

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра педагогічної та вікової психології

Дарія Гошовська

Психологія девіантної поведінки

методичні рекомендації до практичних занять

Луцьк

2013

УДК 159.922.6(072)

ББК 88.374

Г74

Рекомендовано до друку науково-методичною Радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 6 від 20 березня 2013 р.)

Рецензенти:

Вірна Ж.П. – доктор психологічних наук, професор кафедри загальної і соціальної психології, декан факультету психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
Денисюк А.С. – кандидат психологічних наук, професор кафедри педагогічної і вікової психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Г74

Гошовська Д.Т. *«Психологія девіантної поведінки»: методичні рекомендації до практичних занять . – Луцьк, 2013. – 69 с.*

«Психологія девіантної поведінки»: методичні рекомендації до практичних занять містять основні питання, психологічні дефініції, питання для самоконтролю, діагностичний інструментарій, методики для роботи з даною категорією осіб та список рекомендованої літератури

Методичні рекомендації призначені для студентів У-УІ курсів спеціальності «Психологія» денної та заочної форм навчання, можуть бути корисними для психологів, яких цікавлять проблеми розвитку девіантної особистості на всіх онтогенетичних щаблях розвитку

УДК 159.922.6(072)

ББК 88.374

© Гошовська Д.Т.

© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Тематика практичних занять	
1. Вступ до курсу психології девіантної поведінки.....	5
2. Соціально-психологічна норма і девіантна поведінка	6
3. Типологія девіантної поведінки	8
4. Злочинність як форма прояву делінквентної поведінки дітей та молоді. Психологічні особливості залежної поведінки	9
5. Психологічні механізми формування девіантної поведінки в підлітково-молодіжному середовищі	9
6. Девіантна поведінка особистості в умовах депривації	10
7. Психопрофілактика девіантної поведінки.....	11
8. Психолого-педагогічні технології корекції девіантної поведінки.....	13
9. Питання для самоконтролю.....	15
10. Завдання для самостійної роботи.....	20
Додатки.....	21
Вправи для корекційної роботи з девіантними учнями.....	21.
Корекційні вправи для учнів з метою зниження агресії, подолання гніву, страхів, формування позитивної «Я-концепції».....	35
Вправи для формування позитивного мислення за технологією зміни Я- концепції.....	36
Вправи для подолання гніву.....	45
Діагностична методика для вчителів "Моя інтуїція".....	60
Список рекомендованої літератури.....	66

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Проблема девіантної поведінки та її корекції завжди була однією з найважливіших у психології, але на сьгоднішньому етапі, вона носить масовий характер та потребує особливої уваги.

Зниження етичних, моральних критеріїв призводить до формування певних форм соціальних відхилень, які знижують якість життя, самооцінку, критичне ставлення до власної поведінки, що згодом спричиняє стан соціальної дезадаптації особистості, і в окремих випадках, повну її ізоляцію. Як наслідок нестабільні соціальні процеси стають підґрунтям для проявів девіантної та делінквентної поведінки, в основі яких закладені порушення соціальної адаптації, десоціалізація та ресоціалізація особистості.

Складна ситуація в Україні, поглиблення кризового стану одночасно в трьох сферах життєдіяльності - духовній, соціальній і матеріальній, спричинила глибокі зрушення у світосприйманні, орієнтації молоді у сферах культури, освіти, професійного самовизначення. Драматизм поглиблення кризового стану всіх сфер життя українського суспільства, полягає в тому, що він носить системний характер і значною мірою позначається на психічному розвитку особистості упродовж онтогенезу.

Методичні рекомендації містять основні питання до кожного практичного заняття, практичні завдання та список необхідної літератури з курсу. Для перевірки рівня засвоєння знань з дисципліни запропоновано питання для самоперевірки. Особливий розділ присвячено характеристиці методичних прийомів при роботі з дітьми з відхиленою поведінкою: методики, вправи, тренінг.

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Вступ до курсу психології девіантної поведінки (2 год.).

Поняття про предмет психології девіантної поведінки .

План

1. Загальна характеристика курсу, його структура, види навчальних занять та форми атестації. Бібліографічний огляд літератури з проблематики девіантної поведінки особистості.
2. Поняття про предмет психології девіантної поведінки. Місце психології девіантної поведінки у системі наук про поведінку.
3. Становлення психології девіантної поведінки як спеціальної наукової та навчальної дисципліни.
4. Структура психології девіантної поведінки.
5. Завдання, проблеми та перспективи розвитку психології девіантної поведінки в сучасних умовах.

Практичне завдання

1. Провести спостереження за дитиною з яскраво вираженою девіантною поведінкою (за схемою).
2. Виписати у словник психологічні терміни, які стосуються даної теми.
3. Скласти план роботи психолога на тему: „Основні етапи роботи з девіантними підлітками”.

Список літератури

1. Буянов М. И. Ребенок из неблагополучной семьи. Записки детского психиатра: Кн. для учителей и родителей. - М.: Просвещение, 1988. - 207 с.
2. Бютнер К. Жить с агрессивными детьми. М.: Педагогика, 1991. -144 с.

3. Клейберг Ю.А. Психология девиантного (отклоняющегося) поведения Клейберг Ю.А. // Вопросы психологии. – 1998. - № 5. – С.141-145.
4. Лангмейер И., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте: Пер. Г.А. Овсянникова. - Изд. 1-е русск. - Прага: ЧССР: Авиценум. Медицинское издательство, 1984. - 334 с.
5. Лишенные родительского попечительства // Хрестом., учебное пособие для студентов педагогических институтов / Ред.-сост. В.С.Мухина. - М.: Просвещение, 1991. - 223 с.

Тема 2. Соціально-психологічна норма і девіантна поведінка (2 год.)

План

1. Визначення понять “соціальна норма”, “соціальні відхилення”, “особистісні збочення”, “девіантна поведінка”. Культурно-історична детермінація норми та її обов’язковість / відносність.
2. Основні підходи, які пояснюють ці феномени: теорія соціальної аномії Е.Дюркгейма; вчення про соціальну норму, соціальний контроль та інститут норм у структуралізмі Т.Парсонса; теорія соціальних детермінант колективної поведінки, девіацій і соціального контролю Н.Дж.Смелзера; біопсихологічні норми і патології в теоріях З.Фрейда і Ч.Ломброзо.
3. Основні підходи до нормогенезу: соціально-історичний і системно-конструктивний. Нормогенез у концепції генетичної психології (С.Максименко).
4. Соціальна норма як міра дозволеної поведінки, яка історично склалася в певному суспільстві. Роль і значення соціальних норм для людини і для суспільства. Функції соціальних норм. Класифікація соціальних норм.
5. Соціальні відхилення: поняття структури і динаміки. Характеристика компонентів соціальних відхилень (людина, норма, інша людина, соціальна група).

6. Механізми взаємодії та функціонування соціальних норм і відхилень.

Практичне завдання

1. Розкрити особливості неблагополучних сімей та стилі їх виховання.
2. Виписати у словник психологічні терміни, які стосуються даної теми.

Список літератури

1. Аддиктивное состояние человека: Учеб, пособие / С. В. Дремов, А. М. Уразаев, Н. Л. Мамышева. — Томск: Изд-во Томского гос. пед. ун-та, 2000. — 90 с.
2. Андреев Н. А., Тараканов Ю. В. Асоциальное поведение несовершеннолетних. — Самара: Изд-во Самарского юрид. ин-та Минюста России, 2001. — 153 с.
3. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. — К.: МАУП, 2001.— 96с.
4. Боссарт А. Б. Парадоксы возраста или воспитания? — М.: Просвещение, 1991. — 176 с.
5. Змановская Е. В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб, заведений. — М.: Издат. центр "Академия", 2003. — 288 с.
6. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения. — М.: ТЦ "Сфера", 2003. —160с.
7. Козубовська І. В., Товканець Г. В. Особливості професійно-педагогічного спілкування з важковиховуваними дітьми молодшого шкільного віку. — Ужгород: УжДУ, 1999. — 92 с.
8. Кон И. С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1989. — 255 с.
9. Кочетов А. И., Верцинская Н. Н. Работа с трудными детьми. — М.: Просвещение, 1986. — 160 с.

Тема 3. Типологія девіантної поведінки (4 год.)

План

1. Моделі девіантної поведінки на особистісному, ситуаційному й середовищному рівнях, їхня характеристика. Локус контролю девіантної поведінки особистості.
2. Основні типи девіантної поведінки та їхня характеристика.
3. Основні види, внутрішні причини і зовнішні детермінанти.
4. Суїцидальна поведінка, самогубство та його основні види.
5. Причинна база суїцидальності. Медично-психологічні й правові аспекти проблеми.
6. Соціальна творчість як позитивно відхилена поведінка. Види соціальної творчості.
7. Мода як специфічна форма девіантної поведінки.

Практичне завдання

1. Охарактеризувати типи девіантної поведінки. Розкрити їх ознаки.
2. Виписати у словник психологічні терміни, які стосуються даної теми.
3. Розкрити етапи та ефективність процесу перевиховання.

Список літератури

1. Кашкар'юв Г.В. Про типізацію неповнолітніх правопорушників // Рад. шк. - 1987. - №8. - С.76-81.
2. Клейберг Ю.А. Социальная работа по коррекции девиантного поведения подростков. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 1996. – 163 с.
3. Оржеховська В.М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх. – Київ „ВіАн”, 1996. – 42 с.

4. Підготовка майбутнього вчителя до морального виховання учнів: Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1996. –156 с.

5. Життєві кризи особистості: наук методичний посібник: У 2 ч. – К.: ІЗМН, 1998. – 276 с.

Тема 5. Злочинність як форма прояву делінквентної поведінки дітей та молоді. Психологічні особливості залежної поведінки (2 год.)

План

1. Проблема злочинності неповнолітніх. Сутність делінквентної поведінки.
2. Умови формування делінквентної поведінки. Поняття асоціальної особистості.
3. Стадії формування протиправної мотивації. Вікові особливості неповнолітніх засуджених, які знаходяться у виховних колоніях. Профілактика правопорушень та злочинів молоді і дітей.
4. Залежна поведінка і її види. Характеристика основних форм залежної (адитивної поведінки).
5. Хімічна залежність.
6. Харчова залежність, анорексія.
7. Ігроманія. Феномен співзалежності.

Тема 6. Психологічні механізми формування девіантної поведінки в підлітково-молодіжному середовищі (2 год.)

План

1. Психологічна діагностика девіантної поведінки в підлітково-молодіжному середовищі. Соціально-культурне середовище як домінуючий фактор формування девіантної поведінки; її стан, призначення, функції.
2. Рівні, види і типи соціально-культурного середовища молодіжних субкультур.
3. Ціннісні орієнтації сучасної молоді. Молодіжні стереотипи. Мотив, потреба, вчинок і девіантна поведінка. Усвідомлені ті неусвідомлені девіації.

4. “Важковиховувані” підлітки і проблема профілактики девіантної поведінки.

5. Етнокультурні, регіональні, демографічні та інші особливості й виміри молодіжної девіантної поведінки. Крос-культурні дослідження девіантності сучасної молоді.

Практичне завдання

1. Скласти анкету для учнів підліткового віку і провести її на тему: ”Ціннісні орієнтації сучасних підлітків”. Виписати у словник психологічні терміни, які стосуються даної теми.

2. Виписати у словник психологічні терміни, які стосуються даної теми.

Список літератури

1. Волков Ю. Г., Добренков В.И., Кадария Ф.Д., Савченко И.П., Шаповалов В.А. Социология молодежи: Учебное пособие /под ред. проф Ю.Г. Волкова. – Ростов-н /Д.: Феникс, 2001.

2. Головатый Н.Ф. Соціологія молодіжні: Курс лекцій. – К., 1999.

3. Головенько В.А. Український молодіжний рух у ХХ столітті. – К., 1997.

4. Кравченко А.И. Социология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М. Издательский центр «Академия», 2002.

5. Про становище молоді в Україні. Щорічна доповідь президента України Кабінету Міністрів та Верховній Раді України.

6. Черниш Н. Соціологія. Курс лекцій. – Львів: Кальварія, 2003.

Тема 7. Девіантна поведінка особистості в умовах депривації (2 год.)

План

1. Феномен депривації. Основні причини й особливості режиму депривації.

2. Види і типи депривації. Депривована особистість.

3. Навчально-виховні заклади закритого типу і проблеми соціальної депривації.

4. Материнська, сімейна, статева, гендерна, комунікативна, субетнічна та інші депривації.

5. Депривація – комплекси неповноцінності – девіантна поведінка.

