

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
**УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**
ВСЕУКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ

**Організація
соціально-психологічного супроводу
дітей, сімей,
які постраждали внаслідок
військових конфліктів**

Практичний посібник

Київ
УНМЦ
практичної психології і соціальної роботи
2018

Авторський колектив:

Герило Г.М. (розділ 2), Гніда Т.Б. (розділ 1), Корнієнко І.О.
(розділ 4), Луценко Ю.А. (вступ, розділ 3)

Загальна редакція:

Луценко Ю.А. – науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи.

Рецензенти:

Мась Н.М. – кандидат психологічних наук, підполковник, начальник кафедри військової психології та політології Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

Якимчук Г.В. – науковий співробітник лабораторії психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи.

Рекомендовано до друку

Вченою радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України (протокол №9 від 13.09.2018 р.)

064 Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / авт. кол.: Герило Г.М., Гніда Т.Б., Корнієнко І.О., Луценко Ю.А. ; заг. ред. Ю.А. Луценко. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. – 128 с.

ISBN 978-617-7118-27-4

Питання організації соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів є актуальним в умовах продовження антитерористичної операції / операції об'єднаних сил (АТО / ООС), ротації кадрів і повернення службовців за місцем проживання. Наслідки перебування в АТО / ООС часто стають причинами конфліктів, насилля, жорстокості, немотивованих дій і вчинків.

Зміст посібника розкриває основні аспекти організації практичної роботи з вказаними категоріями населення. Програми, заняття та їх елементи, наведені у змісті посібника, можуть застосовуватися у практичній діяльності визначених спеціалістів.

Посібник рекомендовано для практичних психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників, студентів відповідних кваліфікацій.

ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ 1. Психологічний супровід дітей та сімей, що постраждали внаслідок військового конфлікту	6
Розділ 2. Особливості психологічної та соціально-педагогічної адаптації внутрішньо переміщених дітей в умовах навчального закладу	17
Розділ 3. Формування просоціальних навичок у внутрішньо переміщених дітей з проблемами у поведінці: міжнародний і національний контекст	29
Розділ 4. Соціотерапія як напрямок психокорекційної роботи з дітьми та підлітками в умовах соціальної кризи	54
Рекомендована література	67
Додатки	70

Формальне припинення антитерористичної операції не призвело до покращення соціо-гуманітарної ситуації на сході країни. Продовження обстрілів, економіко-правова нестабільність, відсутність безпеки, міграція населення, депресивні настрої серед населення, яке проживає в зонах наближених до лінії зіткнення – окремі характеристики того, що відбувається в окремих регіонах України. Внутрішньо переміщені діти, у більшості випадків, швидко адаптувалися до нових умов проживання, навчання. Однак відомі непоодинокі факти, коли діти, сім'ї залишаються ізольованими, знехтуваними або стають предметом цькування, булінгу, приниження тощо. За таких умов сім'ї приймають рішення повертатися на непідконтрольні території.

У період з 2015 по 2018 рік в галузі практичної і прикладної психології було підготовлено численну кількість методичних матеріалів щодо супроводу дітей, сімей, котрі перебувають у складних життєвих обставинах. Фахівці психологічної служби системи освіти мали можливість пройти тематичне навчання з тем, пов'язаних з питаннями психологічної та соціальної роботи з воїнами АТО, членами їх сімей чи дітьми, які отримали психологічну травму.

Посібник «Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів» містить теоретичні та практичні розробки щодо організації практичної роботи в умовах навчального закладу з вказаними вище категоріями населення. Питання психологічного і соціального супроводу населення в умовах соціо-гуманітарної кризи є одним з пріоритетних у розробці плану реагування у якому закладам освіти відводиться одне з ключових місць. Проблематика організації соціально-педагогічного

і психологічного супроводу сімей, дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій на сході країни набуває нового вектору: від реагування у форматі пропрацювання кризових емоційних станів, стабілізації стану до психоемоційного відновлення. Новий формат передбачає системність, структурованість, психоедукацію, організацію психологічних чи соціальних інтервенцій на основі зібраного анамнезу про сім'ю чи особу, що відображено у змісті даного посібника.

Юрій Луценко

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ТА СІМЕЙ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

Питання психологічного супроводу дітей та сімей загострюється під час надзвичайних ситуацій, до яких відносимо і військовий конфлікт на сході України. Саме у такий надзвичайний час гостряться питання захисту дітей від всіх форм насильства (гендернозумовлене насильство, насильства в сім'ї, насильства над дітьми) та жорстокого поводження, актуальними стають питання різних форм узалеженень, як з боку дітей, так і батьків/оточення, погіршується криміногенна ситуація. Вирішити ці та пов'язані з ними питання фахівцю психологічної служби неможливо одноосібно. Навіть спільна діяльність всього колективу закладу освіти може бути недостатньою для розв'язання проблеми. Саме в цьому випадку ми говоримо про педагогіку партнерства та міжсекторальну взаємодію.

Розглянемо спочатку сутність соціально-педагогічного патронату та психологічного супроводу дітей та їх родин.

Соціально-педагогічний патронат дітей, які стали свідками психотравмуючих подій, повинен бути завершеною системою, що спирається на сформовану нормативно-правову базу, організаційну структуру, працює з різними групами населення (різними віковими групами дітей і підлітків), із сім'єю, учителями, з людьми, які оточують дитину. Соціально-педагогічний патронат дітей проявляється у сфері сімейних відносин, сфері освіти та середовищі проживання дитини. При цьому повинен бути захищений, по-перше, певний рівень життя дитини (вітальні потреби, фізичне і психічне здоров'я), по-друге, забезпечена безпека (фізична, економічна,

соціальна), по-третє, право на самореалізацію і розвиток своїх здібностей і можливостей.

Першочерговими у надзвичайних ситуаціях стають саме соціально-педагогічні послуги, а вже після нормалізації соціально-побутових та економічних питань актуальними стають питання психічного здоров'я.

Систему заходів, спрямовану на забезпечення психічного здоров'я та психосоціальної підтримки у надзвичайних ситуаціях можна представити *пірамідою інтервенцій* [4]:

- перший рівень піраміди це надання базових послуг та відновлення безпеки – непродукольча та медична допомога, харчування, житло, фінансова та юридична допомога, працевлаштування, освіта;
- на другому рівні розміщена підтримка громади і сім'ї – поширення інформації в громаді про підтримку спільноти, громадські та культурні заходи (освітні, батьківські заходи та події), діалоги з місцевою громадою, простір дитячого та сімейного розвитку (для дітей, жінок, людей похилого віку), створення сприятливих умов для мобілізації громади;
- третій, менший рівень представляє цільова неспеціалізована підтримка – базові психологічні консультації для окремих осіб, груп, сімей (груповою підтримкою, гарячі лінії психологічної підтримки); захист прав дитини, включаючи ведення конкретного випадку для осіб, які постраждали від насильства; групи самопомогі; психоедукація, перша психологічна допомога; перенаправлення та послуги з психічного здоров'я, що надаються медичними працівниками;
- на завершальному рівні розташовані спеціалізовані послуги та інтервенції у сфері психічного здоров'я – спеціалізоване лікування.

Оскільки ми розглядаємо різноманіття психосоціальних послуг у вигляді піраміди, то маємо зазначити, що перший рівень, а саме надання базових послуг та відновлення безпеки, є найбільш популярним,

тобто затребуваним для більшої кількості сімей, що постраждали внаслідок військового конфлікту. А четвертий рівень послуг є необхідним не для усіх, тому що такі спеціальні послуги є затребуваними для значно меншої групи людей.

Психологічний супровід дітей, які постраждали від військового конфлікту можна представити трьома блоками [3].

Перший блок складається з безпосередньої допомоги практичного психолога та педагога такій дитині, її батькам через налагодження безконфліктного спілкування з однолітками, вирішенні їх емоційних проблем, розвитку в учнів психосоціальної поведінки та створенні сприятливих умов для розвитку стресостійкості.

Другий блок складається з психокорекційної та розвиткової роботи практичного психолога з дітьми, що мають високий рівень психосоціального стресу, поведінкові труднощі та прояви гіперактивності.

Третій блок передбачає спеціалізовану допомогу психотерапевтів, невропатологів, психіатрів, тобто людей, які працюють за межами освітніх закладів та вирішують психічні проблеми, наслідки посттравматичних стресових розладів, тривоги, депресії.

Отже, комплексна психологічна допомога як і соціально-педагогічний патронат представлені диференційовано та охоплюють різні категорії учнів та їх сімей. Кожна дитина та її батьки можуть знайти затребувану допомогу або в освітньому закладі, або у партнерських організаціях. І для працівника психологічної служби системи освіти є обов'язковим розуміння відмінностей такої допомоги і адекватне оцінювання власних професійних меж та можливостей, аби у разі потреби перенаправити до соціальних служб, громадських організацій, благодійних фондів, центрів надання допомоги тощо.

Робота з дітьми, які постраждали внаслідок військових дій на Сході України має проводитись у межах освітнього

закладу всіма працівниками (не лише педагогічними) та має бути спрямованою на:

- вживання невідкладних заходів щодо ефективної інтеграції учнів із зони АТО в нові умови проживання, навчання;
- профілактика розладів адаптації, корекція психотравмуючого впливу;
- забезпечення психологічного і соціального супроводу дітей, постраждалих внаслідок військових дій, а також їх батьків;
- підвищення психологічної культури всіх учасників навчально-виховного процесу в окремих питаннях: «стрес», «криза», «травма та її прояви у психіці, поведінці дитини», «ресурс» тощо.

Для системного здійснення такої роботи необхідно організувати взаємодію та комунікативну комунікацію між учнями, батьками та учителями.

Нова українська школа пропонує працювати на засадах *«педагогіки партнерства»*, основними принципами якої є:

- повага до особистості;
- доброзичливість і позитивне ставлення;
- довіра у відносинах і стосунках;
- діалог-взаємодія-взаємоповага;
- розподілене лідерство (проактивність, право вибору та відповідальність за нього, горизонтальність зв'язків);
- принципи соціального партнерства (рівність сторін, добровільність прийняття зобов'язань, обов'язковість виконання домовленостей).

Самена засадах педагогіки партнерства має будуватися психосоціальна підтримка та психопрофілактика. Кожен працівник освітнього закладу має розуміти покладену на нього відповідальність за здоров'я дітей та вносити свій необхідний вклад у загальну справу. Педагог має діяти як фасилітатор, який здатен створити у класі *«дружній до дитини»* простір, який задовольнить потреби школярів

у безпечному спілкуванні з однолітками та емоційній підтримці. Такий дружній простір з новими традиціями шкільного виховання дозволить перетворити освітній заклад у безпечне і комфортне середовище.

Ідея школи як *безпечного місця* втілюється, по-перше, через спосіб спілкування педагога з дітьми за принципом «не нашкодь». Педагогічні працівники мають, по-друге, надавати приклад дитині, як ставитися до себе, завдяки вірним способам педагогічного спілкування можна сприяти підвищенню самооцінки дитини, її впевненості у власних силах, самоповазі та повазі до інших, діти стають здатними підтримувати позитивні та конструктивні стосунки з оточуючими. Отже, школа як безпечне місце має виконувати функцію прийняття, розуміння та підтримки.

Диференціювати емоційні та поведінкові прояви дитини, яка зазнала наслідків психотравмуючих подій, може лише навчений педагог, тому завдання самоосвіти (уміння навчатися впродовж життя), як провідної компетентності за Новою українською школою, стає невід'ємною складовою професіоналізму педагога.

Школа як відкрита екосистема перебуває в партнерських відносинах із усіма суб'єктами (педагоги, батьки, однолітки) та об'єктами (соціальні служби, медичні заклади, заклади з надання психосоціальних послуг), що входять до складу соціоекологічного оточення дитини. Всі компоненти цієї системи існують не ізольовано, а постійно взаємодіють та впливають один на одного. Під відкритою екосистемою розуміється взаємодія всіх інституцій, з якими дитина, педагоги та батьки можуть вільно контактувати, якщо виникають певні питання та утруднення, що пов'язані з психологічним станом дитини після важких подій. Завдяки вільному та мобільному контактуванню стає можливим ефективно надання комплексної психологічної та соціальної допомоги та підтримки. Залучення кваліфікованих спеціалістів, система перенаправлення та зацікавленість учасників

всієї екосистеми як у процесі, так і в результаті взаємодії дають змогу досягти позитивних результатів та високої ефективності в наданні дітям та їх батькам/опікунам необхідної допомоги [3].

У тих випадках, коли ситуація потребує більш комплексного вирішення, необхідною умовою допомоги дитині/родині, а іноді і захисту, стає міжсекторальна взаємодія, основи якої були прописані у нормативно-правових документах Міністерства освіти і науки України [1]. Держава здійснює захист дитини від усіх форм насильства, образ, недбалого й жорстокого поводження з нею, залучення до найгірших форм дитячої праці, у тому числі з боку батьків або осіб, які їх замінюють, в першу чергу, на законодавчому рівні. Проблема соціально-правового захисту дітей є особливо актуальною сьогодні, в часи складної ситуації на Сході України, політичної, економічної та соціальної нестабільності.

Педагогічним працівникам доцільно звертати увагу на ознаки, що вказують на ймовірність *виникнення ризиків* для життя, здоров'я та розвитку дитини, а саме ситуацій, коли батьки або особи, які їх замінюють:

- не цікавляться навчальною діяльністю дитини, вихованням в дошкільному навчальному закладі (не відвідують батьківських зборів, не контактують з педагогами закладу, не готують дитину до участі у позаурочних та позашкільних заходах);
- під час відвідування навчального закладу перебувають у стані алкогольного сп'яніння або під дією наркотичних речовин. Наявні повідомлення дітей, осіб, знайомих із сім'єю, про факти надмірного вживання алкоголю, наркотичних речовин, схильності до азартних ігор та відвідування ігрових клубів;
- систематично проявляють агресивну поведінку до працівників закладу освіти, батьків інших дітей;
- ігнорують рекомендації працівників закладу освіти щодо виховання дитини, що призводить або може призвести до затримки її розвитку, погіршення

емоційного стану, здоров'я, соціальної ізоляції та інших несприятливих наслідків;

- не дотримуються санітарно-гігієнічних норм та правил безпечної поведінки (що призводить до виникнення ризику інфікування дитини);

- мають ознаки пригніченого психоемоційного стану, розладів психічного здоров'я, суїцидальної поведінки, що ускладнює процес догляду та виховання дитини;

- не забезпечують необхідного медичного догляду за дитиною, що може призвести до серйозних порушень здоров'я;

- жорстоко поводяться з членами сім'ї (одним із батьків, іншою дитиною, іншою особою), з домашніми тваринами;

- допускають перебування в помешканні, де проживає дитина, сторонніх осіб, схильних до вживання алкоголю, наркотичних речовин;

- не забезпечують дитину кишеньковими коштами;

- перекладають відповідальність за догляд за молодшими дітьми на інших [1].

Критично важливою умовою забезпечення захисту прав дітей на всіх рівнях є налагодження дієвої міжсекторальної взаємодії в цій сфері між владою, освітою, соціальними та правоохоронними службами. Лише за наявності такої взаємодії, заснованої на врахуванні потреб та інтересів всіх її сторін, використанні всіх можливостей та переваг, що наявні у кожного із секторів, для забезпечення розробки та впровадження інновацій у всіх сферах суспільного життя та охорони здоров'я, прагненні до досягнення спільного результату, можлива зміна поточної ситуації і спрямування розвитку системи освіти, охорони здоров'я, соціального та правоохоронного секторів, а за ним і суспільної свідомості членів громади і країни в цілому, по інноваційному шляху.

Основними питаннями які потребують *міжвідомчої взаємодії* є:

- робота у випадках виявлення факту та розгляду звернень та повідомлень з приводу жорстокого поводження з дітьми або загрози його вчинення;

- робота з дітьми, які мають проблеми у поведінці (делінквентна, девіантна поведінка);

- робота з дітьми, схильними до проявів суїцидальної поведінки;

- робота з дітьми, які опинилися у складних життєвих обставинах ;

- робота з дітьми з особливими освітніми потребами;

- робота з батьками, які ухиляються від належного виконання своїх батьківських обов'язків;

- робота з сім'ями, які перебувають у складних життєвих обставинах тощо.

Наводимо приклад міжсекторальної взаємодії у сфері профілактики та боротьби з незаконним обігом наркотичних речовин [5].

Суб'єктами формування і реалізації наркополітики в Україні є:

- Президент України – з питань визначення і формування наркополітики та її стратегічних засад і напрямів;

- Верховна Рада України – у сфері законодавчого забезпечення наркополітики;

- Кабінет Міністрів України – з питань концептуального розроблення та реалізації наркополітики на засадах наркополітики як складової частини всіх сфер життєдіяльності суспільства;

- Державна служба України з лікарських засобів та контролю за наркотиками – з питань формування і забезпечення реалізації державної політики у сфері обігу наркотиків, запобігання та протидії їх незаконному обігу в межах наданих повноважень; здійснення державного регулювання, контролю та координації діяльності органів виконавчої влади у цій сфері; взаємодії та інформаційного обміну з міжнародними організаціями і компетентними органами іноземних держав, аналізу

та оцінки впливу наркоманії та наркозлочинності на суспільство, економіку і міжнародні відносини, права та свободи людини;

- правоохоронні органи – у сфері боротьби з незаконним обігом наркотиків, їх аналогів та прекурсорів, проведення оперативно-розшукових заходів, виконання функцій виявлення, недопущення вчинення та розкриття злочинів;

- Міністерство охорони здоров'я – у сфері створення, виробництва, контролю якості та реалізації лікарських наркотичних засобів; надання медичної допомоги щодо їх застосування; лікування, профілактики та реабілітації наркозалежних осіб;

- Міністерство освіти і науки, Мінсоцполітики та інші центральні органи виконавчої влади – у сфері організаційно-практичного забезпечення профілактики та реабілітації наркозалежних осіб;

- заклади охорони здоров'я, реабілітаційні центри незалежно від форми власності – з питань профілактики, лікування, реабілітації наркозалежних осіб, ефективного застосування знеболюючих засобів при хронічних патологічних станах;

- органи місцевого самоврядування – з питань організації виконання законодавства у сфері обігу наркотиків та їх прекурсорів на відповідних територіях в межах їх повноважень.

Формування та реалізація наркополітики здійснюються спільно громадськими, професійними, релігійними об'єднаннями, науковими установами, благодійними фондами, приватними та іншими структурами. Засоби масової інформації залучаються до висвітлення питань профілактики наркоманії, алкогольної і тютюнової залежності та інших питань, пов'язаних з обігом наркотиків та формуванням здорового способу життя.

У правоохоронній сфері перспективним напрямом розвитку наркополітики залишається зміщення акцентів

з кримінального переслідування наркозалежних осіб на їх лікування та профілактику наркоманії як соціального явища.

Центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді відповідно до Загального положення про центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 01.08.2013 № 573, здійснюють соціально-профілактичну роботу, спрямовану на запобігання потраплянню у складні життєві обставини сімей, дітей та молоді, у тому числі з причин вживанням наркотичних речовин. Міністерство молоді та спорту України вживає заходів до популяризації та утвердження здорового способу життя молоді, проводить інформаційно-просвітницьку діяльність з протидії поширення у молодіжному середовищі соціально небезпечних хвороб. Державною цільовою соціальною програмою «Молодь України» на 2016-2020 роки, яка затверджена постановою Кабінету Міністрів України 18 лютого 2016 року № 148, передбачено формування здорового способу життя молоді шляхом здійснення заходів, спрямованих на популяризацію та утвердження здорового і безпечного способу життя та культури здоров'я серед молоді.

До основних завдань *МОЗ України* віднесено:

- забезпечення формування та реалізації державної політики у сфері обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів, протидії їх незаконному обігу;

- координація діяльності органів виконавчої влади з питань обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів, протидії їх незаконному обігу.

Таким чином, питання психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронату необхідно вирішувати комплексно із залученням відповідних спеціалістів та організацією взаємодії із соціальними інституціями на засадах педагогіки партнерства.

Використана література

1. Лист Міністерства освіти і науки України від 28.10.2014р. №1/9-557 «Методичні рекомендації щодо взаємодії педагогічних працівників у навчальних закладах та взаємодії з іншими органами і службами щодо захисту прав дітей».

2. Наказ Міністерства соціальної політики України, Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України від 19.08.2014 р. №564/863/945/577 «Про затвердження Порядку розгляду звернень та повідомлень з приводу жорстокого поводження з дітьми або загрози його вчинення»

3. Підготовка учителів до розвитку життєстійкості/ стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг.ред.: Чернобровкін В.М., Панок В.Г. – Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 208 с.

4. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О.Бойко; за заг. ред. Н.Гусак]; Нац.ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 92 с.

5. Стратегія державної політики щодо наркотиків до 2020 року схвалена 28 серпня 2013 року розпорядженням Кабінету Міністрів України № 735-р.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ДІТЕЙ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

РОЗДІЛ 2

Події останніх років, які відбуваються в Україні, у суспільстві, показали необхідність соціально-педагогічного захисту і психологічної допомоги як дітям і окремим людям, так і цілим соціальним групам.

Уже 4 рік Україна переживає складну соціально-політичну ситуацію. Десятки тисяч людей змушені покинути свої домівки і тимчасово переміститися в інші регіони нашої країни. Є сім'ї, що втратили житло, своїх близьких, є поранені.

За даними психологічного дослідження, що проводилося у Донецькій області під егідою Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ), майже 40 % дітей віком 7-12 років та більше половини дітей віком 13-18 років стали безпосередніми свідками подій, що пов'язані з війною. Відповідно 14 % та 13 % бачили танки та іншу військову техніку, 13% та 22 % бачили бої та сутички, 4 % і 15 % побиття знайомих людей, 6% та 5% стали свідками погроз застосування зброї. Декілька дітей з опитаних бачили вбитих і поранених. 76 % дітей віком 7-12 років та 43% дітей віком 13-18 років відчували страх, коли ставали свідками вищеописаних подій.

За результатами Всеукраїнського моніторингу «Діяльність працівників психологічної служби з надання допомоги постраждалим внаслідок окупації Криму і бойових дій на Сході України», проведеного у березні 2016 р., загальна кількість осіб, які отримали допомогу від практичних психологів і соціальних педагогів склала більше як 145 тисяч, з них: діти і сім'ї учасників АТО –

більше 33%; учні і студенти ВПО – майже 30%; батьки учнів ВПО – більше 21 % (див. додаток А) [3].

Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 1, ст.1) {Із змінами, внесеними згідно із Законами № 77-УШ від 28.12.2014, ВВР, 2015, № 11, ст.75 та № 245- УШ від 05.03.2015, ВВР, 2015, № 21, ст.140} в Статті 1. дає таке визначення поняття внутрішньо переміщеної особи:

1. Внутрішньо переміщеною особою (ВПО) є громадянин України, який постійно проживає в Україні, якого змусили або який самостійно покинув своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру.

Зазначені обставини вважаються загальновідомими і такими, що не потребують доведення, якщо інформація про них міститься в офіційних звітах (повідомленнях) Верховного Комісара Організації Об'єднаних Націй з прав людини, Організації з безпеки та співробітництва в Європі, Міжнародного Комітету Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, розміщених на веб-сайтах зазначених організацій, або якщо щодо таких обставин уповноваженими державними органами прийнято відповідні рішення.

2. Адресою покинутого місця проживання ВПО в розумінні цього Закону визнається адреса місця проживання особи на момент виникнення обставин, зазначених у частині першій цієї статті.

Факт внутрішнього переміщення підтверджується довідкою про взяття на облік ВПО. Для отримання довідки особа має особисто звернутися до структурного підрозділу місцевої державної адміністрації з питань соціального захисту населення за місцем фактичного

проживання.

ВПО користуються тими ж правами і свободами відповідно до Конституції, законів та міжнародних договорів України, як і інші громадяни України, що постійно проживають в Україні. Забороняється їх дискримінація при здійсненні ними будь-яких прав і свобод на підставі, що вони є внутрішньо переміщеними особами [1].

Проте, не дивлячись на забезпечення прав Конституцією, кожен переселенець стикається з безліччю проблем у різних сферах свого життя. Адже чіткого механізму дотримання та реалізації прав внутрішньо переміщених осіб й досі немає в нашій країні.

Проблема адаптації до умов оточуючого середовища, зокрема, навчання, є однією з актуальних у сучасній педагогіці та психології.

Адаптація (від. лат. adapto – пристосовую) – це пристосування органів чуття та цілого організму до нових, змінених умов існування. Поняття «адаптація» є одним з ключових у дослідженні живого організму, оскільки саме механізми адаптації, вироблені в результаті тривалої еволюції, забезпечують можливість існування організму в мінливих умовах середовища.

Долинщина стала другою домівкою для багатьох родин, які стали свідками військових дій, деякі втратили рідних, знайомих, роботу, документи, домівки та матеріальні цінності нажиті протягом всього життя. У процесі такого переїзду, який супроводжувався різноманітними труднощами, й адаптації на новому місці переселенці переживають безліч соціальних, економічних і психологічних проблем. У результаті психотравмуючої ситуації у даної категорії осіб адаптація може проходити з ускладненнями і проявлятися ознаки дезадаптації.

Дезадаптація – це порушення пристосування організму та психіки людини до змін навколишнього середовища, що виявляється в неадекватних психічних, фізіологічних реакціях.

