«Затверджено»

Директор Зміївської

ЗОШ І-ІІІ ст. №2

Зміївської районної ради

Харківської області

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Є.І.Двигун

«Погоджено»

Завідувач Центру ПП і СП

КВНЗ «Харківська академія

неперервної освіти»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Носенко

06.02.2019 рік

Програма

корекційно – розвиваючої роботи

«Попередження проявів агресивності підлітків»

Виконавець:

Нікутіна Олена Олександрівна

Практичний психолог

Зміївської загальноосвітньої школи

І-ІІІ ступенів №2

Зміївської районної ради

Харківської області

Зміїв

2019

Пояснювальна записка

Напружені, хитливі соціальні, економічні, екологічні, ідеологічні обставини, що склалися в наш час у нашому суспільстві, обумовлюють ріст різних відносин у розвитку і поведінці підростаючого покоління.

Серед них особливу тривогу викликають не тільки прогресуюче відчуження дітей, але і їхній цинізм, жорстокість, агресивність. Найбільш гостро цей процес виявляється на межі переходу з дитинства до дорослого положення - у підлітковому віці.

Враховуючи часті консультації батьків та вчителів з приводу агресивності підлітків, а також результати дослідження агресивності серед 5-8 класів, я вирішила розробити корекційно-розвивальну програму, спрямовану на попередження та корекцію агресивності в учнів підліткового віку.

Різні автори по-різному визначають агресію і агресивність:  як вроджену реакцію людини для «захисту території, що нею займається» (Лоренд, Ардрі); як намагання панувати (Моррісон);  як реакцію особистості на вороже навколишнє середовище (Хорні, Фромм).

Становлення агресивної поведінки – це складний і багатогранний процес, в якому діє низка чинників. Агресивна поведінка визначається впливом сім'ї. Характер стосунків між батьками, між батьками і дітьми, дисгармонія в сім'ї є чинниками, що визначають агресивну поведінку дітей.

Особистісні характеристики також відіграють важливу роль у формуванні агресивної поведінки. До них ми відносимо нестійкість емоційного стану, що виявляється в підвищенні збудливості, а також депресивності, яка веде до підвищення рівня тривожності, скутості, невпевненості в собі.

Основними формами агресивної поведінки є:

- фізична агресія, тобто застосування фізичної сили проти іншої особи;

- негативізм, спрямований проти керівництва і встановлення правил;

- підозрілість, тобто недовіра до оточуючих людей, яка ґрунтується на переконанні, що вони мають намір зашкодити;

- вербальна агресія, тобто вираження своїх почуттів через чвари, образи, приниження,

- аутоагресія - агресія спрямована на самого себе.

 Дана програма націлена на глибше пізнання підлітком себе, на розуміння свого місця у світі, на формування адекватної самооцінки, на усвідомлення значення та впливу емоцій у житті, на ознайомлення з різними видами поведінки і вибір прийнятних, схвалюваних у суспільстві форм поведінки та способів реагування у напружених ситуаціях, а також на вміння планувати свої дії, своє життя і приймати відповідальність за це.

**Мета**: профілактика і зниження рівня агресивності у підлітковому віці шляхом формування адекватної самооцінки, вивчення прийнятних способів реагування в складних ситуаціях, прийняття себе і інших.

**Завдання:**

1. оволодіти навичками регуляції психоемоційного стану;

2. підвищувати рівень самоконтролю;

3. сприяти формуванню адекватної самооцінки та самоповаги;

4. розвинути навички емпатійного реагування;

5. сформувати толерантне ставлення до оточуючих;

6. розвивати навички конструктивного спілкування;

7. навчити прийомів релаксації, зняття психоемоційного напруження.

**Учасники**: учні 5-8класів (10-18 осіб).

**Перелік методів і форм роботи**, які будуть використовуватися під час занять: інформаційні повідомлення, мозковий штурм, рольові ігри, вправа-демонстрація, тощо.

**Організація занять:** програма розрахована на 15 занять по 45 хвилин кожне. Заняття проводити 2 рази на тиждень.

**Правила роботи**, які визначають і яких дотримуються учасники:

1. Тут і зараз – зосереджує учасників на подіях, які відбуваються в цей час і в цій групі, обмежує можливість учнів входити у сферу загальних суджень.

2. Будь активним – передбачає реальне залучення кожного учасника до роботи.

3. Конфіденційність – полягає у тому, що зміст спілкування та події, які відбуваються у групі, залишаються у її межах.

4. «Я» - повідомлення передбачає вираження власної позиції.

5. Акцентування мови відчуттів – увага на емоційних станах (своїх і партнерів), уникнення оцінних суджень, заміна їх описом власних емоційних станів (не «ти мене образив», а «я почуваюся ображеним, коли ти...»).

6. Щирість насамперед щодо самого себе.

**Відстеження результативності програми:**

Здійснюється психологом шляхом порівняння результатів психодіагностики учнів на початку проведення програми та в кінці.

До комплексу психодіагностичних методик входить:

• методика Басса-Дарки «Вивчення рівня агресивності» (додаток 1);

• методика Кондаша «Виявлення рівня тривожності» (додаток 2);

• методика САН (додаток 3);

* методика Є. Ільїна та П. Ковальова «Агресивна поведінка» (додаток 4)

**Прогнозований результат:** досягнення позитивних поведінкових змін, усунення агресивних проявів у стосунках, вміння контролювати свої емоції, формування адекватної самооцінки, прояв толерантності під час спілкування.

**Тематичний план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Тема заняття | Вправи | Час |
| 1 | Мій світ | Вступ  Знайомство  Очікування  Правила  Вправа «Мій портрет у променях сонця»  Підсумки | 8хв  5хв  5хв  7хв  15хв  5хв |
| 2 | Мій світ | Знайомство  Очікування  Правила  Вправа «Мій світ»  Вправа «Три бажання»  Підсумки | 5хв  3хв  3хв  22хв  7хв  5хв |
| 3 | Я буду успішною людиною | Знайомство  Очікування  Правила  Мозковий штурм «Риси успішної людини»  Інформаційне повідомлення «Впевненість у собі»  Вправа «Мої досягнення»  Підсумки | 3хв  5хв  5хв  3хв  4хв  20хв  5хв |
| 4 | Я буду успішною людиною | Знайомство  Очікування  Правила  Вправа «Мої сильні і слабкі сторони»  Вправа «Чарівний базар»  Підсумки | 5хв  3хв  5хв  12хв  15хв  5хв |
| 5 | Вчимося розуміти і поважати іншого | Знайомство  Інформаційне повідомлення «Культура спілкування і конфлікт»  Вправа «Карусель»  Інформаційне повідомлення «Як важливо говорити один одному компліменти»  Вправа «Компліменти»  Вправа «Поганий настрій»  Вправа «Я вважаю, що я можу…»  Підсумки | 5хв  10хв  5хв  5хв  5хв  5хв  5хв  5хв |
| 6 | Світ емоцій та почуттів | Знайомство  Інформаційне повідомлення «Емоції то почуття в житті людини. Шляхи саморегуляції психічного стану»  Вправа «Тренуємо емоції»  Вправа «Малюємо злість»  Вправа «Без маски»  Підсумки | 5хв  7хв  10хв  8хв  10хв  5хв |
| 7 | Вплив емоцій на спілкування | Знайомство  Очікування  Правила  Вправа «Я у гніві»  Вправа «Інтонація»  Вправа «Нападник і той, хто захищається»  Підсумки | 5хв  5хв  5хв  7хв  8хв  10хв  5хв |
| 8 | Вплив емоцій на спілкування | Знайомство  Очікування  Правила  Вправа «Гра голосом»  Вправа «Упевнений-невпевнений-грубий»  Вправа-демонстрація «Наш суспільний дім»  Підсумки | 5хв  5хв  5хв  5хв  10хв  10хв  5хв |
| 9 | Як справлятися із агресією? | Знайомство  Очікування  Правила  Вправа «Асоціації»  Інформаційне повідомлення «Агресія, агресивність»  Вправа «Я малюю агресію»  Вправа «Скарбничка порад»  Підсумки | 4хв  3хв  5хв  3хв  7хв  10хв  8хв  5хв |
| 10 | Як подолати агресивну поведінку | Мозковий штурм «Портрет агресивної людини»  Вправа «Штовхалки»  Вправа «Увірвись у коло»  Вправа «Ображалки»  Вправа-релаксація «Море»  Підсумки | 8хв  8хв  10хв  8хв  6хв  5хв |
| 11 | Прощаємося зі злістю | Вправа «Чарівні перетворення»  Інформаційне повідомлення «Конструктивні способи подолання агресивності та злості»  Вправа-візуалізація «Скарбничка приємних почуттів»  Вправа «Прощай, напруженість!»  Вправа-релаксація «Водоспад»  Підсумки | 5хв  10хв  10хв  5хв  8хв  7хв |
| 12 | Пошук альтернатив агресивній поведінці | Знайомство  Очікування  Інформаційне повідомлення «Я-повідомлення»  Вправа «Ситуації з життя»  Підсумки | 5хв  5хв  10хв  20хв  5хв |
| 13 | Конфліктна ситуація під контролем | Вправа «Дерево очікувань»  Інформаційне повідомлення «Поняття про конфлікт та конструктивні шляхи виходу із конфліктних ситуацій»  Вправа «Конфлікт у транспорті»  Вправа «Формулюємо правила»  Вправа «Малюнок удвох»  Підсумки | 5хв  8хв  8хв  10хв  10хв  4хв |
| 14 | Я обираю конструктивне спілкування | Знайомство  Вправа «Зіпсований телефон»  Інформаційне повідомлення «Спілкування, вербальні та невербальні засоби спілкування»  Вправа «За вікном вагона»  Вправа «Ти мені подобаєшся, тому що…»  Вправа «Ніхто не знає…»  Підсумки | 4хв  7хв  8хв  7хв  7хв  8хв  4хв |
| 15 | Вчимося керувати своїми емоціями | Знайомство  Очікування  Правила  Вправа «Створення соціальної реклами»  Підсумки | 3хв  3хв  4хв  25хв  10 |

**Заняття 1**

**Тема «Мій світ»**

Мета: знайомство учасників групи, створення сприятливої атмосфери, налаштування на роботу в рамках теми.

**Вступ** (8хв)

Інформаційне повідомлення «Що таке емоції? Позитивні та негативні вияви емоцій. Фундаментальні емоції. Комплексні емоційні стани особистості.», (додаток 5)

**Знайомство** (5хв)

Мета: підвищення самооцінки, формування атмосфери доброзичливості.

Хід вправи: продовжте речення: Мене звати …. Я пишаюся тим, що …

**Очікування** (5хв)

Мета: визначення мети заняття.

Хід вправи: малюємо на аркуші гору, а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розміщуються біля її підніжжя. Наприкінці тренінгу учасники аналізують, які очікування справдилися, і переносять їх ближче до вершини.

**Правила** (7хв)

Мета: створення і запис правил, необхідні для ефективної роботи групи.

Хід вправи: для того, щоб нам було зручно працювати, необхідно домовитися: що треба робити і яким бути під час занять, тобто я пропоную створити правила групи. Всі пропозиції обговорюються та записуються. Орієнтовні правила:

Бути активним

Бути толерантним

Бути доброзичливим

Бути позитивним

Говорити по черзі.

**Вправа**: «**Мій портрет у променях сонця»** (15хв)

Мета: розвиток самосвідомості, позитивного самосприйняття.

Хід вправи: на вирізаному з кольорового паперу «сонечку» потрібно написати найкращі сторони свого «Я» (на кожному промінці), а в центрі намалювати автопортрет і написати власне ім’я. Презентувати свої напрацювання.

Обговорення:

- Чи легко було визначити свої сильні сторони?

- Як часто ви звертаєте увагу на свої сильні сторони? Чи більше помічаєте слабкості?

- Чи допомогла вправа вам краще пізнати інших і себе?

**Підсумки** (5хв)

Аналізуємо наскільки справдилися очікування учасників. Запалюємо свічку і передаємо її по колу, висловлюючи свої враження від заняття та бажаючи один одному чогось гарного, приємного.

**Заняття 2**

**Тема «Мій світ»**

Мета: усвідомлення свого місця у житті, налаштування на позитив, формування вмінь ставити мету.

**Знайомство** (5хв)

Мета: розвиток креативності, сприяння самоусвідомленню та підвищенню самооцінки.

Хід вправи: запишіть свої імена у стовпчик і напроти кожної літери – слово, яке починається з неї і характеризує вас з кращого боку.

О - оптимістична

Л - лагідна

Е - емоційна

Н - надійна

А - акуратна.

По черзі зачитайте написане.

**Очікування** (3хв)

Мета: визначення мети заняття.

Хід вправи: очікування у формі сліду ноги прикріплюються до намальованої дороги (тобто на початку шляху).

**Правила** (3хв)

Мета: узгодження правил, необхідних для ефективної роботи групи.

Хід вправи: звертаємо увагу учасників на плакат «Правила групи», пропонуємо пригадати і розповісти, що означає кожне правило, прийняте на минулому занятті. Обговорюємо навіщо потрібні ці правила?

**Вправа: «Мій світ»** (22хв)

Мета: усвідомлення свого місця у житті.

Хід вправи: намалюйте на аркуші себе, батьків, друзів, минуле, майбутнє, мрію.

Обговорення:

- Легко чи важко було виконувати завдання? Чому?

- Навіщо ми його виконували?

**Вправа: «Три бажання»**(7хв)

Мета: налаштування на позитив; формування вміння ставити мету.

Хід вправи: подумайте і запишіть, які б три бажання загадав би кожен із вас, якби йому пощастило спіймати золоту рибку? Учасники спершу фіксують бажання на аркуші паперу, а потім розказують про них.

Обговорення:

- Навіщо люди мріють?

- Що потрібно для того, щоб мрія стала реальністю?

**Підсумки** (5хв)

Пропонуємо учасникам поглянути на очікування і визначити хто стільки шляху подолав.

**Гра «Ти - молодець»**. Учні стоять у колі один учень виходить у центр називає своє ім’я і повідомляє про те, які висновки під час заняття він зробив або про свій недавній успіх. У відповідь усі промовляють: «Ти – молодець!» і підіймають вгору великий палець.