Діти-сироти, “вуличні” діти (волоцюги) : соціально-економічні та культурно-психологічні аспекти вирішення проблеми.

6. Специфіка депривації в пенітенціарному закладі.

7. Ресоціалізація депривованої особистості (соціальна реабілітація, аккультурація, адаптація тощо).

8. Психодіагностичний інструментарій дослідження депривованої особистості.

Практичне завдання

1. Охарактеризуйте типи злочинної поведінки
2. Виписати у словник психологічні терміни, які стосуються даної теми.
3. Скласти систему вправ для роботи з депривованими підлітками

Список літератури

1. Авельцева Т. З досвіду соціальної роботи з підлітками – вихованцями колоній // Соціальна політика і соціальна робота. – 2000. - № 2 (14). – С.107-109.
2. Адам И.Ф. Из работы специальных (исправительных) школ // Советская педагогика. – 1987. - № 3. – С.32-35.
3. Гошовський Я.О. Ресоціалізація депривованої особистості. Монографія. – Дрогобич: Коло, 2008. – 480 с.
4. Гошовський Я.О. Ресоціалізація депривованої особистості в освітніх закладах закритого типу . Збірник наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України./ за ред.Максименка С.Д. – К.:2003, Т.5, ч.5.- С.105-109.
5. Клейберг Ю.А. Психология девиантного (отклоняющегося) поведения // Вопросы психологии. – 1998. - № 5. – С.141-145

Тема 8. Психопрофілактика девіантної поведінки (2 год.)

План

1. Поняття профілактики девіантної поведінки і соціального контролю.
2. Система соціальної профілактики та основні напрямки її вдосконалення.
3. Попередження і профілактика окремих форм соціальних патологій (злочинності, пияцтва, наркоманії, суїцидальної поведінки тощо).
4. Функції профілактично-корекційної роботи (виховна, компенсаторна, стимулююча, корегувальна, регулятивна).
5. Етапи профілактично-корекційної роботи: формулювання проблеми, гіпотези щодо причин девіацій, діагностичний етап з метою перевірки і уточнення гіпотези, вибір адекватних методів і технологій надання психологічної допомоги особистості, складання програми та її реалізація, контроль за реалізацією програми і, за необхідності, внесення до неї коректив.
6. Психолого-педагогічна підтримка соціально дезадаптованих підлітків. Попередження сімейної та педагогічної занедбаності.
7. Соціально-перцептивні механізми налагодження повноцінної різнобічної взаємодії з девіантними особами.
8. Превентивне виховання й профілактика криміналізації особистості.

Практичне завдання

1. Опишіть психодіагностичні та психокорекційні методики, які можна використовувати з підлітками, що схильні до девіантної поведінки.
1. Виписати у словник психологічні терміни, які відносяться до даної теми.

Список літератури

3. Болтівець С. Чи потрібні нам школи соціальної реабілітації (неповноцінні фізично і психічно хворі діти) // Директор школи. – 2001. - № 10. – С.7.
4. Педагогічна профілактика девіантної поведінки неповнолітніх : Орієнтовна програма для пед. навч. закл. України / МО України. Ін-т змісту і методів навч.- К., 1996. – 40 с.
5. Раттер М. Помощь трудным детям. – М.: Прогресс, 1987. – 420 с.

Тема 9. Психолого-педагогічні технології корекції девіантної поведінки

План.

1. Напрями психологічної допомоги особистості: психологічна превенція (попередження, профілактика) і психологічна інтервенція (подолання, корекція, реабілітація).
2. Проблема соціально-психологічної реабілітації особистості з девіантною поведінкою.
3. Особливості роботи "телефону довіри" як анонімного консультування особистості, схильної до девіантної поведінки.
4. Психологічні умови самовиховання та їх урахування щодо попередження та корекції відхилень у поведінці. Прийоми самовиховання: самоусвідомлення, самозобов'язання та ін.
5. Сімейна і шкільна соціальна робота: поняття, специфіка, методи.
6. Активізація стратегій і тактик психозахисту особистості як спосіб попередження девіантності.
7. Сучасні технології та корекційні програми особистісного розвитку девіантних дітей.
8. Професійна етика, компетентність і проблеми фахової підготовки сучасних практикуючих психологів і соціальних педагогів.

Практичне завдання

1. Проаналізуйте особливості роботи "телефону довіри" як анонімного консультування особистості, схильної до девіантної поведінки.
2. Виписати у словник психологічні терміни, які стосуються даної теми.

Список літератури

1. Болтівець С. Чи потрібні нам школи соціальної реабілітації (неповноцінні фізично і психічно хворі діти) // Директор школи. – 2001. - № 10. – С.7.

2. Венгржановська О., Костін С. Соціальна підтримка безпритульних // Соціальна політика і соціальна робота. – 2000. - № 2. – С.38-48.
3. Гошовський Я.О. Ресоціалізація депривованої особистості. Монографія. – Дрогобич: Коло, 2008. – 480 с.
4. Гошовський Я.О. Ресоціалізація депривованої особистості в освітніх закладах закритого типу. Збірник наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України./ за ред.Максименка С.Д. – К.:2003, Т.5, ч.5.- С.105-109.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Норми оцінки поведінки особистості.
2. Розкрийте психологічний зміст поняття “девіантна поведінка”.
3. Прояви девіантної поведінки особистості.
4. Прояви девіантної поведінки у сфері найбільш значущих соціальних стосунків.
5. Прояви девіантної поведінки у сфері міжособистісних стосунків.
6. Прояви девіантної поведінки особистості у ставленні до себе.
7. Види девіантної поведінки та їх стислий аналіз.
8. Психологічний аналіз делінквентої і кримінальної поведінки.
9. Порівняльний аналіз девіантної і делінквентної поведінки.
10. Різновиди аутодеструктивної поведінки особистості.
11. Суїцид як девіантна поведінка особистості.
12. Рівні прояву девіантної поведінки особистості.
13. Делінквентна і кримінальної поведінка.
14. Адиктивна поведінка особистості. Можливі об’єкти залежності у разі адиктивної поведінки.
15. Особливості особистості з девіаціями поведінки.
16. Віктимна поведінка особистості як девіантна.
17. Чинники виникнення відхилень у поведінці особистості.
18. Соціальні фактори девіантної поведінки особистості.
19. Соціально-психологічні фактори девіантної поведінки особистості.
20. Педагогічні фактори девіантної поведінки особистості.
21. Емоційне вигорання та професійна деформація особистості педагогів та їхній вплив на виникнення девіацій у поведінці дитини.
22. Психолого-педагогічна некомпетентність вихователів як чинник девіантної поведінки дитини.
23. Індивідуально-психологічні чинники виникнення відхилень у поведінці.
24. Особливості ставлення особистості з девіантною поведінкою до себе.

25. Роль сім'ї у становленні особистості з девіаціями поведінки.
26. Несприятливі стилі сімейного виховання як чинник девіантної поведінки особистості.
27. Домінуюча гіперпротекція як чинник девіантної поведінки дитини.
28. Потуральна гіперпротекція як чинник девіантної поведінки дитини.
29. Гіпопротекція як чинник девіацій у поведінці дитини.
30. Негативне ставлення до дитини з боку вихователів як чинник її девіантної поведінки.
31. Девіантна поведінка як наслідок компенсації комплексу неповноцінності (А. Адлер, Е. Еріксон).
32. Девіантна поведінка як наслідок незадоволення потреби в самоповазі й самоактуалізації (А. Маслоу).
33. Наявність неформальних угруповань з негативною спрямованістю як чинник девіантної поведінки особистості.
34. Особистісні проблеми батьків як передумови несприятливих тенденцій у поведінці дитини.
35. Проблеми у стосунках дорослих членів сім'ї як чинник важковиховуваності. Неадекватний рівень домагань як чинник девіантної поведінки особистості.
36. Негативне ставлення до себе як чинник девіантної поведінки.
37. Агресивність і девіантна поведінка особистості.
38. Підвищений рівень тривожності як чинник девіантної поведінки.
39. Соромливість як чинник девіантної поведінки.
40. Морально деформовані і протиправні ціннісні орієнтації як причини відхилень у поведінці особистості.
41. Відставання в загальному розвитку, що викликане хворобами, як чинник девіантної поведінки.
42. Фізичні вади та їх вплив на відхилення в поведінці.
43. Вікові особливості прояву девіантної поведінки особистості?
44. Особливості відхилень у поведінці дошкільників.

45. Прояви і чинники девіантної поведінки у молодших школярів.
46. Шкільна дезадаптація як чинник відхилень у поведінці молодшого школяра.
47. Особливості девіантної поведінки підлітків.
48. Індивідуально-психологічні особливості підлітків, які становлять групу ризику щодо девіантної поведінки.
49. Акцентуації характеру підлітків та їх вплив на відхилення в поведінці.
50. Гендерні особливості прояву девіантної поведінки особистості.
51. Гендерні стереотипи та їх вплив на прояви девіантної поведінки особистості.
52. Системний підхід у профілактиці та корекції девіантної поведінки особистості.
53. Мета і принципи психологічної діагностики особистості з девіаціями в поведінці.
54. Стадії психологічної діагностики особистості з девіаціями поведінки.
55. Загальна характеристика методів психологічної діагностики особистості з поведінковими девіаціями.
56. Особливості спостереження як метод вивчення особливостей девіантної поведінки.
57. Процедура тестування особистості з поведінковими девіаціями.
58. Методи опитування у діагностиці девіантної поведінки.
59. Проективні методики дослідження особистості з девіантною поведінкою.
60. Метод експертних оцінок у діагностиці особистості з девіантною поведінкою.
61. Метод узагальнення незалежних характеристик у діагностиці особистості з девіантною поведінкою.
62. Методи діагностики мотиваційної сфери особистості з девіаціями поведінки.
63. Методи діагностики самооцінки і рівня домагань особистості з девіаціями поведінки.

64. Методи діагностики особливостей міжособистісних стосунків особистості з девіаціями поведінки.
65. Зміст психологічної допомоги особистості, яка схильна до девіантної поведінки.
66. Функції та етапи профілактики і корекції девіантної поведінки особистості.
67. Основні підходи з надання психологічної допомоги особистості з девіантною поведінкою.
68. Особливості профілактики девіантної поведінки особистості дитини.
69. Оптимальні форми і методи психологічної допомоги щодо профілактики і корекції різних проявів девіантної поведінки особистості.
70. Суть і основні напрями розв'язання проблеми соціально-психологічної реабілітації особистості з девіантною поведінкою.
71. Особливості діяльності психолога щодо профілактики девіантної поведінки.
72. Психологічний аспект подолання алкоголізації та наркотизації підлітків.
73. Особливості роботи “телефону довіри” як анонімного консультування особистості, схильної до девіантної поведінки.
74. Методи корекції девіантної поведінки особистості.
75. Методи розвитку самосвідомості особистості з девіантною поведінкою.
76. Методи розвитку мотиваційної сфери особистості з девіантною поведінкою.
77. Особливості взаємодії психолога з батьками щодо профілактики і корекції девіантної поведінки дитини.
78. Особливості взаємодії психолога з педагогами щодо профілактики і корекції девіантної поведінки дитини.
79. Психологічна профілактика емоційного вигорання і професійної деформації особистості педагога як передумова запобігання девіантної поведінки дітей.

80. Психологічні особливості самовиховання як фактора попередження і подолання девіантної поведінки.
81. Психологічні прийоми самовиховання.
82. Методи підкріплення та їх роль у корекції девіантної поведінки.
83. Соціально-психологічні механізми впливу на особистість (переконання, навіювання, психічне зараження, наслідування тощо) та їх урахування в профілактиці і подоланні девіантної поведінки.
84. Роль ЗМІ у подоланні і профілактиці девіантної поведінки особистості.
85. Групова дискусія як метод попередження і подолання девіантної поведінки особистості.
86. Рольові ігри як метод попередження і подолання девіантної поведінки особистості.
87. Соціально-психологічний тренінг як метод попередження і подолання девіантної поведінки особистості.
88. Гендерна просвіта як чинник попередження девіантної поведінки особистості.
89. Психологічні засоби й механізми профілактики і корекції девіантної поведінки.
90. Розвиток психологічної культури особистості як передумова попередження відхилень у поведінці.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Трансформація суспільства і соціопсихічні девіації особистості.
2. Прояви девіантної поведінки особистості у сфері найбільш значущих соціальних відносин
3. Локус контролю девіантної поведінки особистості.
4. Соціально-психологічний портрет наркомана і токсикомана.
5. Мода як специфічна форма девіантної поведінки.
6. Роль ЗМІ у виникненні девіантної поведінки важковиховуваних дітей.
7. Обдарованість особистості і девіантна поведінка.
8. Почуття “дорослості” як суперечність між орієнтацією на самостійність і відсутність відповідного життєвого досвіду
9. Особистісні відхилення у підлітковому віці (синдром відчуження, реалізація, деперсоналізація, депресія, дисморфофобія).
10. Вплив референтної групи на соціальну поведінку особистості.
11. Етнокультурні, регіональні, демографічні особливості й виміри молодіжної девіантної поведінки.
12. Діти-сироти, “вуличні” діти (волоцюги): соціально-економічні та культурно-психологічні аспекти вирішення проблеми.
13. Попередження і профілактика окремих форм соціальних патологій (злочинності, пияцтва, наркоманії, суїцидальної поведінки тощо).
14. Особливості роботи "телефону довіри" як анонімного консультування особистості, схильної до девіантної поведінки.
15. Використання основних тактик психозахисту особистості як спосіб попередження девіантності.

