

Департамент освіти і науки Київської обласної державної адміністрації  
Комунальний вищий навчальний заклад Київської обласної ради  
"Академія неперервної освіти"

**ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

**ВІСНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ КИЇВЩИНИ**

**ВИПУСК 9**

Біла Церква  
2016

Психологічна безпека освітнього середовища: Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 9 / за ред. Т. Л. Панченко. – Біла Церква: КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти", 2016. – 228 с.

*Рекомендовано Вченою радою  
Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради  
"Академія неперервної освіти"  
Протокол № 6 від 29 вересня 2017 року*

**Авторський колектив:**

Бакал І.В. (п. 2.1.1)	Панченко Т.Л. (п. 1.2)
Вихристенко Ж.В. (п. 1.5)	Пахаленко І.А. (п. 2.1.2; 2.1.3)
Довга Ю.І. (п.2.2.2)	Паш О.В. (п. 2.3.4)
Іваненко В.І. (п. 2.2.4)	Побірченко Н.А. (п. 1.3)
Корженко В.А. (п. 2.1.7)	Пономаренко С.М. (п. 2.2.1)
Корнієнко Л.В. (п. 1.6; 2.1.12)	Романюк Л.О. (п. 2.1.8)
Костецька Н.М. (п. 2.1.11)	Семещук О.Г. (п. 2.4.2)
Кривобород Ю.В. (п. 2.4.3)	Скоромна М.С. (п. 1,8; 2.1.10)
Лисенко О.А. (п. 2.1.5; 2.1.6)	Трофименко Н.Є. (п. 1.1)
Максимова Н.А. (п. 1.7; 2.1.9)	Федорченко Н.М. (п. 1.6; 2.1.12)
Мокосєєва О.А. (2.3.2; 2.3.5)	Форноляк І.В. (п. 1.4)
Мрачик Н.А. (п.2.1.4)	Хожай Н.В. (п. 2.3.1)
	Ярієва Т.О. (п. 2.1.4)

**Літературний редактор:** Мірошник С.І.

**Рецензенти:**

**Репетій С. Т.**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри дошкільної освіти і дитячої творчості факультету педагогіки і психології Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова;

**Проскура Т. С.**, практичний психолог Білоцерківської спеціалізованої природничо-математичної школи І-ІІІ ступенів ім. М.О. Кириленка № 16 Білоцерківської міської ради

У виданні представлено досвід роботи працівників психологічної служби системи освіти Київської області з питань забезпечення психологічної безпеки освітнього середовища. Розкрито науково-методичні аспекти формування психологічно безпечного середовища, психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, профілактики насильства та протиправних дій у навчальному закладі та поза ним. Подано методичні матеріали, тренінги, ігри та вправи, які сприяють підвищенню рівня психологічної захищеності, створенню психологічно комфортних стосунків і взаємодії. Представлені розробки відповідних заходів і програм будуть корисними в аспекті впровадження різних форм роботи з учнями, педагогами, батьками школярів.

Адресовано працівникам психологічної служби дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладів, методистам методичних кабінетів, які відповідають за діяльність працівників психологічної служби, працівникам центрів практичної психології і соціальної роботи.

©КВНЗ КОР "АНО", 2016

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ</b>	<b>6</b>
1.1. Психологічна безпека особистості: теоретичний огляд у контексті проблем української реальності	6
1.2. Проблемні питання психологічної безпеки освітнього середовища	13
1.3. Корпоративна культура виховання психологічного здоров'я учнів у системі "школа – сім'я"	25
1.4. Розвиток інформаційної компетентності учнів у збереженні здоров'я	36
1.5. Роль сім'ї у формуванні психічного здоров'я молодшого школяра	43
1.6. Насилля у шкільному середовищі: аналіз результатів опитування	46
1.7. Профілактика протиправної поведінки в учнівському середовищі	58
1.8. Способи попередження й подолання насильства в освітньому середовищі	64
<b>РОЗДІЛ 2. ПРАКТИКА РОБОТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА</b>	<b>68</b>
<b>2.1. Тренінг як форма організації формування, розвитку й корекції особистості</b>	<b>68</b>
2.1.1. Знай і захищай свої права ( <i>інтерактивне заняття для учнів</i> )	68
2.1.2. Секрети ефективної взаємодії ( <i>тренінгове заняття для учнів</i> )	71
2.1.3. Психологічна сумісність і конфлікт у міжособистісних стосунках ( <i>тренінгове заняття для учнів</i> )	79
2.1.4. Я і вміння долати конфлікт ( <i>тренінгове заняття для учнів</i> )	86
2.1.5. Сильна особистість ( <i>тренінгове заняття для учнів</i> )	89
2.1.6. Я – це завжди Я! ( <i>тренінгове заняття для учнів</i> )	93
2.1.7. Формування психологічної готовності випускників до складання зовнішнього незалежного оцінювання ( <i>тренінгове заняття для учнів старших класів</i> )	99
2.1.8. Формування сприятливого психолого-педагогічного середовища в учнівському колективі ( <i>програма психологічного тренінгу</i> )	104
2.1.9. Робота практичного психолога закладу освіти з родинами, які знаходяться у складних життєвих обставинах ( <i>тренінгова програма</i> )	118
2.1.10. Попередження насильства та жорстокої поведінки ( <i>тренінг для практичних психологів, соціальних педагогів, учителів, вихователів</i> )	130
2.1.11. Маніпуляції та протидія впливу ( <i>тренінгове заняття для практичних психологів, педагогів</i> )	132
2.1.12. Комунікативний тренінг для керівників і голів профспілок навчальних закладів	142
<b>2.2. Виховна та просвітницька робота практичного психолога</b>	<b>153</b>
2.2.1. Сонячний промінь толерантності ( <i>виховний захід для учнів 5-8 класів</i> )	153
2.2.2. Сила думки ( <i>психологічний марафон</i> )	158
2.2.3. Конфлікт під контролем ( <i>година психолога</i> )	162
2.2.4. Суїцидальна поведінка підлітків ( <i>просвітницький захід для батьків</i> )	166
<b>2.3. Робота психологічної служби із формування психологічно безпечного середовища дошкільного навчального закладу</b>	<b>171</b>
2.3.1. Корекційно-відновлювальна й розвивальна робота з дошкільниками: основні завдання та види	171
2.3.2. Небезпечні предмети в руках у малечі ( <i>розвивальне заняття для дітей 4-го року життя</i> )	182
2.3.3. Подружимося й пізнаємо один одного ( <i>програма для дітей старшої "збірної" групи</i> )	185
2.3.4. Конфлікти та їх розв'язання ( <i>психолого-педагогічний семінар</i> )	199

2.3.5. Сім'я – репрезентант психічного здоров'я дитини ( <i>семінар-практикум для батьків дошкільників</i> )	207
<b>2.4. Психологічний супровід особистості в інклюзивному освітньому середовищі</b>	<b>214</b>
2.4.1. Психогімнастика для дітей із вадами опорно-рухового апарату	214
2.4.2. Успішна інтеграція дитини з особливими освітніми потребами в навчально-виховний простір ( <i>тренінгове заняття для педагогічних працівників</i> )	218
2.4.3. Забезпечення соціальної справедливості ( <i>тренінг для вчителів і батьків дітей, які навчаються в інклюзивному класі</i> )	222

## ВСТУП

Проблема захищеності особистості від впливу несприятливих факторів у сучасному світі, який постійно змінюється й ускладнюється, є надзвичайно актуальною. Будь-яке соціальне середовище, зокрема й освітнє, впливає на перебіг у ньому життєдіяльності людини, оскільки складається із сукупності матеріальних ресурсів, духовних цінностей, міжособистісних відносин. Водночас оточення є продуктом діяльності людини, тому воно піддається цілеспрямованому формуванню.

У дитячому та юнацькому віці несприятливі впливи середовища насамперед виявляються у вигляді складних ситуацій у міжособистісному спілкуванні (конфлікти з батьками, друзями, учителями, нерозуміння з довоколишніх тощо), у проявах психологічного насильства (ігнорування, приниження, погрози, недоброзичливе ставлення тощо), у дії несприятливих факторів, пов'язаних із процесом навчання.

Освітнє середовище є частиною життєвого, соціального середовища людини й виявляється як сукупність усіх освітніх факторів, що безпосередньо або опосередковано впливають на особистість у процесах навчання, виховання і розвитку; є певним виховним простором, у якому здійснюється педагогічно організований розвиток особистості. Ці умови можуть бути більше чи менше безпечними залежно від наявності чи відсутності певних психологічних характеристик, ситуацій та емоцій, що визначають характер міжособистісних відносин педагогів, учнів, батьків.

Психологічними характеристиками освітнього середовища, які сприяють забезпеченню та збереженню психологічної безпеки, визнано такі: доброзичлива атмосфера, задоволеність стосунками, належний рівень включення в освітнє середовище, високий рівень очікувань щодо діяльності учнів за відсутності упереджень, навчання соціальним навичкам взаємодії, підтримка учнів у період вікових криз, увага до прохань і пропозицій, можливість звернутися за допомогою, підвищення активності батьків тощо.

Одним із показників психологічної безпеки освітнього середовища навчального закладу, що забезпечує оптимальний стан психічного здоров'я його учасників, є захищеність від психологічного насильства у взаємодії. Найчастіше жертвами насильства стають певні категорії дітей, а саме: діти, які мають фізичні недоліки, особливості зовнішності та (або) поведінки, низький інтелект і труднощі в навчанні, страждають від хвороб, відчувають страх перед школою (чи дошкільним закладом), мають погані соціальні навички або не мають досвіду життя в колективі (так звані "домашні діти") тощо.

Для того, щоб унеможливити насильство і створити безпечне середовище, кожен повинен мати уявлення не тільки про те, що визнається насильством, але й про те, як створити умови для внутрішньої безпеки та безпеки референтного докільця. Забезпечення психологічної безпеки в освітньому середовищі стає можливим завдяки спільній цілеспрямованій діяльності педагогів, учнів та батьків.

Вісник психологічної служби Київщини укладено з метою вдосконалення підготовки працівників психологічної служби системи освіти до роботи з учнівськими, педагогічними колективами щодо формування психологічно безпечного освітнього середовища, набуття всіма учасниками навчально-виховного процесу практичних навичок взаємодії з іншими людьми, збереження їхнього психічного здоров'я.

Видання містить методичні матеріали, тренінги, ігри та вправи, які сприяють оволодінню всіма учасниками освітнього процесу техніками безконфліктної взаємодії, розвитку позитивного мислення, здатностей цінувати власну й чийсь індивідуальність, формуванню якостей особистості, які уможливають високий рівень власної психологічної захищеності, безпечності взаємодії і спілкування.

# РОЗДІЛ 1

## ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ

### 1.1. Психологічна безпека особистості: теоретичний огляд у контексті проблем української реальності

*Трофименко Наталія Євгенівна,  
старший викладач кафедри психології Білоцерківського інституту  
економіки та управління Вищого навчального закладу "Відкритий  
міжнародний університет розвитку людини "Україна"*

Проблематика безпеки особистості в останнє десятиліття викликає багатогранний інтерес до напрацювань різних областей знання – філософії, соціології, історії, політології, економіки, права, педагогіки і, звичайно ж, психології. В умовах соціально-економічної нестабільності й постійного зростання інформаційної перенасиченості середовища вона стає все більш затребуваною в повсякденному житті переважної частини соціуму. Переживання психологічного благополуччя, здоров'я, задоволеності, комфорту, щастя в повсякденних уявленнях традиційно асоціюються з володінням психологічної безпекою.

Безпека – це складна, багатопланова, різнорівнева й різномасштабна система життєзабезпечення. Вона стає активним і провідним мобілізатором ресурсів психіки особистості в надзвичайних обставинах – за катастрофічних природних явищ і стихійного лиха, соціальних потрясінь, злочинних посягань тощо, – тобто обставин, у яких наше суспільство перебуває нині. Ця потреба – найважливіша для людини необхідна умова нормального існування та розвитку. Вона реалізується в суспільстві на основі створення певних організаційних форм соціальної взаємодії, взаємозв'язків, особистісних і групових інтересів і способів їх досягнення. Тому кожна особистість потребує відчуття тісного, безпечного зв'язку з довкіллям, іншими людьми, які належать до певних соціальних груп – кожен гостро сприймає зміни, руйнування звичних соціальних зв'язків, переживає умови ізоляції і самотності.

Таким чином, проблема безпеки особистості, її психологічної захищеності та способів формування психологічного захисту в умовах кардинальних змін нашого суспільства стає актуальною як в теоретичному, так і в прикладному плані.

Більшість дослідників розуміють безпеку особистості як систему заходів, які захищають її від різного виду загроз, можливостей керувати небезпеками, умінням попереджати та уникати загрозливих систем. Безпека розглядається як наявність і дія різних факторів, сил, які є дизфункціональними, дестабілізуючими або деструктивними відносно людини. Так, І. Баєва [3] вважає, що поняття "безпека" включає актуалізацію можливостей особистості, поглядів на життєві перешкоди, труднощі, що є способами визначення її важливості та значимості.

На думку Ф. Мугулова [11], загальне поняття безпеки можна визначити як сукупність ознак, що характеризують стабільний стан захищеності об'єкта від різних загроз і небезпек, дія яких може негативно вплинути на його структурну та функціональну цілісність, призводячи навіть до повного руйнування або неконтрольованої трансформації в іншу об'єктивну якість.

Дослідником виокремлено соціально-змістовні компоненти безпеки, розгорнуті в трьох формах:

- *безпека-мета* – співпадає з метою стійкого розвитку суспільства;
- *безпека-норма* – як якість соціальної цілісності, інтегрованої в особистісну та масову свідомість;
- *безпека-стан* – дає можливість кількісної оцінки реального рівня безпеки на основі сформованих якісних критеріїв, що визначають основні параметри допустимих меж безпеки.

Як зазначає Т. Ежевська [6], стан безпеки завжди суб'єктивно проживається людьми по-різному в схожих ситуаціях, і не завжди несе порушення цілісності і втрату захищеності. За певних умов відбуваються зрушення в розвитку особистості, якісні зміни характеристик, що породжують нові умови її взаємодії з довколишнім середовищем.