**Заняття 3**

**Тема «Я буду успішною людиною»**

Мета: підведення до розуміння важливості позитивних рис у досягненні успіху, формування впевненості в собі, в своїх силах.

**Знайомство** (3хв)

Мета: відпрацювання навичок рефлексії.

Хід вправи: доповніть речення: Мене звати … Мій друг сказав би про мене …

**Очікування** (5хв)

Мета: визначення мети заняття.

Хід вправи: очікування записуються на човниках. На аркуші паперу малюється річка. Човники прикріплюються на березі сподівань. Наприкінці тренінгу сподівання, що справдилися, перемістяться до берега звершень.

**Правила** (5хв)

Мета: узгодження правил необхідних для ефективної роботи групи.

Хід вправи: об’єднуємо учасників групи за кількістю правил. Роздаємо правила, записані на окремих аркушах, і просимо показати їх невербально, а інші учасники повинні здогадатися про яке правило йдеться.

**Мозковий штурм «Риси успішної людини»** (3хв)

Мета: актуалізація знань про риси характеру, підведення до розуміння важливості позитивних рис у досягненні успіху.

Хід вправи: назвати риси особистості, які важливі для досягнення успіху. (риси записуються на великому аркуші паперу).

Висновок: однією з передумов досягнення успіху є вміння стримувати свої емоції, контролювати себе. Здатність контролювати свої дії у процесі будь-якої діяльності, зокрема у навчанні поведінці, називається самоконтролем.

**Інформаційне повідомлення «Впевненість у собі»** (4хв)

Мета: надання інформації про необхідність віри у власні сили.

Ще однією з передумов досягнення успіху є вміння і бажання працювати над собою, своєю поведінкою, характером, самооцінкою, розвивати впевненість у собі.

Притча

Якось падишах захотів випробувати своїх візирів. «О, мої піддані! – звернувся він до них. – я запропоную вам складне завдання, і мені цікаво, хто з вас зможе виконати його». Падишах повірив візирів у сад, в одному з кутків якого стояли іржаві залізні двері з величезним замком. «Той хто відчинить ці двері, стане мої першим візиром», - сказав він.

Деякі придворні лише хитали головами, інші дивилися на замок, решта почали нерішуче штовхати двері, хоч були впевнені, що не відчинять. Один за одним піддані відходили від дверей.

Лише один візир уважно оглянув двері, обмацав замок і чимдуж натиснув на двері. Він штовхнув їх і – о диво! – спочатку з’явилася вузька щілина, а далі двері почали прочинятися швидше й нарешті відчинилися. Тоді падишах сказав: «Ти станеш моїм першим візиром, бо покладаєшся не лише на те, що бачиш і чуєш, а й віриш у власні сили».

Обговорення:

- Пригадайте випадки, коли люди зазнавали невдач через невпевненість у своїх силах.

- Як повірити у себе?

**Вправа «Мої досягнення»**(20хв)

Мета: формування впевненості в собі, в своїх силах.

Хід вправи: потрібно заповнити таблицю (додаток 6):

***Мої досягнення***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Життєвий шлях | Мої досягнення | Мої позитивні риси | Мій досвід |
| 6 років |  |  |  |
| 7 років |  |  |  |
| 8 років |  |  |  |
| 9 років |  |  |  |
| 10 років |  |  |  |
| 11 років |  |  |  |
| останній місяць |  |  |  |
| останній тиждень |  |  |  |

Обговорення:

- Чому необхідно звертати увагу на свої досягнення?

- Досвід людини включає в себе лише досягнення чи і невдачі?

- Як досвід впливає на подальше життя?

**Підсумки** (5хв)

Обговорюємо, чи справдилися очікування.

Діти стоять у колі, вибираємо одного учня, який був найбільш активним. Підходимо до нього і аплодуємо йому. Потім пропонуємо йому підійти до учня, якому він хотів би поаплодувати. Разом підходимо до цього учня і аплодуємо йому. І так далі останньому учаснику аплодує уся група.

**Заняття 4**

**Тема «Я буду успішною людиною»**

Мета: розвиток адекватної самооцінки, сприяння розвитку позитивних рис характеру.

**Знайомство** (5хв)

Мета: сприяння самоусвідомленню та розвиток вміння співпрацювати у групі.

Хід вправи: беремо клубок ниток, треба кидати один одному у довільному порядку. Той, хто упіймав клубок, розповідає щось про себе. Потім павутиння, що утворилося розплутують у зворотному порядку, називаючи ім’я учня, якому кидають клубок .

**Очікування** (3хв)

Мета: визначення мети заняття.

Хід вправи: очікування у формі піщинок прикріплюються у верхній частині пісочного годинника. Наприкінці тренінгу ті, очікування, що справдилися переміщуються у нижню частину годинника.

**Правила** (5хв)

Мета: узгодження правил необхідних для ефективної роботи групи.

Хід вправи: кожен пише на аркушах паперу: «Для мене найважливішим є правило …, тому що…», заслуховуються та доповнюються думки учасників.

**Вправа: «Мої сильні і слабкі сторони»** (12хв)

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

Хід вправи: складіть список своїх сильних і слабких сторін (по 10 пунктів).

Обговорення:

- Чи викликало труднощі виконання цього завдання?

- Простіше було назвати свої сильні чи слабкі сторони?

- Що може дати виконання цієї вправи?

Висновок: тільки ви можете вирішувати, чи є слабкі сторони вашими вадами. Якщо зрозумієте, що це – вада, подумайте, як її можна позбутися. Додайте у свій список слабкостей усе, що вам неприємне, викликає незрозумілий страх (наприклад: страх висоти, не любов до холодної погоди).

Якщо зненацька виявилося, що список ваших слабостей більший, ніж список сильних сторін, можливо, ви були надто самокритичними. Людям взагалі властиво перебільшувати свої вади і недооцінювати сильні сторони.

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

**Вправа: «Чарівний базар»** (15хв)

Мета: формування адекватної самооцінки; сприяння розвитку позитивних рис характеру.

Хід вправи: чарівність ринку полягає в тому, що на ньому «торгують» і «обмінюються» незвичайним товаром – «людськими рисами». Для гри потрібні аркуші паперу, на яких великими літерами пишеться слово «куплю» і нижче – риси, які кожен учасник хотів би придбати. Їх приколюють булавкою на рівні грудей, щоб усі добре бачили текст. Потім кожен учасник пише по одній рисі, яку він хотів би «продати» чи «обміняти» на «ринку».

Коли приготування завершились, починається гра. Учні ходять по «ринку», придивляються до «товару», здійснюють «купівлю-продаж» рис чи їхній «обмін». Важливе правило: риси не можна просто віддавати, нічого не отримавши натомість.

Обговорення:

- Чи легко було знайти риси, які хотілося придбати?

- Чи легко було продати чи обміняти ті риси, яких хотіли позбутися?

- Що вдалося «продати», «обміняти» на ринку, а що ні?

Висновок: всі люди різні: у когось більше позитивних рис, у когось – менше, але всім нам потрібно знаходити спільну мову.

**Підсумки** (5хв)

Обговорення того наскільки справдилися очікування.

На закінчення: поки тренер рахує до п’яти, учні мають потиснути руку якомога більшій кількості учасників. До чотирьох рахуємо в нормальному темпі, а відтак уповільнюємо рахунок (чотири з чвертю, чотири половиною,…), щоб усі встигли подякувати один одному за спільну працю.

**Заняття 5**

**Тема: Вчимося розуміти і поважати іншого**

Мета: навчити дітей конструктивних форм поведінки та основ

комунікації.

**Вправа: Знайомство «Мій товариш - про мене говорить...»,** (5 хв.)

Починати слід по колу («Мій товариш про мене говорить: добрий,

веселий, справедливий, непостійний, маю складний характер, оптиміст…).

**Вправа: Інформаційне повідомлення «Культура спілкування і конфлікт»**(10 хв.), (додаток 7).

**Вправа «Карусель»** (5 хв.).

Кожен із учасників тренінгу пише на аркушах паперу свої очікування від

цього заняття і, проговорюючи їх, клеїть на плакат із зображенням каруселі.

**Вправа: Інформаційне повідомлення «Як важливо говорити один одному компліменти»** (5 хв.), (додаток 8)

**Вправа «Компліменти»** (5 хв.)

По колу говоримо компліменти сусіду зліва, починаємо з тренера.

**Вправа «Поганий настрій»** (5 хв.)

Робота в парах. Пари створюються за розрахунком А - Я. Завдання

кожного - по черзі втішити людину з поганим настроєм.

**Вправа «Я вважаю, що можу...»** (5 хв.)

Кожен говорить і записує на аркушах у формі промінчиків, що він може

робити (наприклад, посміхатися, радіти життю), а потім клеїть їх на плакат із

зображенням сонечка.

**Підсумок** (5 хв.)

Питання для обговорення:

• Яка поведінка людини допомагає успішному спілкуванню?

• Як впливає комплімент на самооцінку людини?

• Які способи вирішення конфліктних ситуацій ви знаєте?

**Заняття 6**

**Тема: Світ емоцій та почуттів**

Мета. формування вміння розуміти почуття та емоції інших людей та адекватно виявляти свої, розвивати навички саморегуляції.

Обладнання та матеріали: папір, олівці для малювання, мішечок, скринька.

**Знайомство «Не хочу хвалитися, але я...»** (5 хв.)

Сказати про себе щось позитивне («розумний, веселий, добрий...»), розпочинаючи з психолога по колу.

**Інформаційне повідомлення: «Емоції та почуття в житті людини. Шляхи саморегуляції психічного стану»** (7 хв.) (Додаток 9)

**Вправа «Тренуємо емоції»** (10хв.)

Психолог роздає учасникам роздруковані аркуші паперу з виразами обличчя, мімікою та жестами людини в різних емоційних станах. За виразом обличчя, мімікою, жестами потрібно розпізнати емоційний стан людини, який відтворений під відповідним номером. Навпроти кожного номера потрібно зробити відповідний запис.

**Вправа «Малюємо злість»** (8хв.)

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Інструкція. Учасникам пропонується намалювати на аркушах паперу свою злість так, як вони її уявляють, а потім розірвати малюнок і викинути в «Мішечок для гніву».

**Вправа «Без маски»** (10хв.)

Мета: навчання навичок самоаналізу, рефлексії.

Інструкція. Перед вами набір карток. Ви будете по черзі брати по одній й одразу, без підготовки, продовжувати фразу, початок якої написаний в цій картці. Ваше висловлення повинно бути гранично щирим і відвертим!

Приблизний зміст карток:

• Особливо мене дратує те, що я...

• Я не можу стримати свої почуття, коли....

• Іноді люди не розуміють мене, тому що я...

• Вірю, що зможу...

• Мій настрій часто....

• Я почуваюся спокійно, коли...

**Підсумок:обговорення своїх почуттів**.(5хв.)

**Заняття 7**

**Тема «Вплив емоцій на спілкування»**

Мета: розвиток навичок самоконтролю; підкреслення значення емоцій під час спілкування; формування комунікативних навичок.

**Знайомство** (5хв)

Мета: створення атмосфери зацікавленості та доброзичливості.

Хід вправи: узяти будь-яку свою річ і від її імені розповісти щось про себе, тобто «Моя річ знає про мене….»

**Очікування** (5хв)

Мета: визначення мети заняття.

Хід вправи: очікування записуються на пташках, які літають навколо дерева, намальованого на аркуші паперу, а під кінець тренінгу «сідають» чи «не сідають» на нього.

**Правила** (5хв)

Мета: узгодження правил необхідних для ефективної роботи групи.

Хід вправи: у нас є правила групи, подумайте, яке б з цих правил ви б хотіли запровадити в класному колективі, в чому його важливість? (за потреби тренер доповнює перелік неназваних правил та проводить обговорення про їх доцільність для групи).

**Вправа: «Я у гніві»** (8хв)

Мета: розвиток навичок самоконтролю.

Хід вправи: необхідно пригадати ситуацію, коли ви були не просто злими, а розгніваними; відчуйте свій гнів; покажіть його за допомогою міміки і погляньте на себе у дзеркало.

Обговорення:

- Які фізичні характеристики супроводжують вираження гніву?

- Який вигляд зі сторони має розгнівана людина?

- Чи приємно спілкувати з розгніваною людиною?

- Розгнівана людина адекватно оцінює ситуацію?

**Вправа «Інтонація»** (7хв)

Мета: підкреслення значення емоцій під час спілкування; формування комунікативних навичок.

Хід вправи: робота у групах по троє осіб. Потрібно вимовити з різною інтонацією одну й ту саму фразу.

Фрази: Принеси мені завтра підручники; Полий квіти в кабінеті; Винеси сміття; Не відволікайся на уроці.

Інтонації: прохання, вимога, побажання.

Обговорення:

- З якою інтонацією найлегше було вимовити фразу?

- Що ви відчували, коли вам наказували?

- Що ви відчували, коли до вас зверталися у формі прохання або побажання?

Висновок: інтонація голосу має велике значення під час спілкування, вона забарвлює зміст сказаного. Позитивні емоції сприяють ефективному спілкуванню, прохання і побажання спонукають до доброзичливості, на відмінну від наказу та вимог.

**Вправа «Нападник і той, хто захищається»** (10хв)

Мета: розвиток комунікативних навичок;

Хід вправи: спілкування відбувається в парах. Учасники ведуть діалог. «Нападник» говорить своєму партнерові, як той має поводитися, сварить і критикує його. «Той, хто захищається», виправдовується при цьому обоє мають витримувати свою роль. Через 3 хвилин ролі міняються.

Обговорення:

- Як ви почувалися в обох ролях?

- Чи відчували ви гнів або приниження, коли були в ролі «того, хто захищається»?

- Ви звинувачували чи карали в ролі «нападника»?

- Як часто в реальному житті буваєте в тій чи іншій ролі?

**Підсумки** (5хв)

Учасники проговорюють чи справдилися їхні очікування і розміщують пташок на плакаті.

**Заняття 8**

**Тема «Вплив емоцій на спілкування»**

Мета: формування впевненої поведінки; розвиток навичок взаємодії з іншими людьми.

**Знайомство** (5 хв)

Мета: організування роботи групи над спільною проблемою.

Хід вправи: продовжте фрази: Мене звати…. Я вважаю, що бути агресивним добре, бо … і я вважаю, що бути агресивним погано, бо….