Вправи для корекційної роботи з девіантними учнями

ВПРАВА ДЛЯ САМОДІГНОСТИКИ «ХТО Я?»

(за Калошиним В.Ф.)

Інструкція. Як ви думаєте, чи знаєте ви себе? Для одних людей «знати себе» означає уявляти, на що здатний, чого від себе чекати, для інших — знати свої позитивні та негативні якості, переваги та недоліки, для третіх — добре розбиратися в різноманітних відтінках своєї душі, у своїх відчуттях і переживаннях. Для когось це досконале знання своєї зовнішності, для когось — уміння спілкуватися. А деякі щиро не розуміють як це можна не знати себе. А ви? Що означає для вас — знати себе? Чи легко вам відповісти на це запитання?

Для того, щоб краще розібратися в цьому, виконайте перше завдання, яке називається «Хто я? 20 речень».

Протягом 15 хвилин ви повинні відповісти на запитання: «Хто я?», використавши для цієї мети 20 слів або речень. Не прагніть відібрати правильні або неправильні, важливі або неважливі відповіді. Пишіть їх так, як вони спадають вам на думку. Ви ж самі розумієте — правильних і неправильних відповідей тут бути не може.

Після виконання цього завдання переходьте до інтерпретації свого «автопортрету». Що означають ваші відповіді?

Перш за все подивіться, скільки слів і речень ви встигли написати за 15 хвилин. Цей показник має назву *рівень самопрезентації*. Слово «презентація» вам добре знайоме, по радію, телебаченню зараз весь час чуєш: «презентація фонду», «презентація фірми», «презентація театру». За цим пишним словом ховається «уявлення», «представлення», і рівень самопрезентації — це рівень уявлення, представлення себе. Чим більшу кількість слів і речень ви встигли написати за відведений час, тим вищий у

вас рівень самопрезентації. До речі, ви використали всі 15 хвилин чи припинили роботу десь посередині, вирішивши, що про себе можливо ви вже сказали? Останнє найчастіше свідчить про те, що у людини є обмежений круг уявлень і вона ніколи (щоправда, з різних причин) не користується можливістю зазирнути за цю межу. Подивіться, чи немає там чогось цікавого або потрібного (а може, і того, й іншого).

Далі визначте кількість відповідей.

Якщо відповідей у вас дуже мало — не більш 8, це означає, що ви або не хочете представити себе навіть самому собі (чому? Що такого неприємного чи страшного ви можете самі від себе приховувати? Подумайте про це.), або — це зустрічається частіше, просто не думаєте про себе і користуєтеся в повсякденному житті лише деякими, можливо, найважливішими, а частіше найпростішими і очевиднішими характеристиками, Але, можливо, вам цього досить?

Від 9 до 17 відповідей — це середній, помірний рівень самопрезентації. Як майже про будь-який середній рівень, тут важко сказати щось визначене. Неначебто людина і знає себе, але якось не дуже добре, можливо, думає про себе, та якось не дуже багато.

Ті, у кого низький і середній рівень самопрезентації, подумайте, що вам завадило відповісти? Чого вам не вистачило? Уміння зробити над собою зусилля — вам просто набридло відповідати? Не змогли відразу включитися в роботу? А можливо, ви дуже жорстко контролювали себе, піддавали свої відповіді суворій цензурі? Або вам не вистачило слів, щоб виразити те, що ви відчуваєте? Вирішіть це для себе і запишіть свою відповідь. Вона дуже важлива, тому що показує, над чим саме треба працювати.

Коли відповідей 18 і більше - це свідчить про високий рівень самопрезентації. Звичайно, він свідчить, що людина дивиться на себе з різних боків, так чи інакше думає про себе і, головне, не соромиться сама себе. Але увага! Ті, у кого високий рівень самопрезентації, подивіться, чи немає у вас в списку відповідей, які повторюються, наприклад: «Я люблю

рок-музику», «Вечорами я часто слухаю записи рок-музикантів», «Моє найулюбленіше заняття — слухати музику». Або так: «Я дуже неприваблива», «У мене непривабливі очі й волосся», «Найнепривабливіші в мені — зріст і взагалі фігура», «Я часто дивлюся в дзеркало і думаю, чому я така неприваблива», «У мене непривабливе обличчя», «Зі мною ніхто не дружить, тому що я неприваблива». Відповіді, які повторюються, свідчать про те, що людину хвилює якась одна тема, одна проблема. І це дуже важливо. Але для визначення рівня самопрезентації, рівня того, наскільки ви знаєте себе і можете говорити про себе, поррахуйте всі ці вислови за один. (До речі, це корисно зробити і тим, у кого низький і середній рівень.) Скільки залишилося? Підкресліть і випишіть цю важливу для вас тему, навіть якщо вона тепер буде здаватися дивною, та і не темою зовсім (так, наприклад, у одного хлопця такою темою виявилось те, що у нього маленький зріст). Подумайте, чому ви «застрягли» саме на цій характеристиці. Про що вона говорить? І врахуйте, це майже ніколи не буває випадковим.

У вас відповідей більше 22. Чи не перехитрили ви самого себе? Можливо, ви вирішили — завдання втому, щоб написати якомога більше, і стали писати будь-що, лише б набрати бажане число. Чи не потрапили ви в пастку «Хто більше»? Чи не вирішили, що тут змагання і ви обов'язково повинні виграти? Ви завжди прагнете тільки до виграшу? Часто бачите ситуацію змагання там, де (як, наприклад, в даному випадку) її зовсім не передбачалося? Перечитайте свої відповіді, скільки з них дійсно характеризує вас, а скільки написано випадково, просто так? Подумайте, що ви виграєте, а що програєте, прагнучи вгадати, чого від вас чекають, і досягти першого місця?

Але рівень самопрезентації — показник все ж таки достатньо формальний. Тепер проаналізуйте ваші відповіді з погляду їх змісту. Майже напевно ваш самоопис «автопортрету» починається з таких слів, як «хлопець», «дівчина», «живу в місті/селі ...». Це так звані рольові та формально-

біографічні характеристики. Майже всі починають з них, і це природно. Але подивіться уважно, скільки у вас таких характеристик, яке місце вони займають у вашому автопортреті? Якщо таких характеристик більшість, то виходить, що ви — лише сума соціальних ролей, віку, інших формальних характеристик. Але де ж в цьому ви? Адже людей, що володіють саме такими рольовими і біографічними характеристиками, дуже багато. У чому ж виявляється саме ваша індивідуальність? Закресливши ці відповіді, що залишилось? Ви дійсно, більше нічого не бачите в собі або висунули їх вперед, щоб не думати про щось інше? Тоді про що? І чи треба ховатися від самого себе?

Тепер подивіться, якого типу відповіді зустрічаються у вас найчастіше. Частіше, проте, буває так, що відповіді неначебто різні, але говорять про одне і те ж. Наприклад, про те, яким ви здаєтеся іншим людям, або про ваші плани на майбутнє, про проблеми з оточуючими — про що завгодно. Звичайно, так виявляються проблеми, найважливіші для вас, ті, які багато в чому визначають вашу поведінку, деколи навіть не усвідомлено,

Чи є у вас така проблема? Яка це проблема?

Тепер подивіться на свої відповіді з погляду того, до якого часу вони відносяться. До минулого? До майбутнього? До теперішнього? Вони взагалі поза часом?

Якщо **більшість відповідей відносяться до минулого**, чому так вийшло? Ваше минуле вам здається кращим, ніж воно є насправді. Або, навпаки, у минулому було щось, що заважає вам жити і сьогодні. Ви дотепер зводите з ним рахунки? І довго ви збираєтеся так жити, перебираючи, немов коштовності, позавчорашні успіхи і борючись з вчорашніми невдачами? Чи не ховаєтеся у вчорашньому дні від сьогоднішніх завдань і проблем?

Чи віддаєте ви перевагу для цих цілей дню завтрашньому і **ваші відповіді в основному відносять до майбутнього?** Ось завтра знайдете хорошу роботу... Зустрінете незвичайну дівчину (хлопця) і тоді... Зв'язуючи

все в своєму житті в основному з майбутнім, що ви залишаєте сьогоднішньому дню? Який ви сьогодні?

Більшість відповідей поза часом? Вони відносяться до сьогоднішнього дня так само, як до вчорашнього і завтрашнього? У вас немає відчуття, що ви змінюєтеся, що кожен день ставить перед вами нові завдання? Вам подобається це відчуття стабільності, постійності? А може, ви просто боїтеся змінюватися, боїтеся того нового, невідомого, що може виявитися у вас? Чи не позбавляєте ви себе тим самим-шансу набути якихось нових якостей, поглядів, ідей?

Якщо ж у ваших відповідях поєднується минуле і теперішнє, причому теперішнього все-таки більше, це свідчить про повноцінне відчуття часу свого життя.

Ще раз перегляньте свої відповіді. Поставте біля кожної з них «+», якщо це вам в собі подобається, «—», якщо не подобається, «0», якщо вам все одно, і «?», якщо ви не можете вирішити, подобається вам це в собі чи ні. Порахуйте кількість знаків.

Яких більше - позитивних чи негативних? А можливо, в основному нулі чи знаки питання? Це свідчення вашого ставлення до себе — приймаєте ви себе чи відкидаєте, любите чи ні, байдужі чи самі не знаєте, як ви до себе ставитеся. Звичайно, насправді відношення до себе — досить складне утворення. Ви одержали лише перші, найгрубіші орієнтири. Але вони теж багато про що говорять.

Увага! Дуже важливий момент! Відповіді типу «хороший», «поганий», «добрий», «злий», «розумний», «дурний», «удачливий», «невдаха» — наскільки вони є результатом ваших роздумів про себе, самоаналізу, а наскільки табличкою, ярликом, який ви повісили на себе, щоб до вас ніхто, і перш за все ви, ви самі, не чіплявся? Чи не побудували ви з цих табличок свого роду кріпосні стіни, за якими збираєтеся сховатися від життя і від самого себе? Це дійсно дуже важке питання. Відповідь на нього вимагає серйозних роздумів, зусиль і навіть певної мужності. Але

якщо ви зумієте самому собі чесно відповісти на нього, ви зробите важливий крок на шляху саморозвитку.

Отже, ви проаналізували свої відповіді на питання «Хто я?». Запишіть результати свого аналізу. Через деякий час ви зможете повернутися до цих записів і побачити, якими ви були, коли починали роботу по визначенню власного автопортрету.

Ця методика повинна допомогти вам розібратися в тому, чи знаєте ви себе і що саме ви про себе знаєте, що хочете знати про себе і що ховаєте від себе.

Для психолога, соціального педагога: відповіді людей, що вважають себе невдахами. По-перше, це значна кількість ролевих і формально-біографічних характеристик; по-друге, це тема своєї невдачливості, неуспішності; по-третє, їх відповіді в основному відносяться або до минулого, або до майбутнього і, нарешті, по-четверте, у них переважають негативні оцінки або «?», що свідчить про їх нелюбов до себе, неприйняття себе або про невміння (небажання), розібратися в своєму ставленні до себе. Цікаво виходить з відповідями-ярликами. Більшість невдах не приймають, як говорять психологи, цього завдання, не хочуть відповідати на це питання і розбиратися в ньому.

Ну як, ваші відповіді близькі до відповідей невдах? Чи ваш автопортрет вийшов зовсім іншим?

Не відкладайте свої відповіді на методику «Хто я?». Давайте ще попрацюйте з ними.

Тепер перейдіть до наступного етапу завдання.