Дослідники етнопсихології та українського менталітету, зокрема А.М. Львовичкіна, зазначають найкращі риси українського народу – любов та прив'язаність до рідної землі, працелюбність, прагнення до індивідуальної свободи [6]. Таким чином, до основних проблем вимушених переселенців зі сходу України, пов'язаних з пошуком житла та роботи, приєднується ще й психологічні проблеми, які стосуються прив'язаності до рідного краю та небажанням покидати власну домівку, відсутністю можливості займатися улюбленою справою та вільно розпоряджатися індивідуальною свободою.

А.А. Акмалова, В.М. Капіцин у соціальній роботі з мігрантами, зокрема й вимушеними переселенцями, виокремлюють три сфери життя людини, через які відбувається адаптація переселенців [2].

Природно-антропологічна сфера, для якої постає механізм територіальної реабілітації та соціальної адаптації на новому місці. Оскільки дана сфера пов'язана з домівкою, природою, системою побутового обслуговування, переселенцю необхідна допомога в створенні нової ідентичності на новому місці.

Агентно-професійна сфера покликана забезпечити професійну адаптацію завдяки отриманню місця роботи, конкурентоспроможних якостей, їх репрезентації на ринку праці, збереженню трудової практики за фахом.

Духовно-культурна сфера допомагає підтримувати духовні цінності й духовну гідність. Тут найголовнішим завданням є допомога у відновленні та задоволенні духовних, соціокультурних потреб переселенців.

У взаємодії усі ці сфери сприяють зміцненню та активізації адаптаційного потенціалу особистості, запобіганню негативних впливів на неї, забезпечують охорону та захист прав.

І.Д. Зверева та ряд інших дослідників у соціально-педагогічній роботі з переселенцями виокремлюють дві групи проблем, які потребують негайного вирішення:

- об'єктивні, пов'язані із забезпеченням правової

нормативної бази фінансування, матеріального постачання, забезпеченням життєдіяльності переселенців, а також підготовкою штату соціальних працівників;

- суб'єктивні – підтримка правової гідності людини, допомога у «відновленні» функцій в новому мікросоціумі для її успішної самореалізації, забезпеченні умов для формування у особистості соціальних якостей, а також соціально-психологічна підтримка.

Важливим є розвиток у вимушених переселенців здатності самостійного вирішення проблем та подолання труднощів.

А.Й. Капська виокремлює такі функції, успішна реалізація яких сприятиме налагодженню ефективної соціально-педагогічної роботи з вимушеними переселенцями:

- соціально-побутова – сприяння у наданні необхідної допомоги у поліпшенні житлових умов або забезпеченні житлом, організації нормального побуту;

- соціально-медична – організація роботи по проведенню профілактики захворювань, співпраця з закладами охорони здоров'я у наданні медичної допомоги;

- соціально-педагогічна – створення сприятливих умов для соціальної адаптації, всебічного розвитку особистості, виявлення та задоволення соціокультурних потреб та інтересів у різних видах діяльності;

- соціально-психологічна – проведення консультацій, здійснення корекції міжособистісних відносин людей у різних соціальних інститутах, надання допомоги у соціальній реабілітації [5].

Оскільки проблема переселенців зі сходу України має комплексний характер, що пов'язано з наявністю у ній як об'єктивного, так суб'єктивного чинника, то й соціально-педагогічна допомога, соціальна робота з цією категорією населення має носити інтегративний характер, включати всю сукупність необхідних заходів,

забезпечувати ефективне виконання основних функцій у їх гармонійному поєднанні.

Психологічні проблеми членів сімей переселенців також носять комплексний характер. Ядром цих проблем є тяжкий травматичний досвід, переживання якого ускладнюється необхідністю адаптуватися у новому середовищі. Іншими словами, спостерігається ефект ретравматизації – одна травма накладається на іншу: загроза життю та благополуччю за місцем попереднього проживання (одна травма) поєднується із необхідністю контактувати із незнайомим середовищем (вторинна травма).

Особливо стресовою і травматичною ситуацією ці події стали для дітей, які змушені були змінити місце проживання і отримали статус внутрішньо переміщеної особи. Діти взагалі є більш вразливими та чутливими до впливу несприятливих чинників оточуючого середовища, аніж дорослі, а діти з внутрішньо переміщених сімей змушені зустрічатися із травматичними і стресовими чинниками значно частіше. Ці чинники впливають на дитину в період її розвитку, тим самим порушуючи нормальні процеси формування і становлення особистості. Пережитий травматичний досвід впливає на когнітивні процеси, особливості поведінки, міжособистісні відносини, самооцінку і, в цілому на світогляд.

Травмуючі обставини залишають дитину без стабільного, безпечного та підтримуючого оточення, яке є необхідним для нормального розвитку. Навіть якщо сім'я переїхала на нове місце в повному складі, дорослі не можуть приділяти вихованню і проблемам дітей стільки ж уваги, скільки приділяли раніше. Батьки, самі переживаючи тяжкий стрес та кризу ідентичності, не завжди здатні виконувати звичні сімейні ролі. Вони часто не мають сил, щоб допомогти своїм дітям. Із втратою найближчого оточення (близьких, родичів, сусідів), сім'я втрачає значну частину соціальної підтримки.

Діти, молодь змушені повністю змінювати свій звичний спосіб життя, оточення та систему навчання. Адже переведення до нового навчального закладу в більшості випадків взаємопов'язане зі стресом, страхом перед змінами, новим колективом та новим місцем навчання. Діти досить психологічно вразливі, будувати нові стосунки на новому місці важко і страшно, а рухатися в своєму звичному руслі часто майже неможливо. Кожен переселенець стикається з низкою проблем, які включають в себе всі сфери людського життя: економічні, соціальні, побутові, організаційні та психологічні, іноді мають місце й правові колізії.

До основних проблем, які спостерігаються у внутрішньо переміщених дітей, належать:

1) порушення когнітивних процесів (погіршення пам'яті, труднощі концентрації уваги, розлади мислення);

2) невротичні реакції (стресове виснаження, фобічні реакції, порушення сну й апетиту);

3) функціональні розлади (регрес поведінки та психосоматичні розлади);

4) емоційні та поведінкові порушення (реакції протесту, підвищена плаксивість та капризність (діти молодшого шкільного віку), часті зміни настрою);

5) проблеми пов'язані із спілкуванням (не сформованість адекватних соціально-комунікативних навичок, страх і недовіра або агресія і дратівливість стосовно оточення, можлива надмірна залежність від думок оточуючих);

6) порушення взаємовідносин в сім'ї, коли зміна соціальної ситуації та обов'язків у сім'ї часто змушує дітей і підлітків «включатися» в дорослі проблеми, до яких вони можуть бути не готові.

Особливі труднощі переживають діти підліткового віку, який є найважливішим етапом у формуванні і розвитку ідентичності. Вимушені переселенці займають маргінальне положення у приймаючому середовищі. З одного боку, якщо підлітки не входять у соціальну мережу

земляків, то їм доволі важко сформувати позитивне ставлення до себе. А з іншого – традиції та стиль життя, які пропагують члени такої мережі можуть суперечити нормам приймаючого середовища. Як результат, підліток може відчувати відчуження та дезорієнтацію.

Майже всі діти, які були переміщені з постійного місця проживання мають досвід життєвих потрясінь і потребують допомоги з відновлення їхнього психологічного здоров'я.

Метою психологічної підтримки цієї категорії дітей має бути допомога в подоланні проблем розвитку, викликаних пережитим досвідом вимушеної міграції.

Аналізуючи проведену роботу з адаптації таких дітей в нашому навчальному закладі, можна сказати, що допомога передбачає:

1. Забезпечення умов для оптимального розвитку :

- створення безпечної та сприятливої ситуації для розвитку дитини через роботу зі всією сім'єю, забезпечення стимулюючих соціальних контактів і можливостей для розкриття її здібностей;

- створення сприятливого соціально-психологічного клімату в навчальному закладі та оптимізація змісту і форм психологічної просвіти педагогічних працівників, батьків;

- застосування міжсекторальної взаємодії і мультидисциплінарного підходу до вирішення проблем, які виникають (за потреби звернутися до закладів і установ охорони здоров'я, підрозділів служби з надзвичайних ситуацій тощо з пропозицією співробітництва та координації у справі надання психологічної допомоги тим, хто її потребує);

- залучення до надання психологічної допомоги висококваліфікованих фахівців, практичних психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів, консультантів інклюзивно-ресурсних центрів (ІРЦ).

2. Стимулювання розвитку через підтримку дитини:

- забезпечення індивідуального супроводу

працівниками психологічної служби системи освіти всіх без винятку дітей зазначеної категорії та надання їм необхідної корекційної, реабілітаційної і соціально-педагогічної допомоги;

- залучення постраждалих дітей до участі в діяльності позашкільних навчальних закладів з метою створення умов для їхньої самореалізації та проведення діагностичної і корекційно-відновлювальної роботи з ними практичних психологів цих закладів;

- робота з дітьми зазначених категорій під час літнього оздоровлення у таборах відпочинку, навчальних закладах, місцях тимчасового перебування;

- залучення учнів до активної виховної і розвивальної діяльності в позаурочний час.

3. Усунення перешкод для розвитку дитини:

- соціально-педагогічна допомога сім'ям вимушених переселенців у налагодженні соціальних зв'язків із місцевими закладами охорони здоров'я, працевлаштування, соціальних служб, закладів і установ освіти, забезпеченні дітей навчальними посібниками, підручниками, іншим навчальним приладдям;

- надання соціально-педагогічної і психологічної допомоги учням в адаптації до нових умов навчально-виховного процесу та налагодження і встановлення нових соціальних зв'язків у навчальному закладі і за його межами;

- недопущення своїми діями чи бездіяльністю вторинної травматизації учасників навчально-виховного процесу та, у разі потреби, перенаправлення дітей, батьків і педагогів до інших спеціалістів.

Соціально-психологічний супровід ВП дітей має бути спрямований на забезпечення успішної адаптації дітей у закладі освіти. Психологічний супровід учнів з посттравматичним стресовим розладом має включати в себе наступні напрями роботи:

1. **Діагностика** посттравматичного стресового розладу з використанням невербального спостереження

за реакцією дитини під час спілкування, тілесними сигналами несвідомих процесів (приховані емоції, витіснені, але актуальні переживання); аналіз висловлювань дитини (особисте ставлення дитини до травми та її значення для неї); проєктивних методик («Людина», «Дім. Дерево. Людина», «Людина під дощем» та ін.), які виявляють актуальні процеси емоційно-вольової сфери, дозволяють зрозуміти, наскільки травма спотворила сприйняття себе та навколишнього світу, виявити особливості реакції на подію; опитувальника Басса-Дарки, симптоматичного опитувальника Ю. Олександровича, батьківської анкети для оцінки травматичних переживань дітей, тесту тривожності Спілбергера-Ханіна та інших методик, які пройшли експертизу відповідно до Положення про експертизу психологічного та соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах. Психологічна діагностика учнів здійснюється за згодою батьків чи осіб, які їх замінюють.

2. **Консультація учнів** з посттравматичним стресовим розладом передбачає індивідуальну і групову консультаційну допомогу. Для елімінації травматичного стресу використовують емпатійне слухання як засіб, що знімає частину внутрішньої емоційної напруги. Якщо дитині необхідно проговорити, емоційно відреагувати переживання, що накопичилися з приводу травми – використання цього прийому допомагає їй відчувати себе почутим, легалізувати травмуючі переживання, у відповідь на емоційну підтримку і прийняття з боку практичного психолога чи соціального педагога.

3. **Психолого-педагогічне консультування** батьків учнів з посттравматичним стресовим розладом. В основному, консультування спрямоване на розвиток можливостей сімейної психокорекції посттравматичного стресового розладу, підвищення адаптивних можливостей самих батьків, рівня їх обізнаності щодо можливих проявів у поведінці, психіці. Можна

застосовувати методику оцінки ресурсного потенціалу родин внутрішньо переміщених осіб з дітьми (автори: З.О. Гаркавенко, О.Г. Карагодіна, А.С. Шапошнікова) (див. Додаток Б) [7].

4. **Психолого-педагогічне консультування** і просвіта педагогічного колективу школи з питань супроводу дітей з посттравматичним стресовим розладом з метою створення безпечного та дружнього середовища у закладі.

5. **Корекція** посттравматичного стресового розладу спрямована на допомогу дитині стати над ситуацією, навчити її пристосовуватися до дійсності і долати психотравмуючі впливи. В її основі – використання комплексу психокорекційних методик: арт-терапія, навчання прийомам релаксації і зняття м'язової напруги, психокорекційні вправи, соціально-психологічні тренінги, різні прийоми групової та індивідуальної арт-терапевтичної корекції (фіксація травмуючих переживань у формі малюнка, метафори, складеної дитиною про себе історії – дозволяють направити в певне русло емоційну енергію, знизити її руйнівний потенціал, зробити керованою і доступною для терапевтичного розуміння свідомості дитини).

Використана література

1. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» [Електронний ресурс] : Верховна Рада України ; Закон від 20.10.2014 № 1706-VII. – Режим доступу <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>. – Назва з титул. екрану.

2. Акмалова А.А., Капицын В.М. Социальная работа с мигрантами и беженцами : [Учеб. пособие] / А.А. Акмалова, В.М. Капицын ; [Отв.ред. П.Д. Павленко]. – М. : ИНФРА-М, 2008. – 220 с. – (Высшее образование).

3. Діяльність психологічної служби системи освіти у

наданні допомоги постраждалим від збройного конфлікту на Сході України / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 29 с.

4. Исаев Д. Н. Предупреждение реакций дезадаптации (кризисных состояний) / Д. Н. Исаев // Практична психологія та соціальна робота, 2013. – № 3. – С.56-61.

5. Капська А. Й. Соціальна робота : [Навчальний посібник] / А. Й. Капська. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – 328 с.

6. Львовичкіна А. М. Етнопсихологія / А. М. Львовичкіна. – К. : МАУП, 2002 – 144 с.

7. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах : метод. рек. / автори-упор. В. Г. Панок, З. О. Гаркавенко, О. Г. Карагодіна, А. С. Шапошнікова. – [2-е вид., стереотип.]. – К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 76 с.

8. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014.

9. Соціальна робота в Україні : [Навчальний посібник] / [І. Д. Зверева, О. В. Безпалько, С. Я. Харченко та ін.] ; за заг. ред. І. Д. Зверєвої, Г. М. Лактіонової. – К. : Центр навчальної літератури, 2004. – 256 с.

10. Платонов К. Структура развития личности. - М.: Наука. – 1986. – 255с.

ФОРМУВАННЯ ПРОСОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ДІТЕЙ З ПРОБЛЕМАМИ У ПОВЕДІНЦІ: МІЖНАРОДНИЙ І НАЦІОНАЛЬНИЙ КОНТЕСТ

РОЗДІЛ 3

Питання психологічного і соціально-педагогічного супроводу дітей з числа внутрішньо переміщених сімей стало предметом дослідження багатьох науковців і практиків. З початку АТО в Україні розроблено і науково обґрунтовано кілька технік і технологій стосовно даного питання. Зокрема, практичні психологи і соціальні педагоги активно застосовують практики розроблені в рамках досліджень Лунченко Н., Панка В., Андрєєнкової В., Максименка С., Хомич Г., Луценка Ю, Багдасарової Л., Богданова С. та ін. Проаналізувавши теоретичні матеріали і практичні нароби, нами було встановлено, що дані дослідження сфокусовано на питаннях психологічної травми, її наслідках та відповідній роботі щодо їх подолання. Аналіз літературних джерел дозволяє виокремити ще одну проблему – проблему прояву девіацій, як наслідок переміщення з постійного місця проживання в умовах військових дій. У такому контексті девіантна поведінка розглядається нами як новоутворення (за умови, що за попереднім місцем проживання і навчання дитина поводитись просоціально), зумовлене впливом негативних чинників, низьким рівнем адаптивності до нових умов, зміною умов та стилю спілкування з батьками, однолітками тощо. У більшості обставин, педагогічні працівники, стикаючись з такою дитиною, бачать лише зовнішню частину її поведінкових проявів – тобто власне поведінку, яка відхиляється від прийнятих норм. Завдання психолога і соціального педагога матимуть двосторонню направленість: з однієї сторони це робота з

дитиною щодо повернення її до просоціальної поведінки, з іншої – робота з батьками, педагогами щодо розуміння пускових механізмів, їх нівелювання та відпрацювання нових копінг стратегій.

Метою даної статті є обґрунтування нових моделей психологічного і соціально-педагогічного супроводу ВПО дитини з девіантною поведінкою в умовах децентралізації влади, оскільки нова модель суспільно-політичного устрою вимагає нових підходів в забезпеченні вказаної роботи.

Реформація держави передбачає реформацію системи управління. Протягом останніх 2 років в Україні декларується впровадження децентралізації, що передбачає передачу на місця не тільки коштів, а й відповідальності, механізмів самоуправління, визначення пріоритетів, створення автентичних структур і систем (тих, які відповідають потребам громади). За таких умов органи центральної влади – міністерства і відомства, втрачають низку повноважень, визначають виключно загальні тенденції і стандарти. Решта питань – відповідальність локальної громади. Останнє поняття – «громада» не є новим для більшості українців, однак його розуміння досить варіативне. Предметом даної статті є розгляд питання захисту прав дитини через призму громадянської активності мешканців міста, села, під'їзду чи мікрорайону. Саме такий практичний аспект застосування ресурсу громади є типовим для європейської політики щодо забезпечення прав дітей.

Вивчення міжнародного і національного законодавства дозволяє зробити висновки про те, що в Україні створені максимальні юридичні передумови щодо захисту прав дітей. Зокрема, мова йде про ґрунтування національного законодавства у вказаній сфері на принципах визначених у змісті Декларації прав дитини (прийнята резолюцією 1386 (XIV) Генеральної Асамблеї ООН від 20 листопада 1959) [1]. Листом Міністерства юстиції України № Ш-16216/10.219.09.2015 вказано,

що «Декларація прав дитини прийнята Резолюцією Генеральної Асамблеї ООН 1386 (XIV) від 20 листопада 1959 року та не передбачає будь-яких інших умов надання згоди на її обов'язковість державами-членами ООН... Декларація визнається універсальним і ефективним механізмом та інструментом захисту прав дитини в світовому масштабі і діє з дати прийняття Резолюції Генеральної Асамблеї ООН від 20 листопада 1959 року [16]. Крім того, в 1991 році Україна ратифікувала Конвенцію ООН про права дитини [7] та відповідні протоколи: Факультативний протокол до Конвенції про права дитини щодо торгівлі дітьми, дитячої проституції і дитячої порнографії [13] (ратифіковано Законом №716-IV (716-15) від 03.04.2003) та Факультативний протокол до Конвенції про права дитини щодо процедури повідомлень [14] (ратифіковано із заявою Законом № 1026-VIII від 16.03.2016). Серед останніх міжнародних документів ратифікованих Україною слід вказати на Європейську конвенцію про усиновлення дітей (переглянута) (ратифіковано Законом України № 3017-VI від 15.02.2011), Конвенцію Ради Європи про заходи щодо протидії торгівлі людьми (ратифіковано Законом України № 2530-VI від 21.09.2010), Європейську конвенцію про правовий статус дітей, народжених поза шлюбом (ратифіковано Законом України № 862-VI від 14.01.2009), Європейську конвенцію про визнання та виконання рішень стосовно опіки над дітьми та про поновлення опіки над дітьми (ратифіковано Законом України № 135-VI від 06.03.2008).

Міністерство юстиції України вказує, що на сьогоднішній день міжнародні договори, учасницею яких є Україна, дозволяють вирішувати питання, пов'язані із здійсненням батьківських прав і виконанням обов'язків як матеріального, так і нематеріального характеру, незалежно від громадянства і місця проживання батьків і дітей. В Україні основні підходи до осмислення й реалізації прав дітей, визначених міжнародним та

вітчизняним законодавством, протягом останнього часу істотно змінилися. Це пов'язано з посиленням уваги з боку держави до інтересів дітей, удосконаленням механізму контролю за дотриманням чинного законодавства у сфері охорони дитинства, розвитком інституцій соціально-правового захисту дітей та багатьма іншими факторами [4].

Одним з ключових понять в контексті міжнародного законодавства визначено **«кращі інтереси дитини»**. По своїй суті вказане поняття є досить широким і знову таки варіативним, однак саме воно скеровує діяльність органів і служб, конкретних фахівців, службовців у практичній діяльності. Основний меседж в такому контексті несе стаття 3 Конвенції ООН Про права дитини: «В усіх діях щодо дітей, незалежно від того, здійснюються вони державними чи приватними установами, що займаються питаннями соціального забезпечення, судами, адміністративними чи законодавчими органами, першочергова увага приділяється *якнайкращому забезпеченню інтересів дитини*» [7].

В частині національного законодавства права дитини гарантуються чи регулюються низкою нормативно-правових актів починаючи від Конституції України і завершуючи відомчими наказами, розпорядженнями. Вагомими кроками щодо покращення стану дотримання, моніторингу та забезпечення прав дітей в Україні стало виокремлення Управління з питань дотримання прав дитини, недискримінації та гендерної рівності в структурі Секретаріату Уповноваженого ВРУ з прав людини та призначення Уповноваженого Президента України з прав дитини.

З огляду на предмет дослідження даної статті не має потреби наводити повний перелік національного законодавства України щодо захисту прав дітей, тим більше, що протягом останнього часу цьому питанню було приділено увагу в частині підвищення компетенції соціальних педагогів, практичних психологів системи

освіти України [5]. Однак ми зупинимося на розгляді норм кількох документів, які є найбільш застосованими на практичному рівні, а отже за умов децентралізації набувають особливого значення. Зокрема, Закон України «Про охорону дитинства» із змінами та доповненнями, прийнятий Верховною Радою України 26.04.2001 року на виконання Конвенції про права дитини, визначає державну політику, розуміння і підходи щодо прав дітей, розширює соціально-правові гарантії дітей, сприяє забезпеченню фізичного, інтелектуального розвитку молодого покоління, декларує створення соціально-економічних і правових інститутів з метою захисту прав і законних інтересів дитини в Україні. Визначивши стандарти щодо дотримання прав дітей Україна визначила відповідальні органи і служби, затвердивши їх перелік та функції відповідним Законом (Закон України «Про органи і служби у справах дітей та спеціальні установи для дітей» із змінами та доповненнями введена в дію Постановою ВР в 1995 році). Цей Закон визначає правові та функціональні засади діяльності органів і служб у справах дітей та спеціальних установ для дітей, на які покладається здійснення соціального захисту і профілактики правопорушень серед осіб, які не досягли вісімнадцятирічного віку.

Попри чергове перенайменування органів і установ, скорочення їх кількості (мова йде про школи соціальної реабілітації та спеціальні виховні установи для неповнолітніх) питання щодо практичних змін в частині захисту прав дітей залишається відкритим. Чи змінюються методи, методика, підходи, технології супроводу і допомоги дитині, котра перебуває у складних життєвих обставинах, разом із зміною вивіски з назвою органу чи установи? І що насправді важливо змінити в Україні для наближення до європейських стандартів? Відповіді на ці та інші важливі запитання ґрунтуються на вивченні практичного кращого європейського та канадського досвіду, який передбачає передачу низки

повноважень держави до недержавного чи приватного сектору. Таким чином громадянське суспільство в частині діяльності громадських організацій, об'єднань виконують замовлення держави, отримують прибуток, намагаються забезпечити максимальну ефективність у роботі з дитиною, сім'єю. Забезпечення високої ефективності зумовлено конкуренцією організацій, спеціалістів, котрі надають подібні послуги. Наприклад, у місті є 2-3 організації з тренерами, експертами які працюють з підлітками з агресивною поведінкою. Результати такої діяльності постійно підлягають моніторингу: чи пропускає підліток заняття, чому, чи вдалося встановити довірливі стосунки з ведучими, тренерами, визначається кількість правопорушень, бійок у яких брав участь неповнолітній – учасник програми. Якщо такі показники вказують на ефективну діяльність спеціалістів НГО, вони отримуватимуть замовлення і надалі. Якщо ні – зась. Таким чином створюється внутрішня боротьба за клієнта, яка водночас впливає на рівень надання послуг, а отже і на результаті послуг, що надаються дитині, сім'ї. Місцева громада зацікавлена у залученні якомога більшої кількості спеціалістів, організацій для зменшення кількості дітей, сімей, котрі потребують такі послуги. Якщо дитина скоїла протиправне діяння (наприклад, крадіжка в супермаркеті) їй та її батькам завжди пропонується альтернатива: або дитину ставлять на облік і заводять «кейс», або її включають до певної корекційної програми. У першому випадку це загрожує «зіпсованою репутацією» і обмежує можливості підлітка в майбутньому при працевлаштуванні, кар'єрному сходженні та ін. Наприклад, в Нідерландах працює програма ХАЛТ для неповнолітніх правопорушників. Підліток, якого було затримано за вандалізм в парку (підпали урн) включається в програму по благоустрою парків, вулиць міста; неповнолітня, яка здійснила крадіжку косметики в супермаркеті задіюється до технічної роботи в тому самому маркеті і т.д. Вказана

система реагування не передбачає віддалення підлітка від локальної громади (району, села), а отже беручи участь в програмі він зустрічатиме сусідів, родичів, мешканців будинку. Як правило після таких зустрічей підлітки відмовляються від повторного скоєння протиправних вчинків. Звичайно для забезпечення комплексного підходу до ситуації дитини долучається психолог, а за необхідності мультидисциплінарна команда фахівців.

