тим, куди сховати Істину, щоб людина не змогла її знайти. «Давайте розмістимо на найвищій гірській вершині», – сказав один. «Давайте сховаємо її на найдальшій зірці», – сказав другий. «Давайте покладемо її на дно глибокої і темної безодні». «Давайте розмістимо її на зворотному боці місяця». Нарешті наймудріший і найстаріший Бог сказав: «Ми сховаємо істину в серці людини. Вона буде шукати її у Всесвіті, не знаючи, що носить її постійно в собі». Про що ця притча? Істина знаходиться усередині нас самих. Стародавні араби вважали, кожна людина – це великий правитель, у розпорядженні якого є три мудрих візира з іменами – Розум, Почуття і Тіло. Коли великому правителю необхідно ухвалити рішення, він уважно і з повагою вислуховує трьох власних візирів. Іноді він погоджується з одним із них: Розумом, Тілом

чи Почуттями, а деколи вислухає всіх – і зробить по-своєму. Ким насправді є арабський великий правитель? Це є наш внутрішній спостерігач, який постійно тримає в полі зору власні думки, емоції почуття, тілесні реакції. Емоційне самоусвідомлення – здатність розуміти свої емоції і почуття та причини, що їх викликали. Це заняття спрямоване на покращення емоційного самоусвідомлення.

Словник емоцій та почуттів Усвідомлення почуттів у всій їх повноті й розмаїтті не тільки збагачує життя, а й слугує першим кроком до їх вираження. **Мета:** збагачення учасників інформацією про почуття та емоції.

Метод: «мозковий штурм» або змагання між командами.

Опис. Першим кроком розвитку емоційної компетентності є фіксація факту наявності емоції в конкретний момент життя та її розуміння, наприклад – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх, неспокій, радість... Іноді людина може переживати дві та більше емоцій одночасно. Усвідомлення емоції передуює її вираженню. Іноколи людині важко повідомити про свої емоції, підібрати «правильні слова». Для опису емоцій та почуттів потрібний достатній словниковий запас, тому складемо спеціальний словник – емоцій та почуттів. Виконання цієї справи можна організувати як змагання між двома командами або ж як загальногруповий «мозковий штурм». Попросіть учасників пригадати якомога більше слів, які вживаються для опису емоцій та почуттів. Якщо з'ясується, що це нелегко, можна запропонувати певні ситуації, наприклад: «Що буде почувати людина, якій належить ухвалити дуже важливе рішення?» (збентеженість, хвилювання, сум, злість тощо). Ведучий акцентує увагу на емоціях і почуттях, які часто виникають у діловому спілкуванні, особистісних контактах. Результатом спільної роботи групи є укладання словника емоцій та почуттів, який відобразить емоційний досвід групи. Обговорення. Зазвичай учасники називають більше негативних, ніж позитивних емоцій. Коли так буде у вашій групі, запитайте про це. Як пояснити той факт, що названо більше

негативних, ніж позитивних емоцій і почуттів? Які емоції наснажують людину? Які емоції позбавляють сил?

Коментар. Кожна мить життя є емоційно забарвленою. Емоції та почуття можна порівняти з палітрою художника, на якій є сотні різних кольорів і відтінків, з тією різницею, що все це розмаїття кольорів передає внутрішній стан людини. У мові є достатньо слів, за допомогою яких можна висловити емоції і почуття. Наприклад, санскрит відомий тим, що містить понад дев'ятсот слів, які дозволяють описати емоційний стан. На жаль, не завжди люди говорять про емоції, а ігнорують чи пригнічують їх. На питання, як себе відчуваєш, здебільшого, можна почути відповідь «добре», «нормально» або «погано». Люди не завжди знаходяться «в контакті» зі своїми почуттями, тому важко їх зафіксувати, тим більш висловити. Є й інша причина зайвої стриманості – традиції, що регулюють емоційні прояви. Наприклад, в японській культурі, навіть про свої нещастя прийнято повідомляти з ввічливою усмішкою, щоб не викликати незручність у сторонньої людини. Дехто, особливо чоловіки, вважають, що говорити про емоції й почуття недоречно. Як наслідок, виникають проблеми: така людина виявляється «глухою», нечутливою до емоцій інших людей, а це унеможливорює побудову комфортних стосунків. Лише усвідомлюючи власні емоції, можемо навчитися розуміти емоції інших людей, а також причини, що їх викликали. Фіксувати наявність емоції, ідентифікувати і висловлювати її коректно – означає управляти нею. 25 Інформація для ведучого. Існують сотні емоцій і ще більше емоційних відтінків.

Дослідники виділяють від чотирьох до десяти основних (або базових) емоцій: Десять базових емоцій (за К. Ізардом): інтерес (цікавість), радість, здивування, гнів, страждання (горе), відраза, презирство (огида), сором, провина, страх.

Наводимо короткий опис деяких з них:

Інтерес, цікавість – емоційний вияв пізнавальних потреб людини, основа творчості, проявляється у ставленні до нового, мотивує і збільшує

працездатність. Інтерес до людей допомагає налагоджувати і підтримувати добрі стосунки.

Радість – це емоційне вираження щастя. Стосунки між людьми зміцнюються, коли вони наповнені радістю та інтересом. Радість полегшує соціальні контакти, відновлює енергію.

Здивування (подив) – різке підвищення нервової стимуляції, що виникає внаслідок несподіваних подій. Виникнення цієї емоції сприяє миттєвій орієнтації всіх пізнавальних процесів на об'єкт, що викликав подив. Ця емоція швидко виникає і зникає, спрямована на виживання.

Гнів – бурхлива реакція на обмеження автономності, супроводжується станом «хаосу». Коли людина починає розуміти, що її автономності щось загрожує, швидко концентрується на тому, як позбутися небажаного вторгнення, яке стало причиною хаосу. Для чого нам потрібний гнів? Як зазначає Ч. Дарвін, гнів «додає сили м'язам і водночас енергію – волі». Це справедливо і для тваринного світу, і для соціуму. Гнів мобілізує енергію, щоб захистити себе, відстояти свою свободу, подолати перешкоди. В джунглях гнів є головним чинником виживання, оскільки з'являється кожен раз, коли виникає загроза нападу, обмеження свободи. У соціальному середовищі з розвитком свідомості вчимося нападати на проблеми символічно. Гіркий досвід свідчить, що за спалахом гніву настає довгий період «перекладання» ситуації: «Я міг би це сказати», «Чому я не зробив так...». Види прояву гніву: як постійний стан душі (гнівлива людина); прихована злість, що не демонструється; образа – це також внутрішній гнів; гнів як спалах люті, що виявляється у грубих, невічливих словах та вчинках; злопам'ятність.

Горе (страждання, сум) – реакція на життєву втрату, супроводжується відчуттям «порож нечі». Допомагає усвідомлювати значущість тих, кого любимо, згуртовує людей.

Відраза («відвернення» – негативна реакція на їжу) – одна з емоцій та чуттєвих реакцій людини на щось огидне за смаком. Відраза, огида,

презирство, зневага на всій земній кулі виражаються мімікою та жестами, що демонструють відкидання або дистанціювання від не приємного предмета, бажання позбутися від когось чи від чогось.

Презирство/сором – найтоксичніші емоції. Не кожен може зізнатися навіть собі, не говорячи про інших, що переживає емоцію презирства чи сорому. Л. Стюарт описує презирство/ сором як «функцію оцінки, коли ми вважаємо інших або себе неповноцінними. Ці емоції мають величезний потенціал, який примушує нас переглядати своє ставлення до себе і стосунків з іншими». Сором – це емоція, що виникає у людини при здійсненні вчинків, що суперечать нормам моралі; переживається як обтяжливе занепокоєння, незадоволення собою, засудження своєї поведінки. Відчуття сорому виникає і при спогаді про принизливий вчинок, здійснений у минулому. Сором мотивує бажання сховатися, зникнути, має виразні тілесні симптоми – почервоніння, опускання очей тощо. Сором – це емоція, яку нам найважче дозволити собі переживати. Тому іноді люди маскують ці емоції іншими.

Провина – емоція, схожа на сором, оскільки також виникає у результаті неузгодження очікуваної та реальної поведінки. Однак сором може з'являтися внаслідок будь-яких помилок, вина ж виникає при порушеннях морального чи етичного характеру, при чому в ситуаціях, в яких людина відчуває особливу відповідальність.

Страх – емоція, що виникає в ситуаціях реального або передбачуваного лиха, загрози біологічному або соціальному існуванню людини, реакція на «невідоме». Емоція страху в основі інстинкту самозбереження допомагає мобілізувати ресурси організму і швидко прийняти рішення щодо порятунку: втекти або напасти. Почуття страху може змінюватися від неприємного передчуття до жаху.

Решта емоцій вважаються комплексними. Наприклад, співчуття – це поєднання печалі й любові; в ревнощах приховані любов, ненависть і заздрість; пригніченість – складна комбінація сорому і суму; ненависть охоплює огиду та гнів. Емоціям і почуттям властива полярність, за різних

обставин вони можуть виявлятися протилежно: «радість – горе», «любов – ненависть», «симпатія – антипатія», «задоволення – незадоволення». Природа не забезпечила нас особливою кнопкою, що дозволяє відключати емоції в тих ситуаціях, коли не хочемо їх переживати. В цьому є сенс. Якби ми змогли відключити емоції, наше життя стало б нудним, нецікавим і небезпечним. Емоції визначають якість нашого життя. Якщо ми функціональні та благополучні, емоції, переважно позитивні, якщо ж ні – вони «переміщуються» до негативного полюса.