Сучасне розуміння безпеки в контексті врахування оптимального співвідношення інтересів особистості, суспільства й держави передбачає завдання розгляду нового аспекту цієї проблеми – *психологічної безпеки особистості*.

Безпека, з точки зору психології, насамперед пов'язана із затвердженням такої ціннісної системи, у якій особистість є основним об'єктом безпеки. Виходячи з цього положення, провідною проблемою для розуміння потенційних можливостей життя і діяльності будь-якої людини стає психологічна безпека особистості.

Вивчення психологічної безпеки особистості не зводиться тільки до дослідження суб'єктивних переживань особистості, але, що особливо важливо, увага приділяється різним системам, у яких людині доводиться функціонувати.

Зміст поняття "психологічна безпека" в загальному вигляді можна позначити як стан захищеності індивідуальної, групової та суспільної психології і, відповідно, соціальних суб'єктів різних рівнів спільності, масштабу, системно-структурної та функціональної організації від впливу інформаційних факторів, що викликають дисфункціональні соціальні процеси. Іншими словами, мова йде про такі соціальні процеси, які ускладнюють або перешкоджають оптимальному функціонуванню державних і соціальних інститутів українського суспільства та людини як повноправного й вільного громадянина.

Поняття психологічної безпеки особистості не однорідне. Так, А. Асмолов [2] пропонує розглянути низку факторів, що забезпечують психологічну безпеку особистості. Р. Агузумцян та О. Мурадян [1] згрупували ці значущі фактори психологічної безпеки особистості у три відносно незалежних ряди щодо ступеня об'єктивності:

*1 ряд* – фактори об'єктивного порядку, що забезпечують психологічну безпеку особистості на рівні індивідуума. Це універсальні чинники, які залежать від культурно-історичного розвитку суспільства. Певною мірою до них відноситься задоволення базових потреб людини.

*2 ряд* – фактори об'єктивного порядку, що забезпечують психологічну безпеку особистості як соціального типу. До таких можна віднести загальноприйняті стандартні нормативи, зумовлені культурними особливостями розвитку цього суспільства. Серед них такі: особистісний потенціал адаптивних можливостей людини в межах прийнятих соціальних норм, уміння розуміти і приймати інших, бути соціально значимим, прийнятим іншими. Цю складну рівновагу може підтримувати лише психічно здорова особистість, яка здатна до адекватної самооцінки.

*3 ряд* – фактори суб'єктивного порядку, що забезпечують психологічну безпеку особистості як індивідуальності. До них відносяться мотиваційно-сміслові відносини особистості. Сенс інтерпретується як щось, що людина проектує в навколишні речі, які є нейтральними. Однак єдине, що є суб'єктивним, – це перспектива, у якій бачимо реальність, і ця суб'єктивність, зрештою, не применшує об'єктивності реальності як такої. Сенс сприймається як "значення, опосередковане мотивом". У цьому контексті можна розглядати особистісний сенс і смислове налаштування, що забезпечують становлення індивідуальності та спрямованості особистості. Наголошено, що без виявлення специфіки ціннісно-сміслової сфери особистості адекватний опис як типових, так і індивідуально неповторних способів буття людини в світі неможливий.

Учені дійшли висновку, що психологічна безпека особистості – це усвідомлення психічно здоровою людиною на рівні переживання як особистісного смислу ступеня конгруентності ідеальних, бажаних уявлень про себе, про своє місце в житті, так і реального наявного стану речей у конкретній життєвій ситуації.

З точки зору Т. Кабаченко [8], психологічна безпека є самостійним вимірюванням у загальній системі безпеки, тобто станом інформаційного середовища й умов життєдіяльності

суспільства, що не порушує психологічні передумови цілісності соціальних суб'єктів, адаптивність їх функціонування й розвитку.

І. Баєва [3] психологічну безпеку розуміє як стан освітнього середовища, вільний від проявів психологічного насильства у взаємодії, що сприяє задоволенню потреб у особистісно-довірчому спілкуванні, створює референтну значущість середовища й забезпечує психічне здоров'я включених до неї учасників.

Як наголошує Г. Грачов [5], психологічна безпека – це стан захищеності психіки від впливу різноманітних інформаційних факторів, що перешкоджають чи ускладнюють формування та функціонування адекватної інформаційно-орієнтованої основи соціальної поведінки людини і в цілому життєдіяльності в сучасному суспільстві, а також адекватної системи її суб'єктивних (особистісних, суб'єктивно-особистісних) відносин до навколишнього світу і самої себе.

Доходимо висновку, що психологічна безпека особистості – це захищеність психіки кожного окремого індивідуума, його душевного здоров'я, духовного світу. Порушення будь-якої з цих складових веде до дестабілізації внутрішнього душевного стану людини.

Причинами дестабілізації можуть бути:

- вплив суспільства на погляди певної особистості, що обмежують її право на свободу думки;
- психологічні травми і катастрофи;
- різка зміна цінностей і моральних принципів в результаті певних обставин.

Ці ситуації можуть призвести до неадекватної поведінки особистості, втрати активної життєвої позиції, небажання використання саморегуляції, адаптації в суспільному середовищі, самопізнання та самовдосконалення. У такому випадку людина прагне забезпечити стан захищеності особливими "захисними механізмами": підсвідомими, свідомими й надсвідомими психологічними захистами. Ці механізми покликані "знеболити" негативні емоції, у першу чергу, страх, але при цьому здатні завуалювати або спотворити дійсність. У такому випадку почуття страху змінюється почуттям незрозумілої тривоги.

У цілому набір психологічних захистів залежить від того, яка із частин, що складають позитивне "Я", опинилася під загрозою, а також від того, який із видів дисгармонійного виховання зумовив придушення тієї чи іншої потреби особистості. Усі захисні механізми, що формуються в результаті певних подій, умовно розділено на чотири групи [13].

*Перша група* визначається відсутністю перероблення інформації і включає витіснення, блокування, заперечення, придушення.

Для *другої групи* характерне перетворення (спотворення) змісту думок, почуттів, поведінки. До неї належать перенесення, догляд, раціоналізація, інтелектуалізація, проєкція, ідентифікація, відчуження, реактивні утворення, компенсація і гіперкомпенсація.

*Третя група* захисних механізмів відрізняється розрядкою негативного емоційного напруження. До неї належать реалізація в дії, соматизація тривоги, сублімація.

*Четверта група* визначається наявністю маніпулятивних дій: регресія, "відхід у хворобу", фантазування.

Психологічний захист сприяє внутрішній стійкості особистості, нормалізує психічний стан людини. Потреба в подібному захисті виникає внаслідок дисгармонійного сімейного виховання, особливостей характеру, труднощів адаптації до умов середовища. Набути психологічну стійкість особистості допомагають методи психічної саморегуляції.



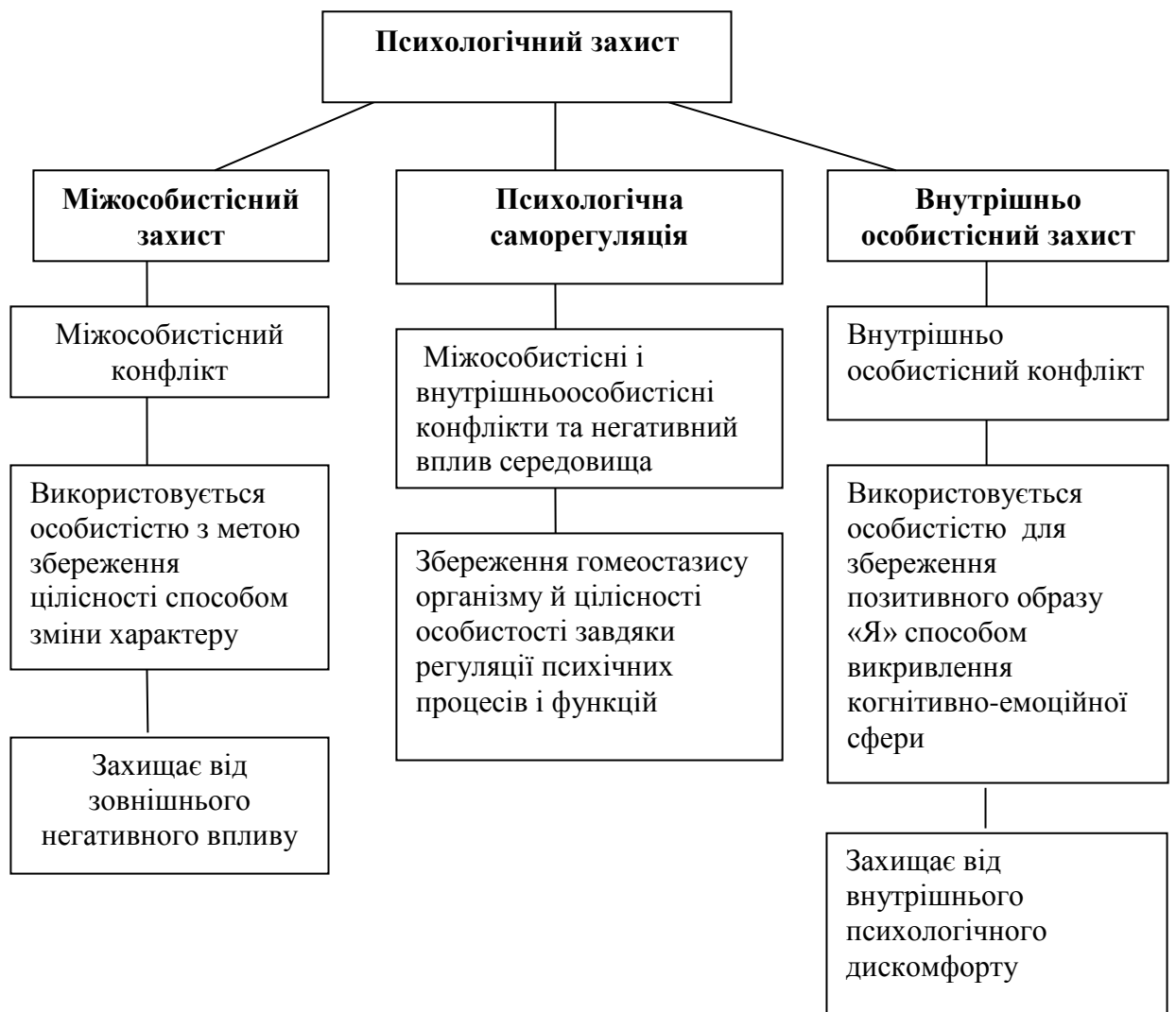


Рис. 1. Індивідуально-особистісні засоби захисту

(Джерело: Соломин В. П. Психологическая безопасность / В. П. Соломин, О. В. Шатровой, Л. А. Михайлов, Т. В. Маликова. – М. : Дрофа, 2008. – 61 с.)

Ґрунтуючись на дослідженнях, присвячених проблемі безпеки та психологічної безпеки особистості, можна виділити параметр психологічної безпеки як фактор, необхідний для формування, розвитку та збереження особистості. Тільки за задоволення потреби в безпеці виникає тенденція розвитку дитячої особистості. Відсутність умов безпеки призводить до появи оборонної тенденції, що породжує опір, який може бути внутрішнім або зовнішнім.

*Зовнішній опір* порушує загальноприйняті норми, коли відбуваються так звані порушення дисципліни, неслухняність, акти непокори, агресивні прояви.

*Внутрішній опір* означає відхід від контактів, самозвинувачення, негативне ставлення до самого себе, аутоагресія. Це ускладнює систему міжособистісних взаємин, руйнуючи особистісно кожного учасника процесу взаємодії. Тривале емоційне напруження провокує пошук деструктивних виходів із психотравмальної ситуації. Обмеження можливостей самореалізації дитини, що виникає за відсутності умов безпеки, призводить до специфічних змін особистості, що спонукає дитину формувати комплекс налаштувань до довкілля і себе в ньому, виходячи з переживань роз'єднаності значущих зв'язків і відносин, відчуття незахищеності.

Безумовно, психологічна безпека – найважливіша умова повноцінного розвитку дитини, збереження і зміцнення її психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я, у свою чергу, – основа життєздатності дитини, якій у процесі дитинства і отрочтва доводиться

вирішувати непрості завдання життя: опанувати власне тіло і власну поведінку, навчатися жити, працювати, нести відповідальність за себе та інших, освоювати систему наукових знань і соціальних навичок, розвивати свої здібності й будувати образ "Я".

Першим інститутом соціалізації дитини, де вона може відчувати психологічну безпеку для свого розвитку та становлення, є сім'я. Саме захищеність в сім'ї є важливою умовою розвитку дитини. Виникаючи з моменту народження, вона призводить до формування прихильності, почуття глибокої довіри, які Е. Еріксон [16] розглядав як фундаментальні психологічні передумови всього життя. Ці почуття формуються на основі досвіду першого року життя дитини й перетворюються в налаштування, що визначає її ціннісне ставлення до себе і довкілля. Довіра трактується довіра до себе й почуття незмінної прихильності до себе інших людей. Ненадійність, неспроможність матері, неприйняття нею дитини є причиною першої серйозної кризи дитячого розвитку. Наслідком цього є вже не просто недовіра, а поява почуття страху, підозрілості, побоювань за своє благополуччя, незахищеності. Така налаштування поширюється як на весь світ, так і на окремих людей, і буде проявлятися у всій повноті на пізніх стадіях психічного й особистісного розвитку. Саме в контексті незахищеності й очікування небезпеки надалі оцінюватимуться та сприйматимуться всі життєві події дитиною [15].