Як головний аргумент неможливості виправити прогалини в частині захисту прав дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, службовці наводять брак персоналу, який би забезпечив супровід, нагляд за такими неповнолітніми під час залучення їх у певні програми. І тут ми відзначаємо другий практичний крок, який відрізняє нашу систему реагування від розвинутої європейської – відповідальність громади і цінності на яких будується громадянське суспільство. Справа у тому, що фахівець, який призначається відповідальним за ведення кейсу дитини, виконання індивідуального плану розвитку не бігає за дитиною. Вона делегує повноваження контролю відвідування, виходу на роботу, виконання певних послуг відповідним спеціалістам за місцем перебування підлітка. Наприклад, дитина в середу має відвідувати тренінги з формування здорового способу життя. Тренер збирає відомість присутності і відправляє в різні служби, які призначили неповнолітньому участь у вказаній програмі: «І вовки ситі, і вівці цілі». Натомість ми аргументуємо небажання розвивати різні соціальні сервіси щодо надання соціальних послуг нестачею персоналу. Страх службовців передати частину повноважень недержавним організаціям або окремим спеціалістам полягає у ймовірній втраті власних позицій, статусу, необхідності для держави і саме він виступає головним гальмуючим чинником у зміні ситуації щодо захисту прав дітей в Україні.

Що ж визначає активність державних структур і участь громадськості у питаннях захисту прав дітей, особливо

вразливих категорій? Відповідь проста – спільні цінності і усвідомлення, що «Я» – це частина громади, держави, району, села, під'їзду. Спільні цінності, які об'єднали навколо себе небайдужу спільноту в Копенгагені, прості і зрозумілі: *мотивація, добровільність, терпимість, лабільність (гнучкість), віра, надія і підкріплення віри у свій потенціал, спроможності, можливості*. Виступаючий перед нами колишній правопорушник Масс, який вживав наркотики і систематично пропускав заняття в школі, із захватом розповідає, що мотивація формується через наполегливість і підкріплення віри у спроможності того, хто потребує допомоги. Його історія проста: «Мое знайомство зі спортом і програмою відбулося коли я спав. Було 2 години дня і він як завжди спав вдома після вечірньої гульні з вживанням гашишу. Раптом хтось сильно постукав у двері і Я відчинив. На порозі стояв кремезний хлопчина, мій одноліток і майже криком сказав: «Привіт Масс, я чув про тебе багато хорошого». Я був здивований і збентежений і сказав, що сплю, щоб мені не заважали. Візитер так само голосно сказав: «Добре. Я прийду завтра». Так продовжується до тих пір, поки між лідером і неповнолітнім не буде встановлено контакт, довіру і розуміння необхідності щось змінювати. Тепер Масс приходить до свої однолітків і не дивлячись на його холеричний тип темпераменту, виховує в собі терплячись до небажання клієнтів мінятися на краще. «Добре, тоді я прийду завтра», – відповідає він. Віра у можливість змінити чиєсь життя на краще відображається в словах іншого учасника програми Лукаса: «Я не можу сформувавши мотивацію до змін у комусь, однак я вірю, що вона є у кожному і я може допомогти її відшукати». Лідер дав мені відповідальність за моє життя повідомивши, що мене хочуть запросити на стажування в спортивну програму. Там знали, що я пропускаю заняття в школі. Після мого знайомства з програмою я вирішив закінчити 9 випускний клас школи, який був організований для нас на базі спортивного центру. Тепер я лідер і від мене

залежать кілька підлітків, яких ми тільки запрошуємо до участі в програмі, а отже і до зміни свого життя. «Я можу подивитися на дитину з різних кутів, точок зору, оскільки я сам був таким. А дорослі дивляться тільки з однієї сторони», – закінчує Лукас.

Думка дорослих, які ініціювали створення такого спортивного центру підкріплює викладені вище основи. Дитину і її життєву ситуацію розглядають через кілька складових: соціальне оточення, сім'ю, школу, спорт (зайнятість). В роботі з проблемною дитиною всі спеціалісти працюють не з наслідками такої поведінки, а з її причиною. Якщо дитина проявляє агресивну поведінку, то причина може бути у тому, що її дратвлять в класі. Тоді робота концентрується не на дитині, а на її оточенні.

Модель роботи з дитиною, яка має певні проблеми з поведінкою передбачає 3 кроки: *перший* – 1+1 (встановлення і налагодження контакту між лідером і дитиною, встановлення довіри і віри у власний потенціал, передача відповідальності за власне життя); *другий* – зустрічі з іншими дітьми, учасниками програми, залучення дитини до активностей, лідерства, спорту, делегування можливостей щодо залучення і супроводу нових учасників; *третій* – можливість стати лідером для нових учасників програми.

Пострадянський підхід наявний і сьогодні ґрунтується на інших фундаментальних підвалинах, а саме, спеціалісту, який довго вчився і має великий досвід видніше, що буде краще для цієї дитини, сім'ї. Він звітується про свою роботу кількістю звернень і наданих консультацій, а не результатами таких інтервенцій. Вже в самому підході прихована *пасивна позиція* і власне суб'єкта і його найближчого оточення щодо участі у життєвій ситуації дитини, сім'ї. Таким чином з дитинства формується пасивна, споживацька позиція на відміну від активної соціальної. Приклади такої активної позиції мешканців району, кварталу, будинку мені доводилось бачити в багатьох країнах. Принцип, який об'єднує людей навколо

питання (від смітників до піклування над бродячими тваринами) простий – я мешканець, член спільноти, мені не байдуже як ми будемо жити і що відбувається, я розділяю відповідальність за все що стається. Саме прийняття на себе відповідальності є фундаментом формування спільноти, громади. Останній приклад прояву активності мешканців одного з віддалених районів Копенгагена навколо питання залучення дітей до спорту, профілактики правопорушень, пропусків дітьми школи вражає простотою і водночас свідчить про велику згуртованість людей навколо інноваційних ідей. Після того як в Копенгагені на певних маршрутах було скасовано рух трамваїв, залишилися величезні будівлі трамвайних депо. Кілька років вони стояли порожніми, аж поки один з мешканців громади не захотів змінити ситуацію з дітьми, які не мають можливості відвідувати спортивні секції, пропускають школу, вживають наркотики, схильні до протиправної поведінки тощо. Він звернувся до мерії з ідеєю створення спортивних центрів на базі трамвайних депо, які б стали центрами громади, центрами розвитку спорту, об'єднання мешканців комуни (району). Мерія підтримала проект надавши приміщення, долучивши кошти міста та інвесторів. Була розроблена філософія роботи такого центру, яка ґрунтується на вказаних вище цінностях, які безумовно поділяються і відвідувачами, і працівниками. Громада залучає ресурси не тільки для поширення спорту, а й для створення потенційних можливостей для учасників програм. Директор спортивного центру говорить про те, що він є найманим працівником і втілює бачення громади, представників району, які його обрали на вказану посаду. Якщо його діяльність буде у чомусь суперечити такому баченню, його негайно переоберуть. Ось простий і водночас ефективний шлях мотивації керівників закладів та установ, в тому числі освіти, щодо відмежування статусу керівника від функцій, які на нього покладені. Насьогодні ідея створення центрів спорту на

базі старих будівель активно розвивається. В Копенгагені вже відкрито три таких центри з футбольними критими полями, тренувальними залами, волейбольними майданчиками з підігрівом піску, тренінговими класами, у яких діти мають можливість вчитися за шкільною програмою, придбано парк велосипедів, розроблений дизайн уніформи, за якою учасників проекту легко можна впізнати на дорозі, в магазині чи на вулицях. Спільною рисою залучених людей є відданість справі і гордість за те, що вони роблять.

Організація відповідної роботи неможлива без глибинного розуміння причин, визначення головних факторів ризику, які впливають на скоєння правопорушень, механізмів превенції та профілактики девіантної поведінки у неповнолітніх.

Узагальнені причини прояву девіантної поведінки відображені в додатку В. Вони добре відомі та детально описані у фаховій літературі. Однак, з нашої точки зору є важливим оцінити, на якому віковому етапі виникли перші прояви поведінки, що відхиляється від прийнятих норм. Відповідь на це питання можна знайти в концепції «Ранньовстановленої чи Пізньовстановленої девіантності»...

Делінквентна поведінка є крайньою межею прояву девіацій відповідно до юридичних визначень, включає такі дії як: пограбування, напад, нанесення шкоди власності, вживання наркотиків та інші подібні злочини, тобто дії за які передбачена адміністративна або кримінальна відповідальність. Делінквентність також включає дії, відомі як статусні правопорушення – порушення певних соціальних правил. Приклади типових статусних правопорушень включають вживання алкоголю, паління та прогули. Незважаючи на те, що делінквентність технічно визначається як окрема дія із порушення закону, дослідники виявили, що окрема делінквентна поведінка молоді із достатньою частотою та жорстокістю становить

паттерн поведінки, який можна діагностувати і який стає помітним навіть у ранньому віці. Дійсно, ще у 1950-х роках важливе дослідження таких експертів, як Вільям Маккорд та Джоан Маккорд, почало ідентифікувати фактори, які допомогли пояснити ранній паттерн прояву девіантної і делінквентної поведінки. Дане дослідження наводить суворе батьківське виховання дітей як головний діючий фактор у розвитку цього паттерну.

Ранній встановлений паттерн (РВП) делінквентної поведінки означає, що ще у дошкільний період дитина проявляла агресію, порушувала встановлені правила і така антисоціальна поведінка продовжується і у дорослому віці. Діти рухаються по цій доріжці, демонструючи прогрес у таких видах поведінки: у дошкільному віці – напади гніву, бійки; у підлітковому віці – бійки у початковій школі та ігнорування вимог дорослих; прогулювання шкільних занять, вживання наркотиків, паління та крадіжки у магазинах; скоєння злочинів. Відсоток дітей з ранньою встановленою делінквентністю становить 5% – 7% від загальної кількості делінквентних підлітків. Існує також інша важлива ознака РВП молоді: їх делінквентні вчинки мають тенденцію до того, щоб бути вчиненими з проявами жорстокості. Такі підлітки, ймовірно, будуть антисоціальними у всіх сферах свого життя.

На наведеній нижче діаграмі відображено результати дослідження Террі Моффітт (рис. 1). Вісь X – вік, Y – кількість дітей з різними проявами у поведінці, зокрема 70% дітей практично не виявляють девіантної / делінквентної поведінки, близько 3% проявляють вказану поведінку в дошкільному і молодшому шкільному віці і під впливом психокорекційних вправ «вирівнюються». 20% навпаки, починають проявляти асоціальну або протиправну поведінку лише з початком пубертату, і лише 7%, як було вказано раніше, проявляють стійкий паттерн.

У доповнення до визначення чітких паттернів делінквентної поведінки, дослідники зробили важливі

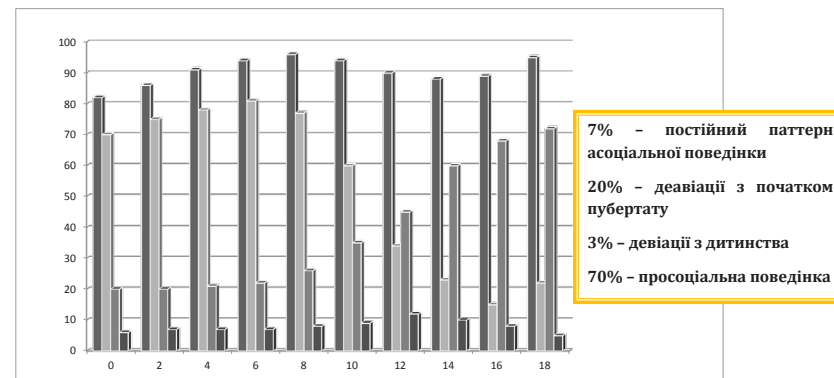


Рис. 1. Результати дослідження Террі Моффітт

відкриття стосовно факторів, що можуть привести дитину на доріжку делінквентної поведінки. Дослідження часто виявляють, що РВП делінквентна молодь походить із середовища бідності, позначеного високими рівнями нестабільності та соціального розшарування. Суттєвим є те, що такі фактори не є єдиними, які впливають на розвиток делінквентності. Скоріше, такі впливи, як бідність та розмиті сімейні цінності мають тенденцію наносити відбиток на процес піклування про дітей, роблячи їх потужними факторами ризику. Батьки у такому життєвому середовищі володіють меншою кількістю ресурсів та соціальної підтримки, ніж ті, які потребуються для оптимального виховання і розвитку дітей. Отже, вони з більшою ймовірністю будуть емоційно недоступними та використовуватимуть суперечливі, суворі та іноді образливі дисциплінарні стратегії. Через свої обмежені ресурси, батьки у таких ситуаціях схильні забезпечувати неадекватний контроль над своїми дітьми, таким чином надаючи їм великі можливості для активного життя із проявами делінквентної поведінки. Саме такі відомості часто виявляються у біографічних даних РВП делінквентної молоді.

Експерти звернулися до процесів регулювання емоцій для того, щоб пояснити, чому ранні батьківські

помилки у виховання пов'язуються із РВП делінквентною поведінкою. Вони звернули увагу на те, що, починаючи із перших років життя, діти залежать виключно від тих, хто про них піклується, щоб допомогти їм регулювати свої емоції та залишатися стійкими перед новими ситуаціями. В оптимальних моделях піклування діти вільні у дослідженні свого середовища та переживанні широкого діапазону емоцій, тому що вони впевнені, що люди, які про них піклуються, будуть поруч у часи дистресу. Коли у батьків існують серйозні проблеми щодо збереження психічного здоров'я, такі як депресія, або відсутній належний рівень соціальної підтримки, вони мають меншу кількість ресурсів, які можна виділити для їх батьківського піклування.

Без адекватної батьківської підтримки у такому середовищі з більшою ймовірністю у дітей розвинуться навички, які не дозволять адекватно справлятися із дезорганізуючими емоціями. Замість цього, такі діти будуть поводитися агресивно та імпульсивно.

Спеціалістам психологічної служби слід враховувати, що як тільки будь-який паттерн агресивної, зухвалої чи імпульсивної поведінки був встановлений, він стійко опирається всім спробам його змінити. Це пояснюється дією стабільного, потужного і стійкого впливу, який забезпечує негативне асоціальне середовище, яке власне і дало початок такому паттерну поведінки. Через численні повторення, з часом, моделі неправильної адаптації проникають в дитину настільки глибоко під час початкової школи, що стають основними компонентами структури її особистості. Більше того, певні процеси «поганого циклу» починають брати над дитиною контроль. Наприклад, дітей, які показують високі рівні агресії та іншої антисоціальної поведінки, із більшою ймовірністю будуть цуратися однолітки. Одночасно вони будуть отримувати негативну оцінку від вчителів, що, у свою чергу, призводить до прояву ще більшої агресії. По мірі того, як ці діти навчаються в

школі, вони відсторонюються від занять на деякий час та/або зовсім виключаються із навчального процесу, починають не справлятися із заняттями у школі та, кінець кінцем, розвивають конфронтуючі відносини із шкільною системою в цілому. На час, коли вони йдуть до середньої школи, такі діти вже мають достатній «стаж» прояву делінквентності і у підлітковому віці швидко знаходять однолітків, які зміцнюють їхні способи поведінки. По суті, одне із найбільших відкриттів це те, що делінквентні діти *досить залежні* і скоюють більшість із своїх правопорушень у компанії делінквентних однолітків. Окреслені наукові підходи дають можливість фахівцям психологічної служби визначити точки впливу, які призведуть до зміни девіантної поведінки дитини. Такими точками впливу є сім'я та група однолітків, які становлять референтну групу. Експертами з Нідерландів був наведений приклад зміни прокримінального стилю життя підлітка, який керував однією з вуличних банд. Після того, як він був спійманий під час скоєння чергового факту нападу його відправили для проходження програми пробації до хоспісу, де перебували люди похилого віку. Відбувши покарання у виді проходження програми, неповнолітній почав регулярно приїздити в цей заклад і брати з собою членів групи. Відповідний куратор запитав, чому він це робить, і хлопець відповів, що перший раз за своїх 17 років він відчув, що комусь потрібен, може приносити користь у простих речах. Таким чином зміна звичного середовища призвела до формування просоціальної поведінки і зміни мислення.

Організуючи відповідну психологічну чи соціально-педагогічну роботу з підлітком з девіантною поведінкою слід враховувати цикли «Кола змін» (теорія Джеймса Просаха та Карла Ді-Клементе) (Рис. 2).

Основу роботу становить мотиваційне консультування, яке ґрунтується на кількох стратегіях, що мають на меті:

1. Встановлення і закріплення контакту з підлітком;

2. Збір інформації щодо історії життя дитини, її оточення, інтересів, друзів, позитивних і негативних факторів впливу тощо;

3. Визначення на якій саме стадії змін знаходиться підліток.

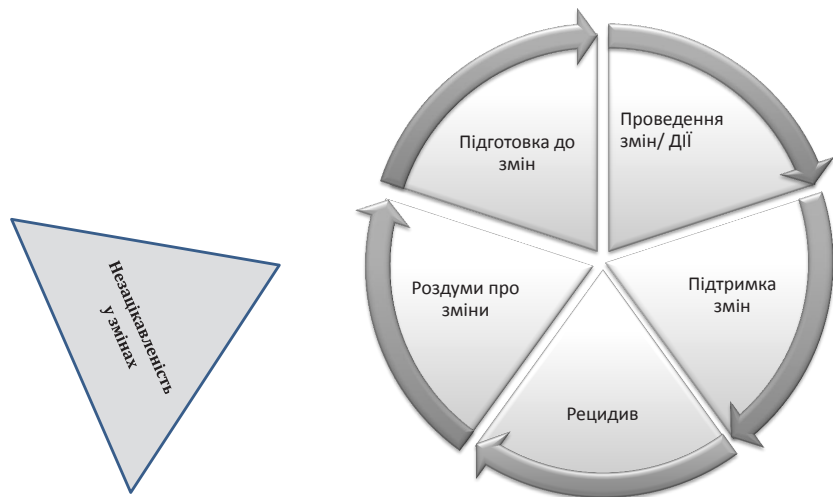


Рис. 2. Цикли «Кола змін» (теорія Джеймса Просаха та Карла Ді-Клементе)

Початкові стратегії фокусуються на: *цінностях* (спосіб життя, цінності, переконання, уподобання, успіхи та проблеми); *самопочутті* (стан здоров'я, шкідливі звички, настрій, думки, почуття); *оточенні* (сім'я, друзі, однокласники, друзі по вулиці тощо); *часі* (режим дня, планування часу тощо). Після того, як початкові стратегії обговорені і пропрацьовані, на їх основі будується робота щодо переміщення підлітка з сектора в сектор відповідно до кола змін. Нижче наведемо практичні поради спеціалістам, котрі працюють з девіантним підлітком.

На першій стадії (*незацікавленості у змінах*) підлітку надається необхідна і правдива інформація про проблему (спосіб життя, вплив на здоров'я, можливі наслідки). Спеціалісту важливо уникати залякування та повчання

дитини, оскільки це зруйнує довіру і відштовхне на попередній етап. Важливо використати наочність, відеофрагменти з інтернету, приклади авторитетних людей, в тому числі і тих, хто впорався з такою проблемою. Інформація має бути відповідною рівню розуміння підлітком. Можна надати кілька посилань на важливу інформацію для активізації пошукової діяльності. Якщо неповнолітній вживає алкогольні чи наркотичні засоби, палить, наступний етап буде сфокусований на зменшенні шкоди. Важливо обговорити можливі варіанти зменшення кількості вживання психоактивних речовин (ПАР). Знову таки, дієвим буде посилання підлітка до джерел, де він самостійно знайде відповідну інформацію, розповідь історії/сюжету з аналогічним початком але сумним закінченням. Закінчити роботу на цій стадії слід обговоренням додаткових збитків, які отримують близькі люди (члени сім'ї, родичі, однокласники, сусіди і т.д.) від такої поведінки підлітка.

Друга стадія зміни поведінки (*роздуми про зміни*) – передбачає, що ми продовжуємо застосовувати стратегії з першої стадії, розширюючи та поглиблюючи їх. У доповнення до описаних вище стратегій додатково застосовуємо стратегію амбівалентності або розхитування ситуації. Вказана стратегія полягає у тому, що ми не даємо оцінку, але намагаємося у кожному обговоренні показати подвійність наслідків (наприклад: «Тебе вже вдруге затримала поліція за розпивання пива в громадському місці. З однієї сторони ти вживаєш пива не більше ніж твої друзі, з іншої – затримали тебе»). Слід стимулювати підлітка до обговорення не тільки поточної ситуації, а й можливих наслідку такої поведінки. Проговоріть також, що хорошого і поганого вбачає підліток у можливих змінах. Пройшовши вказаний етап обговоріть плани на майбутнє, мрії, бажання та співставте їх з теперішньою ситуацією. Робіть співставлення обережно, оскільки це складна для підлітка дилема: як досягти цілей і утриматися в проблемній поведінці. Стимулюйте підлітка

до прояву активності у будь-яких починаннях: пошуці інформації, прийнятті рішень, перших кроках до змін. Підтримайте дитину в її силах, намаганнях, прагненнях, успіхах. На цьому етапі найкращим результатом може стати формування самоефективності – переконання, що я сам керую своїм життям.

Стадія (*підготовка до змін*) означає, що підліток потенційно готовий до прояву іншої поведінки. Важливо розвивати відчуття самоефективності у тому, що саме він а не хтось інший визначає як йому поводитися у кожній конкретній ситуації. Спеціаліст, котрий працює з дитиною фокусує увагу на відпрацьовані плану дій. При цьому важливо враховувати, що нав'язані дорослим пункти отримують опір та, скоріше за все, виконані не будуть. Тому робота проводиться спільно і враховує перш за все бачення і бажання підлітка. План має враховувати конкретні, досяжні, прості, вимірювані в часі дії. Основні заходи плану мають орієнтуватися на тренування і формування просоціальних навичок поведінки, наприклад «як впоратися з агресією» або «як сказати «ні» у ризикованій ситуації» та ін. Запропонований план має бути здійсненним. Реалізація окремих пунктів плану означає перехід на наступну стадію КОЛА ЗМІН.

Четверта стадія зміни поведінки (*дії*) є у певній мірі кризовою, оскільки підліток стикається не тільки з власним опором, а ще з опором референтної групи, у який він перебуває. Тут важливо підкреслювати і схвалювати навіть дрібні успіхи, які робить дитина на шляху до змін. Крім того разом з дитиною слід визначити ситуації ризику, які можуть призвести до зісковзування на попередню стадію. Тут обговорюються стратегії уникнення ризиків та шукаються відповідні альтернативи. Досить важливим є визначення реальних потреб, які задовольняв неповнолітній через девіантну поведінку та альтернатив які допоможуть задовольняти такі потреби у майбутньому. Як приклад розглянемо кейс підлітка К. Дівчина 15 років, проявляє девіантну

асоціальну поведінку: палить, почала вживати алкоголь, двічі за останній час не прийшла ночувати додому. Батьки знаходяться в розлученні. Кілька тижнів тому, К перебувала у свого батька, який сильно її побив (наслідки побиття видні ще і тепер). Вивчаючи історію сім'ї було встановлено, що прояв фізичної сили є типовим для батьківських стосунків. Батько з раннього віку бив сестер і матір. Дівчина розповіла, що ще в садочку «товкла всіх в групі», потім в початковій школі і т.д. і «...тепер я можу дати в зуби», – закінчує вона. Під час терапевтичної роботи було встановлено, що прояв фізичної агресії до інших зумовлений двома факторами: сімейною історією і моделлю агресивної поведінки батька і злістю на батька. Саме другий чинник був виділений як головний у запуску агресивної поведінки. Тому у даному випадку, пропрацювання внутрішньої злості та переведення прихованої енергії даного почуття в конструктивне русло є головними завданнями фахівців психологічної служби.

Стадія п'ята (*підтримка змін*) – передбачає включення підлітка в діяльність, де б він міг відчувати себе лідером та допомогти іншим здолати подібні проблеми. На цій стадії ми переслідуюмо дві мети: закріпити наявні зміни у поведінці, ставленнях, знаннях та спрямувати поведінку дитини в просоціальні дії, активності, діяльність. Тут важливо обговорити наявні і потенційні ресурси для виконання поставлених завдань. Консультант постійно фіксує «проблемні точки» в ситуації клієнта, його русі по колу змін та вживає необхідних заходів щодо недопущення відкату на попередній етап.

Стадія «*Рецедив*». Часто трапляється, що попри позитивну динаміку та динамічний рух по колу змін, підліток зривається і повертається до девіантної поведінки, вчиняє правопорушення чи злочин. На думку авторів теорії про «Коло змін» цей факт не може розглядатися як індикатор оцінки ефективності проведеної роботи. Повернення до попередньої моделі поведінки може бути зумовлено багатьма чинниками

та впливом потужних факторів, наприклад таких, як найближче соціальне оточення підлітка (група, банда) яка не підтримує просоціальну поведінку. Часто неповнолітній стає заручником такої кампанії в районі, невеликому містечку чи селі, відчуваючи постійний тиск. Зрозумілим є той факт, що для «виживання» простіше відмовитися від розмитої перспективи і повернутися до чіткої реальності.