Рефлексія «Ідея»

Мета: підвести підсумки роботи заняття та отримати зворотній зв'язок від учасників.

Опис. Учасникам пропонується написати на листочках різних кольорів відповіді на такі запитання: Що корисного для вас було на занятті? Які враження від роботи в групі? Яка ідея народилася під час тренінгу? Учасники зачитують і розміщують свої відповіді поруч із кожним з трьох малюнків. Усмішка по колу Ведучий просить учасників почергово передати по ланцюжку усмішку. Дякує учасникам за творчу роботу. Ця вправа не потребує обговорення.

Домашнє завдання: I. Опрацювати техніку ідентифікації емоції за тілесними реакціями; засвоїти словник емоцій. Протягом наступного тижня записуйте в таблицю: • незвичні ситуації (розмова із неприємною вам людиною, несправедлива критика на вашу адресу, складна ділова зустріч, страшний фільм...); • тілесні реакції, фізичні прояви (прискорилося дихання, виникло напруження у нижній частині щелепи, напруження у плечах, виступив піт, уповільнилася чи прискорилося мова тощо); • емоцію, яку переживаєте в конкретний момент. День тижня Незвична ситуація Тілесні відчуття Що я відчуваю в тілі? Емоції Яку емоцію переживаю? Ваше завдання – ідентифікувати і зрозуміти свої емоції, не треба змінювати їх. Вони не можуть бути «правильними» або «неправильними». Якщо емоція виникла, вона для чогось потрібна.

Отже, в першу чергу будьте чесними з собою. Інколи одного усвідомлення емоції може бути досить для того, щоб розсіяти або збільшити емоційну реакцію. З часом ви переконаєтеся, що інтенсивність негативних емоцій зменшується, а сила приємних відчуттів, навпаки, збільшується. Виконання цієї вправи дасть вам можливість бачити різні нюанси у своїх реакціях і відчувати свої емоції. А згодом почнете краще володіти своїми емоціями, називаючи їх.

II. Емоційний аналіз дня. Намалювати коло з кількома сегментами, в яких зазначити сфери діяльності, наприклад: сім'я, навчання, робота, хобі, спілкування з друзями тощо. Поряд з кожним сегментом написати емоції, які переживали протягом дня на роботі, вдома, під час спілкування. Бажано використовувати словник емоцій для більш точного їх визначення. Які емоції протягом дня переважають?

ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ТА УСПІХУ У ЖИТТІ

Тренінг розвитку самооцінки та успіху у житті. – Режим доступу: https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKewiG9aqMII3YAhUPalAKHfo4CB0QFggnMAA&url=http%3A%2F%2Frokraylicey.at.ua%2Fblog111%2Ftrening_rozvitku_samoocinki_ta_uspikhu_u_zhitti.doc&usg=AOvVaw3pXDIq_ZtTMfdMrYhy4yAk

Мета: розвиток вмінь працювати в команді, підвищення рівня групової згуртованості

Тема. Емпатія (2 години)

1. Знайомство. Вправа «Я – квітка» 15 хвилин

Мета: створити умови для ефективної роботи.

Тренер пропонує назвати своє ім'я і квітку, з якою учасник асоціює себе у професійній діяльності. Наприклад, мене звати Людмила, у своїй професійній діяльності я асоціюю себе із квіткою-семицвіткою, тому що ...

2. Вправа «Очікування». 5-7 хвилин

Учасникам групи на липких аркушах у вигляді зернят необхідно записати свої очікування від своєї роботи та роботи групи у тренінговому занятті.

Потім презентують очікування та приклеюють «зернята» на плакаті із зображенням зеленого луку.

3. Правила роботи в групі. 15 хвилин

Мета: визначити правила продуктивної роботи групи під час тренінгу; створити сприятливий психологічний клімат; створити відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування в групі, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку учасників групи.

Для того, щоб досягти гармонії в роботі, необхідно виробити правила, якими будуть керуватись учасники. Група методом «Мозкового штурму» встановлює правила ефективної взаємодії, відповідаючи на запитання: «Що потрібно зробити для того, щоб робота в групі була ефективною?»

Матеріали: аркуші паперу А4, фломастери.

Орієнтовними правилами роботи в групі можуть бути наступні:

1. Спілкування на основі довіри. Важливо, щоб учасники максимально довіряли один одному. Створення атмосфери довіри можна почати з пропозиції прийняти єдину форму звертання один до одного на "ти". Це психологічно ставить усіх в рівні позиції, в тому числі і ведучого, незалежно від віку, соціального статусу, життєвого досвіду т. д.

2. Спілкування за принципом "тут і тепер". Під час заняття аналізуються ті процеси, думки, емоції, відчуття, які проявляються під час занять, тим самим забороняється обговорення ситуацій минулого та проектування майбутніх ситуацій. Дане правило дозволить кожному учаснику сконцентруватись на власних емоціях, думках, розвинути навички самоаналізу. Важливо вміти говорити про свої актуальні відчуття і думки. Розвинена рефлексія допомагає людині бути самокритичною, краще пізнавати себе і власні особистісні особливості, а також розуміти стани інших членів тренінгової групи. Тому під час занять всі говорять лише про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними у групі.

3. "Я-висловлювання". Для більш відвертого спілкування під час занять варто відмовитись від безособового мовлення, яке допомагає приховувати

власну позицію і, тим самим, уникати її усвідомлення. Тому ми замінюємо висловлювання типу: "Більшість людей вважає, що..." — на таке: "Я вважаю, що..." тощо. Це передбачає відмову від безадресних суджень про інших.

4. Бути щирим у спілкуванні. Учасники групи намагаються говорити лише про те, що відбувається у групі. Якщо немає бажання висловитись щиро і відверто, краще промовчати. Це правило означає відверте висловлювання своїх почуттів стосовно до дій інших учасників і до самого себе. Той, хто дає оцінку, повинен проявити толерантність до іншого.

5. Конфіденційність. Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується. Ми впевнені в тому, що ніхто не розповість про переживання людини, проте, чим вона поділилась. Це допомагає нам бути щирими, сприяє саморозкриттю. Ми довіряємо один одному і групі в цілому.

6. Бути активним та нести відповідальність за результати роботи у групі. Це норма поведінки, у відповідності з якою ми в будь-яку хвилину реально включені в роботу. Активно дивимось, слухаємо, відчуваємо партнера і колектив в цілому. Потрібно пам'ятати, що ефективність роботи тренінгової групи залежить від внеску кожного її члена та необхідності працювати не тільки для себе, на вирішення власних проблем, а й на інших, так як допомога іншому є спосіб пізнати себе.

7. Правило "СТОП!" Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій грі, процедурі з причини небажання бути щирим або з причини неготовності до відвертості, має право сказати "Стоп!" і таким чином виключити себе з участі в процедурі. Проте це правило бажано використовувати по можливості рідко, так як воно обмежує людину у пізнанні себе.

8. Повага до того, хто говорить. Коли висловлюється хтось із учасників, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він бажає. Не критикуємо і визнаємо право на висловлення своєї власної думки. Правило передбачає неможливість переривати того, хто говорить.

9. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. Під час обговорення того, що відбувається, ми оцінюємо не учасника, а лише його дії і поведінку. Ми не використовуємо висловлювання типу: "Ти мені не подобаєшся", а говоримо: "Мені не подобається твоя манера спілкування".

Цей перелік правил може бути доповнений тими, які зазначили самі учасники тренінгової групи.

Підчас прийняття правил роботи групи, тренер уточнює у учасників групи зміст кожного правила (що саме вкладають в значення того чи іншого правила).

4. Вправа «Я в променях сонця» 15 хвилин

Мета: формування відчуття внутрішньої стійкості, гармонізації та довіри до самого себе.

Кожен член групи протягом 2-3 хвилин на аркуші паперу малює сонце. В центрі кола учасник записує власне ім'я (можна записати займенник «Я»), а на променях – свої сильні сторони, або те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях.

За бажанням учасники групи презентують «сонечка».

При обговоренні вправи учасникам групи необхідно відповісти на запитання: «Чому виконувалась дана вправа?», «Що дало виконання цієї вправи?». Тренер звертає увагу на те, що особистісні якості є основою формування професійно значущих якостей практичного психолога.

5. Вправа «Мій дракон, мої недоліки». – 25 хвилин

Мета: вироблення вміння аналізувати та виділяти негативні сторони своєї особистості та обирати шляхи боротьби з ними. Ведучий розповідає учасникам про те, що в кожного є «свій дракон» – це наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми примирюємось.

Учасникам пропонується намалювати «свого дракона» і назвати його в цілому і кожну голову окремо. Після виконання завдання учасники придумують історію про те, як вони переможуть своїх драконів. Бажаючи

можуть об'єднуватись в групи і придумувати загальну історію, але і драконів, і героїв має бути стільки ж, скільки членів групи. Для написання історії відводиться 25 хвилин. Потім бажаючі розповідають або показують свої історії.

6. Вправа «Мій всесвіт». – 10 хвилин

Мета: вироблення вмінь аналізувати свою «Я»-концепцію; формування позитивної «Я»-концепції. Учасникам роздаються аркуші для малювання. В центрі аркушу треба намалювати сонце і в центрі сонячного кола написати велику букву «Я». Потім від цього «Я» – центру всього всесвіту – намалювати лінії до зірок і планет: моє улюблене заняття; мій улюблений колір; моя улюблена тварина, гра, одяга, музика; мій улюблений звук, запах; мої улюблені пори року; що я більше за все на світі люблю робити; місце, де я більше всього на світі люблю бувати; мій улюблений співак чи група; мої улюблені герої; я відчуваю в себе здібності до ...; людина, від якої я в захопленні більше всього на світі; краще всього я вмю; я знаю, що я зможу; я впевнений в собі, тому що...