**Очікування** (5хв)

Мета: визначення мети заняття.

Хід вправи: очікування записуються на краплинках, які розміщені на хмаринці, коли вони збуваються, крапає дощ. (чиїсь краплинки впадуть на землю, чиїсь будуть між хмаринкою та землею, а можливо, що чиїсь залишаться на хмаринці).

**Правила** (5хв)

Мета: узгодження правил, необхідних для ефективної роботи групи.

Хід вправи: потрібно назвати за якими правилами працює група та чи можна їх використовувати у повсякденному житті. Навіщо вони потрібні?

**Вправа: «Гра голосом»** (5хв)

Мета: простеження впливу емоцій на взаємодію з іншими людьми, формування позитивного емоційного забарвлення під час спілкування.

Хід вправи: промовте кількома способами фрази:

* Я врівноважена людина;
* Я завжди допоможу іншим;
* Я йду в світ із любов’ю.

Інтонації: гнівно, виклично, здивовано, схвильовано, ніжно, мрійливо.

Обговорення:

* Як інтонація впливає на зміст слів?
* Якою інтонацією було легше говорити?
* Яку інтонацію приємніше сприймати?

**Вправа «Упевнений – невпевнений - грубий »** (10хв)

Мета: формування впевненої поведінки; розвиток навичок взаємодії з іншими людьми.

Хід вправи: пропонуємо учасникам трьох персонажів (це можуть бути м’які іграшки з нагрудними візитними картками: «Упевнений», «Невпевнений», «Грубий»). Від імені цих персонажів учасникам треба продемонструвати поведінку в певних ситуаціях (кожна ситуація розглядається з позиції названих персонажів):

1. Тебе викликають до дошки, а ти не вивчив уроку, тоді ти вчителеві говориш…

2. Ти граєш у захопливу комп’ютерну гру, а батьки хочуть, аби ти сідав за уроки, тоді ти їм говориш…

3. Приятель не повернув вчасно твою річ, яка тобі дуже потрібна. Ти йому кажеш…

Обговорення:

* Як поводяться грубі люди, невпевнені, впевнені?
* З якими людьми приємніше мати справу?
* Якими б хотіли бути учасники? Що для цього треба?

**Вправа-демонстрація «Наш суспільний дім»** (10хв)

Мета: демонстрація взаємозв’язків у суспільстві; показ у символічній формі, як стан однієї людини впливає на інших.

Хід вправи: ми виконуємо в суспільстві різні соціальні ролі – син, донька, батько, мати, брат, сестра, друг, однокласник, вчитель, сусід, покупець, пасажир тощо. Учасникам рекомендуємо загадати будь-яку соціальну роль і взяти з торбинки іграшковий кубик. Коли кубики розібрані, а ролі задумані, пропонуємо побудувати з кубиків «Наш суспільний дім», ставлячи їх у будь-якому порядку і називаючи задуману соціальну роль. Коли споруда завершена, тренер, зазначає, що вона досить міцна і виконує свою роль, поки елементи-кубики щільно стоять один поряд з одним. Варто хоча б одному з них поводитися «не так» (тут змінюємо позиції деяких кубиків), як споруда змінює свою конфігурацію або взагалі руйнується. Життя навколишніх людей багато в чому залежить від наших дій і поведінки.

**Підсумки** (5 хв)

«Відкритий мікрофон». Завершуючи заняття даємо змогу учасникам висловити те, що вони думають.

**Заняття 9**

**Тема «Як справитися із агресією?»**

Мета: розкриття поняття «агресія», «агресивність», навчання звільнення від негативних емоцій.

**Знайомство** (4хв)

Мета: підвищення самооцінки, отримання підтримки групи.

Хід вправи: усі стоять у колі, один виходить у центр, називає своє ім’я і те, що він любить чи вміє добре робити. У відповідь усі промовляють: «Ти – молодець!» і піднімають вгору великий палець.

**Очікування** (3хв)

Мета: визначення мети заняття.

Хід вправи: очікування записуються на квіточках, які ростуть окремо одна від одної, потім ті, що справдяться утворять квіткове поле.

**Правила** (5хв)

Мета: узгодження правил, необхідних для ефективної роботи групи.

Хід вправи: об’єднуємо учасників групи за кількістю правил. Роздаємо правила, записані на окремих аркушах, і просимо придумати та наспівати пісню, яка б характеризувала їх. При цьому інші члени групи вгадують про яке правило йде мова.

**Вправа: «Асоціації»** (3хв)

Мета: визначення рівня обізнаності учнів з даної теми.

Хід вправи: потрібно назвати асоціації до слова «агресія». Всі асоціації записуються, після чого тренер їх зачитує і подає інформаційне повідомлення.

**Інформаційне повідомлення: «Агресія, агресивність»** (7хв)

Мета: розкриття поняття «агресія», «агресивність»

Агресивність - риса характеру, що виражається у ворожому ставленні людини до інших людей, до тварин, до навколишнього світу. Агресивними називаються такі дії і таке відношення людини, яке, будучи ворожим, у той же час не викликається будь-якими об'єктивними причинами, не може бути виправдане обставинами, що склалися, або міркуваннями морального або юридичного характеру, зокрема — необхідністю самооборони або захисту інших людей.

У перекладі з латинської мови «агресія» означає «напад» . В даний час термін «агресія» вживається надзвичайно широко. Цей феномен пов'язують і з негативними емоціями (наприклад, гнівом), і з негативними мотивами (наприклад, прагненням нашкодити), а також з негативними установками (наприклад, расовими упередженнями) і руйнівними діями.

У психології під агресією розуміють тенденцію (прагнення), яка виявляється в реальному поводженні або фантазуванні, з метою підпорядкувати собі інших або домінувати над ними..

Метою агресії може бути як власне спричинення страждання (шкоди) жертви (ворожа агресія), так і використання агресії як засобу досягнення іншої мети (інструментальна агресія). Агресія буває спрямована на зовнішні об'єкти (людей або предмети) або на себе (тіло або особу). Особливу небезпеку для суспільства представляє агресія, спрямована на інших людей.

Не дивлячись на те, що термін «агресія» зазвичай вживається для позначення руйнівних намірів, його поширюють і на більш позитивні прояви, наприклад активність, що породжуються честолюбством. Подібні дії позначають як самоствердження, щоб підкреслити, що вони спонукаються неворожою мотивацією. Вони виявляються у формі конкуренції, прагнення до досягнень, іронії, спортивних змаганнях і т.д.

Агресія – це будь-яка поведінка, що містить погрозу чи завдає шкоди іншим. Наше життя сповнене агресії:

* У шкільному дворі старшокласник перестріває молодшого школяра і вимагає в нього гроші.
* Портфель нової учениці діти перекидають у класі з парти на парту, не даючи їй можливості мати своє робоче місце та заприятелювати з кимсь із дітей.
* Батько сварить і б’є сина за неуспішність у школі.
* Кіно герой кремсає тіло жертви, яка стікає кров’ю.

У психологічній науці агресія розглядається, як модель поведінки. На думку А.Басса агресію можна описати, використовуючи три основні шкали: фізична агресія – вербальна; активна агресія – пасивна; пряма агресія – непряма. Їх комбінації діють у вісьмох можливих категоріях, у рамках яких і відбувається більшість агресивних дій. Поглянемо на таблицю «Види агресії»

Види агресії

|  |  |
| --- | --- |
| Тип агресії | Приклади |
| Фізична – активна - пряма | Підлітки б’ють ногами людину, що лежить на асфальті. |
| Фізична – активна - непряма | Старшокласники закладають петарди в туалеті початкової школи. |
| Фізична – пасивна - пряма | Учні оголошують бойкот однокласникові відмінникові. |
| Фізична – пасивна - непряма | Учні відмовляються виконувати розпорядження класного керівника при прибиранні шкільної території. |
| Вербальна – активна - пряма | Учень насміхається і принижує ученицю, яка говорить іншою мовою, ніж більшість дітей. |
| Вербальна – активна - непряма | Дівчина зводить наклеп на однокласницю |
| Вербальна – пасивна - пряма | Група дівчаток поширює плітки про свою однокласницю |
| Вербальна – пасивна - непряма | Учні класу знають, хто зробив шкоду, утім, мовчать, коли вчитель несправедливо обвинувачує їхнього однокласника. |

Найбільш ж звичними проявами агресії вважаються конфліктність, лихослів'я, тиск, примус, сексуальне оцінювання, загрози або застосування фізичної сили. Приховані форми агресії виражаються у відході від контактів, бездіяльності з метою нашкодити комусь, заподіянні шкоди собі і самогубство.

У змістовному плані провідними ознаками агресивної поведінки можна вважати такі його прояви, як:

- виражене прагнення до домінування над людьми та використання їх у своїх цілях;

- тенденцію до руйнування;

- спрямованість на заподіяння шкоди оточуючим людям;

- схильність до насильства (заподіяння болю).

Узагальнюючи всі перераховані ознаки, можна говорити про те, що агресивна поведінка особистості має на увазі будь-які дії з вираженим мотивом домінування . А насильство (фізичне, сексуальнее, емоційне) є самим серйозним проявом і небажаним наслідком агресивної поведінки.

Для приборкання насильства будь-яке суспільство змушене приймати спеціальні заходи. Найбільш ефективними з них слід визнати національні традиції та групові ритуали (ігри, свята, обряди), що дозволяють конкретної особистості інтегрувати свій агресивний потенціал і виражати його соціально-прийнятними способами. Величезне значення має також присутність в суспільстві достатньої кількості позитивних прикладів, наприклад національних героїв або життєствердних кумирів.

**Вправа: «Я малюю агресію»** (10хв)

Мета: налаштування на роботу; звільнення від негативних емоцій.

Хід вправи: намалюйте «агресію» так, як ви її уявляєте.

Обговорення:

* Які ваші враження від виконання вправи?
* Чи можна її використовувати в повсякденному житті?

**Вправа «Скарбничка порад»** (8хв)

Мета: навчання звільнення від негативних емоцій.

Хід вправи: об’єднуємо учасників у 3 групи і пропонуємо розробити рекомендації для звільнення від агресії. Презентація напрацювань. Роздатковий матеріал «Поради звільнення від агресії» надається кожному учасникові.(додаток 10)

**Підсумки** (5хв)

Просимо учасників проаналізувати свої очікування і по черзі висловитися, справдилися вони (повною мірою, частково), не справдилися чи виявилися недоречними.

**Заняття 10**

**Тема: «Як подолати агресивну поведінку»**

Мета: оволодіти навичками саморегуляції та опанування агресивних проявів в поведінці..

**Вправа: Мозковий штурм « Портрет агресивної людини »** (8 хв).

Учасники по черзі говорять, в чому переваги та недоліки агресивної поведінки.

Колективне обговорення про причини та наслідки агресивної поведінки.

**Вправа «Штовхалки»** (8хв.)

Мета: розвиток вміння аналізувати свою агресію під час гри, порівнювати свої сили; розширення контактів у групі. Вправа виконується в парах. За сигналом психолога учасники попарно впираються одне в одного долонями, намагаючись зсунути партнера з місця.

**Вправа «Увірвися в коло»** (10хв.)

Мета: зняття емоційного напруження; формування навичок колективної взаємодії.

Учасники утворюють коло й міцно тримаються за руки. Один учасник лишається за колом і намагається прорватися всередину. Після того, як це йому вдалося, за коло виходить інший учасник.

Колективне обговорення вправи.

**Вправа-гра «Ображалки»**(8хв.)

Мета: подолання почуття гніву в прийнятній формі.

Учасники групи, передаючи один одному м`ячик, називають його назвами овочів, фруктів, квітів, грибів, тощо. Кожне звертання має розпочинатися зі слів: «А ти… морквинка!» і т.д.

**Вправа-релаксація «Море»** (6хв.) (Додаток 11)

**Підсумки** (5хв.)

**Заняття 11**

**Тема: «Прощаємося зі злістю».**

Мета: розвиток навичок конструктивного вираження свого роздратування і злості, навчити методам ефективної розрядки агресивності.

Обладнання та матеріали: аркуші формату А4, ручки, фломастери, дошка, крейда.

**Вправа «Чарівні перетворення»** (5 хв)

Мета: Зняти емоційне напруження, усвідомити даремність звички злитися і ображатися.

Інструкція. Уявіть собі, що вас розсердили. Ви роздратовані, засмучені, скривджені. На яку тварину (птаха, рибу) ви стали схожі? Зобразіть невербально цю тварину, рухайтеся деякий час по кімнаті в цій ролі.

Діти якийсь час рухаються по кімнаті, зображаючи різних тварин. Через декілька хвилин комічність ситуації абсолютно природно викликає сміх.

Колективне обговорення вправи.

**Інформаційне повідомлення: «Конструктивні способи подолання агресивності та злості »** (10хв.) (Додаток 12)

**Вправа - візуалізація «Скарбничка приємних відчуттів»** (10 хв)

Мета: навчити дітей способів самодопомоги у проблемних ситуаціях.

«Придумайте і назвіть по 5 ситуацій, які викликають відчуття комфорту. Подумки представте їх і запам'ятайте свої відчуття. Уявіть, що ці відчуття ви поклали в кишеню і можете у будь - який момент дістати.»

**Вправа «Прощай, напруженість!» (Мозковий штурм)** (5 хв.)

Учасникам пропонується взяти аркуш паперу, зім'яти його, представляючи, що ви позбуваєтеся від своїх неприємностей і негативних емоцій, що нагромадилися, і кинути цю грудку в «мішень-гримасу». Існує один важливий принцип: коли людина зла, вона повинна щось зробити зі своєю злістю, тому що кожен імпульс повинен мати руховий вираз.

Пропонуйте варіанти!

**Вправа-релаксація «Водоспад»** (8 хв.) (Додаток 11)

Мета: опанування прийомами розслаблення, зняття психологічного напруження.

**Підсумки** (7хв.)

• Як ви себе зараз почуваєте?.. Чи є у вас якісь неприємні відчуття?

• Чи вдалося розслабитись? Що заважало?

• Що вам найбільш запам'яталося, що було найяскравішим у образі?

• Пропонуємо кожному висловитись, поділитися своїми почуттями.

**Заняття 12**

**Тема  «Пошук альтернатив агресивній поведінці»**

Мета: навчання учасників адекватного висловлювання свої почуттів.