Виберіть відповіді (краще, щоб їх було не менше десяти), які найбільш важливі для вас, і напишіть, чому ви володієте тією або іншою якістю. Звідки вона у вас? Ну, наприклад, так: «Я ледар, тому що мене в дитинстві не привчали до систематичної роботи»; або «Я розумний, тому що я щосили використовую всі свої розумові здібності»; або таким чином: «Я

неприваблива тому, що вже такою уродилася. Сестрі дісталася краса, а мені пропонують користуватися скромністю як кращою прикрасою».

Розділіть всі відповіді на чотири категорії: залежить від мене (позначте їх буквою «Я»); залежить від інших (буква «І») — від кого, до речі? від випадку, можливо, навіть долі (поставимо букву «Д»); ні від чого-не залежить, просто так вийшло (буква «Н»). Так само відзначте відповідь «не знаю». Тепер порахуйте, скільки у вас відповідей кожної категорії.

Те, що ви зараз робили, називається в психологічній літературі *каузальна атрибуція*. Каузальна атрибуція — це «приписування причин», пояснення причин і мотивів поведінки інших людей або (як ми робимо зараз) своїх власних рис, мотивів, особових особливостей.

Яких відповідей у вас більше: відповідей «І» чи відповідей «Д»? Ви вважаєте себе іграшкою в руках інших людей або в руках долі? А можливо, ви взагалі думаєте, що людина — це те, Що з неї ліпить життя, інші люди? Але чи не відмовляєтеся ви тим самим від самого себе, від того, щоб відчувати себе господарем власного життя, долі?

У вас переважає буква «Я»? Це вже точно означає, що ви відчуваєте себе господарем. Але задумайтеся, якщо ви майже у всіх випадках бачите причину тільки в собі, чи не призводить це до того, що ви намагаєтеся контролювати в своєму житті всіх і все, чи не намагаєтеся ви принцип причинності розповсюдити на всі події вашого життя? Іншими словами, чи не пояснюєте ви все, що з вами відбувається, якимись властивостями, властивими саме вам. Не прийшов вчасно тролейбус — це тому, що я такий невдачливий. Пропало що-небудь це тому, що я такий роззява (неначе у інших ніколи нічого не губиться) і т. п. Особливо слід звернути на це увагу в тих випадках, коли йдеться про риси, в яких в різній мірі виявляється негативне ставлення до себе.

В основному буква «Н»? Напевно, ви знову від когось ховаєтеся або від чогось тікаєте, позбавляючи себе шансу проаналізувати і зрозуміти дещо в

собі, в своєму житті, в тому, чому вам щастить або не щастить. Чому ви, цього не робите? Не хочете? Можливо, ви боїтеся, що станете більш беззахисними, невпевненими в собі? Але якщо поводитися так, то може вийти, що всі ваші сили йтимуть тільки на те, що у психології називається вибудовуванням захисту, а для реальної діяльності, і для реального життя просто не залишиться ні сил, ні часу. І взагалі, чому ви такі упевнені, що самоаналіз зробить вас беззахисним? А може статися, навпаки, ви знайдете в собі такі Сили, які переконують вас, що ви самі робите свою долю? Насправді багато що залежить від того, як ми дивимося на речі, від того, з якою установкою ми підходимо до всього на світі, утому числі й до самих себе.

Перш за все найсприятливіші варіанти: орієнтація на себе переважно або невиявленість ніякої орієнтації за методикою «Хто я?».

Добре, що ви упевнені в собі, умієте правильно оцінити події свого життя і прийняти рішення. Але все таки потрібно відзначити, що у тих, хто шукає, причини всіх подій переважно в самому собі, насправді це буває досить рідко, а прийняті ними рішення часто виявляються неадекватними (тобто не відповідними ситуації). Ці люди або йдуть напролом і чекають успіху або неуспіху (залежно від ставлення до себе) буквально у всіх ситуаціях, або вдаються до тактики «можу, але не хочу», часто неусвідомлено ухвалюючи рішення, яке дозволяло б або взагалі нічого не робити. У вас не так? Ну що ж, тим краще.

Але все таки частіше той, хто вважає за краще приписувати собі повну відповідальність за все, що з ним відбувається, якщо він достатньо чесний перед самим собою, одержує за тестом велику кількість балів. Саме через ті особливості вирішення проблем, поведінки у важкій ситуації, про яких йшлося вище, а також тому, що, зустрічаючись з якимись неприємностями, бідами, така людина шукає відповідь на запитання «Хто винен?», а не на запитання «Що робити?». Так роблять і ті, хто схильний приписувати відповідальність за події свого життя іншим людям або долі. Тільки перші на

запитання «Хто винен?» відповідають: «Я! Звичайно, я!», а другі: «Інші люди (мама, тато, однокласники) або випадок».

Звичайно, все не так просто і однозначно. Досить багато хто пояснює те, що їм в собі подобається, своїми заслугами, а те, що не подобається,— втручанням або впливом інших людей, чудасіями фортуни, невдалим розташуванням зірок — чим завгодно. Зрозуміло, що ця тактика дуже безперспективна і часто призводить до реальних невдач. Але вся річ у тому, що відбувається таке «приписування ще сказати, поза контролем свідомості. Помітити цю особливість в собі досить важко, але дуже важливо. Тому потрібна пильна увага до того, як ви аналізуєте, як пояснюєте свої вчинки, якості, успіхи і невдачі і як — вчинки, якості, успіхи і невдачі інших людей. У вас зараз є можливість помітити, до чого ви схилиєтеся, у Поверніться, подивіться ще раз, як ви виконали другий етап завдання. Чи не виявилася у вас схожа тенденція? Хай небагато, хай навіть натяком?

Ті, у кого багато відповідей «Н». Якщо не можна зробити вигляд, що проблеми не існують, то для людей, схильних до гри в хованки із самими собою, єдиний вихід — перекласти проблеми на іншого. Чи немає тут суперечності? Адже вище ми говорили про те, що така людина навіть перед собою боїться виявитися невпевненою, більш беззахисною... і раптом розповісти іншим про свої неприємності. Але вся річ у тому, що розповідь про біду, неприємності замінює реальне вирішення проблеми. Розповісти, особливо уважному і розуміючому співбесіднику, набагато безпечніше, ніж діяти. Адже в останньому випадку може бути реальний неуспіх і неспроможність стане зрозумілі всім, у тому числі й самому собі.

Ми розглянули лише деякі варіанти, але і з них ясно видно, як пов'язане пояснення причин своєї поведінки, наявність тих чи Інших особових рис і уміння вирішувати свої проблеми, долати біди, неприємності.

А зараз давайте ще раз займіться самооцінкою. Результати двох наступних завдань ви повинні проаналізувати самі.

1. Нижче ви бачите п'ять ліній і п'ять характеристик. Якщо уявити, що зліва направо значення характеристики зростає, то де, на вашу думку, ви знаходитеся зараз? (Відзначте це на кожній лінії знаком «X».) А місце, де ви хотіли б знаходитися,— знаком «!».

Розум

Успіх в справах

Дружба

Любов

Зовнішність

2. У наступних реченнях виберіть одну із запропонованих відповідей. Отже:

Мій успіх залежить від:

- мене самого;
- інших людей;
- везіння;
- всього потроху.

Мій настрій залежить від:

- мене самого;
- інших людей;
- погоди;
- ні від чого не залежить.

Мої страхи і побоювання залежать від:

- мене самого;
- інших людей;
- погоди;
- ні від чого не залежать.

Коли у мене з кимось псуються відносини, це залежить від:

- мене самого;
- інших людей;
- обставин;

- ні від чого не залежить.

Більшість подій мого життя залежить від:

- мене самого;
- інших людей;
- везіння;
- всього потроху.

Після виконання цих завдань ваш портрет вийде точнішим. А це допоможе вам краще знати свої «+» і «-», й намітити шляхи самовдосконалення: Якщо ви захочете при цьому уточнити певні свої риси, то доцільно скористатися тестами.

РУХЛИВА ВПРАВА «МОРЕ ХВИЛЮЄТЬСЯ»

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

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

ВПРАВА «СЛУХАЄМО СЕБЕ»

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

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

ВПРАВА «ПОДАРУЙ ПОСМІШКУ»

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи.

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

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

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

ВПРАВА «ІДЕАЛЬНА МОДЕЛЬ»

(за Калошиним В.Ф.)

У цій вправі ви будете точно уявляти, чого хочете досягти на цьому етапі свого саморозвитку, уявляти ідеальну модель того, ким ви дійсно бажаєте стати:

- конструктивне ставлення до проблем, які виникають;
- віра у власний успіх;
- надія завжди на краще;
- психічні та моральні властивості людини.

Вправа складається з чотирьох етапів:

1. Виберіть властивість (комплекс властивостей), яка, на вашу думку, буде сприяти здійсненню задуму вашого життя.
2. Тепер уявіть, якими ви були б, коли б володіли цією властивістю повністю. Дайте цьому образу скластись до дрібниць. Подивіться, як ця властивість, відбивається у виразі обличчя, положенні тіла тощо. Спершу образ може бути досить розпливчатим, розмитим, з'являтися й зникати. Але і в такому вигляді він відчутно вплине на вашу підсвідомість. Кілька секунд утримайте в уяві цей образ, запрошуючи його повніше виявляти обрану вами властивість.
3. Уявіть, що ви «входите» в цей образ і складаєте з ним одне ціле — ніби вбралися у новий одяг. Злившись з ним, відчуйте, як бажана вами якість стала часткою вашого тіла. Відчуйте, як вона проникла у кожную клітинку, як рухається по жилах, просякає все ваше тіло. Уявіть, що ця якість наповнює усі ваші почуття, спосіб мислення.
4. Нарешті, уявіть себе в одній чи кількох ситуаціях повсякденного життя, виявляючи цю властивість більше за інших.

У вправі з ідеальною моделлю можна залучати не лише психічні властивості, але й соціальні ролі, які ви прагнете поліпшити: ідеальний партнер, ідеальний вчитель, ідеальний товариш і т. п. Як і в першому випадку, не потрібно вдаватися до жодного тиску, приймати необачні

рішення, не потрібно Навіть чекати якихось позитивних результатів. Тут бажана тільки робота уяви.

Нарешті, слід нагадати про одне, висловлене інколи безпідставно побоювання. Дехто вважає, що, створивши таку ідеальну модель, людина наче одягає на себе гамівну сорочку, позбавляє себе безпосередності та Свободи. Такі побоювання є результатом хибного розуміння функції ідеальних образів. Образ, який пробуджує можливості людини, ніколи не стане для неї в'язницею, якщо тільки вона сама не нав'яже його собі, не поставить в обов'язок. Ідеальна модель, не привноситься ззовні, а існує всередині нас, очікуючи, коли ми її виявимо та введемо вдію. Звертаючи увагу на цю внутрішню ідеальну модель, ми дозволяємо їй вийти на поверхню свідомості Та виявити себе в нашому житті. Ідеальна модель подібна до скульптури, яка «очікує», за словами Мікеланджело, в глибині мармурової брили, щоб скульптор «розкрив» її, видалив зайве. Пробуджуючи бажані властивості нашої ідеальної моделі, ми поступово створюємо себе такими, якими нам судилося стати та якими ми збираємося стати. Використовуючи такий спосіб самовдосконалення, ми стаємо творцями власного життя.

ВПРАВА «ЖЕСТОВІ ЕТЮДИ»

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

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

Так, один учасник групи показує жестами закінчену ситуацію, включаючи в неї інших членів групи (наприклад, відкриває кран, миє руки, набирає воду в долоні й передає її по колу, закриває кран, отримує залишки

води з іншого кінця, струшує руки). Інші учасники групи показують свої ситуації.

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

2.1.2. Корекційні вправи для учнів з метою зниження агресії, подолання гніву, страхів, формування позитивної «Я-концепції»

ВПРАВА «ЛЮДИНА ПОРУЧ»

(за Н. Щурковою)

Вправа побудована у проективній техніці "недописаний діалог". Розрахована на учнів молодшої школи. Її метою було виявити вміння учнів прислухатись до іншої людини, вдивлятись у неї, розуміти її, відгукуватись на її проблеми, надавати звичним, повсякденним ситуаціям гуманістичного забарвлення

Учням пропонуються репліки, записані на картках, наприклад: "Я погано себе почуваю, голова болить" (перший варіант - це слова однокласника; другий варіант - це слова вчителя). Учасники вправи можуть запропонувати різні відповіді (в усній формі або у формі гри-драматизації).