Ведучий говорить про те, що «зоряна карта» кожного показує – у всіх багато можливостей, багато того, що робить кожного із нас унікальними, і того, що для всіх нас є загальним. Тому ми потрібні одне одному, і кожна людина може добитись в житті успіху.

7. Розминка «Поміняйтесь місцями ті, хто ...». 5 хвилин

8. Вправа «Очікування». 5 хвилин

Мета: визначити, наскільки реалізувались очікування кожного учасника.

Учасникам групи пропонується на липких аркушах у формі квітки записати, наскільки реалізувались їхні очікування, презентувати та приклеїти на аркуші із зображенням лугу.

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ

Тема. Відповідальність (2 години)

Мета: навчити сприймати рішення не лише як завершення подій, а й як початок нового ланцюга вчинків.

Завдання:

1. Допомога учасникам у пізнанні своєї особистості;
2. Відкриття можливостей до самопізнання та самореалізації;
3. Розвиток навичок конструктивного спілкування;
4. Усвідомлення та використання внутрішнього потенціалу для прийняття відповідального рішення;
5. Підвищення самооцінки, розвиток вмінь долати життєвих труднощів, прийняття себе як неповторної особистості;
6. Сприяння виробленню адекватних життєвих цілей та усвідомлення можливостей їх реалізації.

«Чародій і горіхи» (10 хв.)

Мета: представити неупереджене бачення відповідальності.

Інструкція: до уваги учасників пропонується притча «Чародій і горіхи». «Якось одному візиру захотілося горіхів. І їх йому принесли цілий горщик. Візир засунув руку у горщик і захопив цілу жменю горіхів. Але витягнути руки з горщика не зміг, як він не намагався. У цілому палаці ніхто не наважувався дати йому пораду. Тоді він наказав привести до нього першого, хто буде проходити повз його палац. І скоро до нього привели простого селянина. Той розпитав, що трапилося, і порадив, щоб візир розтиснув трохи кулак у горщику. Візир так і зробив, і зміг випростати руку з горщика. «Ти справжній чарівник», – сказав він селянину».

Обговорення: про що ця притча? Яким чином у ній звічить тема відповідальності?

Види відповідальності (10-20 хв.)

Мета: ознайомити учасників з різними видами відповідальності.

Інструкція: тренер робить пояснення щодо теми заняття з акцентом на різних видах відповідальності.

Відповідальність – це визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків.

На думку французького професора філософії Дідьє Жюліа, існує відповідальність людини за себе, за інших та за прийняття іншими певних рішень. Відповідальність за себе можна проілюструвати притчею про полководця і пироги. У ній розповідається про те, як один полководець програв битву і переховувався у хатині лісника. Жінка лісника попросила полководця пригледіти за пирогами, які вона поставила у піч. Полководець задумався про своє горе, поразку, безславність свого теперішнього існування, забув про доручення жінки, і пироги згоріли. Тоді полководець подумав про те, що кожному треба займатись своєю справою, діяти, приймати рішення. Діяти, а не плисти за течією подій.

Відповідальність за інших проілюстровано у «Маленькому принці» Антуана де Сент-Екзюпері, коли при зустрічі з Маленьким Принцем Лис сказав, що ми відповідальні за тих, кого приручили.

Людина несе відповідальність за вчинок, здійснений свідомо і саме нею, здійснений свідомо, але не обов'язково саме нею, здійснений нею, хоча вона цього і не бажала, вчинок, здійснений не нею власноруч і поза її бажанням, але від неї залежала можливість уникнути здійснення цього вчинку (наприклад, у транзактній теорії Е.Берна, описується ситуація за участю Жертви, Переслідувача і Посередника).

Відповідальність може виявлятися на трьох рівнях: раціональному, коли людина вважає себе відповідальною, емоційному, коли людина відчуває себе відповідальною, вольовому, коли особа діє з позиції відповідальної людини.

Після вступного слова тренер пропонує учасникам представити у вигляді діаграми міру кожного виду відповідальності у власному стилі відповідальності.

Вважаю себе :

- Відповідальним
- Дію з позиції відповідальної людини
- Відчуваю себе відповідальним

Обговорення: з яким кольором у вас асоціюється відповідальність? Чому, на вашу думку, навіть згадка про відповідальність створює у людей відчуття чогось складного, важкого і небажаного?

Вправа «Незакінчені речення» (15 хв.)

Мета: самоаналіз та самопізнання в області відповідальності.

Інструкція: учасникам пропонується дописати, закінчити такі речення:

1. Бути відповідальним для мене означає...
2. Деякі люди відповідальніші за інших, це люди, які...
3. Безвідповідальні люди – це...
4. Свою відповідальність стосовно інших людей виявляю через...
5. Вид відповідальності, який є найбільш тяжким для мене – це...
6. Відповідальну людину я впізнаю за...
7. Чим сильніша моя відповідальність, тим більше я...
8. Я б побоявся нести відповідальність за...
9. Бути відповідальним стосовно себе – це...
10. Я несу відповідальність за...

Далі учасники порівнюють на «сумісність» зміст тверджень № 1 та № 9, тобто чи у реченні № 1 було сказано, що бути відповідальним означає в т.ч. бути відповідальним і за себе; № 1 і № 4 (чи вияв відповідальності у твердженні № 1 має спільне з виявом відповідальності зокрема стосовно інших?); № 1 і № 6 (серед ознак відповідальної людини є такі, за якими ми самі виявляємо відповідальність); № 8 і № 9 (чи не боялися б ми нести відповідальність за самих себе); № 4 і № 8 (чи боїмося нести відповідальність за інших?); № 4 і № 6 (чи очікуємо ми від інших якоїсь «іншої» відповідальності?).

Обговорення: учасники по черзі зачитують продовжені ними речення та коментують, спираючись на запропоновані критерії для порівняння.

Вправа «Формула відповідальності» (20-30 хв.)

Мета: ознайомити з особистісним уявленням про відповідальність.

Інструкція: учасникам пропонується дискусія з приводу таких висловлювань:

Відповідальність – це можливість зробити так, як хочеш сам.

Відповідальність – це створення причини подальшого успіху.

Після дискусії учасники отримують завдання: представити власне розуміння відповідальності формулою. У ній можуть бути використані різні символи: вербальні, геометричні фігури, хімічні, фізичні, математичні символи тощо. Усі складові формули мають бути пояснені, як і загальне розуміння відповідальності, виходячи із зазначеної формули.

Обговорення: всі учасники представляють авторські формули відповідальності та інтерпретують їх.

Вправа «Вибір відповідальності» (10-15 хв.)

Мета: навчити приймати відповідальність як власну особистісну рису.

Інструкція: тренер зачитує переліки, що стосуються особливостей відчуття відповідальності та відповідального ставлення.

Коли я відчуваю відповідальність, я...

Виправляю

Захищаю

Рятую

Контролюю

Переймаюся почуттями

Не слухаю

Відчуваю втому

Відчуваю тривогу

Відчуваю страх

Відчуваю неврівноваженість

Турбуюся про рішення

Турбуюся про деталі

Турбуюся про обставини

Турбуюся про те, щоб не помилятися

Турбуюся про виконання
Коли я відповідально ставлюся, я...
Демонструю співпереживання
Демонструю розуміння
Підбадьорюю
Ділюся
Конфліктую
Слухаю
Відчуваю врівноваженість
Відчуваю свободу
Відчуваю усвідомленість своїх дій
Відчуваю самоцінність
Турбуюся про людину
Турбуюся про почуття
Турбуюся разом з людиною
Порадник, який супроводжує інших
Вірю, що моєї присутності поруч з іншим цілком достатньо
Я думаю, що людина сама відповідає за власні вчинки

Учасники тренінгу уважно вивчають обидва переліки і підкреслюють у бланку вправи «Незакінчені речення» ті слова або словосполучення, які вказують саме на переживання відповідальності або на відповідальне ставлення. У своїх записах учасники роблять висновок про те, що їм більше притаманне – відчуття відповідальності чи відповідальне ставлення (дії).

Далі учасники оформлюють два переліки, у яких відображають, що їм подобається і що не подобається у своєму стилі відповідальності (види відповідальності, форми вияву тощо).

Обговорення: у чому більше позитивних моментів – у відчутті відповідальності чи у відповідальному ставленні? Як би ви прокоментували ідею про те, що зріла людина у першу чергу характеризується умінням діяти відповідально? Які висновки ви зробили щодо вашого стилю вияву

відповідальності? У яких ситуаціях саме ваша стратегія відповідальності може бути найбільш ефективною?

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ «Я – ЛЮДИНА, МОЄ ЖИТТЯ ПРЕКРАСНЕ!»

Тренінгове заняття «Я – людина, моє життя прекрасне!». – Режим доступу: [https://www.google.com.ua/search?rlz=1C1AONY_ruUA708UA709&ei=WVc0Ws-ZJ8XXwAL38ZaICw&q=Тренінгове+заняття+«Я+--+людина%](https://www.google.com.ua/search?rlz=1C1AONY_ruUA708UA709&ei=WVc0Ws-ZJ8XXwAL38ZaICw&q=Тренінгове+заняття+«Я+--+людина%22)

Мета: формування активного усвідомлення учасниками широкого кола своїх можливостей, своєї активної позиції в їх реалізації; виховання усвідомлення взаємозв'язку в житті наших можливостей і наших здібностей; навчання визначати власні духовні цінності та їх вплив на життя; підвищення самооцінки, формування життєвих цінностей.