**Знайомство** (5хв)

Мета: сприяння розвитку позитивного мікроклімату у групі.

Хід вправи: на великому аркуші напишіть свої імена і розкажіть чому вас так назвали або що означає ваше ім’я.

**Очікування** (5хв)

Мета: визначення мети заняття.

Хід вправи: очікування учасники пишуть на «добрякові» (фігура людини, яка характеризується доброзичливістю), і прикріплюються на плакаті «Країна добряків».

**Інформаційне повідомлення «Я-повідомлення»** (10хв)

Мета: надання інформації про я-висловлювання.

Хід вправи: важливим є вміння усвідомлювати свої почуття і проговорювати їх партнеру. Цей спосіб самовираження називається Я-повідомлення або Я-висловлювання.

Я-повідомлення – це усвідомлення та промовляння вголос свого стану у зв’язку з ситуацією, що склалася. Використання під час спілкування Я-повідомлень допомагає висловити свої почуття, не принижуючи іншу людину (порівняємо: «Я дуже хвилююся, коли тебе немає вдома об 11-ій вечора» та «Ти знову прийшов додому об 11-ій вечора?!»)

Я-висловлювання – це промовляння вголос почутті, які ви переживаєте у неприємній для вас ситуації, визнання та формулювання власної проблеми з цього приводу («Вибач, але я відчуваю роздратування, коли ти говориш це…», «Коли я чую твої слова, я навіть не знаю, що сказати, настільки я розгублена»). Формулюючи таким чином висловлювання, ми усвідомлюємо власну проблему: це моя проблема, що я роздратований (роздратована), це – мої відчуття, і ніхто, крім мене, не може зрозуміти, чому саме ці відчуття виникли у мене в цій ситуації. Наше щире висловлювання своїх почуттів говорить про усвідомлення власної поведінки, нікого не ображає і не викликає агресії.

Я-повідомлення включає в себе не лише приговорювання свого емоційного стану, а й визначення умов та причин, що викликали цю ситуацію.

Розгляньмо дану схему:

Орієнтовна схема Я-висловлювання:

* Назвати, що саме сталось (тобто ситуацію, яка викликала напругу) («Коли я бачу, що ти…», «Коли це відбувається…», «Коли я стикаюся з такою ситуацією…»);
* Визначити і назвати почуття, яке у тебе при цьому виникло («Я відчуваю…», «Я не знаю, що і сказати», «У мене виникла проблема…»);
* Висловити, як би ти бажав, щоб ситуація змінилася («Я просив би тебе…», «Я буду вдячний тобі, якщо…»).

**Вправа «Ситуації з життя»** (20хв)

Мета: навчання учасників адекватного висловлювання свої почуттів.

Хід вправи: учасники об’єднуються у три групи. Кожна група отримує аркуш із описом ситуацій. Протягом 5 хвилин потрібно обговорити та розіграти ці ситуації (використовуючи Я-повідомлення) .

Ситуації:

1. Твій друг (подруга) попросив у тебе одяг і порвав (порвала) його.
2. Ви з товаришем домовилися про похід у кіно. Ти чекав (чекала), але він так і не прийшов.
3. Батьки сварять доньку за пізній прихід додому.

Обговорення:

* Які висловлювання ми використовуємо зазвичай у реальному житті?
* Чи важко вам було оперувати я-повідомленнями?
* У чому була складність цієї роботи?
* Що ви відчували, коли до вас звертались з я-повідомленнями?

**Підсумки** (5хв)

Висловити враження від заняття. Разом сказати: «До побачення!» і помахати один одному руками.

**Заняття 13**

**Тема: «Конфліктна ситуація під контролем»**

Мета: навчити дітей конструктивним формам поведінки при конфліктній ситуації, формування взаєморозуміння , розвиток комунікативних навичок.

Матеріали: фліп-чарт, плакат, папір, фломастери.

**Вправа «Дерево очікувань»** (5 хв.)

Кожен із учасників тренінгу пише на аркушах паперу або стікерах свої очікування від цього заняття і, проговорюючи їх, клеїть на плакат із зображенням дерева.

**Інформаційне повідомлення «Поняття про конфлікт та конструктивні шляхи виходу із конфліктних ситуацій»** (8 хв.), (Додаток 13).

**Вправа «Конфлікт у транспорті»**(8 хв.)

Мета: навчання конструктивних способів виходу з конфліктних ситуацій.

В центрі кімнати ставлять два стільця одне біля одного. Вони символізують сидіння в автобусі. Двоє учасників виходять за двері, де ведучий ознайомлює їх з інструкцією: вони — два приятелі, яким треба поговорити, тому їм необхідно намагатися сісти разом ав автобусі.

Коли вони входять до кімнати, одне крісло вже зайняте учасником, який отримав від ведучого інструкцію звільнити місце тільки тоді, коли йому захочеться це зробити. Решта членів групи спостерігає за перебігом подій.

**Вправа «Формулюємо правила» («Мозковий штурм»)** (10 хв.)

Сформулювати правила поведінки в конфліктній ситуації по групах.

**Вправа «Малюнок удвох»»** (10 хв)

Клас ділиться на пари. Кожна пара отримує аркуш паперу. З цієї миті і до закінчення вправи розмовляти не можна.

Необхідно узяти одну ручку удвох і так, щоб обидва партнери тримали її, намалювати малюнок на вільну тему.

Готові малюнки обговорюються за принципом:

* “чому намалювали саме це”,
* “хто що малював”,
* “як вам малювалося” і так далі

З'ясовується, що школярі поводилися в цій ситуації абсолютно по-різному: хтось “рвався в бій” і малював сам, ігноруючи партнера; хтось намагався вгадати наміри іншого і запропонувати свої ідеї, хтось байдуже малював “по черзі”, а хтось взагалі віддав малюнок на відкуп напарникові.

Чому це так? Виявляється, у тих ситуаціях, в яких наші інтереси не збігаються з інтересами іншої людини (а саме так виникає конфлікт!), можна поводитися абсолютно по-різному.

**Підсумки** (4 хв.)

Питання для обговорення:

• Яка поведінка людини допомагає успішному спілкуванню?

• Як впливає комплімент на самооцінку людини?

• Які способи вирішення конфліктних ситуацій ви знаєте?

**Заняття 14**

**Тема: «Я обираю конструктивне спілкування.»**

Мета: Ознайомити з основними правилами конструктивного спілкування, формувати вміння і навички ефективної комунікативної взаємодії .

**Вправа «Знайомство»** (4 хв)

Мета: сприяння згуртованості групи.

Хід вправи: продовжте фрази: Мене звати … В людях я найбільше ціную …

**Вправа «Зіпсований телефон»** (7хв.)

Грають п'ятеро учасників, решта — глядачі. Чотирьох учасників просять вийти за двері й по одному заходити в кімнату. Зачитується текст, кожний учасник передає його наступному, результат порівнюють із оригіналом.

Обговорюють такі питання: що заважало точно передавати інформацію, що спотворює інформацію, як найточніше передати інформацію.

**Інформаційне повідомлення «Спілкування, вербальні та невербальні засоби спілкування»** (8 хв.) (Додаток 14).

**Вправа «За вікном вагона»**(7хв.)

Всім учасникам по черзі пропонують уявити себе у вагоні потяга, який уже рушає, і за допомогою жестів щось «сказати» іншим. Наприклад: «Пишіть мені»; «Я забула сумку»; «Зателефонуйте тим, хто буде мене зустрічати, і повідомте, в якому вагоні я їду». Спостерігачі мають зрозуміти, що їм намагаються передати. Після показу відбувається обговорення з уточненням моментів, які викликали труднощі.

**Вправа «Ти мені подобаєшся, тому що...»**(7хв.)

Мета: розвиток емпатії і вміння толерантно ставитися одне до одного.

Учасники по черзі сідають на стілець у центрі кола, інші говорять йому: «Ти мені подобаєшся, тому що ти...(добрий, веселий та ін.)»

**Вправа «Ніхто не знає»** (8хв.)

Мета: створення доброзичливої атмосфери, розвиток емпатії.

Інструкція. Перекидаючи м'яч по колу, учасники продовжують фразу:

«Ніхто з вас не знає, що я...(умію шити, співати, танцювати та ін.)». Кожен учасник по колу називає своє ім'я і своє захоплення. Група хором відповідає: «Це — здорово!».

Колективне обговорення:

• Що ви відчували, виконуючи цю вправу?

• Чи приємніше виражати свої думки і відчуття, знаючи, що буде позитивна реакція, схвалення?

**Підсумки** (4 хв.)

**Заняття 15**

**Тема «Вчимося керувати своїми емоціями»**

Мета: узагальнення знань, здобутих під час тренінгу, розвиток креативності, вдосконалення вміння співпраці з іншими.

**Знайомство** (3хв)

Мета: розкриття особливості кожного учасники, формування атмосфери довіри.

Хід вправи: потрібно представити себе так: Мене звати…. Не хочу хвалитися, але я добре вмію…

**Очікування** (3хв)

Мета: визначення мети заняття.

Хід вправи: очікування фіксуються на усмішках і прикріплюються до плаката, на якому зображена велика посмішка.

**Правила** (4хв)

Мета: узгодження правил, необхідних для ефективної роботи групи.

Хід вправи: зачитується кожне правило і учасники називають асоціації, які воно в них викликає.

**Гра «Назви емоцію»**(10 хв).

Передаючи м'яч по колу, учасники називають емоції, що заважають спілкуванню. Потім м'яч передається в інший бік і називаються емоції, що допомагають спілкуванню. Емоції можна виражати різними засобами: через рух, позу, міміку, жести, інтонацію.

**Вправа «Оцінка почуттів»**(15 хв).

Всім учасникам роздають бланки з перерахованими емоціями ( позитивними і негативними ) і пропонується поставити бал ( від 1 до 3) біля кожної емоції в залежності від того , як часто її відчуває.

Потім йде обговорення:

1. Якщо емоції можуть бути нашими ворогами , то чи потрібно вчитися управляти ними?
2. Як цьому навчитися ?

Після всіх відповідей ведучий робить висновок : володіти емоціями - це :

* Поважати права інших .
* Проявляти терпимість до чужої думки .
* Не завдавати шкоди і насильства.
* Миритися з чужою думкою .
* Не підносити самого себе над іншими.
* Вміти слухати.

**Підсумки** (10хв)

Робимо «Карту вражень». Це може бути аркуш паперу десь у кутку кімнати, а під ним клейкі папірці, на яких учасники пишуть те, що вони відчувають з приводу занять; озвучення думок, вражень, побажань.

**Методичні рекомендації щодо профілактики та корекції агресивної поведінки дітей підліткового віку**

Дітей треба заохочувати до активності, самостійності, ініціативних дій,

хвалити за наполегливість, вміння відстояти себе та інших, зміцнювати їх віру у власні сили.

У спілкуванні з агресивними дітьми треба виявляти чималу стриманість,

пам'ятаючи, що ці діти, тероризуючи інших, самі страждають від власної

впертості, гнівливості, роздратованості. Таким дітям потрібно дати зрозуміти, що дорослий - їхній союзник у розв'язанні внутрішніх проблем. Діти повинні переконатися, що їх люблять. Тактовно і послідовно потрібно навчати дітей самоконтролю, внутрішній зібраності і витриманості.

Необхідно переключати активність агресивної дитини в конструктивне русло, вивчати її зацікавлення і схильності.

***Правила роботи з агресивними дітьми:***

• Бути уважним до потреб дитини.

• Демонструвати модель неагресивної поведінки.

• Бути послідовним у покараннях дитини, карати за конкретні вчинки.

• Покарання не повинні принижувати дитину.

• Навчати прийнятних способів вираження гніву.

• Давати дитині можливість виявити гнів безпосередньо після фруструючої події.

• Розвивати здатність до емпатії.

• Розширювати поведінковий репертуар дитини.

• Відпрацювати навички реагування в конфліктних ситуаціях.

• Учити брати відповідальність на себе.

Таким чином, робота педагогів , психологів з цією категорією дітей повинна відбуватися в трьох напрямках: робота з гнівом; навчання агресивних дітей прийнятних способів вираження гніву; навичок розпізнавання і контролю, умінню володіти собою в ситуаціях, що провокують вибухи гніву; формування здатності до емпатії, довіри, співчуття, співпереживання тощо.

***Прийоми, які можна використовувати під час роботи з агресивними***

***дітьми:***

• Якщо агресія є усвідомленим, контрольованим актом з боку дитини,

то для дорослого важливо не піддатися на таку маніпуляцію. При цьому

доречно досить різко присікати агресивні дії або (якщо це не завдасть

серйозної шкоди самій дитині та оточенню) ігнорувати їх.

• Якщо агресія є виявом садомазохістських схильностей, психолог

має працювати спільно з психотерапевтом і психіатром.

• Якщо агресія є виявом гніву, можливе використання різноманітних

стратегій впливу:

* навчати дітей контролювати свої емоції і способи регулювання негативних почуттів без шкоди для оточення (цю стратегію використовують, якщо агресія виявляється у прямій формі). Наприклад, треба вчити змінювати пряму агресію на непряму за допомогою предметів-замінників, позбуватися внутрішнього напруження через активні дії, заняття спортом, рухливі ігри, вияв символічної агресії;
* розвивати в дитини вміння знижувати рівень емоційного напруження через фізичну релаксацію (для цього використовують медитативну музику, фантазії-візуалізації, повільні танці, спеціальні дихальні вправи, методи аутотренінгу тощо);
* вчити показувати співрозмовникові свої почуття через їх вербалізацію і запрошення до співпраці, завдяки чому можна подолати суперечності, запобігти конфліктам у майбутньому.

***Методи керування пасивно-агресивною поведінкою:***

• Зрозуміти, що пасивно-агресивна дитина може викликати в

педагога у відповідь негативні почуття і неконструктивну поведінку.

• Зрозуміти, що мета пасивно-агресивної дитини — вивести вчителя з

рівноваги, домогтися, щоб він втратив контроль над собою.

• Зрозуміти, що всі пасивно-агресивні тактики — це неприйнятні

способи вираження гніву та злості.

• Проаналізувати, як ви сприймаєте чиєсь роздратування і виражаєте

свій гнів, щоб упевнитися, що ви самі не реалізуєте у своїй поведінці пасивно-агресивний стиль.