Другим інститутом соціалізації дитини є дошкільний навчальний заклад, де основними джерелами загроз психологічної безпеки особистості дитини можуть бути такі:

- маніпулювання дітьми, що завдає серйозної шкоди позитивному розвитку особистості. Це проявляється в тому, що дорослі прагнуть все зробити за дитину, тим самим позбавляючи її самостійності та ініціативи як в діяльності, так і в прийнятті рішень;
- індивідуально-особистісні особливості батьків і персоналу, які беруть участь в освітньому процесі і щодня взаємодіють із дітьми;
- міжособистісні відносини дітей у групі (діти-ізгої, грубі, жорстокі взаємини між дітьми);
- ворожість навколишнього середовища, коли дитині обмежено доступ до іграшок, непродуманість колірної і світлової оформлення простору, відсутність необхідних умов для реалізації природної потреби в русі, дія необґрунтованих заборон;
- інтелектуально-фізичні та психоемоційні перевантаження через нераціонально побудований режим життєдіяльності дітей, одноманітність буднів;
- неправильна організація спілкування – переважання авторитарного стилю, відсутність зацікавленості дитиною дорослих;
- неувага до дитини батьків, асоціальне сімейне мікросередовище;
- стресовий стан дитини, що виражається у труднощах засипання, звичках негативної поведінки, порушеннях емоційно-особистісного розвитку.

У дошкільному віці діти дуже довірливі. Ось чому дорослим необхідно активно втручатися й захищати їх від сторонніх людей у разі потреби. Для малюків до п'яти років найкращий захист дорослого – бути поруч з дитиною й активно встановлювати межі, які вони ще не можуть визначати самостійно.

Оскільки психологічне здоров'я – умова життєвої успішності й гарантія благополуччя дитини в житті, очевидно, ні батькам, ні педагогам не варто економити сили на його формування в дитинстві. Це означає, що сучасна школа, яка є третім інститутом соціалізації дитини, повинна всерйоз і по-справжньому стати не тільки місцем, де дітей навчають, а й простором їх повноцінного дорослішання, живильним середовищем становлення успішних, щасливих і здорових людей. Це можливо тільки в атмосфері душевного комфорту і сприятливого соціально-психологічного клімату в освітньому закладі, що підтримує і навіть ініціює процеси розвитку особистості та її психологічних потенціалів. Для цього освітня установа має бути територією безумовної психологічної безпеки.

Але, на превеликий жаль, сьогодні в багатьох шкільних колективах спостерігається психологічне насильство: публічне приниження, образи, висміювання, погрози, образливе

обзивання, вимоги робити щось проти бажання, ігнорування, неповажне ставлення, недобррозичливе ставлення як педагогів, так і учнів.

Перерахуємо *фізичні прояви* в учнів в умовах порушення психологічної безпеки: відсутність апетиту; постійне переїдання (як результат надмірного напруження); часті розлади травлення і печія; запор або пронос; безсоння; постійне відчуття втоми; підвищена пітливість; нервовий тик; постійне покусування нігтів; головні болі; м'язові судоми; нудота; утруднення дихання; непритомність; сльозливість без видимої причини; імпотенція або фригідність (що часто замовчується, тому що "в цьому соромно зізнатися"); нездатність довго залишатися на одному місці, звичка соватися на стільці; високий кров'яний тиск.

Розглянемо *симптоми стресу*, які проявляються в учнях на рівні психіки: постійна дратівливість у спілкуванні з людьми (навіть у тих, хто в загальному нормально спілкується з іншими); втрата інтересу до життя; постійний страх, або страх захворіти, що виникає від випадку до випадку; постійне очікування невдачі; відчуття "я поганий", або навіть ненависть до самого себе; труднощі у прийнятті рішень; почуття, що моя зовнішність неприваблива; втрата інтересу до інших людей; постійне почуття ледь стримуваного гніву або люті; почуття, що особистість є об'єктом ворожості відносно інших людей; втрата почуття гумору і здібності сміятися; байдужість (до роботи, домашніх справ, зовнішності, один до одного); страх перед майбутнім; страх перед чимось, що відчувається як фатально неминуче; страх перед власною неспроможністю (нерідко це відчуття притаманне вельми шановним людям, тобто не має коренів у реальності); почуття, що нікому не можна довіряти; знижена здатність концентрації; нездатність завершити одну справу; сильний страх відкритого або замкненого простору або страх перед самотою. Ці фізичні ознаки та симптоми стресу, які відчувають учні, повинні насторожити дорослих, які причетні до навчання й виховання юного покоління.

На наш погляд, недостатній рівень психологічної культури спілкування вчителів, нервові перевантаження, розбіжності між адміністрацією та педагогами, індивідуально-особистісні особливості наставників, наявність протидорчих угруповань у колективі є основними причинами, що погіршують психологічний клімат у педагогічному колективі. Відповідно соціально-психологічна деформація особистості педагога зумовлює звернення в педагогічному спілкуванні до насильницьких стилів поведінки, що веде до порушення взаємин між учнем і педагогом, запускає механізм конфронтації, призводить до розвитку позиційного конфлікту особистості учня, що не робить школу закладом психологічної безпеки для кожного учня.

Саме тому в останні роки загострився інтерес до визначення цього важливого соціально-психологічного феномена, розгортаються дослідження, що дозволяють вимірювати психологічну безпеку освітнього середовища, проектується умови, за яких вона забезпечується. Психологічна служба системи освіти починає позиціонувати свою діяльність у цьому контексті як служба психологічної безпеки дитячого садка, школи, коледжу, ВНЗ.

Важливими *параметрами формування психологічної безпеки особистості* є такі:

- значущі прихильності, що пов'язуються з умінням вибудувувати емоційно-близькі стосунки;
- стан адаптованості (успішної адаптації), який пов'язують із психоемоційної стабільністю, станом задоволеності, відсутністю стресу, відчуття загрози, що інтегрально означає переживання почуття психологічної захищеності;
- компетентність як здатність до вибудовування ефективного спілкування, легкість у контактах;
- внутрішнє налаштування, пов'язане з готовністю діяти певним чином, особистісна позиція;
- реальна безпека навколишнього середовища [3].

У процесі оновлення сучасного суспільства, зростання вимог до особистості та її професіоналізму набуває актуальності питання підвищення якості вищої освіти як четвертої

складової соціалізації особистості. Рішення цієї проблеми пов'язане з низкою питань: модернізації змісту освіти, оптимізації способів, технологій організації освітнього процесу, переосмислення мети і результату освіти. Усе це так чи інакше призводить до змін освітнього середовища та збільшує вимоги до учасників освітнього процесу, специфіки їх міжособистісної взаємодії.

Отже, у дослідженнях сформувалися приблизно однакові уявлення про безпеку: у них зосереджено увагу на почуттях і переживаннях людини, пов'язаних із її становищем в сьогоденні й перспективами на майбутнє. Тобто людиною безпека переживається насамперед як почуття захищеності від дій різних небезпек і загроз.

Зміст поняття "психологічна безпека" в загалом можна визначити як стан захищеності індивідуальної, групової й суспільної психології і, відповідно, соціальних суб'єктів різних рівнів спільності, меж, системно-структурної та функціональної організації від впливу факторів, що викликають дисфункціональні соціальні процеси. Йдеться про такі соціальні процеси, які ускладнюють або перешкоджають оптимальному функціонуванню державних і соціальних інститутів українського суспільства та людини як повноправного й вільного громадянина.

Психологічна безпека є значущим фактором успішної самореалізації та персоналізації особистості. Реалізуючись завдяки усвідомленню суб'єктом своєї здатності долати несприятливі зовнішні та внутрішні впливи, вона є однією з головних передумов досягнення суб'єктивного благополуччя як основи сталого особистісного і професійного розвитку в українському суспільстві.

#### **Список використаних джерел**

1. Агузумцян Р. В. Проблема психологической безопасности в период поздней взрослости и старости / Р. В. Агузумцян, Е. Б. Мурадян // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 3. – С. 22–29.
2. Асмолов А. Г. Психология личности : культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. – № 1. – С. 6–19.
3. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании : монография / И. А. Баева. – С.-Пб. : Союз, 2002 – 271 с.
4. Васильева О. С. Психология здоровья человека : эталоны, представления, установки : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Академия, 2001. – 352 с.
5. Грачев Г. В. Информационно-психологическая безопасность личности : состояние и возможности психологической защиты / Г. В. Грачев. – М. : Изд-во РАГС, 1998. – 125 с.
6. Ежовская Т. И. Безопасность личности : система понятий / Т. И. Ежовская // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 4 (35). – С. 47–49.
7. Зотова О. Ю. Актуальность разработки социально-психологических критериев безопасности личности / О. Ю. Зотова // Социальная политика и социология : междисциплинар. науч.-практ. журнал. – 2010. – № 11. – С. 132–141.
8. Кабаченко Т. С. Психология управления : учебное пособие / Т. С. Кабаченко. – М., 2000. – 478 с.
9. Краснянская Т. М. Безопасность человека : психологический аспект : учебное пособие / под ред. А. В. Непомнящего. – Ставрополь, 2005. – 216 с.
10. Лебедева Л. Д. Психологическая безопасность личности в арт-терапевтической работе : монография / Л. Д. Лебедева. – С.-Пб. : ЛОИРО, 2000. – 200 с.
11. Мугулов Ф. К. Безопасность личности : теоретические и прикладные аспекты социологического анализа : монография / Ф. К. Мугулов. – Сочи : Рио СИМБиП, 2003. – 243 с.
12. Тырсыкова А. Д. Формирование стратегий психологической безопасности студентов вуза : автореф. дис. на соискание научн. степени канд. психол. наук : спец.

- 19.00.07 "Педагогическая психология" / Анастасия Дмитриевна Тырскова ; Пятигорский государственный лингвистический университет. – Пятигорск, 2012. – 24 с.
13. Психологическая безопасность / [Соломин В. П., Шатровой О. В., Михайлов Л. А., Маликова Т. В.]. – М. : Дрофа, 2008. – 61 с.
14. Субъект, личность и психология человеческого бытия / под ред. В. В. Знакова, З. И. Рябикиной. – М. : Изд-во Института психологии РАН, 2005. – 384 с.
15. Сыманюк Э. Э. Психологическая безопасность образовательной среды / Э. Э. Сыманюк. – Пермь : Уральский ГУ, 2005. – 334 с.
16. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – Изд. 2-е, перераб. и доп. ; пер. с англ. – С.-Пб.: Ленато ; АСТ ; Фонд "Университетская книга", 1996. – 592 с.

## 1.2. Проблемні питання психологічної безпеки освітнього середовища

**Панченко Тетяна Леонідівна,**

*завідувач відділу практичної психології і соціальної роботи  
Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради  
"Академія неперервної освіти", кандидат психологічних наук*

Проблема психологічної безпеки особистості в сучасних умовах розвитку суспільства набуває надзвичайної актуальності. Оскільки безпека є необхідною умовою розвитку будь-якої системи, життєдіяльність людини може бути ефективною в середовищі, вагомою характеристикою якого є психологічна безпека.

Потреба в безпеці й захисті від усього, що загрожує життю і здоров'ю, є провідною у групі основних потреб людини та визначає соціальну поведінку, формуючи певні мотиви діяльності. Безпека є активним і домінуючим фактором, який мобілізує психіку в надзвичайних ситуаціях.

Порушення безпеки супроводжується виникненням у людини низки станів, пов'язаних з емоційним фоном, а саме: напруженості, тривоги, страху, стресу, що може спричинити деструктивні зміни в різних сферах особистості.

Забезпечення безпеки – це процес створення сприятливих умов діяльності, реалізації свободи особистості як здатності контролювати умови власного існування.

Психологічну безпеку включено в категорію соціальної безпеки й визнано складовою національної безпеки. У Концепції національної безпеки України [19] виокремлено сім сфер національної безпеки України, до яких включено й соціальну як стан захищеності життєво важливих інтересів особи, суспільства й держави від внутрішніх і зовнішніх загроз, що є необхідною умовою збереження і примноження духовних та матеріальних цінностей.

Психологічна складова (підсистема) системи національної безпеки виражається сукупністю індивідуально-психологічних, соціально-психологічних, політично-психологічних, релігійно-психологічних, морально-психологічних, етнопсихологічних та інших чинників, які здійснюють певний вплив на соціальну психіку народу (як державно-політичну націю), зумовлюючи появу певного психічного стану окремого громадянина й соціально-психологічного стану суспільства загалом.

Незважаючи на наявність значної кількості публікацій, присвячених проблемам психологічної безпеки людини, дискусійними залишаються питання щодо феномена психологічної безпеки, її структури й змісту, взаємозв'язку специфічних умов і факторів, які впливають на її динаміку. Водночас теоретична та практична значущість досліджень у цій сфері залишається актуальною.

Різні аспекти психологічної безпеки розглядалися у працях В. Агапова, І. Баєвої, В. Грачова, О. Донцова, Ю. Зінченка, С. Зотової, С. Кандибовича, Т. Краснянської, В. Рибнікова та багатьох інших.

Нині немає загальноприйнятого єдиного наукового визначення поняття "безпека". Ця категорія відзначається глобальністю і застосовується до багатьох процесів різних аспектів

буття та в кожному конкретному випадку відображає специфічні ознаки безпеки суб'єкта, включаючи загальні характеристики.

Аналіз наукових публікацій показав, що натеper існують різні підходи до розуміння сутності поняття безпеки. Різні дослідники розглядають безпеку як:

- стан об'єкта (системи, процесу), за якого виключається можливість виникнення небезпечної події або її наслідки мінімізуються (В. Джигирей, В. Заплатинський, В. Жидецький та ін.);

- здатність, властивість об'єкта (системи, процесу) протистояти небезпечним станам або виключати можливість їх виникнення (С. Боголюбов, П. Белов, М. Зубок та ін.);

- сукупність умов діяльності або зовнішнього середовища, у яких виключено негативний вплив на об'єкт (С. Рошін, Т. Кабаченко Г. Смолян та ін.);

- систему заходів, спрямованих на забезпечення захисту об'єкта від впливу небезпечних ситуацій чи подій (С. Городянко, А. Папкін та ін.).

У загальному вигляді безпеку розуміють як захищеність [6]; стан, коли комусь або чомусь ніщо не загрожує; який не завдає, не повинен завдавати шкоди [8]. У тлумачному словнику В. Даля дано таке трактування поняття: "відсутність небезпеки, збереженість, надійність" [25]. Зазначений підхід залишається найбільш розповсюдженим як для загальнонаукового, так і для вузькоспеціального пояснення феномена безпеки.