Обладнання: невелика свічка, яка б символізувала життя, сині та рожеві папірці за кількістю учасників, два аркуші ватману; фломастери; кольорові олівці; кольоровий папір; ножиці.

Епіграф: *"Будь собою. Інші ролі вже зайняті"*

Оскар Уальд

Хід заняття

Вступне слово: Сьогодні ми поговоримо про наше з вами життя, наші здібності та можливості й вибір, який нам доводиться робити в житті.

Життя... Воно прекрасне. І творить його людина. Але життя прожити – не поле перейти. Щасливий той, хто лічить зорі в небі. Щасливий тому, що має свою зорю, яка світить йому все життя.

Мені хочеться згадати відомі слова В. Маяковського «...Прислухайтесь, якщо зірки запалюють, значить це комусь потрібно». Так, справді потрібно. Піднесіть, будь-ласка, руку, хто ніколи не бачив зоряного неба? Таких серед нас немає. І, мабуть, не знайдеться жодної людини, яка б не любила дивитися

в зоряне небо. Існує повір'я, що коли народжується людина, у небі спалахує зірка. Також, вдивляючись у високе зоряне небо, ви, можливо, намагаєтесь відшукати там себе, інколи навіть не усвідомлюючи, що зі своїм народженням кожен отримує безцінний дар – життя.

Тема нашого тренінгу «Я – людина, життя прекрасне!»

I. Вправа «Знайомство «Віконечко»

Мета: розвивати вміння короткої самопрезентації.

Усі учасники сидять півколом. Учасники одержують стікери у вигляді віконечка, де пишуть своє ім'я, школу, в якій працює учасник, найкращу рису характеру, хобі. Після цього кожний учасник проводить презентацію свого віконечка.

II. Прийняття правил роботи в групі

Мета: визначити правила продуктивної роботи групи під час тренінгу, створити сприятливий психологічний клімат.

Аби досягти гармонії в роботі, необхідно виробити правила роботи, якими будуть керуватися учасники.

Наприклад: відкритість, принцип «тут і зараз», не критикувати, активність, повага, довіра, регламент, правило піднятої руки, обговорення не людини, а проблеми, слухати й чути, почуття гумору тощо.

III. Вправа «Святковий салют»

Мета: визначити очікування й одержати зворотний зв'язок.

Учасникам пропонується на стікерах кількома словами написати свої очікування від тренінгу. Потім по черзі наклеїти їх на плакат із зображенням салюту, при цьому озвучуючи свої думки.

- Я сподіваюся, що ваші очікування виправдаються!

IV. Вправа «Коло асоціацій»

- Скажіть, які асоціації виникають у вас зі словом «життя»? Ви будете висловлювати свої думки, а я запишу це на променях нашого сонця. (*Добро, любов, діти, ...*)

- Від кого буде залежати ваше життя? *(Від нас самих, кожна людина вирішує як їй жити, ...)*

Висновок. Життя дуже багатогранне, це – яскравий світ, але для кожного він особистий та особливий.

V. Вправа "Символ життя"

Запалюють свічку, яку передають з рук у руки з коментарем.

– Уявіть, що ця запалена свічка – наше життя. Потримайте її в своїх руках, передайте тому, хто праворуч з вами. Проаналізуйте свої відчуття.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували, коли тримали свічку в своїх руках?
- Чи хотілося вам її віддати?
- Чи виникав страх, що свічка згасне?

Висновок. Коли свічка знаходилася у ваших руках, лише ви вирішували, вона горітиме чи згасне. Так само вирішувати тільки вам, яким буде ваше життя.

VI. Вправа «Як розпорядитися своїм життям»

(На дошці висить плакат з малюнком дерева)

Як ви гадаєте, які найважливіші речі існують у нашому житті, на які варто витратити свій час, сили, інші ресурси.

(Учасники висловлюють свої думки, ведучий записує це на кроні дерева. Це можуть бути такі слова: сім'я, навчання, друзі)

Така пишна крона можлива лише тоді, коли є не менш сильна коренева система – наші здібності й можливості. Знову ж таки, на ваш погляд, що потрібно для того, щоб реалізувати наші інтереси, бажання.

(Учасники промовляють, а ведучий записує на корінні. Наприклад: знання, кохання, гроші)

Висновок: тепер ви самі можете побачити, що одного без іншого не може бути, що роль нас самих у житті нашого дерева дуже велика, і що наші можливості багато в чому залежать від наших виборів і нашої поведінки

VII. Вправа «Мій портрет у променях сонця»

Спробуйте відповісти на запитання: «Чому я заслуговую поваги?». Щоб це зробити, намалюйте сонце, у центрі сонячного кола напишіть своє ім'я, а уздовж променів напишіть свої переваги, все гарне, що ви про себе знаєте.

Ви самі себе оцінили. ***"Самооцінка – це здатність людини чесно, з любов'ю і по гідності оцінювати себе"***.

Кожна людина має свої критерії самооцінки. Людина з високою самооцінкою відчуває себе щасливою, здатна долати труднощі. Якщо самооцінка у людини низька, то вона відчуває безпорадність, безсилля і самотність. Всі болі людини, її проблеми – все це результат низької самооцінки, яку людина не змогла ні усвідомити, ні змінити.

VIII. Притча «Два верблюди»

Йдуть пустелею 2 верблюди. Втомилися. Зупинилися. Один верблюд дивиться на іншого, а потім як плюне на нього.

- За що? За що ти на мене плюнув? За те, що я кожен день працюю без води, без їжі? Плюю на себе, тягаю вантажі... і за це ти на мене плюнув? – сказав постраждалий верблюд

- Ти на себе плюєш – і іншим хочеться.

Обговорення.

Те, якої думки людина про себе, залежить від того, наскільки вона себе приймає, вірить у себе та свої можливості. Люди, які почуваються щасливими, вважають, що їх люблять, що вони потрібні, що до них добре ставляться інші, що вони здібні й їх цінують. Вони мислять позитивно.

Ти можеш почуватися щасливим, будувати гарні стосунки з іншими людьми, якщо навчишся поважати себе.

Ті люди, які навчилися себе поважати, як правило, приймають й інших. Тобто, якщо ти гарної думки про себе, то будеш добре думати про інших, і навпаки.

Людина, що не цінує себе, підсвідомо налаштовується на те, що інші не будуть її цінувати, і внаслідок цього поводить таким чином, що, дійсно, її немає за що цінувати. Люди починають відвертатися від неї. З іншого боку,

людина, що приймає себе, налаштовується на те, що інші теж до неї добре ставляться.

Той, хто не любить себе, не може щиро любити інших.

ІХ. Експрес – тест на визначення самооцінки.

Учасники отримують бланки для виконання тесту і згідно інструкції роблять відмітку у бланку.

Тест.

Ти спокійно сприймаєш конструктивну критику?

Ти легко сходишся з людьми?

Ти відверто і відкрито показуєш свої відчуття?

Ти цінуєш близькі стосунки з людьми?

Ти готовий сміятися над своїми помилками і вчитися на них?

Ти шукаєш можливості спробувати себе в чомусь новому?

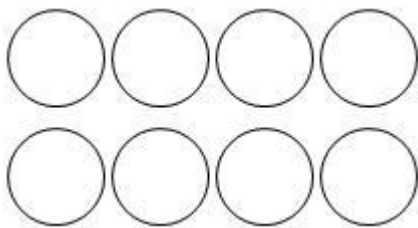
Для тебе важливий твій фізичний стан?

Ти довіряєш собі?

Ти радієш за інших, коли вони досягають успіху?

Якщо ти на більшість питань відповів "так", у тебе здорове і адекватне сприйняття себе.

► Діагностика самооцінки



Букву «Я» потрібно поставити в один з цих кружечків.

Якщо «Я» буде стояти в першому чи в другому кружечку – висока самооцінка.

Якщо «Я» буде стояти в сьомому чи в восьмому кружечку – низька самооцінка.

Яким би не був рівень твоєї самооцінки, ти завжди можеш поліпшити його. Потрібно вчитися думати про себе добре. Це необхідно, тому що

самосприйняття впливає на твій спосіб життя. При високій самооцінці людина відчуває себе успішною, здатною вчитися і працювати. Людина відчуває себе улюбленою і потрібною. Формування самооцінки відбувається постійно. Підвищення самооцінки, формування позитивного уявлення про себе можливо і необхідно в будь-якому віці!

X. Вправа «Художник»

Потрібно швидко намалювати на небі «Сонце» або «Хмаринку»

«Сонце» малюють ті люди, котрі задоволені життям, впевнені, позитивно налаштовані, сміливі, рішучі, оптимістичні, почуваються щасливими. А «Хмарки» – це люди, котрі не впевнені у собі, або занадто перебільшують свої сили і можливості, не задоволені життям, і тому таким людям потрібно більшого прагнення до щасливішого життя. Але це все є прояви нашої індивідуальності, настрою та налаштованості на життя.

Але чи може людина бути щасливою, коли відчуває себе хмаркою? Існує безліч підтверджень, що думка зумовлює в людині певні психологічні та фізіологічні зміни. Так, негативні думки пригнічують, а позитивні – навпаки, надихають. Ви, мабуть, і самі помітили: коли думаєте про можливу невдачу, справді Вас може спіткати невдача. Або, іноді боїтеся чогось, і воно таки трапляється з Вами. Якщо Ви вважаєте, що Ви непомітні і не гідні уваги, безталанні і нікому не потрібні або нікому не подобаєтеся, знайте: Вас справді не помічатимуть. Але все залежить від Вас!