***Конструктивні способи подолання агресивності:***

• виконувати фізичні вправи (гімнастика, аеробіка, біг, їзда на

велосипеді);

• займатися силовими видами спорту (бокс, боротьба);

• займатися фізичною працею;

• виливати злість на неживі об'єкти (побити подушку, диван,

боксерську грушу, пошматувати газету);

• використовувати масаж, особливо верхньої частини спини, з метою

зняття напруження;

• викричатися на самоті, не спрямовуючи свій гнів на об'єкт

роздратування;

• обговорити ситуацію, яка викликає роздратування, з близькою

людиною;

• висловити уявному об'єкту своє невдоволення;

• написати листа об'єкту роздратування, але не надсилати його;

• змінити вид діяльності, що допоможе відволіктися від проблеми;

• використовувати комунікативну техніку «Я» - повідомлення:

висловлюючи співрозмовникові почуття щодо ситуації, яка вас дратує,

викликати співчуття та бажання зрозуміти вас і не руйнувати стосунків.

Наприклад: «Я сповнений гніву, злий, розлючений, дуже сердитий, мене

дратує ця ситуація, мені ніяково, дуже боляче»;

• використовувати асоціативне «Я» - повідомлення: злий, як тигр;

• релаксація – метод, за допомогою якого можна частково чи

повністю позбутися фізичного або психологічного напруження;

• медитація – занурення розумом у предмет, ідею, що досягається

шляхом зосередження на одному об'єкті й усунення всіх інших зовнішніх

(звук, світло) та внутрішніх (фізичне, емоційне напруження) чинників.

***Корисні поради від Олександра Шадури:***

• 3 агресивною дитиною не можна розмовляти на підвищених тонах –

таким чином ви провокуєте посилення агресивних імпульсів. Послідовне

використання спокійної, плавної мови дасть дитині змогу переключитися і

почати слухати вас. При цьому особливо важливо визнати право дитини

позбуватися своєї енергії різними способами, після чого вона почне

прислухатися, у вас з'явиться шанс допомогти їй опанувати конструктивні

методи виходу агресивних імпульсів.

• Деякі діти під впливом дорослих довгий час здатні стримувати свої

агресивні імпульси навіть тоді, коли інші зачіпають їхню особистість

(«Битися недобре! Не зважай!»). Щоправда, ніхто не вчить не чути образ на

свою адресу. Наслідок — час від часу в такої витриманої дитини

відбувається сильний вплив емоцій. І якщо вона вже вдарить кривдника у

такому стані, то не дивно, що це може призвести до його травмування. Тому,

як співають у пісні, «честь должна быть спасена мгновенно». Тоді буде

набагато менше проблем.

• Агресивні вияви можна знімати за допомогою спеціальних вправ.

Наприклад, навчити дитину зосереджувати увагу в момент імпульсу на своїх

руках і навмисне стискати кулаки з максимальним напруженням.

Гіпернапруження обов'язково зміниться релаксацією м'язів. І, якщо агресія не минає, то принаймні стає керованою.

• Добре допомагає агресивним дітям і психофізичне тренування. Навички виконання вправи «Левітація рук» дозволяють зменшити загальний рівень агресивності й навчитися керувати собою в кризових ситуаціях.

***Правила покарання від Володимира Леві:***

• Покарання не повинно шкодити здоров'ю дитини – ні фізичному,

ні психічному. Понад те, воно має бути корисним.

• Якщо є сумніви, покарати чи ні, не карайте, навіть якщо вже

зрозуміли, що надто м'які, довірливі й нерішучі. Жодної «профілактики»,

жодних покарань «про всяк випадок».

• За один раз – одне. Навіть якщо провин багато, покарання може

бути суворим, але тільки одне за все відразу, а не по одному за кожну провину. Салат із покарань – страва не для дитячої душі! Не можна карати за

рахунок любові. Хай там що трапилося, не обмежуйте дитину в схваленні й

заохоченні, на які вона заслуговує.

• Термін давності. Краще не карати, ніж карати із запізненням.

Покарання із запізненням навіюють дитині минуле, не дають стати іншою.

• Покараний – пробачений. Інцидент вичерпано. Сторінку перегорнуто. Про старі гріхи ні слова. Не заважайте починати життя спочатку!

• Без приниження. Хай там що сталося, хай там якою є провина,

покарання не повинно сприйматися дитиною як перемога нашої сили над її

слабкістю, як приниження. Якщо дитина вважає, що ми несправедливі,

покарання подіє тільки у зворотний бік.

• Дитина має боятися не покарання, не гніву, а нашого засмучення.

Слід розуміти, що, не будучи досконалою, вона не може не засмучувати тих,

хто її любить.

***Дев'ять правил, яких слід дотримуватися, якщо ви хочете змінити людину, не ображаючи її і не викликаючи обурення:***

1. Починайте з похвали та відвертого визнання переваг людини.

2. Звертаючи увагу Людей на їхні помилки, робіть це у непрямій формі.

3. Перш ніж критикувати іншого, скажіть про власні помилки.

4. Ставте запитання, замість того щоб віддавати накази.

5. Дайте людині можливість зберегти своє обличчя.

6. Хваліть людину за кожен навіть незначний успіх і будьте при цьому

відвертими у своєму визнанні та щедрими у похвалах.

7. Створіть людині добре ім'я, щоб вона стала жити відповідно до нього.

8. Вдавайтеся до заохочення. Зробіть так, щоб вада, яку ви бажаєте

усунути, виглядала легко виправною, а справа, якою хочете зацікавити людину, нескладною.

9. Робіть так, щоб було приємно виконувати те, що ви хочете.

***Загальні рекомендації:***

• Використовуйте «Я» - звернення, не використовуйте «Ти»-звинувачення, тобто говоріть про свої почуття, не звинувачуючи партнера, а ділячись із ним переживаннями.

• Здійснюйте «Ми» - підхід, обговорюйте вашу з партнером («нашу»!) ситуацію взаємодії, пропонуйте вихід, конструктивне вирішення проблеми, яка виникла, але будьте готові вислухати і прийняти інший варіант, дайте партнерові свободу вибору.

• Говоріть відкрито, дружелюбно, відверто; будьте «конгруентними» – ваші слова, інтонації, жести, міміка, поза мають відповідати одне одному, не бути фальшивими.

• Виражайте свою емоцію, не намагайтеся зайняти позицію всепрощення, якщо вона не відповідає вашим реальним переживанням.

• Однак найважливіше – створити для дитини такі умови життя, в яких їй демонструватимуться приклади толерантного ставлення до людей, не буде виявів агресивної поведінки. Виховання на принципах співпраці (особливо в сім'ї) – головна умова запобігання агресивності.

***Пам'ятка для педагога***

• Вітайтеся й усміхайтеся першими.

• Виявляйте дружнє ставлення до людей.

• Дотримуйтеся вимог мовлення та правил спілкування.

• Цікавтеся людьми, які вас оточують, їхніми турботами та радощами.

• У товаристві не намагайтеся переговорити всіх, дайте іншим можливість висловитися.

• Будьте тактовними: спочатку зважте, чи нікого не образить те, що

ви хочете сказати, і лише тоді говоріть.

• Не поспішайте з висновками.

**Використана та рекомендована література**

1. Агресивна дитина: як їй допомогти / Упоряд. О. А. Атемасова. - Х.: Вид-во «Ранок», 2010. —176 с. — (Бібліотека шкільного психолога).
2. Атемасова О. А. Корекція дезадаптивної поведінки молодших школярів - Х.: Вид-во «Ранок», 2010.— 176 с.
3. Виготський Л.С. Психология. — М., 2000
4. Журавльова Л. Профілактика торгівлі людьми// Психолог.-2009.-№48.
5. Збірник нормативно-правових документів психологічної служби

освіти України // Упоряд. В.Г. Панок, І.І. Цушко. — К.: Ніка-Центр, 2004. — с. 156—164, 220—248.

1. Коробова О. Планування майбутнього – шлях до успіху// Психолог.-2010.-№45.
2. Кравчук Л. Світ емоцій (корекційно-розвивальна програма для підлітків)// Психолог.-2010.-№17.
3. Купа І. Клуб лідерів (корекційно-розвивальна програма для підлітків //Психолог.-2011.-№13.
4. Лусканова Н.Г. Схема возникновения школьной дезадаптации // Школьный психолог. — 2000.—№ 12.
5. Марінушкіна О.Є. Настільна книга шкільного психолога. - Х.: Вид-во «Ранок», 2010.— 288 с.
6. Мяктінова Я. Профілактика негативних явищ серед молоді й підлітків//Шкільний світ.-2010.-№29-30.
7. Пиз А. Язык взаимоотношений. — М.: ЭКСМ0-МАРКЕТ, 2000.
8. Рогов Е. И. Настольная книга практичного психолога в образовательной школе / Рогов Е. И – М : Владос, 1995.
9. Тіунова О.В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування

навичок асертивної поведінки у старшокласників // Практична психологія та соціальна робота. — 2007. — № 1. — С. 39—51.

1. Ткачук А. Агресія як форма прояву девіантної поведінки// Психолог.-2010.-№45.
2. Тригук О. Агресивність//Психолог.-2011.-№2.
3. Матеріали Internet

**ДОДАТКИ**

*Додаток 1*

***Бланк опитувальника за методикою Басса –Дарки***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Часом я не можу побороти бажання заподіяти шкоду іншим | так | ні |
| 2. Інколи пліткую про людей яких не люблю | так | ні |
| 3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь | так | ні |
| 4. Якщо мене не попросять по доброму, я не виконаю прохання | так | ні |
| 5. Я не завжди отримую те, що мені належить | так | ні |
| 6. Я знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною | так | ні |
| 7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, то даю їм це відчути | так | ні |
| 8. Коли мені доводилось обманювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління | так | ні |
| 9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину | так | ні |
| 10. Я ніколи не дратуюсь настільки, щоб кидатись предметами | так | ні |
| 11. Я завжди поблажливий до чужих помилок | так | ні |
| 12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його | так | ні |
| 13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами | так | ні |
| 14. Я поводжусь насторожено з людьми, що ставляться до мене краще, ніж я очікував | так | ні |
| 15. Я часто буваю незгодним з людьми | так | ні |
| 16. Інколи мені спадають думки, яких я соромлюсь | так | ні |
| 17. Якщо хтось першим вдарить мене, я не відповім йому | так | ні |
| 18. Коли я дратуюсь, я гримаю дверима | так | ні |
| 19. Я є більш дратівливим, ніж здається | так | ні |
| 20. Якщо хто-небудь показує з себе начальника, я завжди роблю йому навпаки | так | ні |
| 21. Мене трохи засмучує моя доля | так | ні |
| 22. Я думаю, що багато людей не любить мене | так | ні |
| 23. Я не можу утриматись від суперечки | так | ні |
| 24. Люди, які уникають роботи, повинні відчувати провину | так | ні |
| 25. Той, хто зневажає мене та мою сім’ю, напрошується на бійку | так | ні |
| 26. Я не здатен на грубі жарти | так | ні |
| 27. Мене охоплює лють, коли наді мною насміхаються | так | ні |
| 28. Коли люди показують з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися | так | ні |
| 29. Майже кожен тиждень я бачу кого-небудь, хто мені не подобається | так | ні |
| 30. Досить багато людей заздрять мені | так | ні |
| 31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене | так | ні |
| 32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків | так | ні |
| 33. Люди, що постійно докучають вам, варті того, щоб їх вдарили по носі | так | ні |
| 34. Я ніколи не буваю похмурим від злості | так | ні |
| 35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я заслуговую, я не злюся | так | ні |
| 36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги | так | ні |
| 37. Хоча я і не показую цього, мене інколи їсть заздрість | так | ні |
| 38. Інколи мені здається, що наді мною сміються | так | ні |
| 39. Навіть якщо я злюсь, я цього “бурхливо” не демонструю | так | ні |
| 40. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити кого-небудь | так | ні |
| 41. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені | так | ні |
| 42. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось вдарить мене | так | ні |
| 43. Коли стається не по-моєму, я інколи ображаюсь | так | ні |
| 44. Інколи люди дратують мене самою своєю присутністю | так | ні |
| 45. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів | так | ні |
| 46. Мій принцип: “ніколи не довіряй чужим” | так | ні |
| 47. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати все, що я про нього думаю | так | ні |
| 48. Я роблю багато такого, про що в подальшому шкодую | так | ні |
| 49. З дитинства я ніколи не демонстрував спалахів гніву | так | ні |
| 50. Я часто почуваю себе як порохова бочка, яка готова вибухнути | так | ні |
| 51. Якщо би всі знали, що я почуваю, мене би вважали людиною, з якою нелегко порозумітися | так | ні |
| 52. Я завжди думаю про те, які таємні причини примушують людей робити що-небудь приємне для мене | так | ні |
| 53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь | так | ні |
| 54. Невдачі засмучують мене | так | ні |
| 55. Я беру участь в бійках не рідше і не частіше, ніж інші | так | ні |
| 56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав будь-яку найближчу річ і ламав її | так | ні |
| 57. Інколи я відчуваю, що готовий першим розпочати бійку | так | ні |
| 58. Інколи я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо | так | ні |
| 59. Раніше я думав, що більшість людей говорять правду, але тепер я в це не вірю | так | ні |
| 60. Я сварюсь тільки зі злості | так | ні |
| 61. Коли я чиню невірно, відчуваю докори сумління | так | ні |
| 62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я її застосовую | так | ні |
| 63. Інколи я демонструю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столі | так | ні |
| 64. Я буваю грубуватий з людьми, що мені не подобаються | так | ні |
| 65. У мене немає ворогів, які хотіли би мені нашкодити | так | ні |
| 66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона того заслуговує | так | ні |
| 67. Я часто думаю, що жив неправильно | так | ні |
| 68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки | так | ні |
| 69. Я не турбуюсь через дрібниці | так | ні |
| 70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розізлити чи образити мене | так | ні |
| 71. Я часто тільки погрожую людям, хоча не збираюсь виконувати ці погрози | так | ні |
| 72. В останній час я став занудою | так | ні |
| 73. В суперечці я часто підвищую голос | так | ні |
| 74. В більшості випадків я намагаюсь приховувати своє погане ставлення до людей | так | ні |
| 75. Я краще погоджуся з чимось, ніж буду сперечатись | так | ні |

1. Фізична агресія (к = 11): 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2. Вербальна агресія (к = 8): 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-

3. Непряма агресія (к = 13): 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4. Негативізм (к = 20): 4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5. Дратівливість (к = 9): 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69~, 72+.