Безпека життєдіяльності людини полягає у відсутності недопустимого ризику, пов'язаного з можливістю завдання шкоди організму людини в будь-яких умовах її існування [21]. Водночас, як зазначає Т. Краснянська [17], тлумачення безпеки тільки як відсутність небезпеки або лише як захищеність, збереженість певних елементів формує спрощену картину буття: суб'єкт безпеки наче "завмирає" у досить обмеженому наборі власних параметрів, які жорстко відповідають конкретним особливостям довколишнього середовища, утворюючи з ним стійку рівновагу.

Підвищена захищеність, на думку психологів, зупиняє розвиток. Своєчасне ж розпізнавання ознак небезпеки дає людині час для того, щоб здійснити необхідні компенсаторні дії, які вважаються превентивними або захисними [26].

Безпеку людини загалом, на думку вчених [20], визначають такі фактори (рис. 1):

- людський фактор як різноманітні реакції людини на небезпеку;
- фактор середовища, яке традиційно поділяють на фізичне й соціальне; у соціальному виокремлюють макросередовище, до якого відносять демографічні, економічні та інші фактори впливу на людину, та мікросередовище – її безпосереднє оточення: сім'ю, референтні, професійні групи тощо;
- фактор захищеності як засоби, що їх використовує людина для захисту від тривожних чи небезпечних ситуацій. Вони можуть бути соціальними, фізичними та психологічними (механізмами психологічного захисту).

Людський фактор і фактор середовища вважаються основними у структурі безпеки особистості. Рівень захищеності людини залежить від ступеня конструктивності та активності її поведінки й діяльності; при цьому важливою умовою конструктивної поведінки є адекватна соціалізація інстинктів, бажань і мотивів діяльності, тобто задоволення потреб людини соціально прийнятними способами.

Значна частина дослідників безпеку тлумачить як систему заходів із захисту людини від різноманітних небезпек. Небезпека, у свою чергу, розглядається як наявність та дія на людину різних дисфункціональних, дестабілізуювальних або деструктивних факторів. Визначальними ознаками небезпек визнаються загрози для життя (як актуалізація потенційних небезпек, їх перехід від можливості до реальності), можливість нанесення шкоди здоров'ю, порушення умов нормального функціонування систем організму людини.

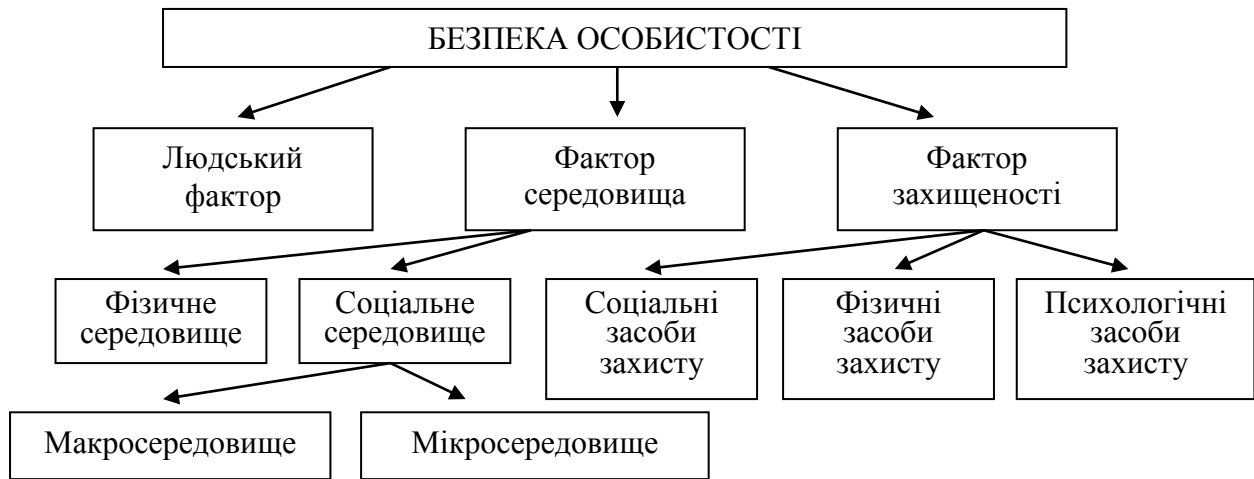


Рис. 1. Структура безпеки особистості

(Джерело: *Психологическая безопасность : [учеб. пособ.] / В. П. Соломин., О. В. Шатровой, Л. А. Михайлов, Т. В. Маликова. – М. : Дрофа, 2008. – 288 с.)*

Із позицій психології найбільш узагальнено безпеку розглядають як внутрішню характеристику конкретного суб'єкта, яка змінюється певним чином під дією відповідних зовнішніх і внутрішніх чинників [16]. Водночас окремі автори визначають психологічну безпеку як стан громадської та особистісної свідомості, що характеризується адекватним сприйняттям особистістю та суспільством наявної якості життя, що забезпечує задоволення природних і соціальних потреб, а також є основою впевненості у майбутньому [22]. Психологічна безпека розглядається і як стан психологічної захищеності, а також здатність людини та середовища відображати несприятливі зовнішні та внутрішні впливи.

Людина може розвиватися в середовищі з певними параметрами, серед яких психологічна безпека є одним з найбільш значущих.

Стан людини як суб'єкта безпеки в тій чи іншій сфері життя регулюється низкою психічних властивостей та актуалізується у спілкуванні, пізнанні, діяльності й забезпечується розвитком якостей, що дозволяють доцільно та ефективно реалізувати необхідні форми активності. Щоразу людина співставляє свою здатність до збереження власної безпеки з конкретними умовами, що супроводжують відповідні ситуації.

Як суб'єкт людина не впливає на безпеку інших; вона лише організовує власну безпеку в певній сфері життєдіяльності. Проте як особистість людина виявляє сутність у взаємовідносинах з іншими людьми, змісті своїх цілей, мотивів і способів дій [23].

Психологічна безпека особистості проявляється у її здатності зберігати врівноваженість, стійкість, спокій, добре самопочуття в соціумі з наявними психотравмувальними впливами; чинити опір деструктивним факторам.

Психологічну безпеку особистості, на думку дослідників, можна розглядати на таких рівнях:

- на рівні суспільства – як характеристику національної безпеки, у структурі якої виокремлено соціальну безпеку, що складає основу розвитку суспільства та забезпечує його стійкий стан, оптимальне задоволення потреб населення, якість життя, створення умов для всебічного розвитку особистості на основі соціокультурних особливостей держави;
- на рівні локального середовища життєдіяльності людини – сім'ї, найближчого оточення, референтної групи, навчальної групи тощо;
- на рівні особистості, у якій виникає переживання власної захищеності-незахищеності в ситуаціях, коли можна говорити про розуміння нею чи уявлення щодо проявів психологічного насильства, або в ситуаціях, коли наявні конкретні поведінкові акти, що спричиняють порушення безпеки іншої людини чи саморуйнування [2].

Особистісний підхід розглядає різні компоненти психологічної безпеки з точки зору суб'єктів взаємодії. На думку І. Баєвої [3], психологічну безпеку можна розглядати як:

- процес, оскільки психологічна безпека створюється щоразу, коли зустрічаються учасники середовища;
- стан, який забезпечує базову захищеність особистості;
- властивість особистості, що характеризує її маніпулятивну чи діалогічну спрямованість.

Розрізняють також різні види станів психологічної безпеки, що здатна виявити стійкість у середовищі з певними параметрами, зокрема й із психотравмувальними впливами:

- 1) стан повної психологічної безпеки (стійкість особистості до зовнішніх і внутрішніх впливів);
- 2) відсутність психологічної безпеки (схильність до зривів у функціонуванні особистості, які виявляються в поведінці та діяльності);
- 3) стан "прихованої" психологічної незахищеності (як можливість переходу до станів "1" та "2" під дією зовнішніх і внутрішніх факторів).

Розвиток особистої безпеки людини відбувається за допомогою засвоєння нею відповідного набору уявлень, умінь, навичок безпеки життєдіяльності, що відповідає нагальним потребам. Цей аспект безпеки особистості в соціумі є найбільш довільно керованим і здатним до вдосконалення.

У складі особистої безпеки розрізняють три аспекти, які підлягають захищеності:

- фізичний;
- психічний;
- духовний.

Для забезпечення особистої безпеки людина у взаємодії з довколишнім середовищем використовує наявні в неї внутрішні й зовнішні резерви захищеності. Ученими виокремлено два основних підходи до забезпечення особистої безпеки людини:

- стан безпеки залежить від усунення наявних джерел небезпеки;
- особиста безпека обумовлюється власними характеристиками людини.

Таким чином, особиста безпека значною мірою залежить від людини, забезпечуючи мобільність її реагування на небезпеку в умовах відсутності чи запізнювання відповідної соціальної допомоги.

У дослідженнях М. Котик [15] розмежовано поняття "захищеність" і "безпека". Автор розглядає захищеність як потенційні можливості психіки людини протистояти небезпекам, один із можливих, але необов'язково гарантованих варіантів реагування на небезпеку. Безпека, на думку вченого, є результатом практичної реалізації цих можливостей.

Досліджуючи особливості інформаційного впливу на особистість та психологічну безпеку, С. Кандибович [12] розглядає поняття "психологічна захищеність" як відносно стійке позитивне емоційне переживання та усвідомлення індивідом можливості задоволення своїх основних потреб і забезпеченості власних прав у будь-якій, навіть несприятливій ситуації, за виникнення обставин, які можуть блокувати або ускладнювати їх реалізацію.

Безпека людини безпосередньо пов'язана зі збереженням її психологічного здоров'я, яке вже є важливим особистісним ресурсом, що захищає людину від дестабілізуювальних впливів довкілля. Рівень психічного здоров'я, у свою чергу, залежить від наявності в особистості певних якостей і характеристик, які сприяють її успішній соціальній адаптації (адекватність самосприйняття та сприйняття довкілля, психологічна стійкість до негативних інформаційних впливів, внутрішній локус контролю, мотиваційна готовність до активної діяльності та досягнення власних цілей тощо), сформованої системи цінностей, суб'єктивного відчуття благополуччя тощо. Порушення безпеки супроводжується виникненням у людини низки станів, пов'язаних з емоційним фоном, а саме: напруженості, тривоги, страху, стресу, що може спричинити деструктивні зміни в різних сферах особистості.



О. Зотова [11] розглядає не тільки теоретичні, але й діяльнісні основи безпеки особистості. Автор вважає, що категорія "діяльність" як основна у формуванні особистості та суспільства, тісно переплітається із психологією безпеки як однією з головних цілей та невід'ємною складовою діяльності людей, суспільства й держави. Процес формування соціально-психологічної безпеки особистості детермінується рівнем суб'єктності особистості (характером перцептивних і розумових операцій, індивідуально-типологічними особливостями, мотиваційно-ціннісною сферою), суб'єкт-суб'єктними відносинами.

Людина, зазвичай, реагує не на безпеку або небезпеку, а на те, що вона сприймає як безпечне чи небезпечне. Безпечність є досить рухливою системою, за допомогою якої людина переходить від однієї ситуації до іншої. У зв'язку з цим важливим стає розуміння проблеми факторів ризику у психічному розвитку людини, що значною мірою формує відчуття безпечності середовища та відповідну поведінку.

Фактори ризику – поняття, що окреслює широке коло умов, здатних чинити несприятливий вплив на психічний розвиток людини і, насамперед, дитини. На відміну від однозначно шкідливих впливів, фактори ризику – це умови, небезпечна дія яких має ймовірнісний характер, тобто становить лише більш чи менш можливу загрозу виникнення негативних наслідків. Наявна класифікація таких факторів, а саме:

- залежно від ступеня ймовірності загрози – фактори високого, помірного й низького ризику;
- залежно від часу дії – поодинокі фактори та фактори хронічної дії;
- залежно від джерел виникнення, джерел психічного розвитку – біологічні, психологічні, соціальні фактори ризику.

У зв'язку з цим можна говорити і про групи ризику – контингент осіб, у першу чергу, дітей, які є вразливими до дії того чи іншого фактора ризику у суспільстві: втрати здоров'я, життя, нормальних умов для розвитку тощо.

У межах нашого дослідження варто виділити й такі групи факторів ризику:

- медико-біологічні фактори: порушення здоров'я, уроджені властивості, відхилення у психічному та фізичному розвитку тощо;
- соціально-економічні фактори: багатодітні й неповні сім'ї, неповнолітні батьки, крадіжки, бійки, спроби суїциду, вживання алкогольних напоїв і наркотиків тощо;
- психологічні фактори: неприйняття себе, емоційна нестійкість, неуспіх у діяльності, порушення адаптації, труднощі спілкування та (або) взаємодії з однолітками й дорослими тощо;
- педагогічні фактори: невідповідність програм і умов навчання дітей їхнім психофізичним особливостям, переважання негативних оцінок тощо [24].

Серед соціально-психологічних факторів ризику першорядне місце належить несприятливим особливостям сімейного виховання дитини [1]. Установлено, що дисгармонійні види виховання є фактором високого ризику і хронічної дії у виникненні різноманітних порушень загального психічного і, особливо, особистісного розвитку. Саме фактори хронічної дії спричиняють найбільш важкі наслідки порівняно з факторами хоча й сильної, але однократної дії (наприклад, гостра психічна травма). У дітей виникають психофізичні зміни в організмі, що призводять до важких порушень здоров'я, реагування на впливи довколишнього середовища, а це, своєю чергою, викликає зміни в поведінці, взаємодії з однолітками та дорослими, створюючи загрози для власної безпеки й безпеки довколишніх.

Потрібно зазначити також, що група педагогічних факторів може чинити подібну хронічну дію на дитину, а це створює додаткові ризики щодо порушень психологічної безпеки особистості в освітньому середовищі у процесі її становлення й розвитку.