XI. Вправа «Хто я?»

Виберіть, будь ласка, одну фігуру, ту, яка, на ваш погляд, щонайкраще відбиває вашу сутність або до якої вас інтуїтивно притягує. Відповідно до вашого вибору ви належите до одного з п'яти типів людей.

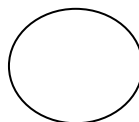
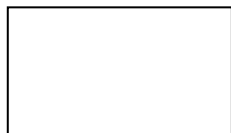
Трикутник. Людина, упевнена в собі. Швидко міркує, заповзятлива, зазвичай її цікавить насамперед кінцевий результат. Вона швидко розмовляє, швидко приймає рішення, завжди готова ризикнути й не боїться «нерозумно» виглядати в очах інших людей.

Квадрат. Для ухвалення рішення такій людині потрібна чимала кількість даних, безліч фактів і цифр. «Квадрати» полюбляють логічні аргументи й суперечки. Вони через силу витримують прямий погляд і намагаються ретельно все перевірити кілька разів, перш ніж приймуть рішення. «Квадрат» може виявитися людиною повільною, яка відкладатиме справу з дня на день, нізащо не бажаючи приймати рішення, якщо їй здається, що бракує якоїсь істотної інформації.

Коло. Таким людям хочеться, щоб усі навколо були щасливими. Зазвичай «коло» говірка й емоційне. Його внутрішній орієнтир – настрій у групі, і воно нерідко знає найдрібніші деталі особистого життя всіх її членів і взагалі добре розуміється на людях. Людина – «коло» вміє бути уважною й нерідко виявляється гарним керівником, хоча найчастіше становить серйозну проблему для власного начальства, тому що вимагає

Прямокутник. До категорії «прямокутників» потрапляють аж ніяк не всі, а лише люди, у житті яких наразі відбувається щось дуже серйозне: людина збирається змінити роботу або її перевели на інше місце, хоча й у тій самій компанії, можливо, вона втратила роботу або в неї що-небудь сталося вдома, і ця обставина змушує її цілком змінити спосіб життя.

Зигзаг. Люди творчі, зазвичай легко збуджувані, безладні, навіть хаотичні. Вони орієнтовані переважно на ідеї та здатні уважно слухати вас лише дуже короткий час. Якщо на роботі або в житті вам доводиться мати справу з людиною типу «зигзаг», навіть не намагайтеся перетворити його на «квадрат». Нічого не вийде. Таким людям, як правило, дуже важко працювати в чітко впорядкованій обстановці. І якщо ваша компанія переповнена творчими особистостями, виділіть їм окреме приміщення, де вони зможуть працювати всі разом!



Йдучи життєвим шляхом, ми весь час вчимося. Це навчання неможливо пройти теоретично, його пізнають лише на власній практиці. В житті і це потрібно знати людині про себе.

Немає людини, життя якої складається абсолютно щасливо. Чому? Бо в житті завжди є труднощі. Через них має пройти кожен. Якщо ж людина ніколи не зазнавала ніяких проблем, вона перестане бути людиною.

ХІІ. Притча "Про життя"

Одного разу віслук впав у колодязь і почав голосно кричати, закликаючи на допомогу. На його крики прибіг господар віслюка і розвів руками – витягнути тварину з колодязя було неможливо.

Тоді господар вирішив так: "Віслук мій вже старий, йому недовго залишилося, а я все одно хотів купити нового молодого віслюка. Цей колодязь зовсім засох, і я давно вже хотів засипати його і вирити новий. Чому б відразу не вбити двох зайців – засиплю я старий колодязь, і віслюка заодно закопаю".

Недовго думаючи, він запросив своїх сусідів – всі дружно взялися за лопати і стали кидати землю в колодязь. Віслук одразу зрозумів, що до чого і почав голосно кричати, але люди не звертали на нього увагу й мовчки продовжували кидати землю в колодязь.

Дуже швидко віслук замовк. Коли господар заглянув у колодязь, він побачив, що кожен шматок землі, який падав на спину віслюка, він струшував і притоптував ногами. Через деякий час віслук опинився нагорі й вискочив з колодязя. Так от...

... Можливо у вашому житті було багато різних неприємностей, і в майбутньому життя буде посилати вам все нові і нові. І всякий раз, коли на вас впаде черговий ком, пам'ятайте, що ви можете стряхнути його і саме завдяки цьому піднятися трохи вище. Таким чином, ви поступово зможете вибратися з самого глибокого колодязя.

Кожна проблема – це камінь, який життя кидає в вас, але ступаючи цими каменем, ви можете перейти бурхливий потік.

Запам'ятайте 5 простих правил:

1. Звільніть своє серце від ненависті – простіть всіх, на кого ви були ображені.

2. Звільніть своє серце від хвилювань – більшість з них даремні.

3. Ведіть простий спосіб життя і цінуйте те, що маєте.

4. Віддавайте більше.

5. Очікуйте менше.

XIII. Очікування «Святковий салют»

Що цікавого, важливого дав вам тренінг? Напишіть на стікерах у вигляді зірочок. Якщо ваші очікування здійснилися, то ми побачимо гарний святковий салют.

XIV. Підбиття підсумків

Читання вірша «Когда мне встречается в людях дурное»

РОЗРОБКИ ВИХОВНИХ ЗАХОДІВ

ТЕМА: Найвища мудрість – бути щасливим

МЕТА: а) дидактична: розширити знання учнів про філософську категорію «щастя», дати поняття того, що щастя залежить від особистих зусиль;

б) розвивальна: допомогти школярам сформувані основні поняття щастя, щасливе життя, виробити правила щасливого життя.

в) виховна: виховувати доброту, повагу до інших.

КЛЮЧОВІ ПОНЯТТЯ: щастя, щасливе життя, добро, радість, душевний комфорт.

ФОРМИ І МЕТОДИ РОБОТИ: методика незакінчених речень, методика інтерактивного (взаємного навчання), робота мікрогрупами, тренінг «Карусель», мозковий штурм «Мікрофон», бесіда, дискусія

ОБЛАДНАННЯ: музичні записи, комп'ютер, дерево «Сподівань», папір, ручки, мікрофон, відбитки.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ: учні повинні:

- розширити та поглибити знання про щастя, щасливе життя;
- навчитися визначати, яку людину можна назвати щасливою;
- дотримуватися правил щасливого життя;
- дарувати щастя іншим.

ЗМІСТ ЗАХОДУ:

I. Мотивація

Кл. керівник: У нашому буденному повсякденному житті бувають визначні події, свята, дні народження. Рідні, близькі, друзі вітають нас, і ми, в свою чергу, вітаємо їх. Важливою складовою привітання є побажання. Що ж ми бажаємо і нам що бажають?

Кл. кер.: Дійсно, бажають всього доброго і одним з побажань є обов'язково – щастя.

Тож, як ви думаєте, про що ми будемо сьогодні з вами говорити?
(Відповіді учнів)

Правильно, ми поговоримо про найвищу людську мудрість – бути щасливим, поміркуємо разом що треба робити, щоб бути по-справжньому щасливою людиною. Отже, тема нашого виховного заходу: «Найвища мудрість – бути щасливим».

Мета:

– з'ясувати сутність понять «щастя», «щасливе життя» та їх значення в житті людини;

– виробити правила щасливого життя;

– навчитися дарувати щастя іншим.

Епіграфом до нашого заняття є слова: Насолоджуватися щастям – велике благо, мати можливість давати його іншим – благо ще більше.

Френсіс Бекон

Як ви його розумієте, і чи згодні ви з ним? На це запитання ви дасте відповідь наприкінці заходу.

Далі класний керівник оголошує свої **очікувані результати**: „Я вірю у те, що після цього виховного заходу ви навчитесь:

- визначати, яку людину можна назвати щасливою;

- дотримуватися правил щасливого життя;

- дарувати щастя іншим.

Кл. керівник:

- Я виголосила вам свої сподівання. А чого очікуєте ви від нашого заняття (Відповіді учнів).

Ви бачите перед собою дерево сподівань. Якщо ваші і мої сподівання справдяться, то наше дерево розквітне, бо ми прикріпимо на нього розквітлу квітку. Якщо ж наші сподівання не справдяться, або справдяться не в повній

мірі, то ми прикріпимо бутон. І тоді наше дерево покаже нам наскільки наш захід був ефективним.

А як ви думаєте, чому саме на цю тему: «Найвища мудрість – бути щасливим» я вирішила провести з вами виховний захід? *(Діти відповідають).*

Дійсно, майже кожного дня ми чуємо такі слова, як «щастя», «щаслива», «щасливий», «щасливі», «хочу бути щасливим» та інші. А чи замислювалися ви про сутність цих понять, висловів? Упродовж віків відомі філософи, громадські діячі, вчені шукали відповідь на питання «Що таке щастя?» та «Що людині треба, щоб вона була щасливою?». Врешті – решт, вони знайшли її. Але про це трохи пізніше. Я пропоную сьогодні усім нам стати дослідниками і також знайти відповідь на ці питання. У радянському кінофільмі про школу «Доживём до понедельника», на хвилююче нас питання одна із героїнь відповідає: «Щастя – це коли тебе розуміють». А як ви відповісте на це запитання?

II. Методика незакінчених речень: кожен учень на папері продовжує речення: **Щастя – це**

Діти зачитують відповіді. Обговорення їх.

Кл. керівник: Глумачний словник української мови подає таке визначення: Щастя – це стан цілковитого задоволення життям; вияв радості від спілкування з рідними, близькими; успіх, удача.