6. Схильність до підозр (к = 11): 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7. Образа (к = 13): 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8. Відчуття провини (к = 11): 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+

*Додаток 2*

**Інструкція.:**

**0** — якщо ситуація взагалі не здається вам неприємною;

**1** — трохи хвилює вас;

**2** — ситуація достатньо неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви воліли б краще уникнути її;

**3** — ситуація дуже неприємна, викликає сильне занепокоєння та тривогу;

**4** — ситуація вкрай неприємна.

1. Відповідати біля дошки 0 1234

2. Піти в будинок до незнайомих людей 0 1234

3. Брати участь в змаганнях, конкурсах, олімпіадах 0 1234

4. Розмовляти з директором школи 0 1234

5. Думати про своє майбутнє 0 1234

6. Вчитель дивиться по журналу, кого б запитати 0 1234

7. Тебе критикують, в чомусь дорікають 0 1234

8. Спостерігають за тобою під час роботи (розв'язання задачі) 0 1234

9. Пишеш контрольну роботу 0 1234

10 Після контрольної вчитель називає відмітки 0 1234

11 На тебе не звертають уваги 0 1234

12 У тебе щось не виходить 0 1234

13 Чекаєш батьків з батьківських зборів 0 1234

14 Тобі загрожує неуспіх, провал 0 1234

15 Чуєш за своєю спиною сміх 0 1234

16 Складаєш іспити в школі 0 1234

17 На тебе сердяться (незрозуміло чому) 0 1234

18 Виступаєш перед великою аудиторією 0 1234

19 Має відбутися важлива, вирішальна справа 0 1234

20 Не розумієш пояснень вчителя 0 1234

21 3 тобою не згодні, суперечать тобі 0 1234

22 Порівнюєш себе з іншими 0 1234

23 Перевіряються твої здібності 0 1234

24 На тебе дивляться, як на маленького 0 1234

25 На уроці вчитель несподівано ставить тобі запитання 0 1234

26 Замовкли, коли ти підійшов 0 1234

27 Оцінюється твоя робота 0 1234

28 Думаєш про свої справи 0 1234

29 Тобі треба прийняти для себе рішення 0 1234

30 Не можеш впоратися з домашнім завданням 0 1234

*Додаток 3*

***Інструкція.*** Вам потрібно описати свій стан, у якому ви перебуваєте в цей момент, за допомогою зазначених 30 полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно відповідає вашому стану, позначити цифру, що відповідає ступеню (силі) виразності цієї характеристики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Характеристика | Полюс | Характеристика |
| 1 | Самопочуття хороше | 3 2 1 0 1 2 3 | Самопочуття погане |
| 2 | Почуваюся сильним | 3 2 1 0 1 2 3 | Почуваюся слабким |
| 3 | Пасивний | 3 2 1 0 1 2 3 | Активний |
| 4 | Малорухомий | 3 2 1 0 1 2 3 | Рухливий |
| 5 | Веселий | 3 2 1 0 1 2 3 | Засмучений |
| 6 | Гарний настрій | 3 2 1 0 1 2 3 | Поганий настрій |
| 7 | Працездатний | 3 2 1 0 1 2 3 | Млявий |
| 8 | Повний сил | 3 2 1 0 1 2 3 | Знесилений |
| 9 | Повільний | 3 2 1 0 1 2 3 | Швидкий |
| 10 | Бездіяльний | 3 2 1 0 1 2 3 | Діяльний |
| 11 | Щасливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Нещасливий |
| 12 | Життєрадісний | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумний |
| 13 | Напружений | 3 2 1 0 1 2 3 | Розслаблений |
| 14 | Здоровий | 3 2 1 0 1 2 3 | Хворий |
| 15 | Неактивний | 3 2 1 0 1 2 3 | Захоплений |
| 16 | Байдужий | 3 2 1 0 1 2 3 | Схвильований |
| 17 | Захоплений | 3 2 1 0 1 2 3 | Засмучений |
| 18 | Радісний | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумний |
| 19 | Бадьорий | 3 2 1 0 1 2 3 | Стомлений |
| 20 | Активний | 3 2 1 0 1 2 3 | Виснажений |
| 21 | Сонливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Збуджений |
| 22 | Бажання відпочити | 3 2 1 0 1 2 3 | Бажання працювати |
| 23 | Спокійний | 3 2 1 0 1 2 3 | Заклопотаний |
| 24 | Оптимістичний | 3 2 1 0 1 2 3 | Песимістичний |
| 25 | Витривалий | 3 2 1 0 1 2 3 | Швидко втомлюється |
| 26 | Бадьорий | 3 2 1 0 1 2 3 | Млявий |
| 27 | Міркувати складно | 3 2 1 0 1 2 3 | Міркувати легко |
| 28 | Неуважний | 3 2 1 0 1 2 3 | Уважний |
| 29 | Сповнений надій | 3 2 1 0 1 2 3 | Розчарований |
| 30 | Задоволений | 3 2 1 0 1 2 3 | Незадоволений |

*Обробка результатів та їх інтерпретація:*

Крайній ступінь виразності негативного полюса пари оцінюють в один бал (1), а крайній ступінь виразності позитивного полюса пари - у сім балів (7). При цьому варто враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні - низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії й підраховується кількість балів.

Самопочуття: 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати кожної категорії ділять на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, вказують на сприятливий стан випробуваного, оцінки, нижчі за чотири, свідчать про протилежне. Нормальні оцінки знаходяться в діапазоні 5,0—5,5 балів.

*Додаток 4*

**Методика «Агресивна поведінка»**

Методика розроблена Є. Ільїним та П. Ковальовим і спрямована на

визначення стриманості – нестриманості й типу агресивної поведінки.

***Інструкція.*** На кожне твердження в матриці треба дати відповідь «так»

(знак «+») або «ні» (знак «–»).

1. Я не можу втриматися від грубих слів, якщо хтось не згоден зі мною.

2. Інколи я пліткую про людей, яких недолюблюю.

3. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.

4. Я рідко даю здачу, якщо мене вдарять.

5. Інколи я в грубій формі вимагаю, щоб поважали мої права.

6. Від люті я нерідко посилаю про себе прокльони моєму кривдникові.

7. Я можу пригадати випадки, коли був такий злий, що хапав речі, які

потрапляли під руку, і трощив їх.

8. Якщо я розізлюся, можу вдарити людину.

9. Якщо хтось мене дратує, я готовий сказати все, що про нього думаю.

10. Якщо виникає конфлікт на роботі (у школі), найчастіше я

«розряджаюся» в розмовах з друзями і близькими.

11. Інколи я виражаю свій гнів тим, що стукаю по столу кулаком.

12. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я

так і роблю.

13. Коли на мене кричать, я кричу у відповідь.

14. Я часто розповідаю вдома про вади колег (однокласників), які мене

критикують.

15. Спересердя я можу пхнути ногою все, що підвернеться.

16. У дитинстві мені подобалося битися.

17. Я часто погрожую людям, хоча і не збираюся виконувати погроз.

18. Я часто обмірковую, що хочу сказати начальникові (вчителеві), але

так і не роблю цього.

19. Я вважаю непристойним стукати по столу, навіть якщо людина дуже сердита.

20. Якщо хтось узяв мою річ і не повертає її, я можу застосувати силу.

21. Під час сварки я часто серджуся і кричу.

22. Я вважаю, що оцінювати людину поза очі неетично.

23. Не було випадку, щоб я від злості щось розтрощив.

24. Я ніколи не застосовую фізичну силу для вирішення спірних питань.

25. Навіть якщо я злюся, не використовую грубощів у висловлюваннях.

26. Я не пліткую про людей, навіть якщо вони мені не дуже подобаються.

27. Я можу так розізлитися, що трощитиму все підряд.

28. Я не здатен вдарити людину.

29. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.

30. Інколи про себе обзиваю начальника (вчителя), якщо незадоволений

його рішенням.

31. Мені не подобаються люди, які виміщають зло на своїх дітях, роздаючи їм запотиличники.

32. Люди, які постійно чіпають вас, заслуговують на те, щоб їх ударили.

33. Хоч який я злий, намагаюся не ображати інших.

34. Після неприємностей на роботі (у школі) я часто конфліктую вдома.

35. Коли я нервуюся, то, йдучи, грюкаю дверима.

36. Я ніколи не любив битися.

37. Я буваю грубим з людьми, які мені не подобаються.

38. Якщо у транспорті мені наступили на ногу, я сварюся.

39. Я зневажаю батьків, які б'ють своїх дітей лише тому, що в них поганий настрій.

40. Краще переконати людину, ніж примушувати її фізично.

Для підрахунку набраних балів знадобляться чотири ключі, які за

розміром і формою точно повинні відповідати матриці тесту, а в місці

зазначених вище відповідей мають бути вирізані віконечка, у яких може

з'явитися поставлений реципієнтом знак («+» або «-»). Підраховують і плюси,

і мінуси.

***Матриця для відповідей реципієнтів виглядає так:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Так** | **Ні** | **№** | **Так** | **Ні** | **№** | **Так** | **Ні** | **№** | **Так** | **Ні** |
|  |  |  | **11.** |  |  | **21.** |  |  | **31.** |  |  |
|  |  |  | **12.** |  |  | **22.** |  |  | **32.** |  |  |
|  |  |  | **13.** |  |  | **23.** |  |  | **33.** |  |  |
|  |  |  | **14.** |  |  | **24.** |  |  | **34.** |  |  |
|  |  |  | **15.** |  |  | **25.** |  |  | **35.** |  |  |
|  |  |  | **16.** |  |  | **26.** |  |  | **36.** |  |  |
|  |  |  | **17.** |  |  | **27.** |  |  | **37.** |  |  |
|  |  |  | **18.** |  |  | **28.** |  |  | **38.** |  |  |
|  |  |  | **19.** |  |  | **29.** |  |  | **39.** |  |  |
|  |  |  | **20.** |  |  | **30.** |  |  | **40.** |  |  |

***Ключ***

Відповіді «так» за позиціями 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37 і «ні» за позиціями 25, 29, 33 свідчать про схильність реципієнта до прямої вербальної агресії;

відповіді «так» за позиціями 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34, 38 і «ні» за позиціями 22,

26 – про схильність до непрямої вербальної агресії;

відповіді «так» за позиціями 8, 12, 16, 20, 32 і «ні» за позиціями 4, 24, 28, 6, 40 – про схильність до прямої фізичної агресії;

відповіді «так» за позиціями 7, 11, 15, 27, 35 і «ні» за позиціями 3, 19, 23, 31, 39 – про схильність до непрямої фізичної агресії.

За кожну з відповідей нараховується 1 бал.

Що більша сума набраних балів, то вища схильність людини до агресії.

Сума балів за пряму і непряму фізичну агресію та пряму вербальну агресію

20 і більше дає підстави говорити про нестриманість, 10 і менше – про

стриманість (витримку).

*Додаток 5*

**Інформаційне повідомлення**

**«Що таке емоції? Позитивні та негативні вияви емоцій.**

**Фундаментальні емоції. Комплексні емоційні стани особистості.»**

***Емоція*** – короткочасне переживання емоційний стан — довготривале.

Людина не може залишатися байдуже до навколишнього світу. Предмети, які оточують, події, свідком або учасником які вона стає, викликають різні емоції.

***Емоції*** (від латин. - збуджувати, хвилювати) — переживання людини під

вплив (зовнішніх або внутрішніх подразників, тобто переживання свого

ставлення до світу та людей, душевні переживання, відчуття приємного або

неприємного.

Радість, сум, страх, обурення, гнів — усе це різні емоції. Деякі речі викликають у нас задоволення і радість, інші — біль, страх, відразу.

Характер переживань залежить від того, яке значення мають різні предмети, як для людини, наскільки вони задовольняють її потреби. Саме завдяки емоціям ми одержуємо першу інформацію про ті чи інші риси, саме емоції оцінюють їх і багато в чому визначають наше подальше ставлення до них, що нам подобається, а що ні.

Емоції допомагають людині регулювати свою поведінку. Вони сигналізують про те, як все у неї в житті гаразд. Мабуть, усім знайомий стан

безпричинного суму, коли у ЛЮДИНИ зіпсувався настрій, але вона й сама не

ЗНАЄ чому це сталося. Проте все на світі має причину. І емоції, сигналізуючи,

що трапилась неприємність, змушують шукати причини зіпсованого настрою, аналізувати свої й чужі вчинки. Зрештою причина виявляється несправедливо дорікнула близька людина товариш повівся недобре, роботу виконана: гірше, ніж хотілося б...

Власна поведінка також викликає в людини певні почуття, і не завжди

приємні. Буває, мучать докори сумління, отже, у чомусь помилився, якісь

вчинки заслуговую на осуд.

Пригадайте, якщо ви маєте гарний настрій, усім задоволені, чи не здається вам що життя прекрасне і надзвичайне, а люди навколо дуже добрі,

все забарвлюється світлі тони. У моменти ж образи, втоми не здається вам

життя сумним, ті самі люди злими й вороже налаштованими, а все навколо

сірим, брудним, огидним? Що змінилось - Наші емоції!

Емоції характеризуються силою, тривалістю, своєрідністю перебігу.

Залежно від того, яка інформація викликає сильніші переживання, їх

поділяють на інтелектуальні, моральні, естетичні тощо.

Крім того, емоції можуть викликати різний стан: активний або пасивний

(підвищують чи пригнічують життєдіяльність людини). Відповідно вони

бувають стенічними (від гр. «стенос» — сила) та астенічними («астенос» —

слабкість, знесилля). Стенічні емоції підвищують активність, енергію,

життєдіяльність, викликають підйом, бадьорість завдяки посиленню роботи серцевої системи, підвищенню артеріального тиску, темпу та глибини дихання. До них належать радість, задоволення, захоплення. Астенічні емоції знижують активність, пригнічують життєдіяльність (туга, смуток, образа тощо).

Сучасний американський дослідник емоцій К.Ізард вважає фундаментальними такі емоції: зацікавлення; хвилювання; радість; подив; страждання; гнів; відраза; презирство; страх; сором; провина.