В останні роки в дослідженнях з'явився термін "тріада ризику" [7]. Доведено, що невідповідність висоти рівня домагань і самооцінки пов'язана з наявністю специфічної емоційно-мотиваційної особливості, яка призводить до формування хронічної тривожності.

Не менш важливим у питаннях психологічної безпеки особистості є поняття "психологічна вразливість", тобто чутливість або ступінь сприйняття дитиною впливу тих чи інших несприятливих факторів. Установлено, що психологічна вразливість дитини значною мірою залежить від її віку та індивідуальних особливостей.

Найбільш уразливими категоріями дітей, які найчастіше стають жертвами насильства в освітньому середовищі, вважаються діти, які мають фізичні недоліки, особливості поведінки, страждають від різних хвороб; діти з особливостями зовнішності, із поганими соціальними навичками; діти, які відчують страх перед школою, у яких відсутній досвід життя в колективі ("домашні діти"), діти з низьким інтелектом і труднощами в навчанні [14].

Ступінь психологічної вразливості може бути знижений за рахунок дії певних захисних факторів (не так званих "механізмів психологічного захисту"), серед яких, насамперед, виокремлюють рівень розумового та емоційно-особистісного розвитку, від якого залежить сприйняття і переживання дитиною усього, що з нею відбувається, а відповідно, й ступінь травматичності подій, які традиційно відносяться до факторів ризику (різкі зміни в житті, втрати, конфлікти, невдачі тощо). Захисними факторами також вважаються активність і товариськість дитини, її емоційна стійкість, достатній досвід самосприйняття, упевненість у собі, самоповага, благополуччя сім'ї, емоційно сприятливе коло спілкування поза сім'єю, зокрема, і в освітньому закладі.

Одним із найважливіших механізмів соціального становлення особистості є освіта. Сучасна психолого-педагогічна наука розглядає освіту з різних позицій: як освітню систему, як освітній процес, як освітню діяльність, як індивідуальний чи сукупний результат процесу, як освітнє середовище [3].

Найбільш узагальнено вважається, що освітнє середовище – це сукупність об'єктивних зовнішніх умов, факторів, соціальних об'єктів, необхідних для успішного функціонування системи освіти; складна організована система, у межах якої вирішуються не тільки освітні завдання, а й відбувається соціалізація і психічний розвиток особистості.

Освітнє середовище є частиною життєвого, соціального середовища людини й виявляється як сукупність усіх освітніх факторів, що безпосередньо або опосередковано впливають на особистість у процесі навчання, виховання й розвитку, воно є певним виховним простором, у якому здійснюється педагогічно організований розвиток особистості.

Шкільне середовище є складноорганізованою системою, у межах якої дитина вирішує кілька принципово важливих завдань: освітніх, соціалізації і психічного розвитку. Щодо останнього освітнє середовище створює й можливості, і обмеження.

Поняття соціалізації включає процес засвоєння та особистісного прийняття відповідних норм, правил, вимог, що висуваються суспільством. Освітнє середовище є одним із провідних трансляторів цих норм і вимог, воно ж і санкціонує їх виконання – заохочує чи карає за ті чи інші дії, вчинки, рішення молодої людини. Водночас це середовище надає школярам можливості для соціального розвитку й соціального пізнання, формування різноманітних навичок і вмінь, підвищення власної соціально-психологічної компетентності тощо.

Значна частина дитинства – це навчання у школі, сповнене різними видами взаємодії як у навчальному процесі, так і поза ним, де школяр вирішує завдання свого особистісного, психологічного розвитку. У процесі їх вирішення постійно виникають протиріччя й конфлікти. Вимоги освітнього середовища можуть суперечити можливостям дитини, а несприятливі умови середовища стають причиною різноманітних форм неадекватної поведінки.

Особистість може підтримувати свою цілісність і протидіяти негативним впливам середовища, боротися з перешкодами, які виникають у процесі її становлення та розвитку, тільки на основі стійкості та сталості активних стосунків.

Психологічна безпека є провідною характеристикою, яка визначає розвивальний характер освітнього середовища. Вона може бути основою для проектування та моделювання психолого-педагогічних умов навчання й виховання, водночас сприяючи

зміцненню й розвитку психологічного здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу. Психологічна безпека, що переживається учасниками як стан захищеності від психологічного насилля, задоволення основних потреб в особистісно-довірчих стосунках, є умовою, що запускає позитивні можливості для психічного і професійного розвитку всіх суб'єктів освітнього процесу: дітей, батьків і педагогів [18].

Психологічна сутність освітнього середовища виявляється в системі взаємовідносин його учасників, а зміст цих стосунків визначає якість середовища. Тому важливими є питання психологічної безпеки взаємодії в межах відповідного освітнього середовища.

Навчальні заклади як важливий соціальний інститут суспільства є суб'єктами безпеки і здатні розбудовувати власну систему безпеки у процесі навчання, виховання й розвитку.

Значний внесок у дослідження феномена психологічної безпеки освітнього середовища зробили І. Баєва, Т. Кабаченко, Т. Краснянська, О. Лебедєв, Н. Лизь, Н. Рассоха, Л. Регуш, В. Семикін, С. Смолян, В. Ясвін та багато інших. На думку дослідників, психологічна безпека учасників освітнього середовища орієнтована на особистісно-довірчі відносини, захист від несприятливих впливів, прогнозування можливих небезпек з метою попередження її порушень; може розглядатися у взаємозв'язку із проявами насилля у процесі міжособистісної взаємодії та взаємодії із соціальним середовищем у цілому.

Як зазначає І. Баєва [3], освітнє середовище є підсистемою соціокультурного середовища й розглядається як комплекс спеціально створених психолого-педагогічних умов, у результаті взаємодії з якими відбувається становлення й розвиток особистості. У цілому освітнє середовище включає такі компоненти, як-от:

- психолого-педагогічна реальність, спеціально створені умови для формування особистості;
- можливості для розвитку особистості, включені в соціальне та просторово-предметне оточення; сукупність особистісних особливостей та особливостей взаємодії учасників освітнього процесу;
- особливості змісту освіти в єдності матеріально-предметного змісту і способу його засвоєння.

Будь-яке соціальне середовище, зокрема й освітнє, впливає на перебіг у ньому життєдіяльності людини, оскільки складається із сукупності матеріальних ресурсів, духовних цінностей, міжособистісних відносин. Водночас середовище є продуктом діяльності людини, тому воно піддається цілеспрямованому формуванню.

На думку В. Ясвіна [27], освітнє середовище – це система впливів та умов формування особистості згідно із заданим зразком, а також можливостей для її розвитку, які містяться в соціальному та просторово-предметному оточенні.

Автор вважає, що принциповим показником високої якості освітнього середовища є його здатність забезпечувати весь комплекс потреб усіх суб'єктів освітнього процесу, створювати мотивацію їхньої активної діяльності. Цей комплекс включає три структурних компоненти, а саме:

- просторово-предметний – приміщення для занять і допоміжних служб, будівля в цілому, прилегла територія тощо;
- соціальний – характер взаємовідносин усіх суб'єктів освітньої діяльності (учнів, педагогів, батьків, адміністрації тощо);
- психолого-дидактичний – зміст і методи навчання, обумовлені психологічними цілями побудови освітнього процесу

За іншим підходом [9] у структурі освітнього середовища розглядають такі складові:

- специфічний педагогічний інформаційний простір. Існує поняття "інформаційно-освітнє середовище", тобто сукупність навчальної інформації, система знань, парадигм і культурний контекст, у якому суб'єкти освітнього процесу перебувають. Ця складова включає також інформаційні засоби поширення та відтворення інформації;
- система умов і заходів, що забезпечують навчально-виховний процес, повноцінний розвиток особистості й реалізацію низки педагогічних завдань. Сюди входять фізичний

вимір освітнього простору, оточення суб'єктів освітнього процесу. Це, насамперед, спеціально організоване матеріальне середовище, у якому відбувається педагогічний процес: приміщення та обладнання, технічні засоби навчання й комунікації. Ця складова охоплює також організаційно-структурний поділ системи освіти, що включає підсистему дошкільного виховання, середню, старшу, вищу школи, спеціалізовані середні та вищі навчальні заклади тощо;

– соціально-психологічний вимір освітнього середовища. Сюди входить система соціально-психологічних відносин (стосунків, взаємин, взаємозв'язків тощо), до якої належать всі суб'єкти освітнього процесу.

Ключовим параметром освітнього середовища, поряд із відчуттям задоволеності середовищем та загальним ставленням до нього, на думку І. Баєвої [2], є його психологічна безпека. У соціальному аспекті психологічна безпека середовища розуміється як стан середовища, вільний від проявів психологічного насилля у процесі взаємодії людей, що сприяє задоволенню основних потреб у особистісно-довірчому спілкуванні, створює референтну значущість середовища, забезпечує психічне здоров'я і психологічну захищеність кожного, психологічну безпеку особистості. Остання обумовлюється власними характеристиками індивіда і значною мірою залежить від нього, забезпечуючи мобільність реагування на небезпеку в умовах відсутності чи запізнювання відповідної соціальної допомоги.

Основною загрозою в міжособистісній взаємодії в будь-якому соціумі є можливість отримання психологічної травми, у результаті якої відбувається нанесення шкоди позитивному розвитку людини та її психічному здоров'ю. Провідним джерелом психотравми визнається психологічне насилля, яке може мати різні форми, а саме:

– психологічні впливи – образи, приниження, загрози, покарання, негативне оцінювання, заборони щодо поведінки й переживань, позбавлення чогось, відмова у прихильності тощо;

– психологічні ефекти – тривожність, агресивність, депресія, втрата довіри до себе або до когось із значущих людей тощо;

– психологічна взаємодія – непередбачуваність учинків партнерів спілкування, безвідповідальність у стосунках, неадекватність поведінки тощо.

Важливим фактором та умовою створення й підтримання безпечного середовища є психологічна культура – інтегральне утворення високого рівня узагальненості, що включає пов'язані за координаційним та субординаційним принципами різноманітні психологічні властивості та утворення людини, такі, як: мотиваційні, емоційні, інтелектуальні, комунікативні, рефлексивні, регулятивні тощо. Вибудовуючи модель психологічної культури в загальнолюдському плані, автори виокремлюють у цілісній психіці людини психічне утворення, яке включає все, що стосується суб'єкт-суб'єктних та самосуб'єктних взаємозв'язків і стосунків. Таким чином, це утворення має відношення до способів, стилів та змісту взаємодії конкретної людини з іншими та з собою [5]. У генезисі психологічної культури дослідники виділяють три основні рівні, а саме:

– психологічну грамотність – як певний мінімум психологічних знань та умінь, що забезпечують більш-менш адекватну поведінку й соціальну взаємодію;

– психологічну компетентність, що забезпечує ефективність поведінки, діяльності чи соціальної взаємодії з людьми;

– зрілу психологічну культуру – розвинений механізм особистісної саморегуляції, що забезпечує ефективну безпечну й гуманну взаємодію з людьми.

Як зазначає І. Баєва [4], проектування безпечного освітнього середовища навчального закладу має здійснюватися на основі відповідних принципів. Насамперед, це принцип захисту особистості кожного суб'єкта навчально-виховного процесу завдяки розвитку й реалізації його індивідуальних можливостей, усунення психологічного насилля між учасниками.

Другий принцип – перевага розвивальної освіти, головна мета якої – не навчання, а особистісний розвиток – фізичної, емоційної, інтелектуальної, соціальної та духовної сфер свідомості (І Вачков, В. Панов). В основі такого освітнього процесу – логіка взаємодії, а не впливу.

Третій принцип – допомога в соціально-психологічній вправності. Зважаючи на ідеї О. Асмолова про те, що освіта в культурі гідності підтримує варіативність особистості, готує її до вирішення нестандартних життєвих, а не тільки типових завдань, І. Баєва тлумачить соціально-психологічну вправність як комплекс умінь, що дають можливість вибору особистістю життєвого способу, уміння аналізувати ситуацію й обирати відповідну поведінку, яка не обмежує свободу та гідність іншої людини, а сприяє саморозвитку особистості, унеможлиблює психологічне насильство.

Отже, безпечне освітнє середовище є ефективною міжособистісною взаємодією, що забезпечує розвиток психічно здорової особистості.

Основними напрямками формування психологічної безпеки можна вважати навчання методам саморегуляції, формування відповідних психофізичних якостей особистості, умінь долати психічні стреси [13]. Тому потрібно розвивати психічну стійкість особистості в екстремальних ситуаціях, навчати, насамперед, дітей і молодь правилам безпечної поведінки в натовпі, протидії паніці, страху, стресу.

Починаючи з дитячих років, необхідно формувати в людини здатність безпечної взаємодії з довкіллям, що включає усвідомлення можливості негативних впливів соціуму; уміння і навички самозахисту й попередження соціальних небезпек (антикультури, насильства, агресії, злочинності, різноманітних залежностей тощо), що може забезпечити успішну взаємодію з іншими людьми, реалізацію здібностей і задоволення потреб.

Для формування толерантних взаємин в освітньому середовищі, які є складовою процесу формування психологічної безпеки особистості, потрібно створити систему довірливих відносин учнів і педагогів та переконати молодь наслідувати відповідні зразки поведінки. Для цього, на думку Д. Дікової-Фаворської [10], необхідно:

- розвивати відповідальність педагогів за діяльність, що відбувається як у межах колективу, так і поза ним;
- долати негативні стереотипні судження про людей, їхню поведінку тощо у шкільному середовищі;
- вивчати ознаки потенційної небезпечної поведінки (раптова відсутність інтересу до навчання чи спілкування з однолітками; одержимість іграми, метою яких є насильство; депресія та часті розлади настрою; відсутність навичок управління гнівом; часті розмови про смерть та зброю; насильство стосовно тварин тощо);
- стимулювати дітей та молоді до обговорення феномена насильства;
- залучати батьків до спільних дій, спрямованих на подолання шкільного насильства.

Безпека освітнього середовища значною мірою залежить від здатності психологічної служби забезпечити відсутність психологічного насильства. Робота в цьому напрямку повинна базуватися на гуманно орієнтованих технологіях і нормах особистісного розвитку. В основі таких технологій – якість соціально-психологічного процесу взаємодії, яка призводить до зниження нервово-психічної напруги й підвищення здатності до саморегуляції, а отже, сприяє зміцненню психічного здоров'я.