Яким чином описаний досвід може бути екстрапольований на українські громади, чи можна перетворити школу із місця де збираються гроші на місце куди вони інвестуються членами громади, чи може ідея об'єднати українців задля покращення ситуації? В умовах розбудови територіальних громад визначені питання набувають підвищеного значення. Значним проривом у питаннях легалізації та розбудови громад стало прийняття Закону України «Про добровільну об'єднання територіальних громад» (№158-VIII від 05 лютого 2015 року). В частині захисту прав дітей можемо посилатися на п. 4 «При прийнятті рішень щодо добровільного об'єднання територіальних громад беруться до уваги історичні, природні, етнічні, культурні та інші чинники, що впливають на соціально-економічний розвиток об'єднаної територіальної громади» та п. 5 «Якість та доступність публічних послуг, що надаються в об'єднаній територіальній громаді, не можуть бути нижчими, ніж до об'єднання». Отже, теоретично, питання захисту і забезпечення прав дітей в умовах ОТГ буде вирішуватися з урахуванням багатьох локальних чинників та із збереженням попереднього рівня у якості. Водночас у ст. 9 даного Закону вказано, що «Методичне забезпечення добровільного об'єднання територіальних громад та приєднання до об'єднаних територіальних громад, визначення обсягів та форми підтримки здійснює центральний орган виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну

політику у сфері територіальної організації влади, адміністративно-територіального устрою, розвитку місцевого самоврядування». На практиці це означає що тітоньці зі шкіряного крісла з Києва знову таки видніше, що і як має відбуватися в Кагарлику, Жовтих Водах чи Снігурівці.

За історію свого існування з 1995 року органи і служби у справах дітей пройшли через низку реформувань, трансформацій та реінновацій. В умовах прийняття відповідальності за ситуацію в місті, селі, кварталі, під'їзді власне тими, хто там проживає, а не відповідальною особою, змінюються вимоги до їх діяльності: від формалізму і звітності до якісних показників результатів роботи. Політика діяльності кожного спеціаліста і органу в цілому визначатиметься не державними нормативами «кількості клієнтів на 1 спеціаліста», а реальними кейсами, їх складністю, необхідністю швидких або тривалих інтервенцій. Пригадується здивування наших фахівців, коли вони задали запитання соціальному працівнику в Канаді щодо кількості кейсів (історій), які вона веде одночасно. *«Я дуже дорогий для громади фахівець, оскільки я веду всього 4 кейси (історії). Однак для громади (держави) це набагато дешевше аніж утримувати моїх клієнтів у виправних центрах, інтернатах, в'язницях витрачати кошти на суди, компенсувати шкоду за вчинені правопорушення, злочини...»*. Відвідуючи різні куточки України в 2017 – 2018 році я неодноразово чув про ліквідацію певних органів, установ, окремих фахівців в тому числі соціальних педагогів, практичних психологів, методистів методичного кабінету як таких, котрі не потрібні, на яких можна заощадити кошти бюджету, але жодного разу не чув про створення чогось, про введення нових посад, моделей забезпечення і супроводу членів громади. Можливо це перманентне бачення, але це бачення ґрунтоване на реальних історіях з життя новостворених громад. Що може вплинути на зміну ситуації? З огляду на представлений у статті досвід

це спільні цінності, принципи, активна позиція учасника процесу, а не користувача. *«Громадянам потрібно показати перспективи і пояснити, яка їм буде користь від добровільного об'єднання територіальних громад. Варто також наголосити на тому, що після завершення цього процесу в Україні буде встановлена більш демократична та ефективна система державного управління, що передбачає розширення повноважень регіональних та місцевих влад. Успішне завершення цієї реформи вимагає не лише реформи законодавства, а й зміни соціально-психологічних установок громадян і збільшення їхньої ролі в процесі управління державними справами»* [1].

Іншим важливим питанням, яке потребує негайного вирішення в частині покращення ситуації щодо захисту прав дітей з проблемами у поведінці – визначення стандартів для делегування певних повноважень держави в частині роботи з дітьми, сім'ями до громадських організацій. Є кілька проектів Законів України про соціальні послуги, соціальне замовлення у сфері надання соціальних послуг, які визначають можливість делегування функцій держави недержавним об'єднанням або фізичним особам. Єдиною причиною, яка може пояснити тривале відтягування у прийнятті вказаного законодавства є страх втратити повноваження, крісла, статуси певними посадовцями від центральних до локальних органів влади. Конкуренція, котра виникатиме на тлі практики (а не звітності) головна перешкода легалізації прозорого залучення приватних фахівців, громадських організацій до розбудови громадянського суспільства. Візьмемо приклад. У більшості випадків соціальний педагог довантажений супутніми дорученнями та обов'язками, які безпосередньо не відносяться до його функцій (облік харчування, літній відпочинок, перепис населення, кур'єрська доставка зі школи до управління освіти та ін.) та ще підготовка інформації, довідок, звітів для служби у справах дітей, центрів соціальних служб для дітей, сімей та молоді,

прокуратури, якими ті часто звітуються про проведену роботу. Такі насправді сумні реалії. Де тут знайти час на реальне вирішення складної життєвої ситуації, у якій опинилася дитина. І ось у громаді (районі) знаходиться кілька соціальних працівників (соціальних педагогів), котрі створюють сервіс із захисту прав дітей і доводять ефективність такої роботи (оскільки ніяких довідок і звітів не готують для державних органів, а звітують перед представниками об'єднаної територіальної громади – ОТГ). Така ситуація може призвести до двох варіантів розвитку ситуації: перший – фахівці державних органів підвищують якість своєї роботи, змінюють пріоритети із формалізму і звітності до якості, другий – на рівні ОТГ приймається рішення про ліквідацію органів і служб, посад спеціалістів, котрі працюють не ефективно. Обидва шляхи є конструктивними, оскільки в кінцевому випадку сприятимуть покращенню функцій та якості роботи, а отже і покращенню ситуації щодо захисту прав дітей [9].

Наведені роздуми щодо процесу створення та визначення функцій/повноважень ОТГ, окремих органів і установ не мають на меті критику, а скоріше викладені для підвищення обізнаності окремих спеціалістів щодо їх ролі, місця, функцій, повноважень в питаннях захисту прав дітей, ініціювання нових програм, моделей на рівні локальної спільноти. Вірю, що соціальні педагоги і практичні психологи стануть ініціаторами та авторами проектів, які стануть зразками для вивчення і втілення у інших європейських державах.

Використана література

1. Березюк О. Закон про ОТГ: «плюси» та «мінуси» / Олег Березюк // День. – 2017. – №107-108.
2. Декларація прав дитини {Текст Декларації російською мовою взято з сайту Організації об'єднаних націй http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/childdec.shtml} – Режим доступу: http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/995_384

3. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту : практ. посіб. / І. О. Корнієнко, І. М. Лісовецька, Ю. А. Луценко, Д. Д. Романовська. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 152 с.

4. Захист прав дітей в Україні з урахуванням міжнародних договорів з питань сімейного права. – Режим доступу: http://minjust.gov.ua/m/str_19188

5. Захист прав дитини в діяльності соціального педагога навчального закладу : [метод. рек.] / авт. кол. за ред.: Ю. А. Луценко, В. Г. Панка. – К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016 – 73 с.

6. Кові Ш. Сім звичок надзвичайно ефективних підлітків / Ш. Кові. – Львів : Видавництво старого Лева, 2016. – 251 с.

7. Конвенція про права дитини (редакція зі змінами, схваленими резолюцією 50/155 Генеральної Асамблеї ООН від 21 грудня 1995 року) – Режим доступу: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_021

8. Мельник Л. Подолання агресивної поведінки: тренінгова програма для дітей (проект) / Мельник Л., Сергеева К., Журавель Т. – К., 2018. – 172 с.

9. Методика роботи працівників пробації з неповнолітніми : Навч. посіб. / А. М. Григоренко, О. А. Дука ; за заг. ред. Г. Стідз, А. Григоренко, Т. Журавель. – К., 2016. – 297 с.

10. Настільна книга соціального педагога (нормативно-правове забезпечення діяльності) / упоряд. Ю. А. Луценко, В. Г. Панок. – К. : Білоцерківдрук, 2011. – 306 с.

11. Онуфрик М. Новий закон про соцпослуги: Хто, кому і як? / Маріанна Онуфрик, Ігор Яковенко // Українська правда. – 2017 р. – 6 червня.

12. Права дитини. - Режим доступу: <http://www.ombudsman.gov.ua/ua/page/child/>

13. Факультативний протокол до Конвенції про права дитини щодо торгівлі дітьми, дитячої проституції і

дитячої порнографії – Режим доступу: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_b09

14. Факультативний протокол до Конвенції про права дитини щодо процедури повідомлень – Режим доступу: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_l60/para2#n2

15. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / Музиченко І. В., Ткачук І. І. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 88 с.

16. Щодо надання роз'яснення : лист Мініюсту України від 19.09.2015 №Ш-16216/10.2 – Режим доступу: http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/v10_2323-15/para2#n2

СОЦІОТЕРАПІЯ ЯК НАПРЯМОК ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ

Соціотерапія – це форма психотерапії, яка спирається на взаємодію між індивідом та оточуючим середовищем. Поряд з внутрішньопсихічними явищами в соціотерапії важливими є проблеми міжособистісних і соціальних стосунків.

Основним завданням соціотерапії є вплив на поведінку людини з метою ресоціалізації, тобто відновлення в особистості якостей, необхідних для нормальної життєдіяльності у суспільстві (це може стосуватися людей, які звільнилися з ув'язнення, наркоманів, що вибрали тверезий спосіб життя, хронічно хворих людей, неповносправних та ін.), а також соціальної адаптації підлітків, які мають труднощі у соціалізації.

Джерелом соціалізації в широкому розумінні цього слова є сфера соціальних стосунків, в яких індивід формується як особистість.

У вузькому розумінні джерелом соціалізації виступає мікросередовище, безпосереднє оточення індивіда. Це може бути сім'я, шкільний та класний колектив, друзі з однієї вулиці, неформальні угруповання

Труднощі у соціалізації підлітків обумовлені, зокрема, недосконалістю системи виховного впливу на особистість інституцій, які традиційно займаються соціалізацією, а також зростаючим рівнем емоційної напруженості практично кожної сім'ї, що пов'язано з нестабільною економічною ситуацією в країні.

Причини соціальної дезадаптації неповнолітніх умовно можна об'єднати у дві групи дефіцитів. До першої групи належить:

1. Дефіцит в умовах життя, а саме:

а) відсутність сім'ї;

б) наявність батьків, які з різних причин не можуть виконувати свої функції (перебувають у місцях позбавлення волі, хворі на наркоманію, алкоголізм, або на іншу важку хронічну хворобу, виїхали «на заробітки», чи є так званими «працеголіками», тобто час присвячують власному бізнесу, кар'єрі та ін.). Саме такі сім'ї прийнято вважати дисфункційними.

2. Дефіцит взаємовідносин дитини (підлітка) з оточенням:

а) батьками;

б) соціальними угрупованнями;

в) соціальними інституціями.

Причому друга група причин часто (хоча не завжди) є наслідком дії причин першої групи.

Заняття у соціотерапевтичних групах мають на меті допомогу підліткам у подоланні труднощів в адаптації до суспільства, оптимізацію стосунків з оточенням, розвиток їх особистості.

Вимоги до ведучих групи

Необхідною умовою для проведення соціотерапевтичних груп є відповідна освіта ведучих, яка передбачає знання загальної психології людини, вікової психології, досвід роботи з дітьми та підлітками, досвід участі у групах особистісного росту та тренінгах розвитку різних психологічних вмінь. Бажано, щоб один з ведучих мав досвід роботи ко-терапевтом, пройшов відповідне стажування.

Роботу в соціотерапевтичних групах, особливо з молодшими учасниками, краще вести в парах або втроєх. Таким чином легше стежити за груповим процесом. Одна особа може стежити за дотриманням структури заняття, наприклад, разом з групою малювати плакат, а друга приділяти дітям необхідну індивідуальну увагу. Це особливо важливо, коли заняття присвячується роботі з важкими для підлітків темами, в ситуаціях,

коли треба допомогти учасникам подолати опір при виконанні завдання. Індивідуальна допомога у важкі моменти створює у дітей почуття безпеки, захищеності.

Робота ведучих в парі передбачає певні стосунки. Вони повинні бути конструктивними, побудованими на взаєморозумінні, співпраці та довірі. Краще не починати роботу, якщо партнер вам не подобається, або ви упереджено ставитесь до його дій.

Однак, якщо навіть ви віддаєте належне майстерності партнера, в разі необхідності вмiєте його підтримати, іноді під час занять можуть виникнути ситуації, в яких ви відчуєте гнів і ворожість по відношенню до ко-терапевта. Вам може здаватися, що він працює не так, як треба, або, зневажає ваші вміння та ін. Проте, не дозволяйте негативним почуттям оволодіти вами під час занять. Обговоріть з партнером ситуацію після закінчення заняття, «провітрити» свої почуття, проаналізуйте їх. Якщо це необхідно, можна запросити супервізора або допомогу зі сторони.

Співпрацювати і працювати конструктивно не означає працювати однаково. Часто буває корисно розподілити питання, які вирішуєте ви, а які ваш колега.

Перед заняттям слід детально обговорити, що буде робити кожен з партнерів. Але повністю передбачити всі деталі неможливо. Тому бажано мати кілька варіантів проведення занять, хоча може статися так, що група матиме проблеми, які потребують термінового вирішення. У такій ситуації важливо вмiти реагувати на нюанси змін, які відбуваються в групі, бути гнучким і перебудувати заняття таким чином, щоб воно допомогло у вирішенні актуальних проблем, які хвилюють учасників. Однак, в будь-якій ситуації необхідно заздалегідь вирішити, хто почне заняття, якої мети ви хочете досягнути і коли воно буде закінчено.

Під час заняття ви можете опинитися у безвихідній ситуації, загубити думку, відчути свою безпорадність перед складною емоційною проблемою, яка виникла у

групі. У цьому випадку використовуйте ко-терапевта. Найкраще відверто визнати, що ви не знаєте, як діяти в даній ситуації, думати вголос, звернутися до ко-терапевта, обговорити з ним різні варіанти.

У ситуації, коли одного з ведучих група ніби хоче відволікти від теми, починає вести з ним сторонні розмови, інший ведучий повинен вмiти помітити це й своєчасно втрутитись, щоб повернути групу до виконання завдання і мети заняття.

Буває, що один з ведучих стає для групи «добрим татом» (мамою), а другий починає виконувати роль «жертвовного барана», який винен у всіх негараздах, нездійснених сподіваннях, на нього спрямовується вся нагромаджена агресія членів групи. Це явище на початкових етапах розвитку групи є закономірним та при його вмiлому використанні сприяє активізації процесу групової інтеграції та формуванню в учасників вміння брати на себе відповідальність за своє життя. Ведучі з досвідом роботи, щоб стимулювати груповий процес, навмисно моделюють подібну ситуацію і, таким чином, мають можливість керувати нею. Якщо ж вони не знайомі з динамікою групового процесу і не вмiють ним керувати, це може призвести до фрустрації самих ведучих.

Після закінчення заняття ведучим необхідно обговорити його перебіг, відхилення від запланованого сценарію, проаналізувати бажану і небажану власну поведінку, успіхи та невдачі. Також варто записувати, як реально відбувалося заняття, спостереження за поведінкою учасників.

Принципи відбору учасників групи

1. Визначення мети.

Перед тим, як набирати групу, треба чітко визначити, в якому напрямку вона буде працювати. Це може бути навчання з певного напрямку (наприклад, спілкування), розвиток певних сфер особистості, психокорекція

помилкових типів поведінки (як з однолітками, так і з дорослими), формування позитивного мислення.

Важливо сформулювати мету в доступній для майбутніх учасників формі та ознайомити їх з нею перед початком занять або на першому занятті, щоб вони мали можливість визначити, чи вона їм відповідає.

2. Критерії відбору.

Важливо також визначити критерії відбору учасників групи: діти з труднощами у навчанні чи поведінці (про які, наприклад, повідомляють вчителі), діти з надмірною збудливістю, діти, які зазнали насильства, діти з неповних сімей, діти з сімей з алкогольною проблемою.

Небажано об'єднувати дітей з високим рівнем відхилень у поведінці (передпсихотичні стани) із середнім або невисоким рівнями.

З підлітками, які мають високий рівень відхилень, зокрема, проявляють високий рівень агресивності, а також з тими, хто переніс важку психічну травму, перед зарахуванням у групу, слід провести індивідуальну або сімейну терапію.

Якщо є така можливість, то краще розвести сіблінгів в різні групи, оскільки вони привносять у групу ієрархію відносин, яка склалася в сім'ї, що заважає кожному відповідати тільки за свою поведінку. Якщо братів – сестер неможливо розвести (так буває найчастіше), – ведучі повинні присвятити час опрацюванню ситуацій, в яких один з них бере відповідальність за поведінку другого, намагається впливати на нього, а другий – демонструє високий рівень залежності від першого.

Можна зробити групи тільки для хлопців або тільки для дівчат. Тоді виникає можливість більше часу працювати над темами статевої ідентифікації, планування розвитку рольових вмінь та специфічних здібностей.

Якщо ведучі сформулюють мішану групу, це дасть можливість працювати над труднощами, які виникають у спілкуванні між хлопцями та дівчатами.

3. Спосіб набору.

Визначення мети і типу учасників визначає спосіб набору. Учні молодших класів можна запрошувати через вчителів, середніх і старших – під час проведення профілактичних програм, шляхом розповсюдження листівок з інформацією про заняття.

4. Кількість учасників.

Кількість учасників не повинна перевищувати 12-14 осіб. При цьому, чим психічно травмовані діти, тим краще, щоб їх було менше (від 6 до 8). Чим більше є таких дітей у групі, тим більше повинно бути ведучих.

Досвід показує, що якщо у групу записано від 16 до 18 осіб, то на заняття приходить 12-14.

5. Вік учасників.

При підборі учасників бажано враховувати особливості вікової психології дітей. Доцільно формувати групи з учнів 1-3 ; 3-5; 6-7 ;7; 8-9; 10 класів, хоча деякі тренери вважають, що групи, де є різні за віком діти, мають свої переваги.

6. Добровільність участі.

Важливим принципом участі у роботі соціотерапевтичних груп є добровільність. Тому, коли ви запрошуєте дітей на заняття, слід їм запропонувати відвідати 1-2 заняття перед тим, як прийняти остаточне рішення щодо подальшої участі.

Тому доцільно протягом 1-2 місяців залишати групу відкритою, коли в неї можуть приходити нові члени. Після того, як склад групи стабілізується і визначаються учасники, які будуть націлені на систематичну роботу, з членами групи слід заключити контракт про регулярне відвідування занять протягом одного року (або двох), і група закривається. Це є необхідною умовою для створення атмосфери довіри і взаємопідтримки. Нові учасники можуть викликати настороженість, напруження. Тому, якщо виникне нагальна потреба ввести нового учасника в групу, що діє довгий час, до цього слід підготувати як самого учасника, так і членів групи.

Планування соціотерапевтичних занять

Загальною метою занять соціотерапевтичних груп є діагностика та корекція девіантної поведінки, реагування на власні негативні емоції, викликані життєвою ситуацією, навчання конструктивним формам спілкування, формування позитивного мислення.

Перед тим, як розпочати роботу з групою, складається перспективний план роботи на час функціонування групи (як правило, один-два роки), в який доцільно включити опрацювання наступних тем:

1. Моє ставлення до себе. Мої психологічні кордони.

Мета: здобуття знань про свої сильні та слабкі сторони; прийняття своїх обмежень; робота над визначенням та систематизацією своєї системи цінностей; прийняття відповідальності за своє життя (задоволення власних потреб, самостійне прийняття рішень, визначення життєвих цілей).

2. Я і мої обов'язки. Я і мої інтереси. Реалізація життєвих цілей і планів.

Мета: здобуття знань та вмінь для адекватної оцінки власних можливостей прийняття рішень, плануванні та організації праці, створенні умов для праці.

3. Я і мої почуття.

Мета: здобуття знань про почуття та конструктивні способи їх вираження; робота по інтеграції амбівалентних почуттів (любов – ненависть), особливо стосовно значимих осіб; робота над заміною деструктивних схем емоційних реакцій на конструктивні.

4. Я і мої однолітки. Я і дорослі.

Мета: здобуття інтерперсональних вмінь контактувати з людьми, зокрема, вміння слухати, проявляти свої почуття та потреби, асертивний захист своїх психологічних кордонів, розв'язання проблем у контактах з іншими; робота над усвідомленням власних деструктивних поглядів на спілкування з однолітками та дорослими, зокрема, з особами іншої статі; робота над побудовою системи підтримки поза родиною з

використанням контактів, які були зав'язані в групі психокорекції.

5. Я і моя родина.

Мета: здобуття знань про структуру дисфункційної (в тому числі, алкогольної) родини; ідентифікація себе як члена дисфункційної родини; з'ясування власних проблем із членами родини, визначення та захист своїх психологічних кордонів у контактах з членами родини.

При підготовці занять, які доцільно проводити один раз на тиждень тривалістю 1,5-3 години, треба враховувати динаміку розвитку групи.

I фаза – формування групи

У цей період відбувається інтеграція групи, виробляються норми, ритуали, заключається угода. Залежно від кількості учасників, варто присвятити 2-5 занять знайомству учасників, створенню атмосфери взаємодовіри і безпеки, вмінню говорити про себе і репрезентувати себе. Вже на цьому етапі слід розпочинати роботу з емоціями і формування позитивних «підтримок».

Одночасно відбувається діагностика індивідуальних труднощів членів групи, вирішуються проблеми, які виникають між учасниками.

II фаза – період поглибленої роботи над запланованими темами та проблемами, які виникають у процесі розвитку групи.

Ця фаза займає найбільше часу і присвячується опрацюванню важких тем. У цей час реалізуються цілі групи:

- Терапевтичні цілі:

а) опрацювання уражень, які виникають у відносинах з однолітками, зокрема, з особами протилежної статі; з дорослими, зокрема, з батьками;

б) допомога в реагуванні на емоції, які виникають внаслідок перебування у дисфункційній родині, а також у школі і у суспільстві.

- Навчальні цілі:

а) пізнання емоцій, ознайомлення зі способами самопомоги ;

б) формування вмінь розпізнавати свої потреби та потреби інших людей;

в) навчання вмінню дотримуватись прийнятих суспільних норм;

г) оволодіння навичками використання власних сильних сторін;

д) вироблення вмінь, необхідних для конструктивного вирішення конфліктів;

е) пізнання механізмів алкогольних та інших uzалежнень, особливості поведінки співзалежнених членів родини (для дітей з алкогольних родин);

є) опрацювання напрямків можливих змін поведінки, які сприятимуть розвитку і дозволять уникати нових уражень.

• Розвиваючі цілі, що передбачають опрацювання наступних тем:

а) розвиток індивідуальних здібностей, талантів, захоплень;

б) як допомогти собі в конфліктних ситуаціях;

в) вміння приязнювати, кохати;

г) самостійність, усвідомлення, в чому можна бути незалежним від родини;

д) участь у сімейному житті;

е) конструктивні способи проведення вільного часу;

є) як жити в суспільстві;

ж) вміння просити про допомогу;

з) як захищатися від маніпулювання – розвиток асертивних вмінь.

III фаза – підготовка до закінчення занять

У цей період треба навчити учасників жити без підтримки, яку надає група, а саме: опрацювати систему контактів та підтримки в іншій формі, ніж склалася в групі, навчити учасників в разі необхідності самостійно шукати підтримку в соціумі.

Водночас треба обумовити час, коли учасники

групи можуть зустрічатися; як часто треба робити такі зустрічі; до кого вони можуть звертатися, якщо опиняться у складній життєвій ситуації; дати номери телефонів осіб та установ, які можуть надати допомогу.

При плануванні занять, варто передбачити спільне проведення часу (святкування Різдва, Нового року, днів народження тощо), а також екскурсій, виїздів на природу. Все це служить посиленню терапевтичного впливу, вихованню і особистісному розвитку учасників. У такій ситуації діти і молодь стають більш відкритими, виявляють більшу готовність опрацювати свої проблеми.

Планування окремих занять

Кожне заняття слід добре продумувати. Воно повинно мати визначену тему, мету (головну і додаткові).

Залежно від рівня енергії групи бажано починати заняття вправами, які сприяють виходу надмірної енергії (рухові вправи, зокрема, бої з подушками; вправи, при виконанні яких можна викричатись тощо), або піднімають її рівень.

Друга частина заняття присвячується опрацюванню запланованої теми.

Після того, як ведучі оголосять тему заняття, вони можуть використати мозковий шторм або міні-лекцію на дану тему. Оскільки ця частина є основною, в цей період учасники працюють над вирішенням своїх особистих проблем та труднощів.

При проведенні цієї частини можна застосовувати такі методи роботи, як:

1) праця в малих групах, у парах;

2) використання власного досвіду (наприклад, вміння відстояти свою точку зору);

3) моделювання психотравмуючих ситуацій за допомогою сценок, скульптур;

4) опрацювання набутого досвіду, нових моделей поведінки;

5) обговорення у колі: що було важко зробити, який новий досвід було здобуто, а також планування змін у поведінці.

У кінці заняття кожен має можливість висловити власну думку, розповісти про свої почуття. Ведучий робить підсумок. Заняття закінчується традиційно, виробленим групою ритуалом.

Документація, яку необхідно мати ведучим групи

- Сценарії занять та записи їх реального перебігу.

Як вже було зазначено, до занять слід добре готуватися. Тому перед кожним з них необхідно заздалегідь продумати сценарій його перебігу.

Після закінчення заняття слід записати, як реально воно відбувалося і описати поведінку членів групи.

- Індивідуальні карточки членів групи.

Щоб мати можливість відслідковувати групову динаміку та аналізувати, як відбувається процес змін учасників групи, доцільно записувати спостереження. Для цього необхідні індивідуальні картки на членів групи, де записується, як працює учасник, які має труднощі, як планується напрямок його подальшої роботи в групі, а якщо треба – індивідуальної.