Решта емоцій є похідними. З поєднання фундаментальних емоцій виникають комплексні емоційні стани: тривожність; агресивність; імпульсивність; замкненість; невпевненість; асоціальність.

***Емоція*** - короткочасне переживання, емоційний стан — довготривале.

На основі емоцій у людей виникають почуття. Вони, так би мовити, узагальнюють емоції і завжди пов'язані з кимось або чимось конкретним,

наприклад, почуття любові до людини, почуття ненависті до ворога тощо. На

відміну від емоцій почуття є стійкими, глибокими, саме вони роблять наше

ставлення до життя постійним.

Одні й ті самі почуття можуть існувати у людини протягом усього життя

і навіть супроводжуватися суперечливими емоціями (не тільки позитивними, а й негативними). Коли нас ображає людина, яку ми любимо, ми якийсь час сердимося на неї, переживаємо негативну емоцію, однак постійне ставлення до неї зберігається.

***Почуття*** – емоції, що супроводжують оцінку певних суспільних явищ,

вияв схвильованості, душевного піднесення. Емоції викликані певними

душевними переживаннями.

Саме стійкі, глибокі почуття роблять людське життя змістовним, допомагають досягти найвищих і найскладніших цілей.

*Додаток 6*

**Мої досягнення**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Життєвий шлях | Мої досягнення | Мої позитивні риси | Мій досвід |
| 6 років |  |  |  |
| 7 років |  |  |  |
| 8 років |  |  |  |
| 9 років |  |  |  |
| 10 років |  |  |  |
| 11 років |  |  |  |
| останній місяць |  |  |  |
| останній тиждень |  |  |  |

*Додаток 7*

**Інформаційне повідомлення**

**«Культура спілкування і конфлікт»**

Конфлікт у переклад: з латинської — зіткнення різноспрямованих сил

(цінностей, інтересів, поглядів, позицій і суб'єктів — сторін взаємодії.

Причини конфліктів полягають у розбіжності:

• знань, умінь, навичок, особистісних рис;

• емоційних, психічних та інших станів;

• завдань, засобів і методів діяльності;

• мотивів, потреб, ціннісних орієнтацій;

• поглядів і переконань;

• розумінь, інтерпретація інформації;

• очікувань, позицій;

• оцінок і само оцінок;

• економічних процесів;

• функцій управління.

Однією з причин виникнення конфлікту є конфліктогени поведінки. Це

слова або дії, які породжують конфлікт.

Ознаки конфліктогенів поведінки:

• відкрита недовіра;

• перебивання іншої людини;

• оцінювання людей;

• наголошування на розбіжностях між собою та іншою людиною;

• стійке небажання визнавати свої помилки і чиюсь правоту;

• заниження внеску інших людей й одночасне перебільшення свого

внеску в загальну справу;

• постійне нав'язування своєї думки іншим;

• нещирість суджень;

• різке пришвидшення темпу мовлення і раптове закінчення розмови; 37

• невміння вислухати і зрозуміти позицію іншої сторони.

Для того щоб повноцінно спілкуватися, люди насамперед мають вміти

співіснувати один з одним, миритися з неминучими розбіжностями поглядів,

інтересів, бажань тощо. Щоб не створювати конфліктних ситуацій, потрібно

навчитися коректно виражати свої почуття, не намагатися образити у

відповідь співрозмовника.

Вчені К. Томас і Р. Кілмен визначили основні найбільш прийнятні

стратегії поведінки в конфлікті. На їхню думку, є п'ять основних стилів

поведінки в конфлікті: пристосування, компроміс, втеча (ігнорування),

суперництво (конкуренція), співпраця.

• ***Пристосування*** – людина нехтує своїми інтересами, щоб задовольнити інтереси іншого.

• ***Співпраця*** — послідовна взаємодія, коли людина прагне брати

активну участь у розв'язанні конфлікту й захищати свої інтереси, але при

цьому бажає співпрацювати з іншими учасниками конфлікту. Це спільна

спроба знайти рішення, яке цілком задовольняло б вимоги обох сторін.

• ***Втеча*** — людина намагається не займатися конфліктом. Втеча

може бути фізичною (покинути місце конфлікту, піти) або психологічною

(ігнорування конфлікту, дипломатичне ухиляння). Шляхом втечі можна

відкласти справу на зручніший час.

• ***Компроміс*** — це часткове задоволення обох сторін.

• ***Суперництво*** — людина намагається задовольнити свої інтереси за

рахунок іншого. Вона використовує вміння аргументувати свої суспільні

контакти, економічні санкції. Суперництво може означати захист своїх прав,

якщо людина переконана в тому, що вона права.

Ще один спосіб вирішення конфлікту — ***картографія***, або візуалізація,

що дає змогу зосередитися на проблемі, а не на емоціях, заглибитися не в

переживання задоволення своїх амбіцій, а у вирішення проблеми.

Правила безконфліктної поведінки:

• не використовуйте конфліктогени;

• розв'язуйте спірні питання тут і тепер, не відкладаючи їх;

• менше ображайтеся;

• прагніть адекватно сприймати й усвідомлювати конфлікт;

• спілкуйтеся відкрито (закритість породжує конфлікти);

• намагайтеся зрозуміти позицію іншої людини зсередини (поставте

себе на її місце);

• будьте готові боротися із самолюбством, визнати свої помилки,

вибачитися;

• будьте гнучкими.

*Додаток 8*

**Інформаційне повідомлення**

**«Як важливо говорити один одному компліменти»**

Комплімент — один зі способів виявлення уваги та зацікавленості

іншою особою. За його допомогою створюється позитивний емоційний

настрій у людини, на яку він спрямований, підтримується сприятливий

психологічний клімат під час спілкування. Щоб зробити вдалий комплімент,

треба навчитися спостерігати й відзначати позитивні риси оточуючих.

Комплімент поліпшує ставлення до себе та співрозмовника, впливає на самооцінку людини, якій його говорять.

***Поради для подолання труднощів у спілкуванні:***

• починайте з похвали й відкрито виявляйте зацікавленість людиною,

з якою спілкуєтеся;

• усміхніться, перш ніж почати розмову;

• спочатку назвіть себе, своє ім'я;

• ставте людині запитання;

• самі говоріть менше, ніж співрозмовник;

• відповідайте на кожне запитання;

• допомагайте іншим долати труднощі;

• будьте спокійні, терплячі;

• дивіться на людину зацікавлено;

• виявляйте розуміння;

• тримайтеся спокійно і впевнено;

• дуже обережно висловлюйте свою думку.

*Додаток 9*

**Інформаційне повідомлення «Емоції та почуття у житті людини. Шляхи саморегуляції психічного стану.»**

Емоції супроводжують нас усе життя, вони виражають наше ставлення

до себе, інших людей та навколишнього світу. Однак дуже часто можна

побачити, що люди не вміють виражати своїх почуттів, вважають їх

недоречними, намагаються приховати. Зрозуміло, що такої самої поведінки

вони очікують і від інших.

Іншою проблемою є те, що чим ближчою для нас є людина (у прямому

та переносному значенні), тим важче говорити їй про свої почуття. Крім того,

нам легше виражати почуття, пережиті в минулому, намовляти інших ігнорувати, пригнічувати чи відкидати свої емоції.

Почуття любові, кохання, прихильності — усе це для людини є цінним

досвідом.

Є думка, що почуття заважають долати труднощі, які виникають під час

спілкування. Вважається, що чим раціональніше, логічніше та об'єктивніше

поводиться інша особа, тим краще вона вміє спілкуватися. Напевно, саме

тому склався стереотип чітко й зрозуміло висловлювати свої думки. Щодо

почуттів, то ми рідко прагнемо виражати їх так само чітко.

Коли хтось не усвідомлює своїх почуттів, не приймає або не вміє їх

виражати, він виявляє їх так:

1) навішує ярлики;

2) вдається до звинувачень.

Чим більше почуття стосуються мене тут і зараз, тим важче про них

говорити.

Емоції та переживання є нормальними і природними. Людина, позбавлена емоцій, була б подібною до механізму.

***Є щонайменше чотири способи конструктивного вербального***

***вираження почуттів:***

1. Називання або опис своїх почуттів: «Я злий», «Я стурбований»,

«Я маю до тебе теплі почуття». Дуже часто у нас бракує слів для

вираження своїх почуттів. Тоді можемо скористатися іншими

способами.

1. Використання порівнянь, метафор: «Почуваюся, як немовля»,

«У мене немов крила виросли», «У мене душа співає».

1. Використання фразеологізмів, крилатих висловів.
2. Опис дій, до яких хочеться вдатися у зв'язку з переживаннями: «Я так хочу пригорнути тебе», «Я хотіла б підійти до тебе», «У мене виникло бажання накричати на тебе».

Більшість людей не прислухаються до своїх почуттів і повною мірою не

усвідомлюють їх. Коли ми починаємо їх описувати, то краще їх усвідомлюємо. При цьому слід пам'ятати, що для конструктивного вираження своїх переживань бажано використовувати фрази, що починаються словами: «Я...», «Мені...», «Мій...», і далі описувати почуття у зв'язку з ситуацією, яка склалася тут і тепер. При цьому не треба забувати, що ми виражаємо власні почуття, а не оцінюємо іншу людину. Тому для успішного спілкування варто уникати ярликів та звинувачень.

Дехто соромиться виявляти свої позитивні почуття, дехто має труднощі

з виявленням їх певним людям (ровесникам, жінкам, авторитетам). Ті, хто не

звик виражати свої позитивні почуття, часто мотивують це тим, що людина і

без цього знає про них або відчуває інтуїтивно. Іншим поширеним

поясненням є думка, що коли ми говоримо голосно про почуття, то вони

можуть зникнути.

Усе це перебільшення, що заважає людині самовиражатися. Чим частіше

ми виражаємо позитивні почуття, тим частіше їх переживаємо. Однак

вираження почуттів може стати важким обов'язком, якщо ми їх насправді не

маємо.

Більшість людей мають тенденцію повторювати вчинки, які викликали в інших позитивні почуття. Ініціатива у вираженні своїх позитивних почуттів і думок у ситуаціях, де ніхто не змушує нас до цього, стає нашим внеском у те,

щоб світ став добрішим.

**Шляхи саморегуляції психічного стану:**

1. Намагайтеся уникати стресових для вас ситуацій.
2. Спробуйте перевести увагу, введіть собі за правило не приймати серйозних рішень, коли ви надто схвильовані.
3. Не перебільшуйте небезпеку. Намагайтеся не «накручувати» себе домислюваннями, дофантазовуваннями. Вчіться розмежовувати справді небезпечну для вас ситуацію і ситуацію, яка є просто нелегкою.
4. Якщо ви помилились, повелися необачно, не карайте себе за це. Краще проаналізуйте ситуацію, що склалася, і подумайте, що ви хочете змінити, як і коли.
5. Будьте доброзичливими до оточення.
6. Будьте терплячими.
7. Вмійте вибачати, не допускайте, щоб роздратування переросло у важку образу, а образа — в ненависть, яка здатна знищити вас самих.
8. Намагайтеся завжди бути зайнятими, якщо нецікавою, то принаймні, необхідною справою для вас.
9. Якщо у вас багато проблем, які створюють тривожний настрій — не впадайте у відчай. Беріть ваші стреси в свої сильні руки та використовуйте їх, мобілізуючи здатність для досягнення успіху.

*Додаток 10*

***Поради звільнення від агресії:***

        Голосно заспівати улюблену пісню.

        Пограти в «Дартс».

        Пострибати на стрибалці.

        У «мікрофон» («склянку для крику») викричати свої негативні емоції.

        «Побитися» з братом або сестрою.

        Налити у ванну води, запустити в неї декілька пластикових іграшок і бомбити їх м’ячиком.

        Влаштувати «бій» з боксерською грушею.

        Полити квіти.

        Швидкими рухами витерти дошку.

        Забити декілька цвяхів.

        Пробігти декілька кругів навколо будинку.

        Зробити перестановку у кімнаті.

        Випрати білизну.

        Потанцювати.

        Віджатись від підлоги декілька раз.

        Влаштувати змагання «Хто голосніше крикне?» «Хто вище стрибне?».

        Стукати олівцем по парті.

        З декількох аркушів паперу наробити кульок і покидати їх.

        Швидкими рухами намалювати того, хто тебе скривдив, і закреслити малюнок.

        Зліпити з пластиліну того фігуру супротивника, а потім зламати її.

        Зайнятись улюбленим видом спорту.

        Увімкнути «Караоке» й заспівати.

        Розірвати газету.

        Помити підлогу.

        Перебрати свої речі у шафі.

        Напишіть «лайливого» листа і з усією кровожадністю, на яку ви здатні, спаліть його, розірвіть у клапті.

Успіху вам!

*Додаток 11*

**Релаксаційні вправи**

***Вправа «Море»***

«Заплющіть очі. Сядьте зручно, покладіть руки на коліна долонями догори. Уявіть собі берег моря. Зробіть глибокий видих (пауза), повільний вдих. Шумить морська хвиля, заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі моря , ноги торкаються морської води.

Повільно робите вдих і видих. Відчуваєте приємну прохолоду морської води. З кожним вдихом вода повільно входить у вас через ступні ніг, піднімається вгору по тілу аж до талії, як приплив. А з кожним видихом повертається згори вниз, як відплив. І знову приплив-вдих, відплив-видих... Вашому тілу приємно, спокійно. Вода омиває і очищає кожну частинку вашого тіла і ззовні, і зсередини. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви

розчинилися в піску і вас омиває вода... Вдих-приплив, видих-відплив. Ви злилися з природою. Ви — частина природи. Вам добре і приємно відчувати себе природою. Рахуючи у зворотному напрямку, на слові «один» розплющіть очі: (5—4—3—2—1).»

***Вправа-релаксація «Водоспад»***

«Сядьте у зручну позу, заплющте очі. Дихайте рівномірно, спокійно. Звільніться від напруження у м'язах тіла. Зробіть глибокий вдих, зафіксуйте насичення легень киснем, повільно видихніть. Повторюйте цю процедуру, аж поки розслабитесь. Ви спокійні, задоволені.