Основними методично-організаційними умовами здійснення відповідної програми психологічного супроводу учасників освітнього процесу є:

1. Упровадження системи психологічних занять і тренінгів з усіма учасниками освітнього середовища: учнями, учителями, батьками.
2. Включення групових дискусій із питань безпечної психологічної взаємодії, ненасильницької комунікації, наслідків психологічного насильства для особистісного зростання до програми психологічного супроводу кожного суб'єкта навчально-виховного процесу.

3. Відповідність конкретної програми соціально-психологічного супроводу проблемам вікового і професійного розвитку її учасників.

4. Забезпечення розвитку психологічних умінь партнерського, діалогічного спілкування, прийомів створення безпечної психологічної взаємодії (окрім змістовних завдань) у кожній програмі.

5. Проведення спільного заняття у вигляді імітаційно-рольової події, ділової гри, у якій спільно беруть участь усі суб'єкти навчально-виховного процесу, у кінці навчального психологічного циклу.

6. Упровадження програми психологічного супроводу щодо створення безпечного освітнього середовища протягом усього навчального року [4].

**Психотехнічні прийоми і психогімнастичні вправи, які можуть бути використані у тренінговому курсі для молодших підлітків [4].**

**Місяцехід.** У центр ставляться два стільці. Двоє учасників сідають один навпроти одного. Вони повинні сісти зручно, розслабитися.

Завдання: дивіться один одному в очі, не відводячи погляду; можна блимати, рухати очима, не можна посміхатися.

Перший, хто не витримає, стає "місяцеходом". "Місяцехід" переміщується орбітою (кімнатою навколо стільців, можна рухатися "навпочіпки") зі словами: "Я – місяцехід-1". На вільне місце сідає наступний учасник. Той, хто програв, стає "місяцеходом-2" і т. д.

**Сантики-сантики-лімпопо.** Усі встають у коло. Один учасник виходить за двері. Гравці обирають того, хто буде задавати рух. Усі стоять у колі і плескають у долоні, промовляючи: "Сантики-сантики-лімпопо". Ведучий непомітно змінює рух, усе це повторюють. Завдання ведучого – вгадати, хто змінює рух.

**Живі руки.** Усі закривають (зав'язують) очі. Ведучий розсаджує членів групи один навпроти одного (у парах). Інструкція: знайдіть руки один одного:

- а) познайомтеся з руками партнера, постарайтеся дізнатися про них якомога більше;
- б) привітайтеся руками;
- в) посваріться руками;
- г) змагайтесь руками;
- д) помиріться руками;
- е) попрощайтесь руками.

Не відкриваючи очей, спробуйте вгадати, хто ваш партнер.

**Космічний корабель.** Виберіть собі партнера (очима). Кожна пара – це космічний корабель. Устаньте один за одним: перший – корабель, другий – пілот корабля. "Пілот" кладе руки на плечі "корабля". "Корабель" закриває очі й витягує руки вперед – це пристрій для стикування з іншим "кораблем". Завдання "пілота" – мовчки керувати кораблем (важелі управління – плечі партнера) і зробити стикування з іншим кораблем. Завдання "корабля" – постаратися повністю підкоритися "пілоту".

**Подяка.** "Ось і минув день. Подивіться один на одного, може бути, що хтось справив на вас сильне враження, а хтось – допоміг вам, а когось ви побачили ніби вперше? Давайте подякуємо одного за сьогоднішній день, за те, що ми були разом. Сідайте в коло, сядьте зручно, закрийте очі, руки покладіть на коліна, долоньями вгору. Той, кому я покладу руки на плечі, мовчки встає, відкриває очі. Ви можете подякувати комусь одному, або кільком, або всім. Доторкніться руками до долонь тих, хто сидить. Постарайтеся передати в дотику свої почуття. Усі інші мають намагатися вгадати, чиї це руки. Очі не відкриваємо до моєї команди".

**Ритмічна долонька.** Учасник плескає в долоні, відбиваючи певний ритм. Цей ритм повторює вся група. Потім цей же ритм "відбивається" в долоні сусіда. Потім наступний учасник задає ритм ударами і т. д.

**Піп.** Учасники сидять на стільцях у колі. Ведучий із зав'язаними очима знаходиться в середині кола. Його розкручують, щоб він втратив орієнтацію, і одночасно всі міняються

місцями. Його завдання – підійти до якогось місця в колі, своїми колінами намацати коліна того, хто сидить, не торкаючись руками, сісти на ці коліна. Той, кому сіли на коліна, повинен сказати, змінивши голос: "Піп!". Ведучий повинен визначити, у кого він сидить на колінах. Якщо він відгадав, то водити повинен той, кого впізнали, коли помилився – починати все спочатку.

**Молекули.** Учасники хаотично рухаються кімнатою (як атоми у броунівському русі). За командою ведучого (він плескає в долоні і вимовляє цифру) учасники повинні об'єднатися в "молекулу", тобто захопити кількість людей відповідно до названої цифри. Потім продовжити рух і реагувати на нову команду ведучого ("два", "п'ять", "дванадцять" тощо).

**Дзвін.** Усі стають у коло, узявшись за руки. Роблячи вдих, викидають руки вгору, потім на видиху, нахилившись, опускають руки вниз, промовляючи: "Бум-м-м"! (зображуючи дзвін). Частоту ударів регулює один з учасників.

**Передавання ритму.** Ведучий – у центрі кола. Потрібно уявити, що зрушується з місця важкий залізничний склад, колеса починають повільно стукати на стиках. Першим сильно й голосно плескає в долоні ведучий, у паузах – по черзі всі учасники. Поїзд розганяється, темп прискорюється.

**Малюнок по колу.** Починає малюнок один із учасників, за командою ведучого він передає його сусіду, і той домальовує щось своє. Пройшовши коло, малюнок повертається до "господаря". Усі діляться враженнями.

**Ширше коло.** Ведучий стоїть у центрі кола із зав'язаними очима. Усі ходять навколо, примовляючи: "Ширше коло, ширше коло, сто друзів, сто подруг, це я – найулюбленіша". Усі простягають руки до ведучого. Він обирає одного й на дотик визначає, хто це.

**Змій, що кусає свій хвіст.** Усі стають у колону і кладуть руки на талію один одному. "Голова" прагне "вкусити" хвіст. Хвіст – відвертається. Важливо не розчіплюватися.

**Мигалки.** Потрібно утворити пари. Один сидить на стільці, другий стоїть у нього за спиною – стільці по колу. У одного учасника немає партнера – порожній стілець. Його завдання, – непомітно підморгнувши, переманити на свій стілець кого-небудь. Той, хто стоїть за спиною, може "затримати" свого партнера. Якщо кількість парна, можна грати з двома порожніми стільцями.

**Лист.** Усі стоять у колі, тримаючись за руки, ведучий – у центрі. Хто-небудь каже: "Я посилаю лист Світлані". Лист йде по колу (потиск руки). Завдання ведучого – перехопити лист, тобто "зловити" рукостискання. Ведучим стає той, на кому "лист" перервався.

**Малювання в парах.** Утворити пари (можна випадково). Покласти між партнерами аркуш паперу, у кожного фломастери. "Подивіться один на одного і починайте малювати. Спілкуйтеся з партнером за допомогою ліній, квітів тощо". Після закінчення відбувається обмін враженнями про те, що відбувалося під час малювання.

**Відгадай слово.** Один з учасників (ведучий) загадує слово й повідомляє всім першу букву. Наприклад: "До". Хто-небудь з учасників ставить запитання, наприклад: "Це не тварина?" або "Це не частина слова?" Усі інші, включаючи й того, хто загадав, швидко пригадують слово на букву "К" (наприклад, "крокодил" або "корінь"). Якщо першим таке слово сказав ведучий, він говорить, і гра продовжується. Якщо раніше слово пригадав інший учасник, він говорить, а ведучий відкриває другу букву і т. д.

**Гусак.** Усі сидять по колу навшпиньки. Ведучий ходить за колом, торкається кожного й називає його будь-яким словом: "Горобчик, ... цегла і т. д." Ключове слово – "гусак". Той, кого назвали "гусаком", схоплюється й біжить за ведучим. Завдання ведучого – зайняти місце "гусака", а завдання "гусака" – не пустити його. "Гусак" може запламувати ведучого до того, як він зайняв його місце.

**Зіпсований телефон жестів.** Усі стоять, дивлячись у потилицю один одному. Останній повертає до себе сусіда і передає йому який-небудь набір жестів. Цей учасник переходить у початок колони, і передає жест і т. д.

**Передавання жестаами фрази (інша назва "Крокодил").** Учасники діляться на дві команди. Кожна команда вигадує фразу із трьох слів, потім викликає представника

протилежної команди, повідомляє фразу. Завдання представника – показати фразу "своїм" за допомогою жестів, без слів. Команда може ставити будь-які запитання, але представник не вимовляє ні слова.

**Фантазія.** Кожен по черзі говорить, що б можна зробити всією групою, що робив би він сам у цьому випадку, що робив би один із членів групи на думку автора ідеї. Наприклад, Наталка: "Ми пливли на яхті, при цьому я б стояла на кормі і дивилася на літаючих за нами чайок, а Денис мив би палубу".

**Мавпочка в магазині дзеркал.** У центрі кола – "Мавпочка", усі інші – дзеркала. Мавпочка кривляється як може, підходячи по черзі до різних дзеркала. "Дзеркала" відображають її рухи.

**Жахливий секрет.** Один із учасників повідомляє на вухо своєму сусідові жахливу таємницю про себе. Наприклад: "Я хроплю уві сні", сусід передає це далі по колу, дещо змінивши фразу: "Один із нас хропе уві сні". Вона йде по колу, а другий учасник, давши першій фразі відійти, посилає секрет про хліб. Коли секрет, пройшовши коло, доходить до власника, він його "вилучає". Потім усі говорять, які секрети почули. Потім хором: "І ми про це нікому не скажемо".

### Список використаних джерел

1. Андреева Г. М. Социальная психология : учебник [для высш. учеб. заведений] / Г.М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 1999. – 376 с.
2. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании : монография / И. А. Баева. – С.-Пб. : СОЮЗ, 2002. – 271 с.
3. Баева И. А. Психологическая характеристика образовательной среды : диагностика и оценка [Электронный ресурс] / И. А. Баева. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-harakteristika-obrazovatelnoy-sredy-dagnostika-i-otsenka>.
4. Баева И. А. Тренинги психологической безопасности в школе / И. А. Баева. – С.-Пб. : Речь, 2002. – 251 с.
5. Баева И. А. Безопасность образовательной среды, психологическая культура психическое здоровье школьников [Электронный ресурс] / И. А. Баева, В. В. Семикин. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/bezopasnost-obrazovatelnoy-sredy-psihologicheskaya-kultura-i-psihicheskoe-zdorovie-shkolnikov>.
6. Берлов В. И. Психологический словарь : реалистическое миропонимание / В.И. Берлов. – Краснодар : Советская Кубань, 2001. – 288 с.
7. Бороздина Л. В. Характеристика интеллекта в связи с "триадой риска" / Л. В. Бороздина // Вопросы психологии. – 2011. – № 4. – С. 3–12.
8. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови / В.Т. Бусел. – К. ; Ірпінь : Перун, 2005. – 1728 с.
9. Динамічні процеси в малій групі: соціально-психологічний вимір освітнього середовища : монографія / [П. П. Горностай, О. Л. Вознесенська, І. В. Грибенко та ін.] ; за наук. ред. П. П. Горностая ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 190 с.
10. Дікова-Фаворська Д. М. Шкільне насильство та перспективи формування толерантної взаємодії в освітньому середовищі [Електронний ресурс] / Д. М. Дікова-Фаворська. – Режим доступу : [http://www.nbu.gov.ua/old\\_jrn/Soc\\_Gum/Mtpsa/2010\\_16/Dikova.pdf](http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Mtpsa/2010_16/Dikova.pdf).
11. Зотова О. Ю. Социально-психологическая безопасность личности : автореф. дисс. ... доктора психол. наук : 19.00.05 / Ольга Юрьевна Зотова. – М., 2011. – 36 с.
12. Кандыбович С. Л. Безопасность в современном мире : социально-психологические аспекты / С. Л. Кандыбович // Материалы II Международного симпозиума ; 14 апр. 2011 г. – Екатеринбург : Гуманитар. ун-т, 2011. – С. 66–78.



13. Кисляков П. А. Социальная безопасность личности : функциональные компоненты и направления формирования / П. А. Кисляков // Современные исследования социальных проблем. – № 5 (13). – 2012. – Режим доступа : <http://sisp.nkras.ru/e-ru/issues/2012/5/kislyakov.pdf>
14. Кіричевська Е. В. Насильство в освітньому середовищі : діагностика, аналіз, стратегії подолання [Електронний ресурс] / Е. В. Киричевська. – Режим доступу : <http://www.ukrdeti.com/firstforum/b35.html>.
15. Котик М. А. Психология и безопасность / М. А. Котик. – Таллин : Валгус, 1981. – 408 с.
16. Краснянская Т. М. Личная безопасность человека в проблемном поле психологии безопасности / Т. М. Краснянская // Вестник Ставропольского университета. – 2005. – № 40. – (Серия "Психологические науки"). – С. 145–153.
17. Краснянская Т. М. Психология безопасности субъекта в экстремальной ситуации : монография / Т. М. Краснянская. – Таганрог : Изд-во ТРТУ, 2005. – 252 с.
18. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении : практическое руководство / под ред. И.А. Баевой. – С.-Пб. : Речь, 2006. – 288 с.
19. Про Концепцію (основи державної політики) національної безпеки України : Постанова Верховної ради України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.uazakon.com/document/spart85/inx85170.htm>.
20. Психологическая безопасность : [учеб. пособ.] / В. П. Соломин, О. В. Шатровой, Л. А. Михайлов, Т. В. Маликова. – М. : Дрофа, 2008. – 288 с.
21. Психологія праці та професійної підготовки особистості : навч. посібник / [Балл Г.О. та ін.] ; ред. П.С. Перепелиця, В. В. Рибалко. – Хмельницький : Універ, 2001. – 330 с.
22. Секач М. Ф. Психология безопасности : монография / М. Ф. Секач, В. Г. Шевченко. – Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2007. – 174 с.
23. Слободчиков В. И. Основы психологической антропологии. Психология человека : Введение в психологию субъективности : учеб. пособ. для вузов. – М. : Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
24. Специальная педагогика : учеб. пособие / под ред. Н.М. Назаровой. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 400 с.
25. Толковый словарь живого великорусского языка / В. Даль. – М. : Русский язык, 1998. – Т. 1 : А–З. – 699 с.
26. Хойос К. Г. Психология безопасности взамен традиционной проблемы аварийности / К. Г. Хойос // Иностранная психология. – 1994. – № 2 (4). – Т 2. – С. 57–66.
27. Ясвин В. А. Образовательная среда : от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2001. – 365 с.