III. Методика інтерактивного (взаємного навчання).

Кл. керівник: Поняття «щастя» відноситься перш за все до людей. Тож, дайте характеристику щасливої людини за алгоритмом (схемою):

- зовнішній вигляд;
- внутрішній стан (що відчуває всередині, які почуття, емоції, настрої тощо);
- як відчуття щастя впливає на її діяльність, вчинки, поведінку, ставлення до інших тощо;

Для цього виконаємо таку роботу: поділимося на три мікрогрупи. Спочатку подумайте самі, потім обговоріть в парах, а потім поспілкуйтеся у мікрогрупах і повідомте нам свою спільну мікрогрупову характеристику.

Кл. керівник: Отож, який висновок зробимо? Після відповідей дітей робить висновок: У щасливої людини сяють очі, наче дві зірочки, вона усміхається, зігріваючи теплом своєї усмішки усіх оточуючих. При цьому вона відчуває радість, душевний комфорт та спокій, впевненість у собі та своїх силах, натхненність. У щасливої людини ніби виростають крила і вона літає над світом, ділиться своїм щастям із оточуючими та підіймає їм настрій, допомагає, тобто робить інших щасливими.

Кл. керівник: А в яких сферах життєдіяльності людина може бути щасливою? Іншими словами: Що потрібно людині для щастя?

IV. Робота мікрогрупами.

У своїх групах визначте і зобразіть основні складові щастя людини у вигляді геометричної фігури, де біля кутів напишіть свої відповіді одним словом, а потім прокоментуйте їх.

Кл. керівник, вислухавши відповіді дітей, зводить усе до одного висновку і малює на дошці **трикутник**.

Ігор Антонич сказав: Щастя – це трикутник.

Біля кутів якого опорні слова: «здоров'я», «родина», «робота».

V. Тренінг «Карусель»

Кл керівник: Кожна мікрогрупа обере собі один компонент щастя людини, визначить напрямки діяльності саме в тій сфері свого життя, яку ви обрали, щоб відчувати щастя. Через три хвилини за годинниковою стрілкою передасте свої аркуші іншій групі. Вони допишуть свої міркування, далі – передають знову іншим групам, вони дописують свої думки і знову передають аркуші. Отримавши свої завдання, представники груп повідомляють про виконання цього завдання .

Класний керівник: Спільними зусиллями ми дослідили, що ж таке щастя, що треба робити, щоб бути щасливим. Але потрібно пам'ятати, що ви

живете серед інших людей. Видатний український педагог В.О. Сухомлинський говорив: «Ти живеш серед людей. Не забувай, що кожен твій вчинок, кожне твоє бажання відображається на оточуючих тебе людях. Перевірй свої вчинки питанням до самого себе: чи не робиш ти зла, незручностей людям?».

Кл. керівник: Яка основна порада Сухомлинського закована у його словах? Давайте розшифруємо її та співвіднесемо з темою нашого заходу. Отож, ми виступимо ще й дешифрувальниками.

Після відповідей дітей, **кл. керівник** робить висновок: Дійсно, по – справжньому щасливим кожен із нас буде почуватися, коли ми будемо ще й дарувати щастя іншим людям. А що означає «Дарувати щастя іншим людям?». Обговоріть відповідь у парах і повідомте нам.

V. Мозковий штурм «Мікрофон».

Діти у мікрофон дають відповіді. Після відповідей дітей, кл. керівник робить висновок: Дійсно, дарувати щастя іншим – це дарувати радість, гарний настрій, добро, любов, позитивні емоції, тощо.

Кл. керівник: Після усвідомлення сутності щастя, давайте прокладемо «стежину щастя». На своїх відбитках напишіть одне – два правила щасливого життя, тобто ті правила, яких ми повинні дотримуватися, щоб бути самим щасливим і дарувати щастя іншим людям. Потім діти виходять до дошки і прикріплюють свої правила на відбитках.

Кл. керівник: Сьогодні ви протоптали стежку щастя, бажаю вам, щоб ця стежка перетворилась на широкий шлях, яким ви будете йти впевнено, даруючи усім радість і любов.

VI. Робота з епіграфом.

Кл. керівник: Повернемося до нашого епіграфу. Як ви розумієте ці слова?

Після відповідей дітей висновок робить кл. керівник: коли ти даруєш щастя іншим – ти сам стаєш щасливішим, адже насправді щасливим є той, хто не лише отримує щастя, а й дарує його іншим.

VII. Дерево очікувань. Прикріплюють розквітлі квітки, якщо сподівання виправдалися, або – бутони, якщо – ні.

VIII. Висновки.

Які висновки ви для себе зробили?

Після відповідей дітей висновок робить кл. керівник.

ВИХОВНИЙ ЗАХІД

Тема: «Твори добро, бо ти людина»

МЕТА:

- з'ясувати сутність понять „добро”, „доброта” як важливих моральних якостей;
- усвідомити необхідність творити добро;
- виховувати потребу творити добро, проявляти доброту у ставленнях до людей, природи;
- виховувати і розвивати відповідні моральні якості;

КЛЮЧОВІ ПОНЯТТЯ: мораль, етика, добро, доброта, добрі вчинки.

ФОРМИ І МЕТОДИ РОБОТИ: технологія ситуативного моделювання; технологія кооперативного навчання; бесіда; пояснення; творчі завдання; психотренінг; дискусія.

ОБЛАДНАННЯ: „дерево сподівань”, свічка, орден „Добре серце”, папір, ручки, олівці, фломастери, ТЗН (комп'ютер, магнітофон, мультимедійна дошка), музичні записи.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ: учні повинні навчитись:

- визначати, яку людину можна називати доброю;
- аналізувати життєві ситуації та робити із них правильні висновки;
- дотримуватися заповідей добродійної поведінки.

ЗМІСТ ЗАХОДУ:

1. Мотивація

2. Робота над з'ясуванням сутності ключових понять: мораль, етика, добро, доброта, добра людина, добрий вчинок

3. Розігрування та аналіз ситуації за ролями

4. Робота з висловами народної мудрості

5. Творча робота

6. Розповіді про добрих людей

7. Психотренінг

8. Складання заповідей творення добра

9. Робота з епіграфом

10. Підведення підсумків

ХІД ЗАХОДУ:

1.МОТИВАЦІЯ

Кл. керівник: Сьогодні, йдучи до Вас, я допомогла старенькій бабусі перейти дорогу. Вона мені сказала: ”Дякую. Всього Вам доброго”. Як Ви думаєте, що ж побажала мені бабуся? (*Відповіді учнів*).

Кл. керівник: „ Дякую за відповіді, цікаві думки. Дійсно, бабуся побажала мені гарного настрою, приємних зустрічей, розмов, успіхів у справах, у вирішенні різних питань, проблем, тобто – добра”.

Оголошення теми, мети, очікуваних результатів виховного заходу (написано на мультимедійній дошці) та епіграфу до заняття:

Кл. керівник: Отож, **тема** нашого заходу: „**Твори добро, бо ти людина**”.

Мета, яку ми повинні досягти:

– з'ясувати сутність понять „добро”, „доброта” як важливих моральних якостей;

– усвідомити необхідність творити добро;

– виховувати потребу творити добро, проявляти доброту у ставленнях до людей, природи;

– виховувати і розвивати відповідні моральні якості;

Далі класний керівник оголошує свої **очікувані результати**: „Я вірю у те, що після цього виховного заходу ви навчитеся:

- визначати, яку людину можна назвати доброю;
- аналізувати життєві ситуації та робити із них правильні висновки;
- дотримуватися заповідей добродійної поведінки.

Кл. керівник: **Епіграфом** до нашого заняття є такий вислів:

”Добро врятує світ”. Конфуцій

– Як його розуміти, і чи згодні ви з ним ? На це запитання ви дасте відповідь наприкінці заходу.

Кл. керівник:

- Я виголосила вам свої сподівання. А чого очікуєте ви від нашого заняття? (*Відповіді учнів*).

Кл. керівник:

- Ви бачите перед собою на столі „дерево сподівань”. Якщо ваші і мої сподівання виправдаються, наше дерево розквітне.

Кожен з вас і я також прикріпимо на його гілки або розквітлу квітку, якщо сподівання виправдалися, або нерозквітлу бруньку, якщо сподівання виправдалися не в повній мірі. І тоді „дерево сподівань” розповість нам, наскільки наш захід був ефективним, результативним.

Кл. керівник:

– А як ви думаєте, чому саме на цю тему: „Твори добро, бо ти людина” я вирішила провести з вами виховний захід? (*Діти відповідають*).

Кл. керівник:

- Дійсно, кожного дня усі ми відчуваємо, що у взаєминах між людьми все менше людської теплоти, чуйності, турботи. Все частіше проявляється так звана „емоційна глухота”, коли людям байдуже один до одного, а то і – грубість, зло, жорстокість переважають у відносинах. Іншими словами – бракує доброти.

2. РОБОТА НАД З'ЯСУВАННЯМ СУТНОСТІ КЛЮЧОВИХ ПОНЯТЬ: МОРАЛЬ, ЕТИКА, ДОБРО, ДОБРОТА, ДОБРА ЛЮДИНА, ДОБРИЙ ВЧИНОК

Кл. керівник: Так що ж ви вкладаєте в поняття „добро”? „А що таке доброта”? (*Діти відповідають*).

Кл. керівник:

– Ви правильно розумієте сутність цих понять. Більш повне і точне визначення поняттям „добро” і „доброта” дає етичний словник:

„ Добро – все позитивне, гарне, корисне”.

„ Доброта – це чуйність, позитивна налаштованість на людей, бажання робити добро людям”. (*Діти читають з мультимедійної дошки*).