Уявіть поле і себе на ньому. Ви стоїте босоніж на теплій землі. Озирніться навкруги, зафіксуйте в уяві все, що потрапляє вам на очі. Підведіть голову і подивіться на лагідне сонечко. Воно осяйне, золотаве, тепле. Відчуйте тепло й енергію сонця. Поверніть голову праворуч і знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора

вода. Відчуйте свіжість біля водоспаду. Станьте під нього і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне. Омиває тіло і душу. Відчувши приємне очищення, вийдіть з-під водоспаду. Йдіть на галявину і станьте обличчям до сонця. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Ви змили з себе всі емоції хвилювання, неприємні спогади і думки. Уявіть собі, що сонце вам усміхається. Усміхніться йому у відповідь. Простягніть руки назустріч сонячному промінню, пориньте у нього. Прийміть «сонячний душ». Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією,

здоров'ям. Вам приємно: зробіть вдих і на видиху розплющте очі.»

*Додаток 12*

**Інформаційне повідомлення:**

**«Конструктивні способи подолання агресивності та злості»**

1. займатися силовими видами спорту (бокс, боротьба);

2. займатися фізичною працею;

3. виконувати фізичні вправи (гімнастика, аеробіка, біг, їзда на велосипеді);

4. виливати злість на неживі об'єкти (побити подушку, диван, боксерську грушу, пошматувати газету);

5. використовувати масаж, особливо верхньої частини спини, з метою зняття напруження;

6. викричатися на самоті, не спрямовуючи свій гнів на об'єкт роздратування;

7. обговорити ситуацію, яка викликає роздратування, з близькою людиною;

8. висловити уявному об'єкту своє невдоволення;

9. написати листа об'єкту роздратування, але не надсилати його;

10. змінити вид діяльності, що допоможе відволіктися від проблеми;

11. використовувати комунікативну техніку «Я» - повідомлення: висловлюючи співрозмовникові почуття щодо ситуації, яка вас дратує, викликати співчуття та бажання зрозуміти вас і не руйнувати стосунків. Наприклад: «Я сповнений гніву, злий, розлючений, дуже сердитий, мене дратує ця ситуація, мені ніяково, дуже боляче»;

12. використовувати асоціативне «Я» - повідомлення: «Я- злий, як тигр»;

13. релаксація – метод, за допомогою якого можна частково чи повністю позбутися фізичного або психологічного напруження;

14. медитація – занурення розумом у предмет, ідею, що досягається шляхом зосередження на одному об'єкті й усунення всіх інших зовнішніх (звук, світло) та внутрішніх (фізичне, емоційне напруження) чинників.

*Додаток 13*

**Інформаційне повідомлення**

**«Поняття про конфлікт та конструктивні шляхи виходу із конфліктних ситуацій»**

***Конфлікт*** (з лат. conflictus – зіткнення) – особливий вид взаємодії, в основі якого лежать протилежні і несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей та соціальних груп, які супроводжуються негативними психологічними проявами.

Виникнення конфліктів є об’єктивним і неминучим явищем. Адже життя – це постійний діалектичний процес виникнення проблем та їх наступного вирішення. Якщо у стосунках між людьми проблем не виникає, тоді наявним є факт “застою”, відсутності розвитку. Взаємовідносини людей, у яких відсутні конфлікти, поступово згасають. Конфлікти, в свою чергу, породжують відповідальність і небайдужість, стимулюють оновлення і поліпшення стосунків між людьми. Тому проблема, здебільшого, полягає не в наявності самого факту конфлікту, а в тому, який характер він носить – деструктивний чи конструктивний – і яким чином розв’язується.

*Види конфліктів:*

* внутрішньоособистісні та зовнішньоособистісні (міжособистісні, конфлікти між особистістю та групою);
* прямі та непрямі;
* індивідуальні (внутрішньособистісні та зовнішньоособистісні) і групові.

Розглянемо причини деяких видів конфліктів.

*Міжособистісні конфлікти*, зокрема, можуть бути спричинені:

* відмінностями в психологічних характеристиках людей (темперамент, характер та ін.);
* “хибним образом конфлікту” – в цьому випадку конфліктна ситуація відсутня, але одна або всі учасники конфлікту вважають, що їх стосунки носять конфліктний характер. Це обумовлено, зокрема, хибним трактуванням думок, висловлювань, вчинків однієї людини іншою. Це може бути відсутність взаєморозуміння. Одна із причин такого викривленого уявлення – недостатність спілкування, людських контактів, а інша – психологічна замкнутість, невміння або побоювання виявити до оточуючих свою доброту, увагу, щиросердечність;
* різницею в поглядах та уявленнях;
* різницею в цілях та інтересах конфліктуючих сторін.

*Стадії (етапи) конфлікту*:

1. Виникнення конфліктної ситуації.

2. Усвідомлення ситуації як конфліктної хоча би однією із сторін.

3. Стадія конфліктної поведінки або взаємодії.

4. Стадія вирішення конфлікту.

*Способи управління конфліктом (способи поведінки в конфлікті)*

* Ухилення від конфліктної взаємодії.
* Згладжування конфлікту. Реалізація принципу кота Леопольда “Давайте жити дружньо!”
* Боротьба за перемогу в конфлікті.
* Компроміс.
* Співробітництво – базується на впевненості сторін конфлікту в тому, що розбіжності в поглядах є закономірними, і сторони визнають право кожного на особисту думку та готові зрозуміти один одного, що дає можливість аналізувати причини розбіжностей і знайти прийнятний для всіх вихід.

*Методика вирішення конфлікту:*

1. “Зняти маски” (ревнивця, егоїста, диктатора, заздрісника, агресора тощо) і “стати самим собою”.

2. Виявити і усвідомити справжню причину конфлікту.

3. Відмовитися від принципу “перемога за будь-яку ціну”. В конфліктах не перемагають, їх улагоджують.

4. Знайти декілька можливих варіантів вирішення конфлікту.

5. Оцінити варіанти і вибрати кращий.

6. Переконати іншу сторону конфлікту у тому, що даний варіант є найоптимальніший (“говорити, щоб нас почули”, уміти “слухати” іншу сторону).

7. Усвідомлювати й оберігати цінність взаємовідносин.

Важливим аспектом поведінки в конфліктних ситуаціях і вирішення конфлікту психологія вважає ***асертивність*** особистості. В психологічній літературі відсутнє чітке визначення цього поняття. Асертивність ми можемо визначити як “неконфліктна поведінка”, “уміння вирішувати конфлікти”, поведінка людини (включаючи конфліктні ситуації) на основі таких якостей: 1) повага до себе, почуття власної гідності, чесність, протидія маніпуляції; 2) повага до інших, дружелюбність, визнання права інших на власну точку зору, позицію, невикористання відносно інших маніпулятивних технологій; 3) використання при вирішенні конфліктних ситуацій принципу співробітництва.

*Негативні наслідки конфліктів:*

• Веде до непорозуміння

• Створює образи

• Руйнує взаємини

• Призводить до стресу

• Формує почуття невдоволення

• Порушує особистий та міжособистісний спокій

• Призводить до психологічного дискомфорту

• Послаблює ціннісно-орієнтаційну єдність колективу

• Знижує згуртованість у колективі

• Погіршує моральний клімат у колективі

• Гальмує розвиток у колективі

*Позитивні наслідки конфлікту:*

• Конфлікти зосереджують увагу на проблемах, які мають бути вирішені

• Конфлікти показують, як нам треба змінюватись

• Конфлікти розкривають наші прагнення і бажання

• Конфлікти з’ясовують, хто ми є і які наші цінності

• Конфлікти допомагають нам зрозуміти іншу людину і її цінності

• Конфлікти оберігають взаємини від роздратувань та образ

• Завдяки конфліктам долається депресія

• Конфлікти послаблюють нудьгу, стимулюють інтерес.

*Додаток 14*

**Інформаційне повідомлення:**

**«Спілкування, вербальні та невербальні засоби спілкування»**

Ми передаємо інформацію не тільки словами, а й через зовнішній вигляд, манеру вдягатися, пози, фізичне напруження, вираз обличчя, контакт, рухи рук і тіла, тон голосу, відстань під час спілкування. За даними досліджень, вербальний контакт містить менш ніж 35% інформації, яка передається, а невербальний — понад 65%. Тому, щоб спілкування було

успішним, слід звертати увагу і на вираз обличчя, жестикуляцію, тембр голосу.

Серед невербальної інформації найінформативнішими є вираз обличчя і звучання голосу. Наприклад, усмішка свідчить про доброзичливість, готовність до співпраці та прийняття. Тон голосу точно передає емоційне ставлення.

*Етикет невербального спілкування*

Усі добре знають, що основним засобом спілкування є мова. Однак для щирого спілкування часом замало слів. Ви, мабуть, помічали, як часто люди вдаються до жестів, пильно вдивляються один одному у вічі, намагаються збагнути думки за виразом обличчя не лише тоді, коли співрозмовник уникає спілкування, а й коли він надміру балакучий. Важливість таких

засобів спілкування усвідомлено давно, адже саме вони найточніше передають почуття людини.

Правила етикету не лише регулюють використання немовних засобів спілкування, а й допомагають їх зрозуміти. Найбагатшою, за давньою традицією, українці вважають мову поглядів. У різних народів її тлумачать по-різному. Так, у Китаї та Японії співрозмовники здебільшого уникають прямого погляду, у Франції, Італії пильно дивитися на співрозмовника

цілком ввічливим. Є країни, де вважають непристойним, коли молодші дивляться в очі старшим. Особливого значення в етикеті надають усмішці. Багато хто переконаний, що усмішка дозволяє найточніше осягнути думки та наміри людини, ставлення до інших. Дружня усмішка створює позитивну атмосферу спілкування, допомагає подолати недовіру, упередженість,

злість. Вважають, що вона є прикметою чесної, розумної, вихованої людини.

*Правила поведінки при спілкування:*

Щоб побудувати близькі, сердечні стосунки з друзями, рідними та близькими, потрібне взаємне прийняття. Лише тоді виникне відчуття психологічної захищеності, не буде страху через те, що партнер відкриє у тобі щось таке, що відштовхне його від тебе, і ти знатимеш, що він прийме тебе без оцінювання, хоч з якого боку ти йому відкриєшся. Тому якщо ти хочеш мати друзів, маєш навчитися приймати інших.

Щоб навчитися приймати інших людей, потрібно виробити вміння активно чи конструктивно слухати, виражати симпатію.

1. Починайте з похвали та відвертого визнання переваг людини.

2. Звертаючи увагу людей на їхні помилки, робіть це у непрямій формі.

3. Перш ніж критикувати іншого, скажіть про власні помилки.

4. Ставте запитання, замість того щоб віддавати накази.

5. Дайте людині можливість зберегти своє обличчя.

6. Хваліть людину за кожен навіть незначний успіх і будьте при цьому відвертими у своєму визнанні та щедрими у похвалах.

7. Створіть людині добре ім'я, щоб вона стала жити відповідно до нього.

8. Вдавайтеся до заохочення. Зробіть так, щоб вада, яку ви бажаєте усунути, виглядала легко виправною, а справа, якою хочете зацікавити людину, нескладною.

9. Робіть так, щоб було приємно виконувати те, що ви хочете.

*Загальні рекомендації:*

• Використовуйте «Я» - звернення, не використовуйте «Ти» - звинувачення, тобто говоріть про свої почуття, не звинувачуючи партнера, а ділячись із ним переживаннями.

• Здійснюйте «Ми» - підхід, обговорюйте вашу з партнером («нашу»!) ситуацію взаємодії, пропонуйте вихід, конструктивне вирішення проблеми, яка виникла, але будьте готові вислухати і прийняти інший варіант, дайте партнерові свободу вибору.

• Говоріть відкрито, дружелюбно, відверто; будьте «конгруентними» – ваші слова, інтонації, жести, міміка, поза мають відповідати одне одному, не бути фальшивими.

• Виражайте свою емоцію, не намагайтеся зайняти позицію всепрощення, якщо вона не відповідає вашим реальним переживанням.

• Однак найважливіше – створити для дитини такі умови життя, в яких їй демонструватимуться приклади толерантного ставлення до людей, не буде виявів агресивної поведінки. Виховання на принципах співпраці (особливо в сім'ї) – головна умова запобігання агресивності.

*Додаток 15*

**Вправа «Оцінка почуттів»**

| № п/п | Емоція | 1б. | 2б. | 3б. |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Радість |  |  |  |
|  | Впевненість |  |  |  |
|  | Тріумф |  |  |  |
|  | Страх |  |  |  |
|  | Злість |  |  |  |
|  | Страждання |  |  |  |
|  | Неспокій |  |  |  |
|  | Задоволення |  |  |  |
|  | Радість |  |  |  |
|  | Захват |  |  |  |
|  | Замилування |  |  |  |
|  | Самовдоволення |  |  |  |
|  | Упевненість |  |  |  |
|  | Задоволеність собою |  |  |  |
|  | Повага |  |  |  |
|  | Довіра |  |  |  |
|  | Симпатія |  |  |  |
|  | Ніжність |  |  |  |
|  | Любов |  |  |  |
|  | Подяка |  |  |  |
|  | Спокійна совість |  |  |  |
|  | Полегшення |  |  |  |
|  | Безпека |  |  |  |
|  | Каяття |  |  |  |
|  | Горе (скорбота) |  |  |  |
|  | Невдоволення |  |  |  |
|  | Туга |  |  |  |
|  | Сум |  |  |  |
|  | Нудьга |  |  |  |
|  | Розпач |  |  |  |
|  | Засмучення |  |  |  |
|  | Тривога |  |  |  |
|  | Переляк |  |  |  |
|  | Жах |  |  |  |
|  | Жалість |  |  |  |
|  | Жаль |  |  |  |
|  | Розчарування |  |  |  |
|  | Образа |  |  |  |
|  | Гнів |  |  |  |
|  | Презирство |  |  |  |
|  | Обурення |  |  |  |
|  | Гордість |  |  |  |
|  | Ворожість |  |  |  |
|  | Заздрість |  |  |  |
|  | Ненависть |  |  |  |
|  | Злість |  |  |  |
|  | Ревнощі |  |  |  |
|  | Сумнів |  |  |  |
|  | Розгубленість |  |  |  |
|  | Зніяковілість |  |  |  |
|  | Сором |  |  |  |
|  | Стид |  |  |  |
|  | Відраза |  |  |  |