### **1.3. Корпоративна культура виховання психологічного здоров'я учнів у системі "школа – сім'я"**

**Побірченко Неоніла Антонівна,**  
*професор кафедри загальної, вікової, педагогічної психології  
 Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка,  
 доктор психологічних наук, професор*

Словосполучення "корпоративна культура виховання психологічного здоров'я" розкриває сутність сукупних понять: "корпоративність", "корпорація", "інтегроване виховання", зміст якого за функціональною сутністю понять відповідає поняттю "корпоративна культура".

Здоров'я – стан фізичного, душевного, психічного й соціального благополуччя людини. Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад; воно є гармонійною

сукупністю структурно-функціональних даних організму, адекватних довколишньому середовищу й забезпечує оптимальну життєдіяльність, а також повноцінну діяльність. У широкому розумінні здоров'я визначається можливостями організму адаптуватися до нових умов з мінімальними затратами ресурсів і часу [2].

Поняття "здоров'я учнів" слугує з'ясуванню особливостей розвитку в учнів психологічного та репродуктивного здоров'я. У статті акцентовано увагу на понятті "психологічне здоров'я".

Здоров'я психологічне – стан психічного й духовного благополуччя, що забезпечує людині адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності, адаптацію до навколишнього середовища. Психологічне здоров'я – це продуктивна взаємодія з собою, із довкіллям, відсутність хвороб [2].

Здоров'я репродуктивне – стан повного фізичного, психічного, духовного й соціального благополуччя людини, що забезпечується нормативною діяльністю її організму, його репродуктивних органів за відсутності хвороб або фізичних вад і комфортністю міжособистісних стосунків [2].

Терміном "корпоративність", згідно його визначення у тлумачному словнику, називається групова замкненість, відокремленість. Поняття "корпорація" трактується як "замкнена група осіб, яку об'єднують вузькофахові здатності до праці, постійно діючі психологічні стани, якості особистості" [3, с. 900].

У науці, освіті та, зокрема, в економіці у сферах підприємництва й бізнесу корпоративну культуру розглядають не лише як замкнену, відокремлену організацію в суспільстві. На сучасному етапі розвитку українського суспільства, його науки, освіти корпоративна культура – це організація-соціум, у якій об'єднуються компетентні люди в науці, освіті, фахівці сімейного, соціального виховання дітей, консультанти-педагоги, практичні психологи.

У межах загальноосвітніх шкіл, гімназій така організація-соціум здебільшого об'єднує сім'ю та педагогічні колективи, фахівців із центрів зайнятості, роботодавців.

Терміни "корпоративна культура", "організація-соціум", "партнерство", якими користуються у вихованні психологічного здоров'я учнів, за суттю змісту, форм, функціональності є однозначними.

Специфіка в користуванні цими термінами визначається змістом, об'єктами, метою, завданнями, ситуаціями, які розробляються й реалізуються інтегрованим вихованням. Поняття "інтегроване виховання" відображає сукупність заходів, методів, форм, прийомів навчання й розвитку.

Інтегроване виховання – це процес, у якому діє синергія змісту, завдань і методів навчання, виховання та розвитку в учнів психологічного здоров'я. Культуру виховання психологічного здоров'я учнів забезпечують об'єднання людей зі сформованою корпоративною самосвідомістю. У міжособових взаєминах "дорослий – діти – учні" показниками сформованої корпоративної культури виховання психологічного здоров'я є дії людського феномена: солідарність, партнерська взаємодія, честь і гідність. Нагальність названих показників є достатньою, щоб виховання психологічного здоров'я учнів здійснювалося на засадах корпоративної культури.

Корпоративна культура – це здатність людини дотримуватися принципу солідарності в міжособових взаєминах. Це поняття в контексті формування психологічного здоров'я учнів почав застосовуватися в науці та освіті на початку ХХІ століття. Загалом корпоративна культура розглядається як "система цінностей та переконань, які розділяє кожен працівник фірми та передбачає його поведінку, обумовлює характер життєдіяльності організації.

Кооперативна культура – це також засіб і спосіб створення організації, яка самостійно розвивається" ("Вікіпедія – Вільна енциклопедія").

В економічній літературі термін "корпоративна культура" практично ототожнюється з організацією. У контексті розглядуваної проблеми терміном "корпоративна культура" згідно з теоріями організації розширено словосполученням "організація-соціум". Таким чином,

корпоративна культура виховання психологічного здоров'я учнів ототожнюється з організацією-соціумом. При цьому організація-соціум представлена сукупністю засобів, заходів, ситуацій, напрямів, зміст і форми яких реалізуються у вихованні психологічного здоров'я учнів. Виховання психологічного здоров'я учнів в організації-соціумі представлено як інтегральну з навчанням і розвитком синергічну систему ситуацій.

Таким чином, платформу корпоративної культури виховання психологічного здоров'я учнів представляє синергія сучасної освіти. Між учасниками корпоративної культури виховання психологічного здоров'я встановлюються і діють відносини соціального партнерства. Це означає, що у вихованні психологічного здоров'я учнів дієвими є принципи культури: доступність, прозорість, достовірність інформації про стан здоров'я. Особливо важливою є доступність кожному учаснику ініціювати заходи виховання, раціоналізувати витрати часу учнів на пошук необхідної для здоров'я інформації.

Корпоративна культура виховання психологічного здоров'я учнів – це засіб здійснення партнерської діяльності за допомогою використання рідної мови, фольклору, традицій, способів передавання життєвих цінностей, переконань, вплив яких на учнів у вихованні їхнього психологічного здоров'я виконує особливі функції у формуванні станів свідомості.

Таким чином, корпоративна культура виховання психологічного здоров'я сучасних учнів ґрунтується на близькості до інноваційних ресурсів змісту навчальних шкільних предметів, на професіоналізмі та вмінні спілкуватися з учнями та партнерській взаємодії всіх учасників організації-соціуму.

Засади корпоративної культури виховання в людини (учнів) психологічного здоров'я закладено завдяки принципів взаємодії між зовнішнім середовищем (об'єктом психологічного здоров'я) і внутрішнім психічним (суб'єктивним) станом людини. Зовнішнє середовище – це середовище, у якому дієвими є соціальні впливи на психологічне здоров'я людини. В учнів за допомогою інших людей, групи ровесників соціальні впливи викликають зміни в поведінці, у життєвих цінностях, у ставленнях до знань, власного здоров'я.

Соціальні впливи, пов'язані з корпоративною культурою виховання психологічного здоров'я, можуть бути такими: інформаційними, заохочувальними (оцінка, нагорода тощо), експериментально-ситуаційними, примусовими. Корпоративна культура соціальних впливів у вихованні психологічного здоров'я учнів може складати інноваційно-інформаційну соціальну технологію розвитку в учнів особистісної рефлексії.

Особистісна рефлексія як один із компонентів соціальної технології корпоративної культури виховання психологічного здоров'я забезпечуватиме формування в учнів внутрішньої активної позиції.

Внутрішня активна позиція – це емоційно-інтелектуальна воля учнів, спрямована на подолання у психологічному здоров'ї внутрішніх і зовнішніх перешкод. Емоційно-інтелектуальна воля – це показник індивідуальної здатності учнів дотримуватися принципу солідарності у міжособових взаєминах.

Емоції, інтелект, воля, особистісна рефлексія – це ті внутрішні можливості людини (у різні вікові періоди), які свідомо нею контролюються, є цілеспрямованими, співвідносяться з боротьбою мотивів, передбачають її дії, докладання внутрішніх зусиль для їх здійснення, подолання перешкод, що неочікувано виникають, у ході усвідомленого засвоєння знань, умінь і навичок психологічного здоров'я.

Мета корпоративної культури виховання в учнів психологічного здоров'я полягає у розробленні та підтримці розвивальних заходів, спрямованих на збагачення здоров'язбережувального потенціалу учнів у умовах сім'ї та шкільної освіти.

Основу виховання психологічного здоров'я учнів забезпечують принципи корпоративної культури: вимогливість до себе, справедливість, відвертість, порядність у міжособових стосунках, енергійність, упевненість у собі, оптимізм, радість спілкування, самореалізація, творчість.

Таким чином, виховання психологічного здоров'я учнів – це та цілісність шкільної освіти, у якій не відокремлено цілепокладанням процеси навчання, розвитку і виховання. Корпоративною культурою у вихованні психологічного здоров'я учнів утворюється єдина організація-соціум. Суб'єктами виховання психологічного здоров'я учнів у такій організації є не лише представники педагогічної громади, громадськості, підприємництва, бізнесу, а і фахівці центрів зайнятості населення. Завдання, заходи й засади виховання психологічного здоров'я учнів складають єдину життєву платформу і стратегію зростання сучасної особистості.

Змістом навчальних предметів формується розуміння учнями станів свідомості, усвідомлення її постійної мінливості, вибірковості, змін в емоціях, характері, вольових зусиллях. Синонімом терміна "стан" є термін "настрій". Таким чином, стан свідомості, який виявляється в певний момент в учнів, – це той психічний фон настрою в навчанні, яким характеризується стан психологічного здоров'я. Зі станами свідомості учнів пов'язана їх успішність у навчанні, вихованні, розвитку. Установлюються зв'язки між рівнями успішності та мотиваційними спонуканнями, станами із волею, вольовими й емоційними, інтелектуальними станами. Причинами неуспішності нерідко вважають стани уваги, уважності, спостереження, спостережливості, станами пам'яті та її процеси – запам'ятовування, забування, відтворення, – стани творчої уяви, стани, викликані індивідуальністю характеру та темпераменту тощо.

Таким чином, виховання психологічного здоров'я – це необмежений межами зміст виховних ситуацій у навчанні, цільові напрями розвитку усвідомленого та відповідального ставлення учнів до здоров'я.

Нині головною проблемою у вихованні психологічного здоров'я є опанування учнями культурою ділового спілкування, способами самопізнання, особистісною рефлексією. Такі проблеми можуть вирішуватися впливами корпоративної культури, партнерською взаємодією її суб'єктів.

Пошуком і розробкою виховних здоров'язберезувальних заходів як інноваційних займаються вчителі, які можуть втілювати не лише на уроках, а й у позанавчальний час, у гуртковій та індивідуальній роботі. Сьогодні такими заходами можуть активно займатися члени сімей учнів. У реалізації заходів формування психологічного здоров'я зацікавлені практичні психологи, працівники центрів зайнятості, служби охорони здоров'я, роботодавці тощо.

Тому соціальною платформою формування психологічного здоров'я учнів є організація-соціум. До важливих аспектів виховання в учнів такої організації є дієвість міжособової солідарності, індивідуальної відповідальності, усвідомленості власних завдань, ролей кожним партнером, що реалізується вчителями у виховних заходах у школі і поза її межами.

Нині в Україні у навчальних закладах уже відпрацьовуються наукові та практичні підходи до виховання психологічного здоров'я учнів підліткового віку на принципах корпоративної культури ( у гімназіях "Потенціал" (м. Київ), "Софія" (м. Дніпрорудне Запорізької обл.), у школах №3 м. Обухова Київської області та №41 м. Києва. Пріоритетними напрямками роботи з метою виховання, збагачення змісту виховних заходів в експериментальних закладах визначено такі організаційні напрями створення умов для соціальної роботи учнів: мотивація пізнавальної та пошукової самостійності в навчанні учнів діям саморегуляції; розвиток їх здатності керуватися емоційністю власного інтелекту, особистісною рефлексією, інформаційною компетентністю, оволодівати діловим спілкуванням. У гімназії "Софія" налагоджено тісну співпрацю з науковцями, керівниками шкіл України, учителями, психологами.

Проаналізуємо досягнення окремих шкіл України в розробленні заходів виховання і збереження здоров'я учнів. Отже, педагоги багатьох шкіл України вважають за необхідне створювати "автономну систему здоров'язбереження" на засадах організаційної культури. При цьому необхідним є інтегрування змісту навчальних предметів, впливи яких

діагностуються. Із отриманих результатів здійснюється відбір інформації, яка впроваджується в заходах із метою виховання психологічного здоров'я школярів.

На думку В. Харитонова, В. Кіма, А. Ненашева та С. Личагіна, інтеграція навчальних предметів для створення автономної системи здоров'язбереження, моніторинг неперервної освіти стають об'єднаним, прогресивним фактором загальноосвітньої системи, що самоорганізується. Здоров'язбереження дитячого населення, ґрунтуючись на принципах здоров'язнавства, включає аспекти створення соціальної мотивації й акцентування інформаційних, правових, інтенційних цінностей та фінансово-економічного забезпечення з урахуванням умов взаємодії і впливу педагогічних технологій та здорового способу життя. Невипадково в системі здоров'язнавства має місце здоров'ятворчість як основа знань, утвореної усвідомленості здорового способу і стилю життя, уміння побудувати свою життєдіяльність за законами здоров'я на основі потреб індивідуальності, що сприяє доброму фізичному стану соціуму й визначає його дбайливе ставлення до здоров'я людей.