Кл. керівник:

– А яку людину ми можемо назвати доброю? Для цього виконаємо таку письмову роботу: продовжіть і закінчіть речення „Добра людина...”

(*Обговорення відповідей*).

Кл. керівник:

- Так, дійсно, добра людина любить природу і охороняє її, любить людей і допомагає їм. Добра людина уміє відчувати радість і біль іншої людини, як свою особисту; проявляє милосердя, чуйність, щиросердечність, благодійність та багато інших моральних якостей.

- А які вчинки називаємо гарними, добрими?

- А як впливають прояви доброти на людей?

- Що кожен з вас відчуває, коли до вас ставляться по-доброму?.

На жаль, в нашому житті добро і зло сусідкують, знаходяться поряд.

- То що ви відчуваєте, коли до вас ставляться грубо, зі злом?

- То ж який висновок зробимо для себе? (після обговорення діти роблять висновки, після їх відповідей – класний керівник: ”Кожному з нас треба думати не тільки про себе, а й про інших людей, про все живе на Землі, допомагати, підтримувати, дарувати радість і щастя своїм добрим ставленням, добрими вчинками”.

- А що є головним показником доброти?

Кл. керівник:

- Ви праві: це справи, вчинки, поведінка людини.

- А чому проявляється доброта?

Кл. керівник:

Дійсно, доброта проявляється у ставленнях, справах, вчинках, поведінці людей. „Добро” і „доброта” – це моральні якості, тому що **мораль** – це сукупність норм і правил поведінки, які регулюють відносини між людьми (*Написано на мультимедійній дошці*). А добро і доброта якраз і проявляються у ставленнях людей один до одного, у відносинах поміж ними. „Добро” і „доброта” – це ще й етичні поняття, тому що **етика** – це наука про мораль, про норми та правила поведінки людей (*Написано на мультимедійній дошці*). А добро і доброта, як уже зазначали, проявляються і в поведінці і у вчинках людей у повсякденному житті.

Отож, давайте подивимося на життєву ситуацію, яку програють наші однокласники, проаналізуємо її та зробимо для себе правильні висновки.

3. РОЗІГРУВАННЯ ТА АНАЛІЗ СИТУАЦІЇ ЗА РОЛЯМИ

Етапи роботи:

1. Спільно з дітьми визначення учасників рольової гри.
2. Обдумування учнями своїх ролей.
3. Тренування у групі.
4. Інсценування ситуації.

Ситуація:

Троє семикласників навчаються в одному класі, товаришують, займаються баскетболом у спортивній школі. Двоє з них (Костя і Юрко) поспішали після школи на тренування і зайшли до Сергія, щоб разом з ним піти до спортивної школи.

Костя: ”Сергію, швидше збирайся, бо уже запізнюємося”.

Сергій: „Я, мабуть, сьогодні не піду, бо не можу виконати важке для мене завдання з математики. А завтра – контрольна робота. З тренування прийдемо пізно, я буду втомлений і уже ні в чому не розберусь”.

Костя і Юрко порадилися тихенько і вирішили допомогти товаришеві.

Костя: „Ми вирішили тобі допомогти. Показуй своє завдання. Ми тобі допоможемо і разом підемо на тренування”.

Юрко: „А що я отримую за допомогу?”

5. Рефлексія:

- Як ви себе почували у своїй ролі?
- Що сподобалось Вам під час гри, а що – ні?

6. Висловлення думок спостерігачів – експертів.

Аналіз ситуації:

- Чий вчинок Вам сподобався? Поясніть, чому.
- Можливо чийсь вчинок Вам не сподобався ? Поясніть, чому.
- Хто з хлопців вчинив по – доброму? Поясніть свою точку зору

(Запитання – на мультимедійній дошці).

Кл. керівник:

- Спочатку індивідуально продумайте за 1 хвилину відповіді на питання, потім – об’єднайтесь у пари і за 1 хвилину обговоріть один з одним свої варіанти відповідей. Далі – об’єднайтесь у четвірки, за 2 хвилини обговоріть варіанти відповідей, дійдіть згоди в процесі обговорення і залиште по одному варіанту відповідей на кожне питання.

Кожна четвірка обирає собі „промовника”, який повідомить спільну думку своєї групи, аргументує її і „секретаря”, який запише її на дошці *(Заслуховуються відповіді „промовників” від кожної групи, робляться висновки).*

Кл. керівник:

- Запропонуйте свій варіант цієї ситуації, де були б по – справжньому моральні, добрі вчинки з боку усіх персонажів. *(Кожна група обговорює ситуацію і виголошує її).*

- То ж які вчинки можна назвати добрими, гарними, моральними?
- А чи потрібна винагорода за добро, гарне ставлення, гарні вчинки?
- А яка винагорода навіть приємна за добрі справи? (*Подяка, посмішка, гарне, тепле слово і т. п.*).

Кл. керівник:

- Дійсно, всі гарні справи, дії по відношенню до інших людей повинні бути безкорисливими.

- Сказав мудрець: „Живи, добро звершай,
Та нагород за це не вимагай!”

4. РОБОТА З ВИСЛОВАМИ НАРОДНОЇ МУДРОСТІ

Кл. керівник: У народній мудрості завжди приділялося багато уваги добру, доброті, добрим вчинкам. З глибокої давнини люди склали казки, приказки, прислів'я, легенди, пісні, перекази, в яких, як і в житті, частіше всього, добро і зло були поряд. У них мудрий народ вкладав і вкладає свої поради, сподівання, настанови і віру в те, що добро завжди переможе зло.

До нашого виховного заходу вам необхідно було підібрати приказки, прислів'я про добро, доброту, а також вірші, легенди, перекази. Прочитайте, будь – ласка, їх і прокоментуйте (*Діти читають, пояснюють, як вони їх розуміють*).

Кл. керівник:

- Так до чого ж закликає нас народна мудрість?
- Які висновки ми зробимо для себе? (*Відповіді дітей*).

Кл. керівник:

- У народній мудрості містяться поради, сподівання, настанови, до яких нам варто прислухатися і дотримуватися їх у своєму житті.

5. ТВОРЧА РОБОТА

Кл. керівник: Ми з вами уже багато дізнались про добро, доброту, добрі вчинки.

- А з ким чи чим асоціюється у вас добро? Зобразіть його, будь – ласка, на папері. (2хв.) Поясніть свій малюнок.

Кл. керівник також виконує це завдання і пояснює свій малюнок: „Я зобразила добро у вигляді сонця. Від сонця людям тепло і від добра їм стає тепло, радісно, приємно, затишно. Добра людина сама, як те сонце випромінює тепло та любов. До неї тягнеться все живе і від її променів тепла розквітає все довкола”.

6. РОЗПОВІДІ ПРО ДОБРИХ ЛЮДЕЙ

Кл. керівник:

- А де на вашу думку народжується і живе добро? (*Відповіді дітей*).

Кл. керівник:

- Дійсно, добро народжується в серці людини. Серце є обитель всього прекрасного, що є в людині. Тому в народі про добру людину говорять, що у неї добре серце. Перед вами на столах – ордена „ДОБРЕ СЕРЦЕ”. Кого з ваших однокласників, або й інших людей і за що ви нагородите цими орденами? Розкажіть, будь-ласка і прикріпіть, якщо це можливо, до їх грудей нагороди.

Кл. керівник:

- Я рада за вас, що ви живете серед добрих людей, які нам співчують, допомагають, дарують радість, щастя, гарний настрій.

7. ПСИХОТРЕНІНГ

Кл. керівник: А давайте замислимося на хвилинку, згадаємо і проаналізуємо свої вчинки, свою поведінку, свої наміри і дамо собі чесну відповідь на питання: „ Чи можу я назвати себе доброю людиною?” (*Пауза: рефлексія*).

Кл. керівник:

- Напевно, кожен з нас віднайшов в собі такі якості, властивості, які, поки що, не дають змоги нам назвати себе ДОБРОЮ ЛЮДИНОЮ в повному розумінні цього слова.

Щоб допомогти собі позбутися їх, давайте виконаємо наступні дії:

- Напишіть на папірцях все те, що заважає Вам сьогодні бути доброю людиною. Читати їх ніхто не буде (*Діти пишуть*).

Покладіть їх на долоні і зімніть. Вкиньте папірці у скриньку.

(Кл. керівник вогнем свічки запалює їх: пауза – лунає музика, горять папірці, на яких написані дітьми негативні якості, властивості).

Кл. керівник:

- А що ви відчували, коли вогонь знищував папірці?

- А що ви відчуваєте зараз? *(Відповіді учнів).*

Кл. керівник:

- Повірімо в те, що ми очистилися, вогонь перетворив на попіл все те, що заважало кожному з нас бути справжньою людиною, і в подальшому житті ми будемо допомагати, підтримувати, співчувати, дарувати своє тепло і радість людям.

Справжня людина в своєму житті керується певними правилами поведінки, живе за певними заповідями. Тому давайте разом з вами складемо заповіді творення добра.

8. СКЛАДАННЯ ЗАПОВІДЕЙ ТВОРЕННЯ ДОБРА

Кл. керівник:

- Розподіліться на 4 групи. Колективно складіть заповіді творення добра, запишіть їх на аркуші паперу (5 хвилин) потім виголосите і прикріпите їх на символічні камені-скрижалі.

Кл. керівник:

- А навіщо ми склали заповіді і залишили в нашому класі? *(Відповіді учнів).*

Кл. керівник:

- Дійсно, для того, щоб вони завжди нагадували нам, якими ми повинні бути і як жити, щоб творити добро на Землі.