На допомогу ведучим груп соціотерапії та психокорекції поведінки пропонуємо скористатися збірником вправ для психокорекційної роботи з дітьми та підлітками (див. Додаток Г).

Використана література

1. Бакли Р. Теория и практика тренинга / Бакли Р, Кэйпл Дж. – СПб : Питер, 2002. – 352 с.
2. Вачков И. В. Окна миротренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе : Учебное

пособие / Вачков И. В., Дерябо С. Д. – СПб : Речь, 2004. – 272 с.

3. Гиппиус С. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств / С. Гиппиус. – СПб : «Речь», 2001. – 346 с.

4. Когнітивні та емоційні порушення внаслідок соматичних захворювань у осіб працездатного віку / Г. М. Кожина, І. А. Григорова, В. І. Коростій та ін. – Харків : Раритети України, 2011. – 80 с.

5. Корнієнко І. О. Скривджена дитина: превенція, форми і методи соціально-психологічної допомоги / І. О. Корнієнко. – Львів : ПП № Марусяк, 2007. – 98 с.

6. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапії: підходи, діагностика, система занять / Л. Д. Лебедева. – СПб : Речь, 2005. – 256 с.

7. Мороз Л. І., Ірхін Ю. Б., Левенець О. А. Сучасні стратегії запобігання злочинності неповнолітніх : Посібник для тренерів / Л. І. Мороз, Ю. Б. Ірхін ; За заг. ред. С. І. Яковенка. – К. : Видавництво Паливода А. В., 2006. – 120 с.

8. Олифирович Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб : Речь, 2006. – 260 с.

9. Практична психологія у правоохоронній діяльності : навчально-методичні матеріали // Мороз Л., Сопек П., Яковенко С. – К., 2005. – 158 с.

10. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Карвасарского Б. Д. – СПб : Питер, 1999. – 752 с. – («Мастера психологи»)

11. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб : Питер, 2000. – 384 с.

12. Словник – довідник психіатричних термінів : [Навчальний посібник] / Г. М. Кожина, Г. О. Самардакова, В. І. Коростій та ін. – Харків : ФОП Шейніна Є. В., 2012. – 176 с.

13. Технології соціально-педагогічної роботи : Навч. посібник / за заг. ред. проф. А. Й. Капської. – К., 2000. –

14. Яковенко С. І. Злочинність неповнолітніх : причини, наслідки та шляхи запобігання : Навч. посіб. / Яковенко С. І., Максимова Н. Ю., Мороз Л. І. та ін. – К. : Видавництво Паливода А.В., 2006. – 260 с.

1. Агресія. Анексія. Конфлікт. Соціально-педагогічна та психологічна відповідь на виклики для дітей : методичні рекомендації для педагогів дошкільних навчальних закладів / авт. кол. ; заг. ред. К. Б. Левченко, В. Г. Панка, Л. Г. Ковальчук. – К. : Агентство «Україна», 2016. – 100 с.

2. Діяльність психологічної служби системи освіти у наданні допомоги постраждалим від збройного конфлікту на Сході України / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 29 с.

3. З досвіду проведення корекційної роботи практичного психолога і соціального педагога з дітьми з девіантною та деліквентною поведінкою : посіб. [Електронні дані] / авт. кол. ; упор. Ю. А. Луценко. – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM), 12 см. – 129 с.

4. Захист прав дитини в діяльності соціального педагога навчального закладу : [метод. рек.] / авт. кол. за ред.: Ю. А. Луценко, В. Г. Панка. – К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016 – 73 с.

5. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. / кол. авторів за заг. ред. Богданов С. О., Панок В. Г. – Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. – 208 с.

6. Луценко Ю. А. Впровадження програми психосоціальної підтримки для дітей 9-12 років : Знаю. Можу. Роблю : навчально-методичний посібник

/ Ю. А. Луценко, М. І. Семенова – К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. – 54 с.

7. Музиченко І. В. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / Музиченко І. В., Ткачук І. І. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 88 с.

8. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/ стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. – Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. – 208 с.: іл., табл.

9. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні : [метод. рек.] / авт. кол.: В. Л. Андреєнкова, Т. В. Войцях, Л. Г. Ковальчук та ін. ; [упор.: В. Л. Андреєнкова, Н. В. Лунченко]. – К. : Агентство «Україна», 2014. – 48 с.

10. Психолого-педагогічна робота з дітьми, схильними до прояву девіантної, делінквентної поведінки (з досвіду роботи спеціалістів психологічної служби системи освіти України) [Електронний ресурс] / авт. кол.: О. П. Абухажар, Н. М. Акімова, В. В. Білецька та ін. ; упор.: В. Г. Панок, Ю. А. Луценко – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. – 497 с.

11. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект : [Навч.-метод. посібник] / авт. кол. ; за ред. К. Б. Левченко, В. Г. Панка, І. М. Трубавіної, Л. Г. Ковальчук. – К. : ФОП Стеценко В.В. – 2016. – 192 с.

12. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.-метод. посіб. / Заг. ред.: К. Б. Левченко, В. Г. Панок, І. М. Трубавіна. – К. : Агентство «Україна», 2015. – 176 с.

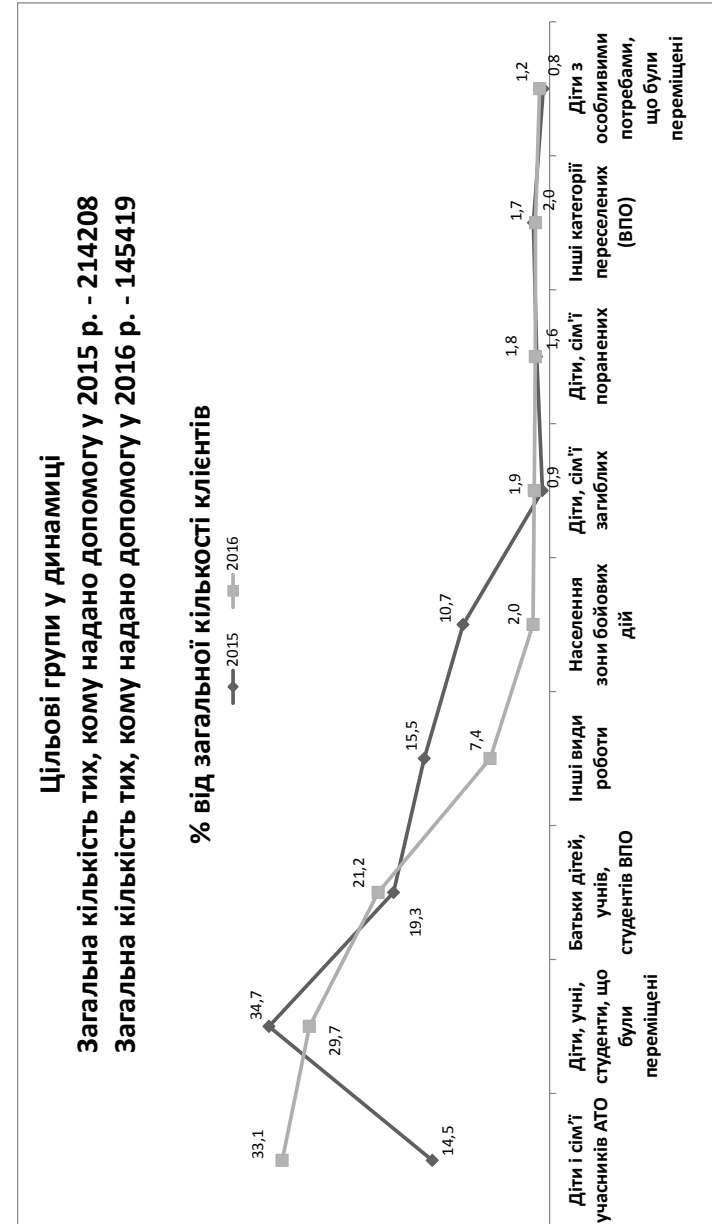
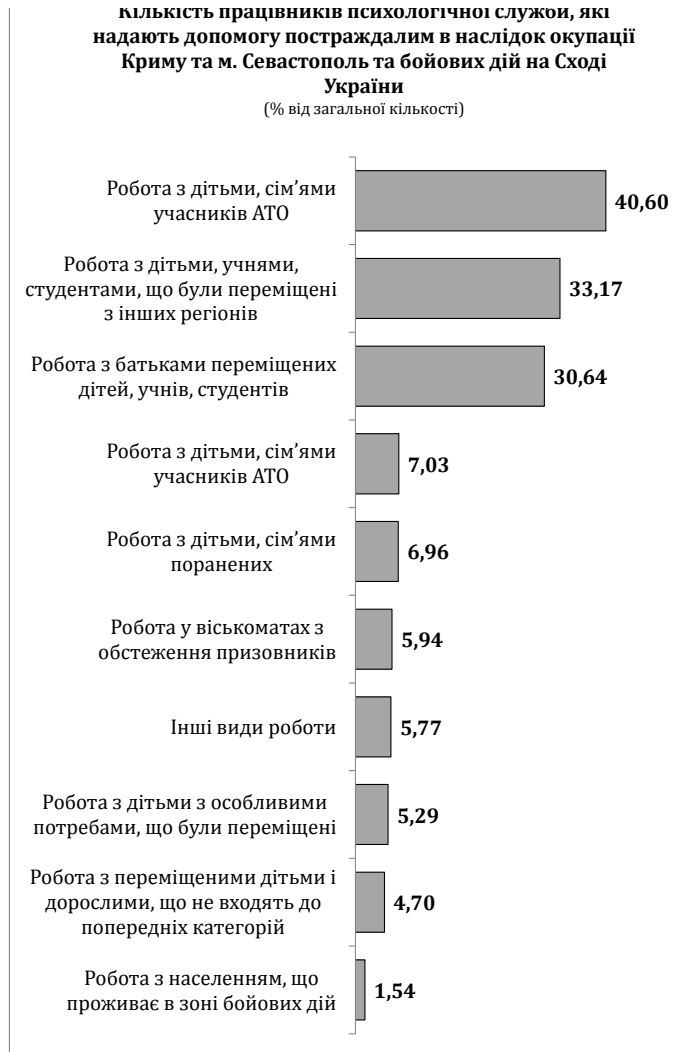
13. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктній та постконфліктний період : [метод. ред.] / авт. кол.: Н. В. Лунченко, В. Г. Панок, Т. П. Репнова

та ін. ; [заг. ред.: В. Г. Панок, Н. В. Лунченко]. – К. : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.

14. Функції та завдання регіональних центрів підтримки дітей в Україні : [практичний посібник] / авт. кол.: С. В. Балабуха, Н. В. Заварова, О. О. Лазаренко та ін.; [під заг. ред. Ю. А. Луценка, Є. Б. Павлової]. – К. : Друкарня Рута, 2014. – 272 с.

ДОДАТОК А

Гістограма 1



Гістограма 3



Гістограма 4



Тематика звернень до фахівців психологічної служби від дітей (у %)



Методика оцінки ресурсного потенціалу родин внутрішньо переміщених осіб з дітьми

(автори: З.О. Гаркавенко, О.Г. Карагодіна, А.С. Шапошнікова)

Діагностичні процедури здійснюються у два етапи.

I етап передбачає виявлення (оцінку) соціально-психологічних потреб дітей та дорослих із родин ВПО. Процедура оцінки проводиться методом анкетного опитування. Анкета-опитувальник заповнюється респондентом особисто і передається психологу, соціальному педагогу (іншій особі, яка проводить оцінку). Аналіз відповідей дозволяє визначити:

- актуальний психологічний стан респондента (його дитини/дітей);
- актуальний фізичний стан респондента (його дитини/дітей);
- наявність потреби у психологічній допомозі та найбільш прийнятні для респондента форми її надання;
- тематика інформації психологічного характеру, яка цікавить респондента.

За результатами аналізу анкети складається попередній висновок щодо потреб конкретної родини у соціально-психологічній допомозі.

II етап передбачає з'ясування наявного соціально-психологічного ресурсу родини (респондента) для адаптації до нових умов існування, інтеграції у нове соціальне середовище.

Процедура діагностики проводиться методом структурованого інтерв'ю за наступними напрямками:

1. Готовність звернутись по допомогу.
2. Бачення майбутнього.
3. Наявність соціальної підтримки.
4. Наявність психологічних ресурсів (попередній досвід, особистісні якості).

Запитання до інтерв'ю представлено у гайді

інтерв'юера та реєструються у спеціальному листі.

За результатами обробки даних інтерв'ю складається висновок щодо наявності та основних характеристик ресурсного потенціалу родини (респондента).

Порівняння та узагальнення результатів обох етапів діагностики дає можливість встановити актуальні потреби родини (респондента) у психологічній (соціально-психологічній допомозі), визначити актуальні можливості (ресурс) родини (респондента) долати складні життєві обставини та, у разі потреби, скласти програму соціально-психологічної допомоги, визначити основні форми і методи роботи із нею, орієнтовні терміни реалізації цієї програми.

Матеріал для I етапу діагностичних процедур

**Анкета-опитувальник
для оцінки потреби у соціально-психологічній
допомозі родинам тимчасово переміщених осіб
(ВПО)**

Шановний респонденте!

Запрошуємо Вас взяти участь в опитуванні, яке спрямоване на покращання організації соціально-психологічної допомоги вашій родині, дитині в адаптації до нових умов життя.

Звертаємо Вашу увагу на те, що анкета не анонімна, тому варто вказати своє ім'я, прізвище.

Вся інформація, вказана Вами в анкеті, буде використана лише для уточнення Ваших потреб і не може бути використана для інших цілей.

Прізвище, ім'я, по-батькові _____
Ваш вік _____ років
Кількість дітей, які проживають із вами _____
Вік дітей _____ років (якщо дітей декілька, вкажіть послідовно)
Звідки ви прибули? _____ (місто, селище, село)
Як давно ви знаходитесь у теперішньому місці перебування? _____ (місяців, років)

1. Як би ви оцінили свій стан (настрій) на сьогоднішній день? (Обведіть кружечком цифру, яка найбільш відповідає вашому стану)

-2 погано	-1 незадовільно	0 нормально	+1 задовільно	+2 добре
--------------	--------------------	----------------	------------------	-------------

2. Як би ви оцінили стан (настрій, поведінку) своєї дитини на сьогоднішній день? (Обведіть кружечком цифру, яка найбільш відповідає вашому стану)

-2 погано	-1 незадовільно	0 нормально	+1 задовільно	+2 добре
--------------	--------------------	----------------	------------------	-------------

3. Як ви оцінюєте свій фізичний стан на сьогоднішній день? (Позначте хрестиком, галочкою варіанти відповідей, які найбільш відповідають вашому стану)

Почуваю себе добре	
В мене порушений апетит	
У мене порушений сон	
Я відчуваю постійну втому	
У мене проблеми із шлунком, кишківником	
Інше (напишіть, що саме)	

4. Чи потребуєте ви психологічної допомоги? (Позначте хрестиком, галочкою ваш варіант відповіді)

Так Ні Важко відповісти

5. Якщо на попереднє запитання ви відповіли ствердно, уточніть, будь-ласка, який із видів психологічної допомоги для вас найбільш прийнятний? (Позначте хрестиком, галочкою варіанти вашого вибору)

Індивідуальна консультація	
Групова консультація	
Сімейна консультація (мама/тато із дитиною)	

Навчання (лекція, тренінг)	
Інше (напишіть, що саме)	

6. *Яка з тем, що перелічені нижче, вам цікава?* (Позначте хрестиком, галочкою варіанти вашого вибору)

- як покращити свій фізичний стан?	
- як розв'язувати конфлікти?	
- як справлятися зі стресом?	
- як вміти ладнати із дитиною?	
- допишіть свій варіант теми	

7. *Чи потребуєте ви медичної допомоги?* (Позначте хрестиком, галочкою ваш варіант відповіді)

Так Ні Важко відповісти

Матеріал для II етапу діагностичних процедур

Інструкція для інтерв'юера

Перш ніж почати інтерв'ю із респондентом необхідно познайомитись (назвати своє ім'я, запитати його). Після цього розповісти про цілі інтерв'ю та його ймовірних наслідках (отримати інформовану згоду на опитування).

Пояснення цілей інтерв'ю та отримання інформованої згоди: я (ми) представляємо службу соціально-психологічної допомоги системи освіти (назва організації, установи). Мета нашої розмови – з'ясувати, чи потребуєте ви спеціальної психологічної та соціальної допомоги, чи маєте ресурси для подолання труднощів, та як таку допомогу можна організувати спільними зусиллями.

Я поставлю вам декілька запитань щодо вашого стану наразі, відносин з іншими людьми, які проживають навколо, а також про ваші плани на майбутнє. Передбачаю, що наша розмова триватиме не більше 15-20 хвилин. Під час бесіди, якщо

ви не заперечуєте, я буду дещо записувати. Після закінчення розмови, якщо матимете бажання, ви можете ознайомитись із заповненою формою. Зверніть увагу на те, що я не буду у запитаннях торкатись питань особистого. Ваші персональні дані (прізвище, ім'я, по-батькові, місце роботи) в цій формі вказані не будуть, а інформація, яку ви мені повідомите, ніде не буде оголошена.

Збір інформації має проводитись у формі інтерв'ю, а не анкетування. У процесі спілкування із респондентом ви керуєтесь переліком запитань із гайду. Запитання можна перефразувати у відповідності до манери спілкування респондента та ставити в іншій послідовності – в залежності від ситуації. Головне – досягти максимальної невимушеності у спілкуванні. Можливо, у деяких інтерв'ю ви отримаєте дані, що виходять за межі варіантів «кодованих» відповідей (додаткова важлива інформація про респондента). Після закінчення інтерв'ю зробіть відповідні примітки на окремому аркуші, подальше ви зможете використати їх для аналізу та складання рекомендацій.

Гайд для інтерв'юера (орієнтовний перелік запитань)

1. Чи знаєте ви, для мешканців зони проведення АТО відкрита база реєстрації тимчасово переміщених осіб? Чи плануєте ви у ній зареєструватись?
2. Чи знаєте ви про інші служби, які можуть допомогти вам у вашій ситуації?
3. Чи плануєте ви звернутись по допомогу до цих служб (чи вже звертались)?
4. Чи думаєте ви переїхати до іншого місця проживання звідси?
5. Як і куди ви збираєтесь поїхати, які мають бути умови цього переїзду?
6. Як ви оцінюєте можливість відвідування дитиною школи, дитячого садочка?
7. Чи є у вас засоби існування?
8. Чи плануєте ви повернутись на попереднє місце роботи або пошук роботи у цьому місці (вже працюєте)?
9. Чи є у вас близькі люди, які вам допомагають наразі, на

чию допомогу ви можете розраховувати вдома?

10. Чи з'явилися у вас тут, на новому місці проживання, нові надійні знайомі?

11. Чи достатньо у вас сил здолати труднощі, які зараз виникли?

12. Як саме ви долаєте труднощі?

Місце проживання

Вік

Сімейний стан

Кількість дітей

Лист реєстрації відповідей

Блоки	Варіанти відповідей	Відповіді респондента
Блок 1. Готовність звернутись по допомогу		
1. Чи знаєте ви, для мешканців зони проведення АТО відкрита база реєстрації тимчасово переміщених осіб? Чи плануєте ви у ній зареєструватись? (вже зареєструвались)	"+/-"	
2. Чи знаєте ви про інші служби, які можуть допомогти вам у вашій ситуації?	"+/-"	
3. Чи плануєте ви звернутись по допомогу до цих служб?	"+/-"	
Блок 2. Бачення майбутнього		
4. Чи думаєте ви переїхати до іншого місця проживання звідси?	"+/-"	
5. Чи розглядаєте ви варіанти місця проживання, окрім того місця, з якого прибули?	"+/-"	
6. Як ви оцінюєте можливість відвідування дитиною школи, дитячого садочка?	"+/-"	
7. Чи є у вас засоби існування?	"+/-"	
8. Чи плануєте ви повернутись на попереднє місце роботи?	"+/-"	
Блок 3. Соціальна підтримка		

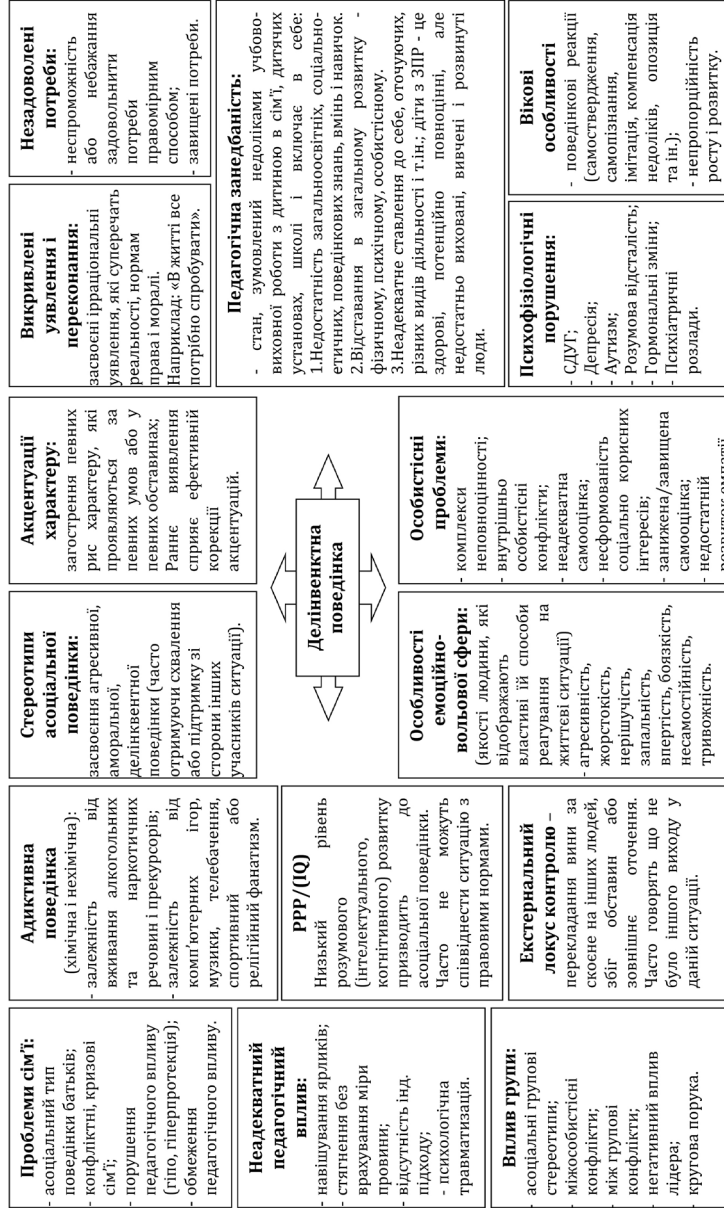
9. Чи є у вас близькі люди, які вам допомагають заразі, на чию допомогу ви можете розраховувати вдома?	"+/-"	
10. Чи з'явилися у вас тут, на новому місці проживання, нові надійні знайомі?	"+/-"	
Блок 4. Особистісний ресурс		
11. Чи достатньо у вас сил здолати труднощі, які зараз виникли?	"+/-"	
12. Як саме ви долаєте труднощі?	"+/-" нструктивно / деструктивно)	
Місце проживання*	Д/Л/К/А	
Вік		
Сімейний стан	ВД/З/О	
Кількість дітей		

*- літерами позначаються міста, селища (Донецьк, Луганськ, Краматорськ тощо)

** - літерами позначається статус (ВД – вдова, З – заміжня, О – одинока)

Причини/фактори формування делінквентної поведінки неповнолітніх

(мікросоціального та особистісного рівні)



ДОДАТОК В

ДОДАТОК Г

ЗБІРНИК ВПРАВ ДЛЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ (на допомогу ведучим груп соціотерапії та психокорекції поведінки)

ЗНАЙОМСТВО

Перед початком роботи групи, учасникам необхідно запам'ятати імена всіх членів групи. За допомогою наступних вправ це буде легко і весело зробити.

1. «Моє ім'я»

а) Уявіть собі, що ви збираєтесь на природу. З собою вам треба взяти предмет, який починається на ту букву, що й ім'я. Перший учасник називає своє ім'я та говорить, який предмет він бере з собою. Другий повторює ім'я першого учасника та його предмет, після чого називає свої ім'я та предмет, третій повторює ім'я та предмет першого, другого, додає свої. Останній учасник має повторити імена та предмети всіх членів групи.

Ця вправа дозволяє не тільки познайомитись, але й сприяє розвитку пам'яті.

б) Кожен член групи називає своє ім'я, розповідає, чому його так назвали, що означає його ім'я, історію його походження, легенди, пов'язані з ним, та говорить, чи подобається йому своє ім'я. Якщо не подобається, говорить, яке б ім'я він для себе вибрав.

в) Кожен називає своє ім'я та по дві позитивні і дві негативні якості свого характеру, які починаються з тієї самої букви, що й ім'я.

г) Учасники стають у коло. Кожен по черзі виходить у центр кола, робить якийсь рух і одночасно називає своє ім'я. Решта учасників якомога точніше повторюють цей рух та інтонацію, з якою вимовлялося ім'я.

д) Ведучий пропонує учасникам: «Уявіть собі, що ви герой вестерна. Вам треба повільно ходити по кімнаті, вдивлятися в очі іншого учасника. Після зустрічі з ним

поглядами зробіть вигляд, що ви витягаєте револьвер, стріляєте в нього і голосно називаєте його ім'я. Той, хто перший назвав ім'я – переможець. Той, що програв, падає на підлогу. Він вважається вбитим».

Хто найдовше залишається у живих – той переможець (але ведучий може запропонувати вбитим воскреснути і продовжувати гру).