Дуже важливо, щоб у ході вправи діти мали можливість провести короткий обмін думками, поділитися своїми почуттями, здійснити зворотний зв'язок. Після закінчення роботи учні дякують один одному за доброзичливість, відвертість, увагу. Не існує правильних чи неправильних відповідей, кожна дитина, як неповторна індивідуальність, має право на свою точку зору, право бути вислуханою.

ВПРАВА "КОНВЕРТ ДРУЖНІХ СПІЛКУВАНЬ" АБО "КОНВЕРТ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ"

(за Н. Щурковою)

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

Вправа розрахована на молодших школярів.

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

З метою узагальнення знань учнями словничка ввічливих слів, формування вміння користуватись ними у спілкуванні з оточуючими під час розігрування ігор-драматизацій чи запропонувати дітям заповнити опитувальний тест (анкету):

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

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

ВПРАВИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ ЗА ТЕХНОЛОГІЄЮ ЗМІНИ «Я-КОНЦЕПЦІЇ»

(за Калошиним В.Ф.)

Вправи спрямовані на розвиток уміння пишатися своїми перевагами.
Розраховані на дітей підліткового віку.

Без усвідомлення того, у чому ваші позитивні сторони, чи можна об'єктивно побачити свої недоліки і рухатися шляхом самовдосконалення?

Дуже часто ми повторюємо про недоліки своєї особистості, ігноруючи реальну потребу захищати її переваги, перш ніж дозволити віддати себе ганебній критиці зі свого боку чи з боку інших. Як не дивно, але деяким людям дуже ніяково хвалити себе. Та, мабуть, нічого дивного в цьому нема. Визначені установки нашої культури, акцентуючи необхідність скромності, інколи викликають почуття сумніву у власних перевагах, і про це не слід забувати, особливо і- коли йдеться про дітей і підлітків. Відповідні вправи спрямовані на підтримку в слухачах таких виявлень:

- ✓ більш позитивних думок і почуттів про самого себе;
- ✓ симпатії до себе;
- ✓ здатності ставитись до себе з гумором;
- ✓ вираження гордості собою як людиною;
- ✓ врахування з більшою точністю особистих переваг та недоліків.

Вправа № 1. Групова дискусія

Дискусія може бути зосереджена на запитаннях такого типу: «Чи важливо знати, що ти можеш добре робити, а чого не можеш? Де небезпечно говорити про такі речі? Чи потрібно мати успіх у всьому? Якими способами інші можуть спонукати тебе до схвального самосприйняття? Якими способами ти це зможеш зробити сам? Чи є різниця між підкресленням своїх переваг та хвастощами? В чому вона полягає? Такі дискусії дають слухачам хороший привід для того, щоб оцінити свої власні здібності та приховані можливості. В міру виявлення слухачами їх численних і різноманітних переваг та недоліків у них розвивається більш довірливе ставлення і до особистих можливостей, і до можливостей інших. Вони починають розуміти, що навіть у

«найсильніших» та найпопулярніших слухачів є свої слабкості, а переваги є у найбільш «слабких» і непопулярних. Така установка призводить до розвитку кращого самовідчуття. Вона дає можливість ставитись з більшим задоволенням до прийняття відповідальності за особисті думки, почуття і дії.

Попросіть слухачів висловитись з приводу конкретних фактів з їхнього навчання. Наприклад, ви можете сказати: «Я хотів(-ла) би, щоб ви згадали про ті свої навчальні справи, якими ви задоволені. Будь ласка, починайте свою відповідь так: «Я задоволений тим, що...». Ті, хто не впевнений у власних досягненнях, чуючи відповіді інших, починають усвідомлювати, що були дуже суворі до себе, не назначаючи тих чи інших своїх успіхів.

Вправа № 2. Проекція образу особистого «Я»

У цій вправі учасники групи складають два коротких описи, кожен на окремому аркуші. На одному аркуші — це опис того, яким себе бачить сам учасник; фактично це схематичний нарис його «Я-концепції». Опис повинен бути щирим і правдивим. Другий опис являє собою нарис того, яким, на думку учасника, його бачать інші члени групи. На аркушах не проставляються імена. Перший опис кладеться в окрему коробку. Кожен самопис зачитується вголос, і члени групи намагаються відгадати, кому він належить. Потім автор заявляє про себе і читає другий свій опис (яким, йому здається, бачать його інші), отримуючи після цього зворотний зв'язок від учасників групи.

Цінність даної вправи полягає у тому, що слухач виявляє — інші сприймають певні його можливості і характеристики в більш сприятливому світлі, ніж він сам.

Вправа № 3. Щотижневі звіти

Один з напрямів роботи з розвитку «Я-концепції» учня полягає в тому, щоб допомогти йому краще усвідомити можливості регулювати своє повсякденне життя. Щотижневі записи допомагають учням впевнитися, що самореалізуються вони поки що не повністю.

Роздайте кожному слухачу аркуш паперу з такими запитаннями:

1. Що було головною подією на цьому тижні?
2. Кого вам вдалося краще пізнати за цей тиждень?
3. Що важливе про себе ви дізналися на цьому Тижні?
4. Чи внесли ви якісь серйозні зміни у своє життя за цей тиждень?
5. Чим цей тиждень міг бути для вас кращим?
6. Виділіть рішення чи вибір, зроблені вами за цей тиждень. Які були результати цих рішень?
7. Чи будували ви на цьому тижні плани з приводу якихось майбутніх подій?
8. Які незакінчені справи залишились у вас із минулого життя?

Як варіант цієї методики можна заохочувати слухачів щодня вести щоденник своїх реакцій на різні події, характеризуючи свої почуття, думки, вияви поведінки, записуючи твердження типу «Я зрозумів...» і т. п. Ведення щоденника має ряд переваг. Це дозволяє слухачеві звітувати собі про те, як він розвивається, що з ним відбувається, які особливості його реакції в тій чи іншій ситуації.

В результаті він отримує загальне уявлення про те, який він сам, яким він себе бачить, яким його бачать інші.

Чим більше людина дізнається про себе, тим багатогранніше стає її «Я-концепція». Але нерідко те, що засвоюється у процесі психотренінгу, не помічається слухачами, якщо не буде чітко відображатися в їхніх висловлюваннях. Після кожної вправи на розвиток позитивного попросіть слухачів записати, що вони про себе дізнались, у вигляді висловлювань: «Я

зрозумів, що я...»; «Я знову зрозумів, що я...»; «Я був би здивований, виявивши, що я...».

Вправа № 4. Товариські відносини

Одним із факторів, який негативно впливає на позитивний розвиток «Я-концепції», є нездатність деяких юнаків знаходити друзів і підтримувати дружні стосунки. Нижче пропонуються вправи, які допоможуть слухачам розширити свій «репертуар» навичок налагодження стосунків між собою.

1. Обговоріть способи, якими учні користуються, щоб з кимсь потоваришувати, і проведіть практичний тренінг кращих з них.
2. Попросіть учнів написати абзац, який починається зі слів: «Друг — це людина, яка...».
3. Проведіть обговорення таких питань: «Чи є в тебе кращий друг? Чи любиш ти займатися тим же, чим і він? Чи хотілось би Тобі коли-небудь здійснити чи зробити щось таке, чого не хотів твій друг? Що сталося у результаті? Чи залишились ви, як і раніше, друзями?».
4. Попросіть слухачів письмово відповісти на запитання: «Що є в тобі такого, за що твої друзі тебе люблять?».
5. Спробуйте провести обговорення питань типу: «Як із ким ти зблизився, навчаючись у школі?».

Вправа № 5. Слова-самоописи

1. Учні пишуть три слова, які найбільш влучно їх характеризують (Я-реальне, самоопис сьогодні);

2. Аркуш, на якому написані ці слова, перегортається, ставиться №2 і на зворотному боці учні пишуть три слова – це бажаний самопис (Я-ідеальне)

Далі їх просять взяти одне слово із другого списку і описати ту специфічну поведінку, яка була б характерна для людини такого типу. Потім проводиться групова дискусія, під час якої описана цим словом якість особистості розглядається як мета, а пропоновані способи поведінки — як засіб

досягнення цієї мети. До того часу, коли більшість членів групи візьмуть участь у цьому тренінгу, виявляється деяка кількість загальноживаних цілей і окреслюються специфічні способи їх досягнення.

Вправа № 6. Уявлення успіху

Багато авторів впевнені в тому, що найбільшою силою в бажанні людини змінити себе володіє її уява. Учасників просять уявити собі, як би вони хотіли заново виявити себе в тих ситуаціях, які в минулому були для них невдалими. На цій стадії акцентується поняття «позитивна думка». Контролюючи свої думки, ми здатні переконати себе в тому, що можемо, якщо захочемо, стати кращими, ніж є зараз. Нас характеризує те, як ми самі себе сприймаємо, і можемо стати саме такими, якими, по нашому переконанню, ми здатні стати.

Вправа № 7. Використання висловлювань великих людей

Другий досить цікавий підхід завершується тим, щоб як стимул для групової дискусії, самопізнання і обміну психологічним досвідом використовуються афоризми. Це може бути дещо близьке до висловлювання Авраама Лінкольна: «Більшість людей щасливі в тій мірі, в якій вони самі вирішили бути щасливими», чи до слів Емерсона, розуміння яких зводиться до того, що людина сама «загороджує собі своє світло».

Аналізуючи подібні висловлювання, учасники психотренінгу можуть дійти до усвідомлення тих великих можливостей, які вони мають для направлення своїх думок, а на основі цього і почуттів, у сприятливе для особистого розвитку річище. Вони можуть дійти до усвідомлення і того факту, що нерідко до відчуття особистої неадекватності і лихої долі їх підводять ті чи інші люди з їхнього оточення.

Примирившись з цим уявленням про себе, вони віддають себе у владу обставин, тоді як необхідно намагатись переламати їх на свою користь. Під час обговорення повинен акцентуватися і той факт, що людина здатна

набути більшої впевненості, у собі, змінюючи стиль мислення, і настроїти думки на позитивний лад.

На жаль, ми дуже часто не усвідомлюємо своїх можливостей зробити себе щасливішими. Проте для людини немає більшої цінності в її психологічному розвитку, більш важливої, ніж оцінка, яку вона сама собі дає. У кінці кожного навчального дня пропонуйте слухачам поділитися з групою своїми успіхами за день.

Декому знайти вихід в такій ситуації спочатку буде дуже важко, але на прикладі інших ці учні зрозуміють, що і в них далеко не все так погано. Чуйний тренер повинен допомогти їм у цьому, з якою б заниженою самооцінкою він не зіткнувся.

Один із варіантів цієї методики полягає в тому, щоб запропонувати учню поділитися з групою тим, чому, на його думку, він навчився за день. Це дає йому відчуття певного успіху в навчальній роботі. Без чіткої ситуації згадування учні часто не усвідомлюють, які конкретні знання вони засвоюють щодня в навчальному закладі і за його межами. Усвідомлення того, що він навчається чомусь корисному, відіграє позитивну роль у розвитку його «Я-концепції».

Наявність у слухачів негативних думок — це фактично симптоми низької самооцінки. Як тільки збільшується число позитивних висловлювань і думок відносно себе, то відразу ж для життєвого виявлення слухача з'являється оптимістичний тонус.

Вправа № 8. Уміння правильно оцінити негативні почуття

Щоб сформувати в собі повноцінну «Я-концепцію», необхідно мати можливість обговорити свої негативні або «погані» почуття стосовно інших. Можливість відкрито поговорити в групі про ці почуття виявляє ПОЗИТИВНИЙ вплив на існуючий у учня образ «Я». По-перше, це дає йому можливість послабити ці почуття, висловлюючи їх, не виявляючи їх напевно руйнівним способом. По-друге, коли учень бачить, що не в нього

одного виникає інколи гостра неприязнь до деяких людей, подій, він впевнюється в тому, що ці звичайні реакції на схожі емоційні ситуації, в яких опиняються майже всі, і що він нормальна людина.

Щоб виявити негативні почуття, попросіть, наприклад, підняти руку тих слухачів, які стикались з тими чи іншими складними проблемами, що виникли у них, в їх оточенні в цілому.

ВПРАВА-БЕСІДА «НАШІ СТРАХИ»

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

ГРУПОВА ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА «МІЙ СТРАХ»

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

ВПРАВА «УМІТИ ПРОЦАТИ»

Вступне слово психолога (соціального педагога, вчителя). Уміти прощати... Що означають ці слова, кожен переконався на власному досвіді. Як буває сумно, коли хтось тебе образив. Чи замислювався ти коли-небудь

над питанням: що відчуває скривджена людина? Давайте разом подумаємо над цим достатньо непростим питанням.

1. *Групове обговорення питань:*

2. Що ти відчуваєш, коли тебе хтось образив?