9. РОБОТА З ЕПІГРАФОМ

Кл. керівник:

- Повернемося до нашого епіграфу „Добро врятує світ”. Чи згодні Ви з цим висловом? *(Діти відповідають).*

Кл. керівник:

- Ви праві. Коли люди будуть думати добре, робити добро, то й усім буде добре: відійдуть, пропадуть зло, жорстокість, агресія, війни, а люди будуть жити в мирі, злагоді, красі і таким чином буде врятоване людство, світ взагалі.

10. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ

Кл. керівник:

- Перед Вами „дерево сподівань”. Прикріпимо до нього розквітлі квіточки, якщо ваші сподівання виправдилися, або – бруньки, якщо виправдалися не повністю (*Учні виконують цю роботу*).

Кл. керівник:

- А як пов’язується у вашій уяві це красиве дерево з темою нашого заходу? (*Діти відповідають*).

Кл. керівник:

- Дійсно, творити добро – це створювати красу навколо себе: у відносинах, у природі, в душах людей, у вчинках, у поведінці, а красиве дерево – це символ краси природи, створеної нашими руками.

- Так яке ж значення добра, добрих вчинків для оточуючих нас людей?

- Які ж Ви висновки зробили для себе в кінці нашого заходу? (*Діти відповідають*).

Кл. керівник: Ти живеш серед людей. Не забувай, що кожен твій вчинок, кожне твоє бажання відображається на оточуючих тебе людях. Провіряй свої вчинки питанням до самого себе: чи не робиш ти зла, незручностей людям? Роби все так, щоб людям, які тебе оточують, було добре”. (*Цитата написана на мультимедійній дошці*).

Нехай ці слова видатного українського педагога В. О. Сухомлинського будуть дороговказом протягом усього вашого життя (педагог говорить ці слова на фоні тихої приємної музики, а далі звучить пісня „Твори добро на всій Землі”).

ВИХОВНИЙ ЗАХІД

Тема: Неформали: груповий портрет в інтер'єрі

Мета: ознайомити підлітків з історією та причинами виникнення неформального руху, з його сучасними течіями, охарактеризувати спрямованість діяльності різних субкультур, розвивати навички ведення дискусії, виховувати почуття доброти, справедливості, бажання бути милосердним.

Ключові поняття: неформали, просоціальність, асоціальність, антисоціальність, доброта, справедливість, милосердя.

Форми і методи роботи: дискусія, перегляд та обговорення відео, тренінги «Мікрофон», «Карусель».

Обладнання: відео ряд, «клумба очікувань», таблиця, комп'ютер, аркуші паперу, фломастери, ручки

Хід заходу:

1. Мотивація

Вчора я йшла додому парком і побачила молодих людей в однаковому одязі, що висаджували дерева, прибирали сміття, що залишилося після гулянки інших молодиків. Як ви думаєте, хто вони та чому вони це робили?

Дякую за відповіді, дійсно це були члени екокультурної неформальної організації, що доглядають за чистотою парків, щоб було приємно просто прогулятися на свіжому повітрі, не дихаючи сміттям. А чи багато сучасної молоді витрачає свій час та сили на суспільно – корисну діяльність? Які ще неформальні молодіжні організації допомагають суспільству? А чи є такі об'єднання, що загрожують суспільству?

2. Оголошення теми та мети

Отже, тема нашої класної години: «Неформали: груповий портрет в інтер'єрі». Мета: дізнатися про історію виникнення та сучасні течії неформального молодіжного руху, охарактеризувати діяльність різних субкультур.

Я вірю у те, що після виховного заходу ви навчитеся вирізняти просоціальні, асоціальні та антисоціальні субкультури, виділяти позитивні та негативні риси різних неформальних молодіжних об'єднань. А які ваші очікування від нашої класної години? (відповіді учнів)

Перед собою ви бачите клумбу очікувань. Якщо ваші та мої сподівання справдяться, то ми прикріпимо розквітлу квітку, а якщо ні – бутон.

Епіграфом до нашої класної години я обрала слова Конфуція:

Не роби людині того, чого не бажаєш собі.

Як ви розумієте ці слова та чи згодні ви з ними, ми поговоримо в кінці.

Як ви думаєте, чому саме на цю тему я вирішила з вами поговорити?

Дійсно, зараз спостерігаємо таку тенденцію, що більшість підлітків приєднуються до тієї чи іншої субкультури, наслідують зовнішні атрибути та поведінку. Ця тенденція є нормою, адже в демократичній державі кожен має

право вибору, але вибір цей треба робити, спираючись на достатню кількість інформації.

3. Робота над з'ясуванням сутності ключових питань: субкультура, неформальні молодіжні об'єднання, просоціальність, асоціальність, антисоціальність.

Як ви розумієте, такі поняття, як субкультура, неформальні молодіжні об'єднання? (кожен пише своє розуміння на аркуші паперу, декілька учнів зачитують свої визначення). Науковці подають такі визначення цим поняттям (визначення на фоні презентації):

Неформальні молодіжні об'єднання (рух) – система молодіжних субкультур і широкої неорганізованої молодіжної активності в їх взаємозв'язку між собою та суспільством.

Молодіжна субкультура – це система цінностей, установок, моделей поведінки, життєвого стилю певної соціальної групи, яка є цілісним утворенням у межах домінуючої культури. Які молодіжні субкультури ви знаєте? Чим вони відрізняються одна від одної?

Дякую за ваші гарні відповіді, дійсно субкультур безліч й кожна з них особлива, відрізняється від інших. Однією з найсуттєвіших ознак є напрям діяльності. За цим критерієм вирізняють неформальні молодіжні об'єднання. Як ви думаєте, про що говорять ці назви?

Дійсно, за цією класифікацією ми виділяємо субкультури, що приносять користь суспільству (просоціальні), субкультури, що стоять осторонь соціальних проблем (асоціальні), виступають проти суспільства (антисоціальні). Отже, субкультур безліч та всі вони різноманітні.

4. Тренінг «Мікрофон»

Які ж субкультури подобаються вам та чому? (кожен учень у мікрофон називає ті субкультури, які йому подобаються, пояснює чому, після відповідей усіх учнів мікрофон повертається до тих, хто хоче доповнити або не згоден з уподобаннями інших учнів).

Слово вчителя: ваші думки досить різноманітні, але ми не маємо права критикувати погляди інших, тому що майже в кожній субкультурі можна знайти як негативи, так і позитиви.

5. Робота з відео.

Я підготувала для вас відео, у якому відображені позитиви та негативи різних субкультур (перегляд відео, в якому зображено історія виникнення, значення зовнішньої атрибутики, характеристика поведінки та вчинків основних субкультур, що називали учні; перед класною годиною було проведено анкетування та бесіди, що дали змогу виокремити основні уподобані учнями субкультури)

Рефлексія: спробуймо узагальнити побачене і заповнити таблицю (на дошці висить естетично оформлена таблиця). Учні по черзі виходять, коментують (кл.керівник та інші учні доповнюють) і записують.

Назва	Позитиви	Негативи
-------	----------	----------

Отже, ми бачимо, що в деяких субкультурах переважають позитивні риси, але більшість неформальних молодіжних об'єднань – негативні.

6. Тренінг «Карусель»

Спробуймо самостійно розподілити їх за напрямками діяльності.

Для цього виконаємо таке завдання: розподілимося на три групи. Я пропоную одна група – це один ряд. Ви згодні? Кожна група обере один із напрямків (просоціальні, асоціальні та антисоціальні) й напише субкультури, що відносяться до цього напрямку. Через три хвилини за годинниковою стрілкою передасте свої аркуші іншій групі. Вони допишуть свої міркування, далі – передають знову іншим групам, вони дописують свої думки і знову передають аркуші. Отримавши свої завдання, представники груп повідомляють про виконання цього завдання та пояснюють, чому вони віднесли те чи інше неформальне молодіжне об'єднання до цієї групи.

Класний керівник: Спільними зусиллями ми дослідили, які субкультури є позитивними, тобто допомагають нашому суспільству бути кращими, а які навпаки руйнують все на своєму шляху.

7. Діалог з учнями

Як ви вважаєте, членом якої субкультури бути краще? Чому?

Подумайте про це хвилинку. Для того, щоб ви висловили свою точку зору пропоную вам такий вид роботи: ви бачите на дошці небо, воно чисте, але якщо ви вважаєте, що краще бути членом просоціального об'єднання, то прикріпіть на небо зірочку, а якщо асоціального чи антисоціального, то «чорну діру». (учні прикріплюють)

Як ви вважаєте, чому я обрала саме небо, зірки та чорні діри?

Дякую вам за ваші чудові відповіді. Дійсно, зірки на небі – це наші добрі справи, а «чорні діри» – це те, що губить наше суспільство. Бажаю, щоб у вашому житті було більше зірок.

8. Робота з епіграфом

Кл. керівник: Повернемося до нашого епіграфу. Як ви розумієте ці слова?

Після відповідей дітей висновок робить кл. керівник.

9. Клумба очікувань

Прикріплюють розквітлі квітки, якщо сподівання виправдалися, або – бутони, якщо – ні.

10. Висновки.

Які висновки ви для себе зробили?

Після відповідей дітей висновок робить кл. керівник.

Формат 60x84¹/₁₆. Умовн. друк. арк. 12,56.

Тираж 100 пр. Зам. №3001-03.

ВИГОТОВЛЮВАЧ

Поліграфічне підприємство СПД Румянцева Г. В.

54038, м. Миколаїв, вул. Бузника, 5/1.

Свідоцтво МК № 11 від 26.01.2007 р.