е) Учасники групи ходять по кімнаті, коли дівчата зустрічаються з хлопцями, вони роблять кніксен, а хлопці кланяються і називають своє ім'я.

Для того, щоб учасники групи швидше перезнайомились та були готові для подальшої роботи у атмосфері довіри і симпатії, пропонуємо наступні вправи.

2. «Взаємне інтерв'ю»

Ведучий дає наступні інструкції:

а) Знайдіть у групі людину, яку не дуже добре знаєте. Розкажіть їй про себе: чим любите займатися, як проводите вільний час, про що мрієте... А тепер нехай розкаже про себе вона. Дізнайтеся про неї якомога більше. Після цього уявіть себе партнером по вправі та розкажі про нього від свого імені.

б) Знайдіть у групі незнайому вам людину. Уявіть себе кореспондентом газети, який має завдання написати про неї статтю. Ви можете задавати їй різні запитання, щоб якомога краще представити її іншим учасникам групи після закінчення інтерв'ю. Ваш партнер має зробити те ж саме.

в) Виберіть собі у групі пару. Розкажіть партнеру про себе з точки зору іншої людини – друга, брата, мами тощо (цю вправу доцільно давати, коли темою заняття є взаємини батьків і дітей, проблеми взаєморозуміння з однолітками).

3. «Нетрадиційне вітання»

Учасники ходять по кімнаті і по команді ведучого при зустрічі вітаються:

долонями; колінками; носами; чолом; боком.

4. «Я є людина...»

Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Той, кому не вистачило стільця (це при необхідності може бути ведучий), стає у центрі кола та розпочинає представлення себе словами: «Я є людина, яка... (іноді ображається, сердиться, буває несправедливою...)». Бажано, щоб учасники називали риси характеру, емоційні стани, які вони часто переживають (завдання ведучого – заохочувати до відвертості). Інші сидять і слухають, наступний член групи швидко встає й говорить про себе: «Я є людина, яка...». Учасник, який закінчив представлення себе, займає вільне місце.

ДІАГНОСТИКА ПРОБЛЕМ. ГРУПОВА СОЦІОМЕТРІЯ

Наступні вправи дають можливість ведучому діагностувати проблеми учасників та провести групову соціометрію.

1. «Слово-дієслово»

Ця вправа виконується в парі. Учасники стоять на певній відстані один від одного. Перший кидає м'ячик і називає будь-який іменник. Другий повертає м'ячик і підбирає до слова дієслово. Перший називає інший іменник.

Це варіант техніки „вільних асоціацій“. Він є дуже інформативним для подальшої роботи з проблемами кожного учасника.

2. Гра «Гості»

Уявіть собі якесь улюблене свято (можете закрити очі, щоб відчутти радісну атмосферу). А тепер уважно подивіться один на одного і назвіть імена тих учасників, кого б ви запросили на своє свято.

Вправа дає можливість виявити учасників, які потребують статусної корекції.

3. «Сходинки»

Ведучий пропонує кожному учаснику намалювати дві драбинки по п'ять сходинок: «Уявіть, що всіх членів групи розсадили на сходинках. На першу посадили найбільш розумних, кмітливих, успішних, хто має багато друзів та

ін. На другій – ті, кому це вдається дещо гірше. Хто буде на останній сходинці?

А тепер намалюйте маленьку фігурку – себе – на тій сходинці, на якій, на вашу думку, ви знаходитеся. На другій драбинці намалюйте себе на тій сходинці, на якій ви хотіли би знаходитись. Подумайте, що ви можете зробити, щоб там опинитися».

4. «Дерево дружби»

Тренер пропонує бажуючому перевірити, як до нього насправді ставляться члени групи: «Подивіться уважно на членів групи і розставте їх перед собою таким чином, щоб найближче до вас були ті, до кого ви відчуваєте дружні почуття та симпатію. Далі – ті, до кого ви ставитесь нейтрально, найдалі мають стояти ті, кого ви не любите, не приймаєте. А тепер відверніться. Зараз черга учасників групи виразити ставлення до вас. Вони можуть підійти до вас ближче або відійти далі. Оберніться і порівняйте, наскільки змінилася ситуація».

Ця вправа дається наприкінці групової роботи, коли встановлена атмосфера довіри, взаєморозуміння та співпраці.

5. «Сімейний портрет»

Ведучий пропонує уявити, що до учасників додому приходить фотограф, щоб зробити сімейний портрет (бажано фотографом вибирати «проблемних» дітей, наприклад, «відкинутих»). Фотограф розподіляє сімейні ролі між членами групи, розсаджує їх так, як він вважає за потрібне, та розповідає, хто з ким приятелює, які взаємини між членами сім'ї, чим кожен з них займається.

Метою гри є проведення соціометрії дитячої групи, а також діагностика взаємин у сім'ї учасників.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗМИНКИ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ГРУПИ

При проведенні групової психокорекційної роботи з дітьми та підлітками ведучому необхідний великий запас рухових ігор, які виконують роль розминки на початку заняття, сприяють згуртуванню групи, знімають

емоційну напругу після «важких» тем, піднімають настрій наприкінці заняття.

1. «Послання самому собі»

Учасники стають у шеренгу так, щоб у кінці лишилося достатньо місця. Перший говорить своєму сусідові фразу, яку б він хотів почути сьогодні зранку, й біжить в кінець шеренги. Сусід передає цю фразу по ланцюжку (дослівно передавати не обов'язково), чекає, поки вона пройде 2-3 учасників, передає свою фразу й біжить в кінець шеренги, наступний робить так само. Гра продовжується до того моменту, поки всі учасники не передадуть і не отримають свої повідомлення.

Послання можна передавати вголос (тоді ведучий має можливість прослідкувати, щоб не було образливих послань), або пошепки, якщо група є достатньо зрілою.

2. «Морська хвиля»

Учасники сидять у колі. Один з них говорить сусідові фразу, яка означає вітання, наприклад: «Добрий день», «Привіт». Сусід повинен якомога швидше встати, повторити цю фразу і знову сісти, наступний робить аналогічно. Коли „хвиля“ пройде півкола, до завдання додається ще один елемент, який вводить, наприклад, 8-й учасник. Він може додати до фрази якийсь рух, наприклад, плеснути в долоні. Наступний 9-й учасник додає ще щось (фразу або жест). Зупинити рух можна, коли члени групи повторять 5-6 рухів і жестів.

3. «Телеграф»

Група сидить у колі. Кожен вибирає собі псевдонім, який складається з 1-3 складів (це можуть бути назви тварин, якісь предмети та ін.).

Ведучий говорить, що всі члени групи створюють телеграфний зв'язок. Ваше ім'я – ваш позивний. Щоб зв'язатися з іншим учасником, ви маєте назвати свій позивний, а потім – потрібної вам особи (станції); ця «станція» називає своє ім'я, а далі – ім'я наступної. Якщо вона не відкликається, то вважається «зіпсованою». Ознакою цього можуть стати перехрещені руки.

Можливий такий варіант гри: «станція» використовує умовний код – звуки, що властиві тварині, ім'ям якої назвався учасник.

4. «Двигунчик»

Учасникам пропонується уявити себе двигунчиком, який спочатку стояв без діла, потім його завели, і він почав рухатись, з кожною хвилиною набираючи обертів. Ведучий пропонує показати голосом, як він працює, гуде. А тепер двигунчик змучився і зупинився. Виразить голосом, як він втомився.

5. «Перетворення у тварин»

Уявіть себе жабкою. Порухайтесь по залу як жабка. А тепер ви стали лисичкою. Як рухається лисичка?

А зараз ви стали ведмедиком, зайчиком, кицею...

6. «Як ми ходимо»

Ведучий пропонує учасникам порухатись по кімнаті:

- а) дуже швидко;
- б) як «дурні»;
- в) ніби ви дуже змучені;
- г) як п'яні;
- д) ніби ви чимось незадоволені.

А тепер:

- а) підлога стала липнути;
- б) повітря стало непрозорим і ним стало важко дихати;
- в) сили гравітації збільшились у 10 разів;
- г) раптом зникла сила тяжіння;
- д) на підлозі з'явилося багато предметів, які треба обминати.

7. «Незвичайний звук»

Учасники стоять у колі. Ведучий пропонує комусь вимовити якийсь незвичайний звук, а решта групи імітує його. Це повинен бути сторонній звук, а не слово. Як тільки один учасник вимовить звук, решта негайно його повторює, потім наступний учасник і т.д. Завдання треба виконувати в темпі, без жартів.

8. «Передай м'ячик»

Учасники шикуються в дві шеренги один напроти одного. За сигналом ведучого вони мають передати від першого до останнього якийсь невеличкий предмет – яблуко, апельсин, банан, іграшку. Складність у тому, що можна користуватися тільки підборіддям або плечем. Руками допомагати не можна. Якщо річ падає, все починається спочатку. Ведучий визначає, яка команда виграла.

9. «Слалом»

3 крісел робляться дві паралельні «траси» слалома, які команди, що змагаються, повинні подолати. Але рухатись треба вперед спиною. Той, хто торкнеться одного з крісел, повертається на старт, щоб повторити завдання. Перемагає та команда, яка перша подолає трасу без помилок.

10. «Гонка за лідером»

Двоє учасників стоять по діагоналі за колом із стільців. По команді ведучого вони починають бігти «змійкою» спинами вперед і намагаються наздогнати суперника. Через п'ять кіл визначається переможець (той, хто наблизився до супротивника). Учасник, який 3 рази зачепився за стілець, вважається переможеним.

11. «Уважні тварини»

Учасники стоять у колі. Кожен вибирає тварину, яку буде показувати (за допомогою міміки та жестів). Перший показує свій образ, а потім образ якогось іншого учасника. Той показує свій образ і образ когось іншого. Вибуває той, хто помилився, тримав паузу понад 3 сек., показав образ учасника, який вже був представлений.

12. «Паротяг»

Учасники шикуються у одну шеренгу. Очі у всіх, крім першого, зав'язані. Вони тримають за пояс іншого учасника через одного. Ведучий скеровує рух «паротяга», який долає перешкоди (пролазить під столом, перескакує через бар'єри – стільці, переходить у інші приміщення та ін.). Паротяг буде рухатись настільки успішно, наскільки міжучасниками сформовані довіра та вміння взаємодіяти.

За допомогою цієї вправи можна діагностувати ступінь згуртованості групи.

13. «Сантики – сантики, Лімпопо»

Учасники створюють широке коло. За допомогою лічилки вибирається той, хто буде вгадувати. Він стає у центрі кола і ходить за годинниковою стрілкою. Тренер за допомогою умовного знака призначає ведучого, який буде задавати рух. Решта учасників копіює рух, при цьому повторює фразу: «Сантики – сантики, Лімпопо». Вгадуючий має знайти ведучого. Якщо йому це вдається, він займає місце у колі, а ведучий займає його місце. Інші учасники не повинні «виказувати» ведучого поведінкою, поглядами.

Бажано, щоб кожен мав можливість «водити».

Варіанти рухів: плескання у долоні з різним ритмом; підстрибування на місці; присідання; повороти; рухи ніг, рук.

14. «Чарівна трійка»

Членам групи пропонується стати в коло. Вони мають кидати один одному м'ячик і при цьому називати за порядком числа, починаючи від одиниці. Але якщо попадається число, яке містить у собі трійку, або ділиться на 3, замість нього треба говорити «Абракадабра». Наступний учасник продовжує рахувати далі. Той, хто помиляється, вибуває з кола.

15. «Друкарська машинка»

Діти сідають у коло. Ведучий заздалегідь готує слова, які будуть «друкуватися» на машинці, згідно з цим, призначає, хто буде якою буквою. Після цього називає слово по буквах, а „буква“ має плеснути в долоні. Ведучий ще один раз називає слово, а всі „букви“, з яких воно складається, плескають одночасно.

16. «Гарчи, лев, гарчи – пихти, паротяг, пихти»

Якщо в групі є замкнуті, неконтактні учасники, починати заняття можна цією вправою.

Ведучий пропонує дітям погарчати, як лев. При цьому він підбадьорює тих, кому не вдається «страшно»

загарчати, пропонує погарчати голосніше, натуральніше... Потім треба попихтіти, як маленькі паротяги, погудіти, побігати по кімнаті, тримаючись за плечі один одного, як правдивий паротяг з вагончиками.

Гру продовжують до того часу, поки кожний не набігається і рівень енергії не спаде.

17. Гра «Крокодил»

Ведучий говорить про те, що багато людей бояться здатися смішними, незграбними і запитує учасників, кому знайоме це почуття. Наступна гра допоможе позбутися цього почуття.

Група розбивається на дві команди. Перша команда загадує назву якогось всім знайомого предмету. Друга має визначити учасника, якому це слово скажуть. Він повинен за допомогою міміки та пантоміми показати це слово, а команда має відгадати, яке слово було задумано.

Команди загадують слова по черзі.

Після того, як більшість учасників побуває в ролі, члени групи можуть поділитися своїми почуттями.

18. «Митники і контрабандисти»

а) Група визначає учасника, який буде грати роль контрабандиста. Всі інші є митниками. Контрабандист виходить з кімнати і майже одразу заходить. Так він робить 5 разів. В одне з цих повернень він ховає від митників «контрабанду» (схований під одягом конверт з якимось предметом). Митники намагаються зрозуміти, коли контрабандист повертається з конвертом. Вони можуть ставити різні запитання, давати йому нескладні завдання: присісти, підняти руки, пройтися, посміхнутися та ін. Кожен з митників записує на аркуші паперу, коли, на їх думку, контрабандист мав заборонений предмет.

Роль контрабандиста по черзі можуть виконувати всі бажаючі. Після закінчення гри визначається кращий контрабандист і кращий митник.

б) Група обирає митника. Решта учасників грають роль пасажирів літака. Один з них – контрабандист. Митник виходить, а учасники обирають контрабандиста,

який ховає в своєму одязі якийсь дрібний предмет. Після чого митник входить до кімнати, а пасажери по одному проходять повз нього. Завдання митника визначити, хто має контрабанду. На це йому дається 3 спроби.

Ця гра розвиває спостережливість, вміння «читати» майже непомітні невербальні сигнали. Нею можна починати заняття, які присвячені темі «Спілкування».

19. «Скульптурні групи»

Учасники розсідаються по колу на підлозі. Кожному почергово повинен скласти з усіх учасників скульптурну групу. Решта слугує пластичним матеріалом, слухняно виконує вказівки і задуми «скульптора». За вказівками ведучого він працює над своєю скульптурною групою так довго, аж поки не буде задоволений своїм витвором.

Ця вправа може мати соціометричне значення.

20. «Ніжні слова»

В грі бере участь тільки чоловіча половина групи, а дівчата – журі.

За командою ведучого хлопці починають говорити ласкаві, ніжні слова дівчатам. Спочатку всі по колу говорять ніжні слова одній дівчині, потім другій, третій..., щоб жодна дівчина не залишилася без ніжних слів.

Повторюватися не можна. Після кожного кола дівчата оцінюють, які вислови були дійсно ніжними. Той, хто не зможе придумати ніжного слова, вибуває з гри.

Цю вправу добре використовувати в якості розминки при обговоренні теми «Статеві відносини».

21. «Групова скульптура»

Вправа виконується у повному мовчанні. У центр кімнати виходить перший учасник і приймає якусь позу. До нього прилаштовується другий, до них – третій і так далі.

При виконанні вправи слід діяти у швидкому темпі і стежити, щоб композиції не були мозаїкою ізольованих одна від одної фігур, а були об'єднані спільною ідеєю.

22. «Асоціації»

Члени групи почергово говорять один одному, які

асоціації викликає той чи інший учасник. Той, хто слухає, говорить, з якими асоціаціями він згідний, а з якими ні.

ВПРАВИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ЗНЯТТЮ М'ЯЗОВОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ

Про емоційне напруження свідчить під'йом плечей, напруження м'язів шиї, наслідком чого є ускладнення дихання, втрата природнього звучання голосу та ін. Є люди, які постійно перебувають у стані хронічного емоційного напруження, що є причиною багатьох захворювань.

Запропоновані вправи допоможуть зняти емоційне напруження, сприятимуть зняттю м'язових затискань та формуванню вміння розслабитися і відпочивати, а також концентруватися і зосереджуватися.

1. «Перепад напруги»

Учасникам пропонується максимально напружити праву руку. Поступово розслабляти її, водночас переводячи напругу на ліву руку. Так само поступово розслабляючи її, перевести напругу на ліву ногу, праву ногу, крижі і так далі.

2. «Зморшки»

Ведучий пропонує членам групи принести на заняття дзеркало. А тепер треба кілька разів вдихнути і видихнути, взяти у руки дзеркало, подивитися в нього і широко всміхнутися своєму відображенню. Далі він дає команду зморщити обличчя: спочатку чоло, потім брови, ніс, щоки... Підняти і опустити плечі... Розслабити м'язи шиї і плечей. Розслабити всі м'язи обличчя... Якщо хтось відчуває напруження, треба собі сказати: «Я спокійний...» – й ще раз спробувати розлабитись.

3. «Маріонетка»

Ведучий пропонує учасникам уявити себе ляльками, стати прямо й завмерти :

Ви стали твердими, як Буратіно. Напружте плечі, руки, пальці – уявіть, що вони дерев'яні. Напружте ноги і коліна та пройдіться по кімнаті. Ваше тіло дерев'яне. Напружте

обличчя і шию, зморште чоло, стисніть щелепи.

А тепер скажіть собі: «Розслабся і розм'якни». Розслабте м'язи. Можете помасувати однією рукою другу, кінчиками пальців помасувати обличчя.

А зараз уявіть собі, що вас підвісили за руку. Ваше тіло знаходиться в одній позиції, а все решта бовтається. Походіть по кімнаті з підвішеною рукою.

Тепер вас підвісили за шию, плече, палець ...

Вправу можеш виконувати із закритими очима.

4. «Потягнулися – зламалися»

Учасники стоять, руки й тіло витягнуті вгору (п'ятки не відриваються від підлоги). Ведучий пропонує потягнутися вгору, вище, вище... Подумки треба відірвати п'ятки від підлоги, щоб стати вищими (реально цього не робити). А тепер кісті рук ніби зламалися, повисли, зламалися лікті, плечі впали, повисла голова, ви зламалися у талії, ваші коліна підігнулися, ви впали на підлогу... Лежіть на підлозі розслаблено, безвільно, зручно... Прислухайтеся до себе. Чи залишилася напруженість? Зкиньте його!

5. «Вогонь – лід»

За командою ведучого: «Вогонь!» – учасники починають інтенсивний рух всім тілом. Плавність та інтенсивність руху кожен учасник вибирає сам. За командою: «Лід!» – кожен застигає в позі, в якій застала команда, при цьому треба напружити все тіло.

Цю вправу добре виконувати для корекції імпульсивної поведінки дітей.

6. «Центр тяжіння»

Учасникам пропонується визначити, де людина має центр тяжіння. Для цього треба порухатись, сісти, встати. А тепер порухайтесь як кішка. Знайдіть центр тяжіння киці. Де є центр тяжіння мавпи, півня, риби, горобця, який скаче по землі? Виконайте рухи і дії, які характерні для цих тварин, спробуйте це відчувати. Тварини і малі діти – найкращий приклад відсутності м'язових затискань.

7. «Насос і надувна лялька»

Ця вправа виконується в парах. З «надувної ляльки» випустили повітря. Вона лежить розслаблена на підлозі. Партнер накачує її повітрям за допомогою насоса: ритмічно нахилиється вперед і вимовляє звук «С» на видосі. Лялька поступово наповнюється повітрям, випростовується, вирівнюється. Далі накачувати її повітрям небезпечно: лялька може тріснути. Накачування треба своєчасно закінчити. Час закінчення надування визначається за станом напруження тіла ляльки. Після цього її «здувають», виймаючи з неї насос. Повітря поступово виходить з ляльки, вона «опадає».

Це не тільки чудова вправа на розслаблення – напруження, а також на взаємодію в парі.

8. «Скинь втому»

Учасники стоять у колі, широко розставляють ноги, трохи їх згинають у колінах, згинають тіло, вільно опускають руки, розправляють пальці, схиляють голову до грудей, ледь відкривають рот. Після цього вони повинні похитатися в різні боки, а потім різко потрусити головою, руками, ногами, всім тілом.

Ведучий звертається до учасників: «Ви струсили з себе всю втому. Чи ще щось залишилося? Якщо так, повторіть ще раз».

Дихання заспокоює нервову систему і гасить емоції. Коли ми глибоко дихаємо, то позбуваємось думок, що нас хвилюють, відчуваємо, що можемо контролювати свої думки, а не підкорятися їм. Ось кілька дихальних вправ.

1. «Глибоке дихання»

а) Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого повільно випускайте повітря через рот (губи напівстулені), при цьому рахуйте до 16 або більше – так довго, як зможете.

Прислухайтеся до звуку повітря, яке видихаєте, і відчуйте, як зникає напруження.

Повторіть вправу 10 разів.

б) Сядьте прямо, спина пряма й розслаблена. Покладіть

руки на груди так, щоб середні пальці торкалися один одного в центрі грудної клітки, дихайте нормально.

В який момент з'єднані середні пальці почнуть розходитись? Підсильте цей рух вдихаючи повітря глибше.

Коли виконуєте цю вправу, можете уявляти рух повітря, яке наповнює груди при вдосі та виходить при видосі.

2. «Повітряна кулька»

Уявіть собі, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс й повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом й відчуйте, як воно виходить з легенів.

Повторюйте, не поспішаючи.

Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям й стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки.

Зробіть паузу і порахуйте до десяти.

Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легеня – це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот.

Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря.

Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло.

3. «Ліфт»

Ми починаємо поїздки в ліфті. Вдихніть носом. Коли ви будете видихати, відчуйте, як повітря починає свій шлях від живота. Знову вдихніть – повітря піднімається на один поверх вище (шлунок). Видихніть. Вдихніть ще раз й підніміть ліфт на наступний поверх (груди). Видихніть. А тепер можна відправитись на горище вгору по горлі до щік і чола. Відчуйте, як повітря наповнює голову. Коли видихнете, то відчуєте, що вся напруга і хвилювання вийшли з вашого тіла.

Відновитися, зняти стреси, відчутти приплив енергії може допомогти керована фантазія. Наступні вправи побудовані на використанні керованої фантазії.

1. «Небо»

Сядьте в крісло прямо, спираючись на спинку, але не напружуйтесь. Ноги повинні торкатися підлоги. Закрийте очі. Уявіть прекрасне голубе небо. По ньому пливуть хмари. Ви спостерігаєте за ними. Якщо ви про щось думаєте, нехай ваші думки летять разом з хмарками. Ви зосереджені на небі. Людина, яка дивиться на хмари – ваш внутрішній спостерігач, він завжди спостерігає за вашими думками. Внутрішній спостерігач дуже спокійний, врівноважений та щасливий. Ви відчуваєте спокій, тишу і радість.

Відкрийте очі. Деякий час посидіть спокійно. А тепер повільно встаньте.

2. «Океан»

Сядьте прямо в кріслі, не напружуючись. Можете сісти в медитативній позі. Уявіть собі океан. Ви бачите безмежний водний простір, хвилі піднімаються і ростуть, розбиваються на піску прямо біля ваших ніг, відповзають назад. Продовжуйте спостерігати, як хвилі набігають на берег і відкочуються назад. Якщо ви про щось думаєте, ваші думки відносять хвилі. Дивіться на океан.

Ви дивитесь на хвилі, і відчуття спокою наповнює вашу душу. Це – ваш власний світ, сповнений спокою. Ви можете відчутти його в будь-який момент.

Відкривайте очі. Якщо хочете, посидьте кілька хвилин.

3. «Тропічний острів»

Сядьте зручно. Закрийте очі. Зараз ви бачите прекрасний чарівний острів. Це може бути місце, де ви колись побували, яке бачили на картинці або просто намалювали у своїй уяві. Ви – єдина людина на цьому острові. Крім вас там тільки тварини, птахи та квіти. Які звуки ви чуєте? Які запахи відчуваєте?

Ви бачите чистий берег і воду. Поплавайте у морі. Яке

воно? Яка погода на вашому острові?

Як ви себе відчуваєте там наодинці з собою? Заберіть це відчуття з собою, коли будете повертатися назад. Тепер Ви можете уявити цей острів коли захочете.

4. «Подорож у чарівний ліс»

Сядьте зручно. Можете заплющити очі. Ви бачите ліс та дерева, кущі та квіти. У самій гущавині стоїть білалавка. Сядьте на неї. Прислухайтеся до звуків і насолоджуйтеся запахами сосен. Ви чуєте співи птахів, шелест трави. Уявіть, що казкові герої, які живуть у лісі, прийшли до вас. Вони розповідають вам про свої таємниці, допомагають вам відгадувати загадки, потішають вас. Заприятелюйте з ними.

Як ви себе відчуваєте? На вас чекає довга дорога додому з вашого казкового лісу. Ви ідете, дивитесь навколо, і розмовляєте зі своїми новими приятелями. Що вони вам радять? Прислухайтеся до їх порад.

Зняти стреси та поновити енергію можна за допомогою керованої фантазії, медитації. Досвід показує, що обговорення проблем з дітьми молодшого віку не завжди дає результати, а такі вправи дозволяють дитині позбутися негативних емоцій. Діти, які оволоділи технікою медитації, краще долають труднощі. Можна також малювати на тему медитації.

1. «Екран»

Сядьте в позі медитації. Зробіть кілька глибоких вдихів і видохів носом.