3. А якщо ти винен у сварці з іншими, чи вмієш ти визнати свою провину? Коли і як ти це робиш?

4. Чи вмієш ти вибачитися перед іншими? Як ти зазвичай це робиш?

5. Як змінюється настрій іншої людини, коли хтось вибачився перед нею?

6. Як треба сприймати чиєсь вибачення? Що можна відповісти?

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

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

3. *Групове обговорення "Як краще заспокоїти скривджену людину"*

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

4. *Робота над прислів'ями*

Чому, коли і про що, кому так говорять:

Сказане не повернеться.

Рис розсипав - ще збереш, сказав слово - не вернеш.

Одне погане слово скажеш - почувеш десять.

Образи - це докази тих, хто неправий.

Лагідне слово - ключ до серця.

Від ласкавих слів утихає гнів.

Що ж треба робити для того, щоб навчитися вибачати інших? Для чого це потрібно будь-якій людині? Від чого це допоможе кожному застерегти себе в житті?

5. *Розучування дитячих мирилок*

ВПРАВА «СУПЕРЕЧКА»

Мета: формування навичок діалогового спілкування.

Вступне слово тренера.

1. Чи доводилось тобі брати участь у суперечках з кимсь? (Так, ні.)
2. З ким саме?
3. Як ти поведився під час суперечки?
4. А інша людина?
5. Хто виграв цей спір? Чому?
6. За ким, на твою думку, завжди виграш у суперечці? Чому?
7. Варіанти для вибору: за ввічливою, доброю, спокійною, витриманою людиною чи злою, неввічливою, грубою до людей.

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

Підсумок вправи.

1. Чи доводилось тобі перемагати в суперечці? (Так, ні.)
2. Як, за рахунок чого тобі вдалося це зробити?
3. Що саме допомогло тобі?

ВПРАВИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ГНІВУ

(за Калошиним В.Ф.)

Вправа № 1 «Робоча анкета: мій підхід до гніву»

Корисно було б усвідомити, як ви звичайно поведетесь у ситуаціях, які викликають гнів; як ви реагуєте на розчарування, що вас спіткало. Нижче розміщений список можливих запитань, на які ви повинні відповісти цілком

спонтанно. За бажання ви можете продовжити цей список, якщо виникнуть інші запитання.

Робоча анкета: мій підхід до гніву

1. «Частіше за все я гніваюсь через те, що...».
2. «Особливо мене роздратовує те, що...».
3. «Гнів викликає в мене такі почуття і реакції... Я дію при цьому таким чином...».
4. «Гнів вже викликав у мене такі ускладнення...».
5. «Сам я хотів би в майбутньому...».
6. «Останній раз, коли я гнівався...».
7. «Коли хтось у розлюченому стані, він повинен...».
8. «Коли мій батько гнівався, то...».
9. «Коли моя мати гнівалась, то...».
10. «Коли я був дитиною, я почував...».
11. «У даний момент я відчуваю...».
12. «Що стосується гніву, я з радістю навчився б...».

Знайдіть час ще раз дуже добре подумати над тим, що ви тут написали і що можна з цього використати. Тому що те, чому ви вчитеся через пізнання, вам не потрібно пізнавати шляхом засвоєння негативного досвіду. І якщо коли-небудь вас щось знову розгніває, уявно абстрагуйтеся від того, що відбулося і уявіть собі, що ви і той, хто вас розгнівав, є акторами які стоять на сцені і виконують ті ж ролі ще раз, але спостерігайте за всім цим немов би збоку, ніби глядач, який сидить у залі і спокійно дивиться спектакль. В цю мить ви більше, не учасник, все дійсно є спектаклем. Так, будучи зовсім безстороннім, я можу робити належні висновки. А також зумію усвідомити, чому режисер (життя) вирішив поставити свій спектакль, зумію зрозуміти значення загального і цілого. А ще уявіть собі, що обидві душі дійшли згоди: душа людини, через яку ви розгнівались, і ваша душа. Ви інсценували дану

ситуацію для того, щоб обоє змогли зробити крок одне до одного і назавжди забути про гнів.

Вправа № 2. Три кроки до того, щоб назавжди позбавитися гніву

Я назавжди позбавляюся гніву, в той час коли:

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

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

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

Нижче розглянемо деякі корисні твердження, які сприяють позбавленню гніву.

Вправа № 3. Твердження, які сприяють позбавленню гніву

1. Я усвідомлюю, що ніхто не може мене розгнівати, що обурююся завжди сам, і сам використовую привід для гніву.
2. Я усвідомлюю, що не повинен обурюватись, тому що ніхто не може примусити мене бути сердитим — тільки я сам — і тільки я сам можу відчутти себе від цього.
3. Я усвідомлюю, що проблема, через яку обурююся,— лише одна із багатьох, які я вже вирішував чи ще буду вирішувати. Через декілька днів, **тижнів**, або місяців це буде забуте, це стане неважливим, вирішеним, отже, для чого хвилюватися з цього приводу.
4. Я знаю, що постійно зіштовхувати мене з труднощами - мета життя і що оптимальний спосіб справлятися з труднощами, і дякуючи цьому, рости і самовдосконалюватися — сенс життя.
5. Я цілком спокійно і впевнено шукаю і знаходжу краще рішення, втілюю його в життя і готовий вирішувати наступне завдання.
6. Я позбавляюся гніву раз і назавжди в той час, як більше нічого не чекаю від інших. Я визнаю право кожного бути таким, яким він є, і змінюватись тоді, коли він до цього буде готовий.
7. Я пробачаю іншому все, що б він не зробив, хоч раніше міг би через це обурюватись. Я не даю волю гніву. Починаючи з сьогоднішнього дня, я не впадаю у гнів, а також ні в чому не розчаровуюсь, не почуваю себе ображеним, скривдженим і не веду себе агресивно: я, нарешті, вільний!

РЕЛАКСАЦІЙНИЙ КОМПЛЕКС «КОНТРАСТ»

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

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

1 частина комплексу

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

- Зосереджуємо увагу на ногах. Підніміть пальці й напружте м'язи ніг. Тільки ніг! Напружте м'язи ніг- іще й іще- зніміть напруження. Напруження на вдиху, розслаблення під час видиху.

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

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

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

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

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

2 частина комплексу

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

- Ви відпочиваєте.

- Ви відчуваєте приємне відчуття спокою.

- Ви спокійні, абсолютно спокійні.

- У вас гарний настрій.

- Ви спокійні й упевнені у собі.

- Побудьте в цьому приємному стані спокою.

3 частина комплексу

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

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

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

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

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

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

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

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

- Усе ваше тіло наповнене свіжістю. Три.

- Підведіться, станьте навшпиньки. Два.

- Потягніться руками уверх. Один.

- Усміхніться, розплющте очі. Нуль.

- Як ви почуваетесь? Поділімося враженнями.

2.2. На допомогу вчителю

ГРА "ТИ - МЕНІ, Я - ТОБІ"

Діагностична методика для виявлення позитивних якостей у дітей

Мета: виявити позитивні якості в дітей за відгуками товаришів.

Діти стають у дві шеренги, одна навпроти іншої. Вчитель - рівноправний учасник гри. Діти по черзі кидають м'яч тим, хто стоїть у протилежній шерензі. Гравець повинен його спіймати та сказати, яку рису характеру він узяв би в того, хто йому кинув м'яча. Потім кидає м'яч будь-якому учаснику з

протилежної шеренги і той теж має сказати, яку рису він узяв би в нього. Так продовжується доти, доки діти не почнуть повторюватися.

Вчитель уважно слухає оцінки дітей, може непомітно їх записувати. Якщо гру продовжити у швидкому темпі, можна одержати досить влучні характеристики.

Вчитель може зробити принаймні два висновки зі спостережень:

- 1) які риси, ще їм невідомі, називають діти у своїх товаришів;
- 2) хто і кому передає м'яча, чи випадково це, що за цим може ховатися.

МЕТОДИКА "ЧАРІВНИЙ СТІЛЕЦЬ" (ВАРІАНТ "ЧАРІВНИЙ ПРОМІНЬ")

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

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

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

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

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

ВПРАВА ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ «ТЕХНІКА ПРОДУКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ»

Інструкція. Спробуйте уявити поведінку дитини (особливо тієї, яка викликає занепокоєння, з якою у вас ніяк не налагоджуються доброзичливі стосунки) або цілого класу у вигляді прямокутника: територія в середині - це поведінка дитини (дітей), з якою стикається дорослий. Кожен дитячий учинок можна подати у вигляді маленької крапки.

А тепер уявімо, що цей прямокутник - вікно, через яке дорослий дивиться на дитину.

- ✓ Адекватна поведінка дитини
- ✓ Неадекватна поведінка дитини

Усе, що може сказати чи зробити дитина, дорослий бачить крізь це вікно. Кожній людині притаманне своє власне сприйняття інших людей. Спробуйте поділити прямокутник на дві частини: одна з них - територія - адекватна поведінка дитини, те, що ви приймаєте як педагог-вихователь, інша - неадекватна, те, що ви в ній (них) не приймаєте.

Зробіть висновок про власний стиль керівника (авторитарний, демократичний, гуманний).

Пам'ятайте, що у спілкуванні неможливо зайняти позицію "поруч" із партнером, якщо залишатися на позиції несприйняття поведінки інших.

Спробуйте чесно відповісти самим собі на запитання: "Що я найбільше ціную у своїх вихованцях?", "Що я найбільше ціную в собі (як учителі)?" і запишіть відповіді. Частіше перечитуйте ваші міркування.

Доброзичливі стосунки - важлива основа продуктивного стилю взаємодії. Побудувати їх - велике мистецтво. Спробуємо разом оволодіти цим мистецтвом.

Психологи вважають, що допомогти людині відчути себе такою, якою її сприймають, можна, якщо просто слухати її.

Чотири різних варіанти слухання (за Т. Гордоном), що дозволять вихователю допомогти учням, коли в них виникають проблеми:

1. Пасивне слухання (тиша).

Воно дозволяє дитині відчути себе тим, кого дійсно сприймають. Це може надихнути її на більшу відвертість.

2. Реакція визнання, підтвердження (кивання головою, нахил уперед, посмішка, похмурий вираз обличчя, репліки "Угу", "О-о", "Я розумію"). Усе це спонукає дитину продовжувати, відчуваючи, що її уважно слухають.

3. "Відкриття дверей".

Інколи дитині потрібні додаткові заохочення, щоби почати говорити або стати більш відвертою. Такими фразами-заохоченнями можуть бути такі:

"Чи не хочеш ти ще більше розповісти про це?";

"Це цікаво. Чи хочеш ти продовжувати?";

"Мені цікаво те, про що ти говориш";

"Ти хотів би поговорити про це?" тощо.

4. Активне слухання.

Цей прийом допомагає зрозуміти, що стоїть за тим чи іншим висловлюванням людини. Він унаочнює увагу до дитини, зацікавленість у ній, намагання зрозуміти. Щоб переконатись у правильності своєї догадки, дорослий має переформулювати те, що сказала дитина: "Таким чином...", "Іншими словами...", "Якщо я правильно зрозумів..." - і далі своїми словами викладається суть проблеми. І якщо дитина відповість "Так" або "Угу", це означатиме, що наше підтвердження справедливе.

На жаль, більшість "мовних реакцій", які використовують учителі стосовно вихованців, утілюються у трьох варіантах:

1. директивні зауваження;
2. зауваження, що придушують, містять негативну оцінку, критику, засудження, насмішку;
3. непрямі зауваження, які вміщують сарказм, підсміювання, розважальні коментарі, відступ тощо. Більшість із них - це "Ти-зауваження", тобто вміщують займенник "Ти" ("Ви") або передбачають його застосування.

Це відбувається за умов концентрації уваги лише на поганій поведінці дитини. Але ці зауваження можна перетворити (за Т. Гордоном) у "Я-зауваження" - ті, які переймають "відповідальність", передають справжній стан речей, уміщують мінімум негативної оцінки, не завдають дитині образи, не викликають у неї захисної реакції, а навпаки - уміщують "фотографію того, що відбулося", звертають увагу не на саму дитину, а на конкретний учинок, підтверджують прийняття дитини, її поцінування. Більшість - "Я-зауважень" починаються зі слова "коли": "Коли я бачу..."; "Коли мене переривають під час пояснення..."; "Коли я потрапляю у штовханину"; "Коли чую, що ви обзиваєте один одного..." тощо.

На цій техніці ґрунтується один із безпрограшних методів розв'язання конфліктів.

Перший крок - визначення проблеми (з'ясування причин дитячої поведінки, яку ви не сприймаєте, використовуючи методи слухання, "Я-зауваження", завершуючи визначення проблеми: "Якщо ти закінчив завдання..." "Як можна поспілкуватись із сусідом по парті, не заважаючи дітям у класі?").

Другий крок - пошук можливих варіантів рішення (так званий колективний "Мозковий штурм").

Третій крок - обговорення й оцінка запропонованих варіантів рішення (принцип задоволення потреб обох сторін).

Четвертий крок - вибір кращого рішення. Можна письмово зафіксувати прийняте рішення підписом "контракту".

П'ятий крок - це правила виконання рішення: що слід робити, щоб розпочати, хто буде нести відповідальність за той чи інший пункт "контракту".

Шостий крок - оцінка, визначення, наскільки правильно було намічено спосіб дії, вирішення проблеми.

Методики, що наводяться нижче, допоможуть навчити дитину відповідальності, не втручаючись у її простір, зберігаючи довіру до неї.

"ВІД ДИСКУСІЇ ДО КОНФЛІКТУ ОДИН КРОК, АЛЕ..."

Правила ведення розмови, дискусії (для педагогів)

1. Дотримуйтесь принципу взаємоповаги до своїх опонентів (виглядом, поведінкою, мовою).
2. Розмова має стати формою співробітництва.
3. Несумісність агресивності, грубих висловлень, демонстрації неприязні будь-яким способом. Спробуйте обійтися без образ, насмішки, іронії, краще за допомогою усмішки розрядити атмосферу.
4. Сперечатися треба завжди по суті, аргументовано.
5. Треба навчитися вислуховувати інших, не перебиваючи, після чого чітко сформулювати свої аргументи.

Анкета для вчителів

«Чи вмієте ви слухати учня?»

Чи хочете ви перевірити, що про вас думають учні? Перевірте своє вміння слухати та чути їх. Чесно відповідайте на такі запитання (так чи ні):

1. Чи переконують мої вчинки та поведінка учнів у тому, що мене насправді цікавить зміст їхніх висловлювань, що мені цікаво вести з ними розмову; чи не роблю я вигляд, що дуже зайнятий, коли вони бажають поспілкуватися зі мною?
2. Чи відкладаю інші справи, коли учень відповідає (починає відповідь)?
3. Чи дивлюсь я в очі учневі, коли він розмовляє зі мною?
4. Чи підтверджую я мімікою, жестом, поглядом, рухом, що уважно слухаю, коли учень звертається до мене із запитанням?
5. Чи підтверджують мої репліки, запитання, кивання головою, що я слухаю учня зацікавлено; чи граю я в "інтерес" тоді, коли знаю, "що скаже" мені учень, задовго до того, як він почне говорити?

6. Чи не перериваю я учня під час звернення до мене або у процесі його відповіді?
7. Чи не різко я перериваю учня, якщо зміст розмови мене дратує?
8. Чи можу я сказати, що сучасний убогий сленг молоді мені добре знайомий і я борюся з ним постійно, оскільки моя мова - взірець точних і влучних висловлювань, які не ображають нікого своєю "сірістю", шаблонністю, убогістю?
9. Чи приділяю я належну увагу кожному учневі?

Дев'ять відповідей "так" означають, що ви не тільки вербально доводите своїм учням, як важливо вміти слухати та чути, а й власними діями - діями вихованої людини - навчаєте їх цього.

Чи вміємо ми володіти собою?

Принципи психопрофілактичного впливу, які можуть допомогти самому собі у складних конфліктних ситуаціях (за К. Дінейкі):

1. Уміння відрізнити головне від другорядного (Д. Карнегі: "Життя досить коротке, щоб витратити його на дрібниці").
2. Внутрішній спокій.
3. Емоціональна зрілість і стійкість.
4. Знання міри впливу на події.
5. Уміння підходити до проблеми з різних точок зору.
6. Готовність до будь-яких несподіваних подій.
7. Сприйняття дійсності такою, яка вона є, а не такою, якою людині хотілося б її бачити.
8. Намагання вийти за межі проблемної ситуації.
9. Спостережливість.
10. Далекоглядність, передбачливість.
11. Прагнення зрозуміти інших.
12. Уміння здобувати досвід з усього, що відбувається (учитися на власних або чужих помилках, щоб запобігти появі нових у майбутньому)

Відомий американський психотерапевт Е. Берн, помітивши зв'язок між потребою дитини в доторканні й загальнолюдською потребою у визнанні, будь-який акт такого визнання називає погладжуванням. Це своєрідна одиниця уваги стосовно іншої людини.

Важливо усвідомити (у ставленні до дітей особливо): знаки уваги можна одержувати та роздавати в необмеженій кількості.

Шановні педагоги!

На жаль, більшість послань, які ми "надсилаємо" іншим і вважаємо позитивними, мають насправді зовсім негативний зміст. Спробуємо в цьому переконатись на прикладі такого загальновідомого послання, як "Докладай зусилля!". Говорячи це, ми ніби говоримо: "Чим більше мук, тим більше відзнака, а результат - не головне, головне - зусилля!". Підступність цього негативного за змістом послання полягає в тому, що нібито той, хто наполягає і втомлюється, завжди перемагає.

Порівняємо й проаналізуємо аналогічне наведеному вище, але позитивне послання - "Досягай успіху, як тільки зможеш!".

Протиотрута, зміст цього послання полягає в тому, що за головне в житті висувається не виснаження сил, а досягнення результату. Успіху досягають, як правило, у тому, що люблять, виконують із задоволенням. Під впливом цього послання людина має якості переможця, вона щаслива тим, чого може досягти. З нею всім легко й просто; вона врівноважує зусилля і результат.

Спробуйте за аналогією перетворити загальновідомі негативні послання на позитивні, а головне - пам'ятайте про ці позитиви у спілкуванні з дітьми.

Створюючи свою педагогіку, А. Макаренко дійшов висновку, що в колективі повинен бути радісний, піднесений настрій. Він уважав, що мажор у дитячому колективі є виявом внутрішнього спокою, упевненості у своїх силах, своєму майбутньому. Це постійна бадьорість, готовність до дії і, разом з тим, життя у спокійному, енергійному русі. Саме звідси, можливо, походить його відома ідея необхідності привнесення в буденність

"завтрашньої радості", плекання почуття задоволеності від трудової діяльності, навчання, життя взагалі, від упевненості в завтрашньому дні, у майбутньому. Ці почуття, уважав А. Макаренко, полегшують природні труднощі буття й формують здорову психіку дитини. Тому він був вимогливим до себе, до вихователів комуни, ніколи не дозволяв собі "виходити на люди" з похмурим обличчям, навіть якщо був хворим або мав неприємності. Педагог, стверджував Антон Семенович, повинен уміти не демонструвати всього цього перед дітьми

З метою гуманізації взаємин з дітьми педагогами можуть бути застосовані різноманітні види ситуацій успіху. Найдоцільніше створювати ситуації радості за допомогою таких прийомів, як "Подарунки", "Сюрприз", "День пройшов" тощо.

Прийом "День пройшов"

Наприкінці уроку вчитель розповідає про все добре, найкраще, що відбувалося на окремому занятті або за цілий день. Обов'язково звертає увагу на те, у чому відзначився кожен учень.

В основі гуманних відносин, як уже зазначалося, - уміння бачити та розуміти іншу людину. Відчуття іншої людини має стати атмосферою класу, коли помічається кожна зміна в житті, настрої чи навіть зовнішності товариша. І починається ця атмосфера з нас, педагогів! За І. Івановим, сюрприз - це найбільш пристосований до дитячого віку прояв турботи про іншу людину. А з турботи починається доброта. Діти люблять готувати сюрпризи не менше, ніж отримувати їх... Що ж може стати приводом для сюрпризу? Їх безліч: день народження однокласника чи вчителя, перемога у змаганнях і спільна робота з прибирання класу і навіть неприємна хвороба. Багато і форм його реалізації: пісня (але підібрана для конкретної людини), малюнок (але над тим, що малювати, думав увесь клас!). Наприклад, діти малюють (вирізують, клеять) колективну газету для першої вчительки з побажаннями на квітах. Вони разом "вирощують" колективний дарунок - букет квітів "доброти та людяності". Звичайнісінька ручка, але скільки

доброго гумору супроводжуватиме цей подарунок. І коли дитина відчуває радість від радості товариша, іншої людини - крок до нормальних стосунків буде зроблено.

В. Леві у книзі "Мистецтво бути іншим" перераховує риси, на які можна орієнтуватися кожному з нас. Що ж передбачає кожна з цих рис?

Плюс інтерес. Велика зацікавленість у людях, а звідси підвищена увага, тонка спостережливість, пам'ятливість. Людина, яка може вжитися в образ іншої людини, як у власній. Геній комунікабельності, психологічна сумісність з іншими.

Мінус тривога. При всій своїй рухливості ця людина на рідкість спокійна. Супровідні якості: відкритість сприйняття, швидкість переключення уваги, довірливість, свобода в поведінці. Душевний спокій, як запах троянд, приваблює людей.

Плюс зворотний зв'язок. Ви ще тільки поглядаєте, а він глянув уже тричі й прийняв ваш погляд, як давнього знайомого. У контакті саморегуляції - висока чутливість до зміни, реакції швидкі, точні, відсутня напруга, у бесіді відчуває найменші зміни в інтонації, найдрібніші, неусвідомлені рухи і реагує так, що співрозмовник відмічає лише одне: бесіда йде приємно, урівноважено. Супутні якості: тактовність, винахідливість, кмітливість, артистизм.

Плюс артистизм. Багатство жестів, інтонацій. Смак до дрібниць. Легко даються різноманітні рольові перевтілення, тому по-різному поводяться з різними людьми.

Плюс-мінус агресивність. На загальному фоні - добродушність, відчуття симпатії. Геній спілкування не втратив агресивності, яка проявляється рідко, але влучно... Це резервна здатність, що утворює необхідний у людських взаєминах підтекст сили та привабливості.

Плюс оптимізм. Мінус упередженість. Неприйняття будь-яких думок, оцінок про людину зі сторони.

Плюс симпатія. Ставлення до людей завжди характеризується симпатією, незважаючи ні на що. Без симпатії не може бути інтересу, без інтересу симпатії.

У деяких роботах В. Леві звертає увагу на необхідність ще однієї риси, яка дозволяє стати "генієм спілкування" - це "егоїзм". Особливо це важливо для жінок-педагогів, адже саме вони досить часто не завжди готові до повного розкриття своїх здібностей, надаючи це право чоловікам, іншим членам родини.

Зважимо на те, що перелік цих рис може розцінюватися як діагностичний засіб для контролю своєї поведінки в різних життєвих ситуаціях, у тому числі й в екстремальних (під час конфлікту) тощо.

Діагностична методика для вчителів. Тест "Моя інтуїція"

Мета: діагностика вчительського мислення, сприйняття, розуміння учнів; розвиток інтуїції педагогічного чуття.

Покладіть перед собою фотографії ваших майбутніх учнів. Спробуйте визначити, якими рисами характеру наділена кожна дитина. Хто буде навчатися добре, хто погано. Чому ви зробили такий висновок? З ким буде найбільше проблем у спілкуванні?

Варіації: те саме "програйте" на перших батьківських зборах. Дитина яких батьків не буде встигати? Чому? Хто буде вимагати найбільше вашої уваги через свою поведінку? Чому?

БАТЬКІВСЬКІ ЗБОРИ

Можна запропонувати батькам заповнити анкету, до запитань якої включити й такі:

1. Назвіть найкращі риси вашої дитини.
2. Що найбільше турбує вас у її поведінці? На що слід звернути особливу увагу?

Запишіть результати своїх спостережень. Поверніться до них через рік і зіставте передчуття з дійсністю. Прокорегуйте себе. У такий спосіб

накопичується інформація, що може стати корисною у взаєминах з дітьми та їхніми батьками. У школі видатного українського педагога В. Сухомлинського була своя гра "Відгадай почуття" (їх символами були різнокольорові квіти-хризантеми: рожевий та червоний кольори квітів, які ставились у воду на стіл учителю, символізували менші й більші радощі у класі, синій - тривогу, блакитний - смуток, фіолетовий - образу тощо. Так і діти, і вчитель учились "бачити настрої усього класу").

Ви теж разом зі своїми вихованцями можете розробити свої символи настроїв, почуттів і показати їх за допомогою різнокольорових квітів (вирізаються з паперу) або різнокольорової веселки, наприклад: червоний - радощі, дуже добрий настрої, а фіолетовий - дуже поганий тощо.