Уявіть, що ви знаходитесь у кінотеатрі. Ви дивитесь на екран. Які б думки не приходили до вас, не тривожтесь, просто спостерігайте за ними на екрані, і вони повільно зникнуть. Не зосереджуйтеся на них. Просто дивіться, як вони з'являються і зникають.

Усвідомте, хто спостерігає за вашими думками. Це – внутрішній спостерігач, внутрішнє «Я». Прислухайтеся до свого внутрішнього голосу, до свого правдивого «Я». Це можна порівняти з почуттям любові або

радості від зустрічі з приятелем, якого давно не бачили. Спостерігайте. Ви помічаєте свої думки, але не зосереджуєтеся на них.

Залишіться в цьому стані деякий час. Потім відкрийте очі.

ІГРИ НА ПОДОЛАННЯ РОЗГАЛЬМОВАНОСТІ ТА ТРЕНУВАННЯ ВИТРИМКИ І КОНТРОЛЮ ІМПУЛЬСИВНОСТІ

1. «Воскова скульптура»

Учасники сидять у колі із закритими очима та створюють «за ланцюжком» один з одного одну й ту саму скульптуру, після чого залишаються у виліпленій позі доти, поки не буде закінчена остання «копія».

2. «Жива картина»

Учасники створюють «живу картину» – сценку на якийсь сюжет – і завмирають доти, поки ведучий не відгадає назви картини.

3. «Лави запасних»

При проведенні будь-якої рухової гри учасники домовляються, що той, хто вибуває, повинен сидіти на «лаві запасних», тобто спеціально визначеному стільці до її завершення. Якщо він встане з крісла або буде крутитися, то вся команда отримує штрафне очко.

4. «Автомобіль»

Учасники уявляють себе деталями машини (колеса, двері, багажник, капот та ін.), з яких один з учасників збирає автомобіль. Після цього він «сідає» в машину і робить кілька кіл по кімнаті.

5. «Альпіністи»

Учасники групи розбиваються на дві команди. Члени команд по чергово повинні пройти вздовж вільної стіни, тримаючись за неї як мінімум трьома кінцівками. Хто відірвав або пересунув одразу дві кінцівки, той «впав у прірву» і повинен повернутися на старт.

Перемагає та команда, яка цілим складом першою досягне протилежного кута.

Ця гра також сприяє інтеграції групи.

6. «Земля і повітря»

Учасники стоять у колі. Один з гравців кидає вгору м'ячик і називає якесь слово, наприклад, птах, комаха та ін. Якщо називається істота, яка пересувається або бігає по землі, треба спіймати м'ячик, коли він відскочить від землі. Якщо називається істота, яка літає, м'ячик треба зловити в повітрі. Той, хто помилився, виходить з кола.

7. «Їстивне – неїстивне»

Учасники сидять у колі і кидають один одному м'ячик. При цьому вони називають різні предмети. Якщо предмет їстивний, треба спіймати м'ячик, якщо ні – відштовхнути. Той, хто не відштовхнув неїстивний предмет, вибуває з гри. Виграє той, хто був найбільш уважним.

8. «Сила чесності»

Учасники діляться на дві команди. Кожен член команди повинен «чесно» віджатися від підлоги, тобто повністю торкатися грудьми до підлоги і підніматися на витягнуті руки. Якщо в нього не виходить «чистий» віджим, на зміну йому приходять партнер по команді, а він стає у кінець шеренги. Перемагає та команда, яка швидше відіжметься 100 разів.

9. «Заборонені рухи»

Ведучий стає перед учасниками гри. Вони слідкують за його рухами і повторюють всі рухи, крім одного, забороненого, про який вони заздалегідь домовляються. Це може бути, наприклад, рух «руки вниз». Як тільки ведучий опустить руки вниз, учасники піднімають руки вгору. Той, хто порушить правило, вибуває з гри.

10. «Зачаровані»

Тренер пропонує вибрати ведучого. Після цього всі учасники починають ходити по кімнаті так, як їм заманеться. За командою ведучого: «Стоп» - всі завмирають. Ведучий намагається розвеселити «зачарованого». Якщо це вдається, «відчарований» приєднується до ведучого. Гра закінчується, коли всі учасники «відчаровані». Виграють найстійкіші. Перший

«відчарований» стає ведучим.

11. «Мовчанка»

Група обирає ведучого. Після цього тренер пояснює, що в цій грі не можна розмовляти. Учасники можуть спілкуватися між собою і зобов'язані відповідати на запитання ведучого тільки жестами. Всі мовчать, поки ведучий не скаже: «Стоп». Той, хто промовив якийсь звук, виконує бажання ведучого. Тренер стежить, щоб бажання ведучого не були образливими для виконавця.

У вправі на роль ведучого добре вибирати несміливих, невпевнених у собі учасників. Це дасть їм можливість відчувати себе важливими, до думки яких прислухаються. Група матиме можливість продемонструвати зміну ставлення до «ізолюваних», «невидимих» та «відторгнених» учасників.

12. «Жмурки»

Ведучому, якого вибрала група, зав'язують очі й три рази обертають навколо себе. Решта учасників тихо пересуваються по кімнаті, а коли ведучий починає рухатись, завмирають. Вони не повинні відривати ноги від підлоги, але можна нахилитися, вигинатися, лягати на підлогу. Ведучий намагається когось зловити, впізнати його та назвати ім'я. Після цього учасник вибуває з гри. Якщо ведучий починає рух в інший бік, то учасники можуть плеснути в долоні, щоб вказати напрямок руху. Перемагає той, хто знайде найбільшу кількість учасників.

13. «За командою»

Члени групи послідовно за командою ведучого (це може бути плескання в долоні) повинні підстрибнути вгору і вигукнути: «Гей!», засміятися, поплескати в долоні, потупотіти ногами.

РОБОТА З ЕМОЦІЯМИ

У нашій культурі не прийнято відкрито проявляти емоції. Людина, яка стримує як позитивні, так і негативні емоції, вважається вихованою. Однак, це не означає, що вона оволоділа навичками саморегуляції, адже величезну

кількість енергії витрачається на те, щоб не дати емоціям проявитися. Таке нагромадження невиражених емоцій може викликати дискомфортний стан, проявитися на самопочутті, стані здоров'я, а також привести до неконтрольованого "вибуху".

Хто я? З якою метою прийшов на цей світ? Що робити зі своїми емоціями? Як відчутти себе впевненим і спокійним у будь-якій ситуації? Як пережити нерозділене кохання? Що робити з почуттям, що ти нікому не потрібен? – такі питання дуже гостро постають саме в підлітковому віці. У зв'язку з цим молода людина часто відчуває дискомфорт у спілкуванні з іншими та в багатьох випадках не спроможна його подолати.

І саме в цьому віці доцільно оволодіти вмінням конструктивно виражати свої емоції. Вправи, які пропонуються в цьому розділі, спрямовані на формування вміння розуміти почуття інших людей та адекватно виражати свої.

Досвід роботи показує, що молоді люди не вміють ідентифікувати свої почуття, тому роботу доцільно починати ознайомлюючись з розмаїттям назв почуттів та емоційних станів.

1. «Хто більше?»

Учасники розбиваються на дві команди. Кожна команда протягом 10 хвилин виписує в один стовпчик назви негативних почуттів та емоційних станів, а в другий – позитивних. Виграє та команда, яка виписала більше назв почуттів.

2. «Покажи емоцію»

а) Тренер роздає членам групи картки, на яких написані назви емоцій, після чого кожен по чергові повинен вийти в центр кола і показати емоцію за допомогою міміки і жестів. Решта учасників відгадує.

б) Учасники розбиваються на пари. Один з партнерів кожної пари підходить до тренера, який дає завдання показати якусь емоцію. Другий партнер відгадує, після чого вони міняються місцями.

3. «Емоція по колу»

Один учасник показує сусідові якусь гримасу. Той якомога точніше її копіює і передає далі. Гримаса передається по колу і повертається до «автора». Він говорить, яке почуття хотів передати і яку отримав, а всі учасники мають можливість поdiskутувати, чому нас часто неправильно розуміють.

Ведучий пропонує спробувати передати свої почуття по колу наступним бажаючим.

4. «Віддзеркалення емоційного стану»

Всі учасники розбиваються на пари. Один виконує роль «дзеркала», яке повинно віддзеркалити емоційний стан, показаний партнером. Цю вправу необхідно виконувати мовчки. Емоційний стан показується за допомогою міміки й пантоміми. Кожен виконує вправи по 3 рази (різні емоційні стани).

5. «Скульптура»

Ця вправа виконується в парях. Нехай один буде «скульптором», а другий – «глиною». «Глина» піддатлива «скульптору» і зберігає форму, яку їй надають. «Скульптор» надає «глині» вираз емоції, яку пропонує ведучий. «Скульптор» повинен робити свою роботу мовчки не давати жодних словесних вказівок «скульптурі».

6. «Перетворення»

Група повільно рухається. Один учасник стоїть у центрі кола. Інші уявляють, що він перетворився:

- а) у чудовисько – група показує відразу;
- б) у супермена – група показує захоплення;
- в) у надзвичайно гарну людину, в яку всі закохуються;
- г) у того, кого ніхто не хоче помічати;
- д) у суворого директора школи;
- е) у найбагатшу людину світу.

Своє ставлення учасники повинні виражати тільки за допомогою міміки і жестів. Після закінчення учасники обмінюються враженнями.

Цю вправу можна використати на занятті з рольової поведінки.

7. «Привіт»

Ведучий роздає учасникам картки з назвами емоційних станів. Кожен має сказати: «Привіт!» – з тим почуттям, яке позначено у картці. Вправа допомагає усвідомити, що емоційний стан людини передається, насамперед, за допомогою невербальки, яка може суперечити вербальному посланню.

8. «Я не я...»

Учасники сидять у колі. Кожен по черзі промовляє фразу: «Я не я, коняка не моя, моя хата з краю, нічого не знаю» з різними інтонаціями (із задоволенням, з роздратуванням, радісно, з розчаруванням, як політичний діяч, як хвора людина, як дошкільник, як людина, що оспівдується в коханні, що пишається собою, що на ходу засинає і т. ін.).

9. «Посмішка по колу»

Цією вправою добре починати або закінчувати заняття.

Учасники сидять у колі. Вони беруться за руки. Перший учасник повертається до свого сусіда справа або зліва і посміхається йому. При цьому можна «взяти» посмішку в долоні і обережно передати її іншому.

10. «Заборона на вираження емоцій»

Учасник групи сідає в центрі кола. Тренер ілюструє заборону на вираження емоцій наступними діями: послідовно перекриває всі канали сприймання й відтворення (за допомогою шалика, хустинки, шнурка тощо):

- а) *рот* – щоб не кричав і не сварився;
- б) *очі* – щоб не бачили нічого поганого, не виражали ненависть, незадоволення, злість, щоб не плакали;
- в) *вуха* – щоб не чули нічого зайвого;
- г) *руки* – щоб не билися;
- д) *ноги* – щоб не копались, не ходили в поганій компанії;
- е) *душа* – щоб не страждала.

Після закінчення ведучий звертається до учасників з

питаннями, що може така людина:

- а) виражати думку – *рот ступлений*;
- б) спостерігати прекрасне – *знижена можливість реагування*;
- в) творити прекрасне, обнімати, виражати радість – *руки зв'язані*;
- г) йти по життю (ведучий легко підштовхує зв'язаного учасника, намагається заставити його рухатись) – *страх, скутість рухів*;
- д) співчувати, радіти, довіряти – *душа мовчить, вона скута*.

Після закінчення вправи зв'язаний учасник розповідає про свої почуття.

РОБОТА ЗІ ЗЛІСТЮ

1. «Висвари учасника»

а) Учасники сидять у колі. Одному з них (це може бути агресивна дитина, але не обов'язково) зав'язують очі, а його сусід показує на когось рукою, щоб всі бачили, і говорить: «Вилий злість, що нагромадилася в тобі, на цю людину». Після чого розв'язують очі і показують, кого він висварив. Зняковівий автор вибачається перед жертвою вербальної агресії.

б) Учаснику із зав'язаними очима його сусід пропонує висварити одного учасника від імені другого. Той, хто сварить, не знає, від імені кого він буде сваритися та імені того, кого він буде сварити. Після закінчення процедури учасник, від імені якого сварився, звертається до того, кого висварили: «Вибачте, я був трохи нестриманим. Вирвалося!».

Гра проводиться доти, доки будуть бажані посваритися. Гру можна припинити, якщо хтось із сусідів покаже на гравця із зав'язаними очима як на об'єкт агресії і автора виступу одночасно, тобто учасник буде сварити сам себе. Після цієї вправи знімається нервово напруження окремих учасників групи, зменшується рівень тривожності, атмосфера в групі стає відкритішою,

безпосереднішою.

2. «Полювання Баби Яги»

Один з учасників – Баба Яга. Вона стоїть плечима до членів групи. За сигналом керівника: «День» – Баба Яга виходить на полювання, а учасники від неї тікають. Коли Баба Яга полює, вона мімікою і пантомімою виражає злість. Якщо їй вдається когось спіймати, тренер вигукує: «Ніч!». Ніхто більше не тікає, а Баба Яга «розправляє» з жертвою»: вона розказує, що з нею зробить, супроводжуючи розповідь залякуючими жестами. Після цього полонений стає Бабою Ягою й виливає свою злобу на іншого учасника.

Психолог стежить за дотриманням правил безпеки.

3. «Злючка»

Один з учасників групи сидить на стільці в центрі кола з хусткою в руках. Інші члени групи бігають навколо нього – намагаються будь-яким чином розізлити його. Він повинен сидіти на місці і терпіти стільки, скільки може витримати. Коли вже не зможе витримати «знущання», він встає і починає бігати за образниками. Якщо йому вдається когось наздогнати, він повинен «вдарити» його хусткою. Той, кого спіймали, сідає на стілець, і гра продовжується далі.

4. «Фігура монстра»

Тренер пропонує зібрати фігуру, яка складається з усього поганого, злого, агресивного, що є в кожному учаснику групи. Учасники по чергово віддають для спільної справи свої кігті, зуби, жала, шипи, перетинки тощо. Монстр поміщається на стілець у центрі кола, всі одночасно натискають на «кнопки», і монстр, як втілення всього негативного, агресивного учасників групи, стартує у відкритий космос та зникає навіки.

5. «Малюємо злість»

а) Учасникам пропонується намалювати на аркушах паперу свою злість так, як вони її уявляють, а потім знищити малюнок, або зробити вогнище і спалити власну злість.

б) Учасники повинні на спільному малюнку намалювати і «віддати» те, що є в кожному з них злого, агресивного (кігті, жала, колючки, перетинки, зуби). Після чого спільно вирішують, що зробити зі своєю злістю.

в) Тренер пропонує учасникам намалювати на аркушах паперу портрет людини, до якої вони відчують злість і агресію, або написати її ім'я закарлючками, негарними літерами. Коли це зроблено, всі одночасно розривають малюнки і викидують їх в кошик для сміття.

6. «А ну, голосніше!»

Ведучий пропонує учасникам сісти і закрити очі. За сигналом: «Починаємо», всі висловлюють незадоволення ситуацією (вчителями, батьками, друзями, коханими та ін.). Це треба робити одночасно і якомога голосніше. Як тільки крики почнуть стихати, ведучий наказує: «Відкрийте очі! А тепер повторіть свої слова, дивлячись в очі один одному».

Потім ведучий визначає спільні скарги, після чого відбувається групове обговорення.

Вправа допомагає виплеснути назовні злість і перетворює образи та гнів у крик та смішну словесну перепалку. Це дозволяє почути, чим незадоволені інші та дає можливість обговорити і вирішити проблеми.

7. «Обережні рухи»

а) Учасники сідають у коло. Ведучий дає завдання закрити очі і злегка постукати по своїй голові з правого і лівого боку одночасно. Це має нагадувати падіння крапель дощу. Потім треба вдарити сильніше, але так, щоб не завдати болю. І так само по обличчю, по шиї.

Після того, як кожен навчиться розраховувати силу своїх рухів, треба розбитися на пари і повторити вправу з партнером.

б) Один з партнерів вдаряє руками другого по спині, плечах, боках, але так, щоб не викликати неприємних відчуттів, не завдати болю. Потім партнери міняються місцями.

Мета цієї вправи - навчитися розраховувати силу своїх рухів і торкатися один одного не завдаючи болю. Її виконання особливо корисно для хлопців молодшого підліткового віку.

Навчитися долати свою злість можна за допомогою керованої фантазії. Ось деякі з таких вправ.

1. «Фотовиставка»

Сядьте зручно, глибоко вдихніть 3-4 рази і закрийте очі.

а) Уявіть, що ви потрапили на невелику фотовиставку, де – фотографії людей, які вас колись розгнівали. Вони вас несправедливо образили, і ви до цього часу гніваєтесь на них.

- Уважно розгляньте фотографії на виставці.

- Виберіть одну з них і зупиніться біля неї.

- Згадайте конфліктну ситуацію, пов'язану з одною людиною. Уявіть себе в цій ситуації.

- Уявіть, що ви розмовляєте з цією людиною.

- Уявіть, що ви виражаєте їй свої почуття. Не стримуйте емоцій, говоріть їй все, що вам заманеться.

- Уявіть, що ви робите з тією людиною все, що вам хочеться з нею зробити. Не стримуйте себе!

Якщо ви закінчили вправу, дайте знак – махніть головою, вдихніть 3-4 рази і відкрийте очі.

Поділіться з групою своїми враженнями. Що було легко, а що важко? Що сподобалось, а що ні? Хто опинився у вашій галереї? Біля кого ви зупинилися? Яку ситуацію уявили? Як змінювався ваш стан? Чим відрізняються ваші почуття на початку і в кінці вправи?

б) Ведучий читає тусаму інструкцію про фотовиставку, що в першій вправі.

- Уявіть, що ви розмовляєте з людиною, біля якої зупинилися.

- Уявіть, що поки ви говорите, вона зменшується у розмірах, її голос стає все слабшим, тихішим, невпевненішим.

- Зменшуйте її доти, доки вона не здасться вам маленькою, слабкою і смішною.

- Спостерігайте за вашою розмовою як сторонній спостерігач.

Яким ви себе бачите? Як виглядає ситуація?

Якщо ви закінчили вправу, дайте знак головою. Вдихніть 3-4 рази і відкрийте очі.

Поділіться з групою своїм досвідом.

в) Ведучий зачитує інструкцію про фотовиставку.

- Спробуйте переглянути цей сюжет від початку до кінця. А тепер поверніться до початку сюжету, тільки переверніть малюнок так, щоб все було догори ногами, і знову перегляньте сюжет до кінця.

- Знову поверніться до початку, але уявіть, що всі герої вашого сюжету, і ви в тому числі розмовляють голосами героїв мультфільму.

Якщо ви закінчили вправу, дайте знак головою, вдихніть 3-4 рази і відкрийте очі.

Поділіться своїми враженнями з членами групи.

г) Ведучий зачитує інструкцію про фотовиставку.

- Подивіться цей сюжет від початку до кінця як чорно-білий фільм. Поміняйте чорний колір на білий і навпаки, як у негативі.

- Коли ви підійдете до найнапруженішого моменту - зупиніть кадр.

- Уявіть його як фотографію на скляній пластинці. Візьміть цей кадр, вийдіть на вулицю, підійдіть до багатопверхового будинку, сядьте у ліфт і підніміться на останній поверх. Вийдіть з ліфта і підніміться на дах, підійдіть до самого краю, подивіться на фото, – і киньте його вниз. Простежте, як воно буде летіти вниз і як розіб'ється на маленькі частинки.

- Сядьте у ліфт, спустіться вниз і поверніться в кімнату.

- Ще раз передивіться цей сюжет. Зверніть увагу на те, що змінилося в ситуації, як змінилася ваша поведінка та поведінка інших осіб.

Коли закінчите вправу, вдихніть 3-4 рази і відкрийте

очі. Поділіться своїми враженнями.

РОБОТА З ОБРАЗАМИ

Немає людини, яка хоча б один раз не пережила цього почуття. Особливо гостро переживаються образи в дитячому віці. Найчастіше діти реагують на образу гнівом і агресією. Тому працювати з образами можна так само, як зі злістю.

1. «Я ображаюсь, коли...»

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

2. «Як виразити образу і незадоволення»

Ведучий заздалегідь готує листівки з найбільш типовими образами, характерними для учасників даного віку. Кожна листівка розрізається на 4 частини. На них записані:

- а) роль того, хто ображає;
- б) роль ображеного;
- в) роль ображеного, який реагує невпевнено;
- г) роль ображеного, який реагує впевнено.

Завдання для учасників: з'єднати частини листівок в одне ціле і розіграти сценку для всіх. Кожна група має показує різні типи реагування на ту ж саму ситуацію. Після цього обговорюються «вдалі» і «невдалі» способи реагування.

3. «Випадок, коли мене несправедливо образили»

Учасники розбиваються на пари і отримують завдання згадати випадок, коли їх несправедливо образили. Один з них розповідає свою ситуацію, а інший повинен довести, що він міг вчинити інакше і уникнути образи. Крім того, він допомагає усвідомити, який позитивний досвід отримав той, хто розповідав. Через 3 хв. учасники міняються ролями.

4. «Що краще?»

Ведучий пропонує пригадати, коли кожен з учасників

зробив поганий вчинок, а його вибачили. А потім пригадати, коли він сам вибачив поганий вчинок.

Про свої думки і почуття з цього приводу члени групи можуть висловити у парах або колі.

5. «Скринька образ»

Учасники записують 1-2 образи, які їм не вдалося вибачити, і кладуть папірці із записами у скриньку. Потім приймають рішення, що зробити із змістом цієї скриньки (спалити, порвати, викинути та ін.). Зі словами: «Я вибачаю тебе, мій образнику, і більше не серджуся на тебе» – група виконує обрану дію.

6. «Аукціон»

Ведучий пропонує організувати аукціон способів, які допоможуть підняти поганий настрій. Учасники пропонують свої способи, а ведучий записує їх на дошці. Після цього відбувається обговорення.

Запропоновані вправи з використанням керованої фантазії допомагають звільнитися від негативних почуттів. Дві останні вправи можна виконати самостійно.

7. «Веселка»

Ведучий пропонує учасникам сісти у зручній позі і розслабитися.

а) Закрийте очі. Уявіть екран. На екрані ви бачите веселку – кольори, які вам подобаються. Ви бачите те, що самі захочете.

б) Перший колір – голубий. Голубий може бути м'яким і заспокійливим, як вода, яка струменить. Голубий приємно милує око в спеку. Він освіжає вас як купання в озері. Що ви уявляєте, коли бачите голубий колір?

в) Наступний колір – червоний. Червоний колір дає нам енергію і тепло. На нього добре дивитися, коли вам зимно. Іноді завелика кількість червоного нас дратує. Іноді цей колір нагадує про кохання. Що ви уявляєте, коли дивитесь на червоний колір?

г) Жовтий приносить нам радість. Він грає, як сонце і ми посміхаємось. Якщо нам сумно або ми відчуваємо себе самотніми, він піднімає настрій. Що ви уявляєте, коли

дивитися на жовтий колір?

д) Зелений - колір природи. Якщо ми хворі, зелений допомагає нам почувати себе краще. Що ви уявляєте, коли дивитися на цей колір? Чи ви помічаєте, як різні кольори впливають на ваш настрій і самопочуття?

е) Спробуйте також побачити інші кольори.

8. «Сипучий пісок»

Коли ви засмучені, постарайтеся усвідомити, чому так сталося і в чому це виражається. Наприклад: «Я серджусь, тому що він знову взяв мою річ без дозволу. Я відчуваю злість у грудях».

Змініть свою звичайну реакцію (втрачаєш терпіння, виходиш з себе) і скажи: «Сипучий пісок». Ці слова виражають застрявання, зациклювання на емоції. Якщо ми зациклились на почутті злості, ми не можемо з нього вибратись, як з сипучого піску. Коли ми скажемо: «Сипучий пісок» – ми нагадаємо собі про це і усвідомимо, що треба щось змінити.

Щось змінити – означає подивитися на те, що відбувається, з боку. Ви можете розказати людині, яка викликала у вас негативні почуття, про те, що відчуваєте: «Коли ти так робиш, я відчуваю себе...». Це буде проявом влади над собою, а не демонстрацією власної вразливості.

Якщо для вас це важко, глибоко вдихніть або прогуляйтесь. Можна сказати: «Я піднімаюсь над цим почуттям (треба назвати почуття). Я покидаю його, а не «застрягаю» на ньому».

9. «Що мені зробити з цим почуттям?»

Якщо ви засмучений, сердитесь, або відчуваєте якесь інше негативне почуття, уявіть собі, як можна звільнитися від нього. Наприклад, якщо сердишся, можна закричати, вийти з кімнати, або... викинути злість у смітник, а також:

- підсмажити «гнівливий омлет із злісних яєць»;
- намалювати портрет власної злості та ін.

А потім зробіть те, що уявили, наприклад, надуйте м'яч зі страху і закиньте його далі від себе.

ВПРАВИ НА САМОПІЗНАННЯ, САМОУСВІДОМЛЕННЯ ТА ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ

Підлітковий вік – це вік активного самопізнання та пізнання інших людей. Завдання ведучого групи – забезпечити молоду людину засобами самопізнання, сприяти усвідомленню власної значимості, цінності, допомогти сформувати впевненість у собі, вміння ставити мету і досягати наміченого, формувати мотивацію самовиховання і саморозвитку.

1. «Хто ти?»

Ведучий 10 раз запитує учасників: «Хто ти?», – а члени групи записують на аркушах паперу відповіді, які починаються зі слова «Я – ... (учень, егоїст, чесна людина та ін.)». Після цього вони повинні пронумерувати ці думки за значимістю таким чином, щоб та думка, яка найбільше характеризує учасника, стояла на першому місці, а та, яка характеризує найменше – на останньому. Ведучий пропонує порахувати, які думки про себе переважають: позитивні чи негативні та задуматись, з чим це пов'язано.

Той, хто бажає, може прочитати думки про себе іншим.

Ця вправа дає можливість відкрити в собі щось нове, усвідомити речі, які раніше повністю не усвідомлювались. Одночасно вона дає можливість глибшого знайомства з іншими учасниками групи.

2. «Частини мого «Я»»

Ведучий пропонує учасникам згадати, якими вони бувають у різних ситуаціях, залежно від обставин. Після цього він пропонує намалювати ці різні частини «Я». Це може бути символічний малюнок.

3. «Я-реальне» і «Я-ідеальне»

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

4. «Опудало»

Тренер говорить, що кожна людина має недоліки. Чи настільки вони страшні, як ми часом собі уявляємо?

Уявіть, що в центрі кола стоїть дуже несимпатичне опудало, таке, яке ставлять на городах, щоб лякати птахів. Воно наділене всіма тими якостями, які ми вважаємо за свої недоліки.

Той, хто визнає за собою якийсь недолік, звертається до нього зі словами: «Жалюгідне опудало, ти... (називає недолік)». Учасники, в тому числі й ведучий, називають власні недоліки. Ведучий записує те, що називають учасники, і після закінчення зачитує. Члени групи обговорюють які позитивні сторони мають названі «недоліки», однак акцентують не на тих якостях, які назвали самі, а про якості інших членів групи.

5. «Чарівна крамниця»

Ведучий запитує учасників, які якості характеру їм притаманні. Потім він пропонує уявити, що вони знаходяться в чарівній крамниці, де він – продавець. Кожен учасник тут може обміняти риси (мудрість, сміливість, чесність, лінощі, негарне обличчя та ін.), яких, на його думку, забагато і ними можна поділитися з іншими, або ті, яких він хоче позбутися, на риси, яких йому не вистачає. «Покупець» здає свої риси, а «продавець» цікавиться, чи є те, чого потребує «покупець» і скільки він міг би дати взамін.

Під час обговорення учасники діляться думками, чи кожна людська риса є цінною.

6. «Заміна негативних думок про себе на позитивні»

Пригадайте про ваші невдачі, які і зараз впливають на ваше життя, поведінку та самопочуття. Напишіть 10 таких речей.

А тепер спробуйте замінити негативні думки про себе на позитивні. Це можна зробити трьома способами:

- звернення до своїх прав (якщо ти думаєш, що ти не такий, як всі, то можеш замінити таку думку, на іншу: «Завжди я мушу все зіпсувати» - «Я маю право на помилку»);

- звернення до позитивного досвіду на дану тему («Я

нерішучий» - «Є ситуації, в яких мені вдається швидко приймати рішення»);

- заміна прикметників («Я товста» – «Я апетитна»)

Ведучий пропонує обговорення.

7. «Подолання труднощів»

Учасники групи почергово за допомогою міміки та пантоміми показують, як вони переборюють життєві труднощі. Можна накреслити крейдою стежку, яка символізуватиме життєвий шлях, поставити на ній різні перепони.

Групі пропонується обговорення.

8. «Заборонений плід»

Члени групи почергово показують, як вони поводитимуться в ситуації, коли їхні бажання незбігаються із зовнішніми нормами поведінки. «Заборонений плід» кладеться на стілець, що стоїть у центрі кімнати. Кожен повинен підійти до стільця і показати, що він зробить із «забороненим плодом».

9. «Мій девіз»

Тренер розказує про середньовічну традицію поміщати на брамі замку, на щиті лицаря родовий герб з девізом. Після цього він пропонує придумати свій девіз, який виражає життєве кредо, ставлення до світу учасника групи. Щоб допомогти (якщо це молодші школярі) зрозуміти завдання, він може для прикладу назвати свій девіз (наприклад: «Завжди служити людям»). Можна ускладнити завдання і запропонувати скласти девіз зі слів, які починаються на ту ж букву, що й ім'я.

10. «Мій герб»

Після закінчення роботи над девізом ведучий пропонує кожному намалювати свій герб.

11. «Міцне дерево»

Учасники діляться на пари. Перший стає прямо, випрямляє шию, голову, плечі, але не напружує. Ведучий говорить: «Похитайтеся з носків на п'ятки, при цьому плавно притискаючи п'ятки до підлоги».

Похитайтеся, доки не відчуєте легке розтягіння в

литках.

Постійте кілька секунд, напруживши м'язи ніг, живота і грудей. Відчуйте себе твердим і незламним, як міцне дерево, коріння якого входять глибоко в землю, яке здатне витримати будь-яку непогоду.

Нехай партнер легко штовхне вас у плече. Напружуйтеся, опираючись поштовху.

Залишайтеся у цій позі стільки, скільки захочете.

Розслабтеся і пройдіться. Зверніть увагу на свої відчуття. Ви відчуєте, як зросли ваша впевненість у своїх силах, Ваша стійкість та витривалість».

12. Медитація «Золотий мандрівник»

Сядьте зручно у кріслі. Закрийте очі і глибоко дихайте. Уявіть, що золоте світло поступово заповнює Ваше серце, руки і ноги. Тіло починає світитися. Ви глибоко дихаєте. Від вас випромінюється золоте світло. Ви стаєте все більш світлим.

Уявіть, що у вашому серці знаходиться золота куля світла. Це золотий мандрівник. Подивіться, куди він вас поведе, послушайте, що він вам говорить.

Побудьте з ним скільки захочете, і відкривайте очі.

Тепер золотий мандрівник завжди з вами. Він може їхати з вами в автобусі або машині, йти до школи... Ви можете думати про нього як про енергію, мир, силу або світло, що несе любов.

13. «Міцне бомбардування»

Учасник сідає у крісло в центрі кола і вислуховує думки про свої сильні сторони, позитивні риси, в яких ситуаціях вони виявились. Потім «міцне бомбардування» отримує наступний учасник групи. Потім наступний і т.д.

Таким чином, учасники не тільки мають можливість підняти свою самооцінку, але й вчаться знаходити міцні сторони інших людей, надавати їм психологічну підтримку, а також її приймати.

14. «Мої міцні сторони»

Кожен член групи на аркуші паперу записує всі свої

якості, які вважає міцними сторонами. Після цього кожен по черзі зачитує те, що він написав, а потім запитує: «Які ще міцні сторони я маю?» - інші члени групи доповнюють його список, а він за ними записує.

15. «Яким я був у дитинстві»

Учасник сідає на «гарячий стілець». Решта створює напроти нього півколо. Ведучий пропонує: «Подивіться на учасника, що сидить у центрі кола. Спробуйте уявити, як він виглядав у дитинстві, який одяг носив, які мав іграшки, чим любив займатися, що любив їсти і т. ін.»

Коли група висловлюється, «гарячий стілець» мовчить. Він може висловитися тільки після того, як поділиться своїми фантазіями останній член групи.

Потім ведучий запитує: «Що з того, про що говорила група, співпало, а що ні з вашими дитячими спогадами? Що ви любите робити до цього часу, з ким з друзів приятелюєте до цього часу?»

Під час групового обговорення він запитує:

«Чи легко було сидіти на «гарячому стільці»? Вам хотілося швидше піти чи посидіти довше? Як ви себе почували, коли група висловлювалась? Де ви почували себе спокійніше – на стільці чи в групі?»

16. «Яким я буду через п'ять років»

Один учасник сідає на «гарячий стілець». Решта створює напроти нього півколо.

Тренер пропонує: «Подивіться на учасника, що сидить у центрі кола. Ви його вже добре знаєте. Уявіть його через п'ять років. Розкажіть, де він буде працювати, чим буде займатися у вільний час. Чи буде у нього сім'я, діти? Як він буде вбраний?»

Поки група висловлюється, «гарячий стілець» мовчить. Він може говорити лише тоді, коли висловиться останній член групи.

Питання тренера до «гарячого стільця»:

- а) Яким уявляєте своє майбутнє?
- б) Чого очікуєте?
- в) Чого побоюєтеся?

ВПРАВИ НА ОВОЛОДІННЯ НАВИЧКАМИ КОНСТРУКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ

У підлітковому віці актуальними є не тільки проблеми самопізнання і самовизначення, але й взаємодії з близькими людьми. Юнаки потребують оволодіти навичками орієнтації в складних життєвих ситуаціях, вмінні вибирати оптимальний спосіб поведінки. Для цього необхідно оволодіти навичками конструктивного спілкування.

Вмінні будувати правильні взаємовідносини, долати перепони, керувати своїм емоційним станом – запорука життєвого успіху. Якщо людина не оволодіє необхідними вміннями на порозі дорослого життя, вона залишається незахищеною перед життєвими труднощами, стресами, потерпає невдачу у дружніх, інтимних відносинах.

Основні умови конструктивного спілкування :

- вміння аналізувати ситуації міжособистісної взаємодії, зокрема, причини та наслідки власних реакцій і реакцій партнера;

- вміння одержати з кожної ситуації відповідний досвід, необхідний для подальшого успішного спілкування;

- вміння використовувати отриманий досвід для самовдосконалення та покращення комунікативних вмінь.

ВПРАВИ НА ВМІННЯ СЛУХАТИ

1. «Чи вміємо ми слухати?»

а) Учасники стоять у колі. За командою ведучого кожен починає ділитися з групою своїми проблемами, але всі говорять одночасно. Це продовжується до сигналу ведучого. Після цього учасники діляться своїми враженнями.

б) Члени групи рахуються на перший-другий. Перші номери виходять за двері і отримують завдання розказати, як вони сьогодні провели ранок (тема розповіді може бути іншою). Другі номери отримують

завдання не слухати своїх співрозмовників і будь-яким чином показувати свою незацікавленість тим, про що розповідає співрозмовник, але після того, як ведучий подасть сигнал (наприклад, плесне в долоні), вони повинні проявити надмірну зацікавленість розмовою.

Після закінчення вправи перші номери діляться своїми враженнями та обговорюють вміння, якими необхідно оволодіти, щоб стати добрим співрозмовником.

2. «Плечима до плечей»

Двоє учасників сідають плечима один до одного і розмовляють на довільну тему протягом 3-5 хвилин. Після цього вони діляться своїми враженнями і відповідають на питання:

Чи це нагадувало знайому життєву ситуацію (наприклад, телефонну розмову)? Чим відрізнялося? Чи було легко розмовляти?

3. «Загальна увага»

Всі учасники будь-якими способами, крім фізичної взаємодії, намагаються привернути до себе увагу оточуючих.

Після закінчення ведучий пропонує визначити, кому це вдалося найкраще. Які способи він застосовував?

Дана вправа особливо корисна для невпевнених у собі молодих людей, які звикли залишатися непомітними, не вміють привернути уваги до себе, до своїх потреб.

4. «Прохання»

Члени групи обирають учасника, який буде виконувати прохання інших. Вони по чергово звертаються до нього з будь-яким проханням, наприклад: «Відкрий, будь ласка, вікно». Учасник відповідає: «Я відкрив вікно». Той, хто просив, має відповісти: «Дякую». Якщо він забуде сказати такі слова, то сам починає виконувати команди інших.

Запропоновані далі вправи спрямовані на розвиток спостережливості у спілкуванні з іншими, вміння «читати» невербальні сигнали.

5. «Від чого залежить відповідь?»

а) Учасники створюють коло (обличчям назовні).

Ведучий заздалегідь з ними домовляється, що ті, хто має закриту позу (перехрещені руки або ноги), на будь-які запитання відповідають «Ні», хто має відкрити – «Так». За межами кола знаходяться 3-4 учасники, які ставлять закриті запитання (на які дається відповідь «Так» або «Ні») тим, які знаходяться у колі. Вони повинні з'ясувати, від чого залежить та чи інша відповідь.

б) 3-4 учасники виходять за двері. Вони виконують роль продавців. Решті учасників пропонується завдання: «Ви група людей, яка планує добре відпочити на природі. Ви купуєте у супермаркеті товари, що починаються на букву... (називається будь-яка буква)».

Продавці пропонують відповідний товар і отримують відповідь «Так» або «Ні». Вони відгадують, від чого залежала відповідь.

Після закінчення обговорюється, що допомогло «продавцям» виконати завдання.

6. «Вгадай, у кого знаходиться предмет»

Учасники сідають у коло і вибирають одного, хто буде відгадувати. За сигналом ведучого вони непомітно передають за спинами шарик або якийсь інший маленький предмет. Той, хто відгадує, стоїть у центрі кола, і повинен за виразом обличчя визначити, в чиїх руках знаходиться предмет.

7. «Тарабарщина»

Учасникам пропонується за допомогою «тарабарщини» розіграти якусь ситуацію, наприклад: мати просить дочку, яка дивиться телевизор, піти з нею на базар, або представити діалог двох дівчат, одна з яких хоче піти на балет, а друга на танці. Ситуацію і перебіг подій «актори» обговорюють між собою, а група відгадує, про що йшлося.

8. «Розмова через скло»

Група обирає двох учасників, яким ведучий говорить, що їх розділяє скло. Розмовляти заборонено, тому що партнер все одно не чує. Не домовляючись з партнером про зміст розмови, треба передати через скло інформацію

і отримати відповідь на неї.

Коли пара працює, решта учасників спостерігає без коментарів. Після виконання завдання відбувається обговорення.

ВПРАВИ ДЛЯ ОПРАЦЮВАННЯ СТИЛІВ СПІЛКУВАННЯ

1. Гра «Обмін»

Ведучий пропонує учасникам пригадати час, коли вони були маленькими дітьми і любили обмінюватись різними предметами. Він пропонує обмінятися предметами, які вони мають при собі. Виграє той, хто буде мати найбільшу кількість обмінів.

Після вправи доцільно розпочати роботу з обговорення впливу вибраного стилю поведінки на ефективність спілкування. Якщо учасники будуть поводитись дуже «чемно», ведучий може спровокувати ситуацію: забрати предмет обміну силою або хитрощами, не давши нічого взамін, або намагатися маніпулювати учасником, апелювати до його людяності та ін.

При обговоренні розглядаються питання:

- Які стилі ви використовували?
- Як вам відмовляли?
- Чи легко було відмовляти?
- Коли було приємніше спілкуватися?

2. «Поділися зі мною своїми турботами»

Ця вправа виконується в парі. Решта учасників спостерігає. Двоє учасників виконують роль приятелів, один з яких прийшов до другого за порадою і підтримкою. Приятель, до якого прийшли за допомогою, уважно слухає, намагається допомогти вирішити проблему. Через деякий час він стає на стілець та продовжує слухати так само уважно і намагається допомогти, але в позиції на стільці.

При обговоренні ведучий запитує:

- В якій позиції вам було легше спілкуватися?
- Що ви відчували, коли опинилися в позиції зверху?

3. «Наполегливість – опір»

а) Учасники розбиваються на пари. Один з них щось вимагає, а другий вказує на причину, чому він змушений відмовити. Гра закінчується, коли одному з учасників вдасться переконати іншого.

Після закінчення учасники обговорюють, що допомагало відстояти свою думку, а що заважало.

б) Учасники розбиваються на пари і намагаються спілкуватися за допомогою слів «Так» і «Ні». Ці слова вони можуть говорити з різними інтонаціями, але завданням кожного є переконати партнера. Вправа закінчується, коли один з партнерів скаже: «Ти мене переконав».

Після вправи відбувається обговорення

ВПРАВИ НА РОЗВИТОК ВМІННЯ ВЗАЄМОДІЯТИ В ПАРІ

(можуть бути використані в роботі над темою дружби, а також статевої відносин).

1. «Спостережливість»

а) Учасник сідає спиною до групи і детально описує зовнішність члена групи, якого визначить ведучий: як він одягнений, який сьогодні в нього настрій, чи відрізняється його сьогоднішня поведінка від звичайної.

б) Учасник групи уважно дивиться на свого партнера, а потім відвертається. Той змінює три деталі своєї зовнішності (знімає годинник, міняє позу і т.ін.). Перший обертається і повинен відгадати, які зміни відбулися.

Завдання повторюється 2-3 рази.

2. «Підпора»

Партнери встають спинами один до одного. Спочатку один спирається на другого. Він тримає його стільки, скільки захоче. Потім це робить інший пратнер. Після цього обоє знаходять точку опори, зручну для обох, і «віддають» один одному вагу свого тіла.

Після закінчення обговорюється, коли було зручніше стояти, коли хотілося стояти довше, чому деяким учасникам не вдалося спертися один на одного.

3. «Взаємодія в парі»

Партнери стоять обличчям один до одного, взявшись за руки. За командою ведучого треба перелізти через руки, разом присісти, після чого відбувається гра «насос – водокачка» (один встає – другий присідає). Потім учасники стають спинами один до одного і таким чином рухаються по кімнаті.

Цю вправу добре виконувати під музику.

4. «Сіамські близнюки»

Кожна пара уявляє себе сіамськими близнюками, які зрослися будь-якими частинами тіла. Ведучий говорить, що вони повинні діяти як одне ціле і спробувати рухатись по кімнаті. Після цього треба показати групі епізод з їх спільного життя : як вони одягаються, снідають та ін.

Ця вправа тренує навички єдиної взаємодії.

5. «Узгоджені дії»

Учасникам пропонується за допомогою невербальної комунікації показати:

- а) пиляння дров;
- б) греблю;
- в) перемотку ниток;
- г) перетягування канату.

6. «Канатоходець»

Учасник імітує ходіння по канату, а другий дме на нього з боку, ніби намагаючись «здути» канатоходця з каната. Партнер дме на відстані витягнутої руки, але не в обличчя, а в груди. Завдання канатоходця – втриматись, незважаючи на перешкоди.

7. «Тінь»

Один з учасників розташовується за спиною іншого та стає його «тінню», точно відтворюючи рухи партнера.

При обговоренні треба звернути увагу на почуття «тіні».

Бажано, щоб у ролі «тіні» побували учасники, які мають звичку постійно звертати на себе увагу.

8. «Місток»

На підлозі малюються дві паралельні лінії на відстані

30 см, або розкладаються аркуші паперу відповідного розміру. Це – міст. Під ним – річка. З різних боків до моста одночасно підійшли дві особи. Їм треба без слів зрозуміти один одного і розійтись на вузькому місточку. Наступити на лінію означає зірватися вниз.

Вправа передбачає роботу зі зміною партнерів у парах.

Після закінчення треба обговорити, з ким із партнерів учасники почували себе надійно і впевнено.

9. «Як я відчуваю партнера»

Ведучий пропонує учасникам сісти спинами один до одного і закрити очі. Він говорить: «Прислухайтесь до свого дихання. Ви відчуваєте спину сусіда? Уявіть, що ви відчуваєте клітини вашого партнера. Що ви відчуваєте? Чи ви отримуєте таким чином інформацію про партнера? Розкажіть, що ви дізналися один про одного».

10. «Крок назустріч»

а) Учасники стоять обличчям один до одного. Вони з'єднують долоні. Потім одночасно роблять крок назад, не відпускаючи долоней. Потім ще, ще... Має бути постійний контакт долоней і очей. Якщо учасники вирішать, що «дійшли до точки», вони починають зворотній рух. Долоні продовжують надійно зв'язувати партнерів.

б) У тих самих парах партнери стоять обличчям один до одного на відстані 2-3 кроків. Похитнувшись назустріч один одному (не відриваючи ніг від підлоги, з'єднуються, спираючись на партнера).

Якщо це вдається, учасники роблять крок назад і знову повторюють вправу. Далі – ще крок назад.

Після цього обговорюються думки і враження, які виникли у членів групи при виконанні даної вправи.

11. «Знайди свого партнера»

Робота відбувається у парах. Кожен уважно розглядає свого партнера. За командою ведучого всі закривають очі (краще їх зав'язати) і починають рухатись по кімнаті в пошуках свого партнера. Розмовляти забороняється. Учасники можуть торкатися волосся, обличчя, одягу в

пошуках своєї пари. Коли в них з'являється переконання, що вони знайшли партнера, то можуть зняти пов'язки з очей і перевірити.

12. «Нагодуй свого партнера»

Для виконання цієї вправи треба принести з дому бутерброди, печиво, яблука – їжу, яку споживають без використання столового набору.

Учасники миють руки, розбиваються на пари і почергово годують один одного. Той, кого годують, може закрити очі.

Ведучий стежить, щоб під час годування учасники не намагалися розсмішити або замастити один одного. Годування має відбуватися в атмосфері тепла, довіри, взаємодопомоги.

13. «Я тобі дарую»

Пара учасників (це можуть бути хлопець і дівчина) сідає в центрі кола. Інші спостерігають. Кожен з партнерів повинен придумати, який подарунок він дарує іншому. Подарунки можуть бути найрізноманітнішими, головна умова – доброзичливість.

Перший учасник називає ім'я партнера і говорить, що йому дарує. Наприклад: «Оксано, я тобі дарую місяць на небі». Партнер повинен подякувати, назвати ім'я першого учасника, повторити, що він подарував, і сказати, що сам дарує у відповідь. Наприклад: «Дякую, Ігоре. Ти мені подарував місяць на небі, а я тобі дарую квітку». Перед тим, як запропонувати свій наступний подарунок, перший партнер повинен повторити все, що сказав другий.

Гра закінчується, коли в когось з учасників не вистачить фантазії на наступний подарунок, або він забуде назвати ім'я партнера, подякувати, перерахувати всі подарунки або переплутає їх послідовність.

14. «Ной в ковчег»

В цій грі пропонується повторити біблійну ситуацію: коли Ной рятувався від потопу, він взяв 7 пар чистих та 7 пар нечистих тварин.

Ведучий роздає карточки з назвами тварин чоловічої та жіночої статі. Учасникам треба за допомогою засобів невербальної комунікації знайти свою пару.

Після закінчення ведучий запитує учасників про враження під час виконання вправи, що допомагало у спілкуванні, а що його ускладнювало.

ВПРАВИ, ЩО МОЖНА ВИКОРИСТАТИ В РОБОТІ З ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ

1. «Штовхання»

а) Учасникам пропонується закрити очі і за командою ведучого рухатись по кімнаті в напрямку центру, штовхаючись при зустрічі.

Ведучий стежить за дотриманням правил безпеки.

При обговоренні слід звернути увагу учасників на те, як вони сприймали штовхання, чи хотілося їм штовхати інших, як вони себе почувались під час виконання вправи і які життєві ситуації нагадує ця вправа.

б) Учасники за допомогою лічилки діляться на дві групи і стають у дві шеренги обличчями один до одного. Ведучий дає їм завдання відштовхнути партнера.

Обговорюються враження, які викликала вправа.

2. «Бій півників»

Гра виконується в парах. Партнери стають на одну ногу, другу тримають в руці. За командою ведучого вони починають штовхати один одного плечем. Той, хто не втримає рівноваги, програє, а переможець має можливість продовжити змагання з іншим переможцем. Гру можна продовжувати доти, доки в групі не визначиться найсильніший.

3. «Відкритий конфлікт»

Двом бажаним пропонується змусити іншу людину виконати певні дії, наприклад, вийти з кімнати, зняти окуляри, відкрити вікно та ін. Перемагає той, хто виконає завдання. Той, хто програє, вибуває. Його місце займає наступний.

4. «Драбинка»

У даній вправі партнери вступають у конфліктний діалог. Перший говорить щось суперникові. Другий відповідає йому фразою з кількох слів. Потім – знову перший. Кожна наступна фраза повинна бути на тон вищою, емоційно забарвленішою, але на кричати не треба. Програє той, хто не зможе підвищити тон, знайти фразу, яка перевершить останню фразу партнера.

5. «Конфлікт у транспорті»

У центрі кімнати ставлять два крісла одне біля одного. Вони символізують парне сидіння в автобусі. Двоє учасників виходять за двері, де ведучий ознайомлює їх з інструкцією: вони – два приятелі, яким треба поговорити, тому їм необхідно намагатися сісти разом. Коли вони входять в кімнату, одне крісло вже зайнято учасником, який отримав від ведучого інструкцію звільнити місце тільки тоді, коли йому захочеться це зробити.

Решта членів групи спостерігають перебіг подій. Під час обговорення про свої враження спочатку говорять учасники конфлікту, а потім висловлюються члени групи.

6. «Здобуття місця в групі»

Група утворює тісне коло, намагаючись не пропустити учасника, який проривається у центр.

Цією вправою можна почати розмову про те, як буває важко новачку в незнайомому колективі, яким чином повинна себе вести людина, щоб її захотіли прийняти у своє коло.

Досвід здобуття місця в групі може бути корисним для невпевнених у собі підлітків, «невидимих» дітей, для тих, хто не приймається групою.

ВИРОБНИЧО-ПРАКТИЧНЕ ВИДАННЯ

АВТОРИ:

ГЕРИЛО Г.М., ГНІДА Т.Б., КОРНІЄНКО І. О., ЛУЦЕНКО Ю.А.

ОРГАНІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ, СІМЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

Практичний посібник

Оригінал-макет *А.А. Мельник*

Номер державної реєстрації НДР 0116U002432

Підписано до друку 29.10.2018. Формат 60x84/16

Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 7,44.

Об'єм даних 1,52 Мб

Тираж 300 пр. Зам. № 1/10

Видавець:

УНМЦ практичної психології і соціальної роботи,

01032, м. Київ, бульвар Т. Шевченка, 27-а,

тел/факс 252-70-11, e-mail: UCAP@ukr.net

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи ДК №4537 від 07.05.2013