Так ми швидше зможемо подолати помилки, наявні у спілкуванні з учнями, недоліки в поведінці, що негативно позначаються на "палітрі" наших настроїв, заважають нам у житті. Ця гра дозволяє виявити настрої кожного вихованця, класу, групи в цілому і залежно від цього відтворити настрої у кожній групі, у класі на початку та наприкінці заняття, дібрати відповідні форми та методи виховання, здійснювати особистісно зорієнтований підхід до кожної дитини.

Неможливо гуманізувати взаємини між педагогом і дітьми, дітьми та дітьми без урахування впливу сім'ї, стилю взаємин між батьками, батьками та дітьми, батьками та вчителем. Головне призначення педагога - зробити батьків своїми однодумцями, визначення та підтримка важливості батьківської ролі як перших вихователів та експертів своєї дитини, котрі завдяки спільній діяльності з учителем, школою сприятимуть успіху кожної дитячої особистості, визначаючи й утверджуючи її цінність та неповторність. Учитель має прагнути завжди бути спокійним, доброзичливим, уважним, зацікавленим, справляти на батьків позитивне враження. За такої технології виховання дитина постійно відчуватиме спільність впливу, єдність батьків із педагогом - ще одне плече, на яке вона може спертися в будь-якій скрутній ситуації (зі зміною статусу, набуттям нової ролі).

Під час батьківських зборів ви можете здобути цікаву інформацію про сім'ї ваших вихованців, окремо дітей та батьків.

Завдання для батьків

1. Яку мету ви ставите перед собою, виховуючи свого сина (доньку)?
2. Спробуйте спочатку записати у стовпчик 7-10 якостей, які ви вважаєте за необхідне виховати, сформувані у своєї дитини, а потім, відповідно до значущості кожної, пронумеруйте їх: 1 - найважливіша, 2 - ...

Шановні батьки!

Спробуйте поміркувати і перерахувати, що ви найбільше цінуєте в житті? Що є для вас найціннішим?

Спробуйте перевірити себе і членів своєї родини за допомогою цікавого мовленнєвого тесту "Які ви батьки?", щоби побачити, наскільки актуальною є ця проблема для вашої родини.

Попросить членів сім'ї відзначити ті фрази, які ви часто використовуєте у спілкуванні з дітьми:

Тест "Які ви батьки?"

1. Скільки разів тобі повторювати?
2. Порадь, будь ласка, як мені вчинити в даній ситуації?
3. Не знаю, що б я без тебе робила.
4. І в кого ти такий(а) удався(лась)?
5. Які в тебе чудові друзі!
6. Ну, на кого ти схожа(ий)?
7. Ти моя опора і помічниця!
8. Ну що в тебе за друзі?!
9. Про що ти тільки думаєш?
10. Який(а) ти в мене розумний(а)!
11. А як ти вважаєш, сину (донько)?
12. У всіх діти як діти, а ти?!
13. Який ти в мене кмітливий!

Відповіді:

1, 2, 4, 6, 8, 9, 12 - 2 бали;

3, 5, 7, 10, 11, 13 - 1 бал.

7-8 балів - ви живете з дитиною душа в душу. Вона щиро любить і поважає вас. Ваші стосунки з дитиною благотворно впливають на становлення її особистості.

10-12 балів - вам необхідно бути уважнішими у ставленні до дитини. Ви користуєтесь у неї авторитетом, але авторитет не замінить вашої любові. Розвиток дитини залежить скоріше від випадкових обставин, ніж від вас.

13-14 балів - ви й самі відчуваєте, що чините неправильно. Між вами та дитиною існує недовір'я. Поки не пізно, намагайтеся приділяти дитині більше уваги, ураховувати її запити та інтереси.

Анкета для батьків

Часто саме батькам, спілкуючись із дітьми, доводиться стикатися із ситуаціями вибору, коли, хотіли б ми того чи ні, треба чесно й відверто (хоча би перед самим собою) відповісти на складні життєві питання, спробувати поставити себе на місце дитини або хоча б на хвилину повірити, що ви - добра чарівниця чи добрий чарівник.

Можливі варіанти відповідей на запитання анкети:

А - можу і завжди так роблю.

Б - можу, але не завжди так роблю.

В - не можу.

1. У будь-яку хвилину залишити всі свої справи та зайнятися дитиною.
2. Радитися з дитиною, незважаючи на її вік.
3. Визнати перед дитиною помилку, здійснену стосовно неї.
4. У випадку неправоти вибачитися перед дитиною.
5. Володіти собою та зберігати спокій, навіть якщо вчинок дитини вивів вас зі стану рівноваги.
6. Поставити себе на місце дитини.

7. Повірити хоча б на хвилину, що ви добра фея.
8. Розповісти дитині повчальну історію зі свого дитинства, яка показує вас у не зовсім вигідному світі.
9. Завжди утримуватись від уживання слів, які можуть ранили дитину.
10. Пообіцяти дитині виконати її бажання за умови хорошої поведінки.
11. Виділити дитині один день, коли вона зможе робити все, що забажає, і поводитися так, як захоче.
12. Не реагувати, якщо ваша дитина незаслужено вдарила, образила іншу дитину.
13. Не звертати увагу на дитячі сльози та прохання, якщо ви впевнені, що це каприз, швидкоплинна примха.

Порахуйте бали

"А" - 3 бали, "Б" - 2 бали, "В" - 1 бал.

Якщо ви набрали **від 30 до 39 балів**, ваша дитина - найбільший скарб у вашому житті. Ви намагаєтесь не тільки зрозуміти, а й пізнати її, ставитесь до неї з повагою, дотримуетесь найбільш прогресивних методів виховання. Ви на правильному шляху, і можете розраховувати на гарні результати.

16-30 балів - піклування про дитину для вас найголовніше. Ви маєте здібності вихователя, але на практиці не завжди послідовно й цілеспрямовано їх використовуєте. Інколи ви занадто суворі або занадто м'які, крім того, маєте схильність до компромісів, що послаблює виховний ефект. Вам слід серйозно подумати над своїм підходом до виховання дитини.

Менше 16 балів - у вас серйозні проблеми з вихованням дитини. Вам не вистачає знань або бажання та прагнення виховати дитину творчою особистістю, а, можливо, і того, й іншого. Ми радимо вам звернутися за допомогою до спеціалістів - педагогів і психологів, ознайомитися з літературою з питань сімейного виховання. Не забувайте, що формування особистості - дуже складний та відповідальний процес. Ось чому виконання батьківського обов'язку приносить людині найбільше моральне задоволення.

Пам'ятаймо, що особлива чутливість духовного світу вихованців вимагає, на думку В. Сухомлинського, високої педагогічної культури педагога, тонкості засобів виховного впливу, прояву взаємоповаги, доброзичливості, взаємної довіри.

Ним були виділені дві групи засобів впливу, якими має користуватися педагог: засоби підтримки, засоби захисту та стимулювання внутрішніх духовних сил дитини та засоби підкорення.

До першої групи В. Сухомлинський відносив повчання, переконування й спонукання, похвалу, заохочування й вияв довіри. Це, у свою чергу, висуває певні вимоги до особистості вчителя: дотримання почуття міри; стимулювання діяльності школяра таким чином, щоб добро робилося безкорисливо; уміння знаходити хороше, гідне схвалення в кожній дитині. Водночас він наголошував на неприпустимості заохочення "кращих серед гірших".

До засобів підкорення педагог відносив примушення й покарання. Аналіз його праць дозволяє виділити чотири форми морального покарання: вираження недовіри, догана, засудження, несхвалення. Особливо наголошував В. Сухомлинський на необхідності володіння вчителем усіма тонкощами цього досить небезпечного засобу впливу на духовний світ дитини. Застосовуючи покарання, учителеві слід емоційно правильно застосовувати догану й засудження; особливого значення набуває здатність педагога не фіксувати окремі учнівські вчинки; психологічно обґрунтована догана ніколи не повинна висловлюватись у знищальній для дитини формі, у ній завжди має бути відтінок здивування; для вчителя важливо суто індивідуально застосовувати покарання.

Безперечно, що шлях до встановлення взаєморозуміння зі своїми учнями досить тернистий, непростий.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бэрн Р. Агрессия / Бэрн Р., Ричардсон Д. – СПб : "Питер", 1999 – 352 с.
2. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки / Бондарчук О. І. – К.: МАУП, 2006.– 189с.
1. Бютнер К. Жить с агрессивными детьми / К. Бютнер – М.: Педагогика", 1991. – С. 34- 46.
2. Вайзман И. Реабилитационная педагогика / И. Вайзман – М. : "Наука", 1996. – С. 140-141.
3. Василькова Ю.В. Социальная педагогика / Василькова Ю.В., Василькова Т.А. – М. : "Академия", 1999. – С. 78-90.
4. Гошовський Я.О. Психологія девіантної поведінки / Гошовський Я.О. – Дрогобич, 2009. – 346с.
5. Демичева А.В. Девиантное поведение в современном украинском обществе / Демичева А. В. – 1999. - № 2. – С. 94 -98.
6. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка / Захаров А.И. –М. : Педагогика, 1989.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т. Рождение личности / Т. Зинкевич-Евстигнеева, И. Пестовская, А. Пискунов // Школьный психолог. – №4, 2000 – 175 с.
8. История социальной педагогики: Хрестоматия – учеб.: Учеб.пособие / под ред. М. А. Галагузовой. – М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 2000
9. Калошин В.Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. – Вид. група «Основа», 2008. – 256 с.
10. Кондратьев Н.Ю. Психолого-педагогическая работа со школьниками девиантами / Кондратьев Н. Ю. // Психологическая наука и образование. – 1999. – № 3– 4. – С. 46 – 65.
11. Корнилова Т. В. Факторы социального и психологического неблагополучия подростков в показателях методик

- стандартизованного інтерв'ю і методів спостереження / Корнилова Т. В. // Вопросы психологии. – 2001. - № 1. – С. 107.
12. Майерс Д. Соціальна психологія / Майерс Д. – СПб. : Издательство "Питер", 1999. – С. 483 - 532.
13. Маліхіна Т. Психолого - педагогічна робота з попередження аморальної поведінки підлітків / Маліхіна Т. // Рідна школа. – 1999. – № 9. – С.50 -53.
14. Манушин Э. А. // Педагогіка / Манушин Э.А.. – 1996. – №1. – С. 125.
15. Нагаев В. В. Основные направления социально-психологической, терапевтической и правовой реабилитации подростков девиантов / Нагаев В.В., Толстых В.Г. // Вестник психосоциальной работы. – 2001. – № 3. – С. 40 - 47.
16. Оржеховська В. М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх / Оржеховська В.М. // Навчально-методичний посібник. – К.,1996. – С.23– 67.
17. Павлютенков Є. М.. Орієнтуватися на життєву компетентність людини. Школа життєтворчості особистості / Павлютенков Є.М.: Науково-методичний збірник / ред.кол. В. М. Доній, Г. М. Несен, І. Г.Єрмаков. – К.: ІСДО, 1995.– 480с.
18. Превентивная педагогіка: Учебное пособие под. Кондрашова Л.В. – К. : Вища школа, 2005. – С.67-78.
19. Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности / Реан А. А. // Психологический журнал. - 1996. - №5. – С. 3-18.
20. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога / Рогов Е. И. – М.: издательство ВЛАДОС, 2000. – Кн. 1 - 384 с.
21. Саранулова С. Неординарна та девіантна поведінка дітей / Саранулова С. // Світло. – 2001. – №1. – С. 43-45.

22. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Семенюк Л.М. – М.-Воронеж: НПО "Модэк" 1996.– 96 с.
23. Столяренко А. Д. Основы психологии / Столяренко А. Д.: Практикум. – Ростов: изд. "Феникс", 2000. – 576 с.
24. Тагирова Г. С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками / Тагирова Г.С. - Педагогическое общество России, 2003. – 234 с.
25. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови // Мистецтво життєтворчості особистості: У 2 ч. Ч.1. Теорія і технологія життєтворчості: Наук.-метод. Посібник. – К, 1997. – С. 206 – 227.
26. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: структурно-генетичний підхід / Титаренко Т. М. : Автореф. дис... д-ра психол. наук. – К.,1994.– 24 с.
27. Фіцула М. М. Педагогічні проблеми перевиховання учнів / Фіцула М.М. – Видання друге, доповнене, перероблене. – Тернопіль, 1999. – 129 с.

Навчально-методичне видання

Гошовська Дарія Тарасівна

Психологія девіантної поведінки

Друкується в авторській редакції