Алгоритм системи здоров'язбереження учнів освітніх закладів показує шаблі його здійснення і спрямованості з використанням двох основних векторів – вектора управління та вектора валеологооздоровчих технологій, установлених нами в такій послідовності:

- 1) вивчення ситуацій, проблем та їх компонентів, стилю поведінки, впливів зовнішнього середовища;
- 2) формулювання мети (мета навчання, заходи її досягнення, доступність засобів, реальність термінів виконання);
- 3) прогнозування ефекту виховання з урахуванням вибору програми для конкретного контингенту учнів;
- 4) вибір стратегії формування психологічного здоров'я учнів, визначення кроків і виконавців для отримання результатів прогнозованої мети;
- 5) виконання запланованого: терміни виконання плану, виявлення перешкод;
- 6) критерії оцінювання навчання і виховання: повнота реалізації мети, наявність супутніх результатів щодо психологічного здоров'я;
- 7) перспективи для планування – модифікація програми, її подальше вдосконалення чи застосування.

Зміст позицій 1-4 із описаних вище передбачає ретельне вивчення наявного стану до початку процесу формування системи здоров'язбереження учнів освітніх закладів у навчанні. Потім відбувається накопичення банку даних: визначаються стратегії, концепції, можливі перешкоди, механізми реалізації. При цьому ведеться розвивальна робота з розроблення напрямів, технологій, форм, змісту й методів виховання, здійснюється їх вербальне вираження з конкретною аргументацією.

У змісті позиції 5 передбачається реалізація принципів культури з метою вдосконалення методів і засобів навчання. Позиції 6-7 реалізуються на завершенні виховних ситуацій на різних етапах навчання. Також аналізується процес пізнавальної самостійності, зміни у стилях поведінки, у показниках функціональних психологічних станів, визначаються резерви виховання, темпи психологічного розвитку, підготовленість та індекси здоров'я учнів.

Наведена схема виявляється більш успішною в умовах реалізації різних підходів: широкого використання методичної літератури із проблем здоров'я, спеціально обладнаних приміщень, технічних засобів навчання і виховання, рекламної інформації. Виховання доповнюється навчальними засобами, зокрема пов'язаними з культурою спілкування.

Комплексні програми й алгоритм психологічного здоров'я і процедура діагностики, корекції, контроль оцінюється супроводом у запропонованій технології та є основним орієнтиром, що відіграє головну роль у підготовчій та впроваджувальній виховній роботі. У кінцевому результаті виховання здоров'я спрямовується на корекцію якостей і здібностей учнів, відстаючих ланок соціуму, зміцнення здоров'я партнерів.

Ю.Науменко зазначає, що здоров'яформувальна діяльність у процесі навчання повинна вестися за трьома взаємопов'язаними напрямками: педагогічним, фізіолого-

валеологічним та психологічним. Автор указує, що педагогічний напрям включає таке: продуману, з урахуванням наявних реалій, валеологізацію шкільної культури (організаційно-педагогічних, соціально-побутових, санітарно-гігієнічних, естетичних, просторових і темпоритмічних умов, які відображають типовий ритм життя школи, темп її життєдіяльності й обсяг навантажень у роботі педагогів та учнів); зміни освітньої політики – у переходах на широку диференціацію процесу виховання з метою надання учням широких можливостей для індивідуального навчання.

В умовах спільної навчальної діяльності в типовій для групи учнів ситуації реалізуються валеологічні вимоги до корпоративної культури, якими вважаються дотримання вимог системності у валеологічній освіті на всіх етапах навчання у школі, організація дитячого самоуправління та впровадження програм соціалізації школярів, профілактика їх ризику в соціальній адаптації у вихованні здоров'я. Психологічне спрямування передбачає створення спеціальної психологічної служби, яка, по-перше, проводила б розвивально-виховну роботу з усіма школярами в усіх її формах, а також здійснювала психологічне консультування та супровід сімей дітей, психологічну підтримку навчально-виховного процесу; по-друге, змогла б надати цілісну допомогу дітям групи ризику; та, по-третє, сприяла б гуманізації психологічного клімату освітнього закладу на всіх рівнях. Медичні – фізіолого-валеологічні напрямки технології – повинні забезпечувати гігієнічні умови освітнього процесу; широку просвітницьку роботу серед учнів та їхніх батьків, а також педагогів; системну реабілітаційну роботу стосовно всіх учасників корпоративної культури.

Науковцями серед основних компонентів готовності учнів до засвоєння корпоративної культури виховання здоров'я визначено такі: мотиваційно-ціннісний (ціннісні орієнтації, засвоєння професійно-моральних основ діяльності, потреби й мотиви, інтереси, схильності і здібності, якісний характер ставлень до тієї чи іншої діяльності, професійну спрямованість особистості, емоційну сферу, рефлексивний підхід до своїх можливостей); гностичний (пізнання основ наук, засвоєння соціальних, економічних, правових і моральних аспектів психологічного здоров'я); процесуально-діяльнісний (усвідомлення власних когнітивних та організаторських здібностей і можливостей, цілепокладання, планування, пошук різних форм, способів навчально-виховної і тренувальної діяльності). Рефлексивне ставлення учнів до культури виховання психологічного здоров'я поєднується з розвитком та застосуванням умінь учнів бачити всю структуру корпоративної культури виховання здоров'я і коригувати її на кожному етапі.

Учені, досліджуючи готовність учителя до виховання психологічного здоров'я, виділяють різні її структурні компоненти: мотиваційний – відповідальність за виконання завдань, почуття обов'язку; орієнтувальний – знання та уявлення про особливості й умови діяльності з виховання здоров'я, вимоги до учнів; операційний – володіння методами виховання, необхідними знаннями, навичками, вміннями, діями аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення тощо; вольовий – самоконтроль, самооблізація, вміння керувати діями учнів, виконання власних обов'язків; оцінний – самооцінка своєї готовності до вирішення завдань виховання здоров'я на основі оптимальних зразків.

Готовність учителів до організації культури виховання психологічного здоров'я розглядаємо як інтегративне утворення особистості, що складається із мотиваційного, когнітивного, процесуального й самооцінного структурних компонентів. Новоутворення формується у процесі виховання здоров'я учнів, який здійснюється з метою розвитку мобільності вчителя, спроможності спрямовувати свої зусилля на формування в учнів мотиваційно-ціннісної сфери особистості, емоцій, волі, почуттів, переконань, ціннісних орієнтацій, пов'язаних зі змістовністю оздоровлення й фізичного самовдосконалення в умовах дозвілля.

Таким чином, **готовність учителів до організації культури виховання психологічного здоров'я** – це наявність у нього високого рівня розвитку мотиваційної, когнітивної, процесуальної та рефлексивної компетентності.

### **Платформа корпоративної культури виховання психологічного здоров'я учнів.**

Виховання психологічного здоров'я – це інтегровані єдиною метою, завданнями ситуації навчання й розвитку. розвивально-навчальним вихованням процес формування розуміння, усвідомленого та відповідального ставлення учня до культури психологічного здоров'я. Умови корпоративної культури сприяють розвитку психічних станів у оцінюванні життєвого економічного комфорту, навчають духовності міжособових стосунків.

В описаній "платформі" пропонується здійснити вибір тих її окремих напрямів, реалізація яких, на думку керівника і педагогічного колективу школи, сприятиме розробленню кожним учителем програми виховання психологічного здоров'я учнів. Загальні напрями платформи, у змісті яких відображена здатність суб'єкта корпоративної культури розробляти чи підтримувати заходи виховання психологічного здоров'я, є такими:

- автономність міркування про стани свідомості: "Думаю так, як ніхто не думає";
- самостійність, незалежність міркування про стани здоров'я;
- адекватність самооцінки у вихованні станів здоров'я;
- відсутність внутрішніх конфліктів (уміння інтегрувати, об'єднувати життєві цінності, мотиви, інтереси до нової інформації, знань про стани психологічного здоров'я);
- внутрішній самоконтроль (інтернальність – локус-контроль);
- гуманізм у стосунках та у спрямованості особистості до збереження здоров'я;
- емоційний супровід діяльності інтелекту (загальні здібності);
- вербальна креативність;
- рефлексивність (здатність до рефлексії);
- прагнення до пізнання, саморозвитку та самоздійснення;
- успішність у навчанні (навченість, вихованість, рівень розвитку);
- емоційно-вольова стійкість, урівноваженість;
- цілеспрямованість;
- здатність до саморегуляції, самоорганізації;
- наполегливість;
- комунікативні здібності;
- прийняття інших;
- емпатійні здібності (здатність до емпатії);
- соціальний інтелект.

Вважаємо, що заходи виховання психологічного здоров'я учнів у середовищі корпоративної культури потрібно наповнити таким **інноваційно-навчальним змістом**:

#### *Початкова школа:*

- розвивальна економіка: розвиток економічних способів ведення домашнього господарства;
- самопізнання: організація пошукових досліджень учнів щодо особливостей характеру, психологічних можливостей волі й емоційного регулювання реакцій на зауваження дорослих;
- ділове спілкування: проведення тренінгів із метою оволодіння прийомами встановлення контактів із ровесниками та близькими людьми, які займаються бізнесом;
- партнерство: вирішення групою під керівництвом одного з її представників завдань із математики, мови, природознавства на конкретному змісті.

#### *Основна школа (5-7 класи):*

- економічна психологія: з'ясування сутності понять "суб'єктність", "суб'єкти ринкової економіки", "сімейний бюджет", "економіка у шкільному навчанні", "забезпечення морального добробуту для життя й духовного комфорту";
- раціональна поведінка: ознайомлення з діями самоконтролю, самооцінювання, економічним аналізом витрат часу та станами, які при цьому виникають в учнів;
- економічні системи: аналіз змісту розвивальних матеріалів про економічне здоров'я як навчальний предмет.

#### *Основна школа (8-9 клас):*

– людина і світ професій: ознайомлення з позиціями економічної і психологічної теорії, методології і технології розвитку здатності учнівської молоді до професійного самовизначення й усвідомленого вибору економіко-підприємницьких професій;

– особистісна готовність до вибору ринкової праці: розвиток особистої готовності учнів до вибору професій ринкової економіки за допомогою технологій розвивального навчання.

*Старша школа (10-11 класи):*

– основи інтелектуальної власності: систематизація знань учнів про власний інтелект як чинник набуття прав власності, про історію розвитку таких прав, професійне самовизначення; створення умов для саморозвитку інтелектуальної творчості;

– людина і праця: ознайомлення із психологічною інформацією, що сприяє самостійному вирішенню учнями проблем, безпосередньо пов'язаних із вибором професії, та усвідомленню правильності такого вибору;

– соціальне партнерство: усвідомлення необхідності комунікативних дій (грамотно ставити запитання, інформувати, презентувати свою позицію, давати рекомендації, брати активну участь у дискусії) та способів партнерської взаємодії;

– побудова кар'єри: виховання в учнів ставлення до себе як суб'єкта майбутньої професійної діяльності, усвідомлення своєї індивідуальної неповторності, відповідальності та впевненості в досягненні майбутнього професійного успіху; активізація процесів самопізнання, самооцінки та актуалізація потреби в самовдосконаленні; формування системи знань учнів про зміст і структуру світу професій, сучасні вимоги соціального середовища до фахівців на ринку праці, стратегію і тактику реалізації визначених напрямів власного кар'єрного зростання у майбутньому; ознайомлення учнів зі способами і прийомами прийняття обґрунтованих рішень щодо вибору майбутньої професії, забезпечення їх практичним досвідом пошуку необхідної інформації для розроблення або вдосконалення стратегії професійного зростання у майбутньому.

Пріоритетним показником підвищення ефективності виховання психологічного здоров'я є ознаки економічного мислення в розв'язуванні практичних математичних задач та завдань, пов'язаних зі збереженням здоров'я, природи; підвищення інтересу до оволодіння самостійним діагностичним тестуванням, рефлексивним самооцінюванням раціональної поведінки, виявами корпоративної культури в діловому спілкуванні, організації взаємодії.

### **Психологічні сфери виховного втручання в культуру здоров'я учнів:**

#### **1. Потребово-мотиваційна.**

Орган стихійного пізнання постійно діючих станів переживання неочікуваних змін у настроях.

Особистісний тип: "провин" за усвідомлення незадоволеності собою.

Рекомендовано: включення учня до активної партнерської діяльності зі станом очікування продуктивного результату від спільної роботи; формування здатності до осмислення власних недоліків, переваг, орієнтири до адекватного самооцінювання та інтегративні способи.

#### **2. Емоційно-вольова.**

Ця сфера є особливим індивідуальним явищем психічного здоров'я. Потребує активної боротьби та керування потягами учня до негативізму в його станах, настроях та стосунках.

Рекомендовано: позитивне стимулювання вольових зусиль учня в подоланні негативізму; розвивати вольові якості характеру, навчати діям суб'єктивного контролю та виявлення витоків стану небажаного негативізму.

#### **3. Ціннісно-смилова.**

Деструктивні імпульси, переживання, неусвідомлені реакції на зауваження дорослих.

Особистісний тип: "сумління", недовіра, страх перед думкою суб'єктів корпоративного соціуму про власне здоров'я, власні дії та переживання.



Рекомендовано: формування прагнень до оцінювання себе як людини, яка відрізняється від інших фізичним здоров'ям; виховувати здатність до самореалізації фізичного здоров'я.

Психологічні труднощі у вихованні культури психологічного здоров'я учнів:

- нереалізованість актуальних соціальних та особистісних потреб;
- гальмування емоційно-вольових пауз у навчальній діяльності;
- відсутність вольової регуляції в інтелекті;
- деформація аналітичної оцінки та переживань;
- постійне переживання психоемоційного дискомфорту;
- невміння здійснювати трансформацію життєвих цінностей у культуру здоров'я;
- схильність до постійного або періодичного соціального порівняння;
- переживання гострого незадоволення власними досягненнями, здобутками, особистісним розвитком;
- відсутність прагнення до самопізнання та самовдосконалення.

### **Практикум для співпраці вчителя й учнів "Вибери свою лінію збереження здоров'я"**

*1 лінія. Способи організації власної поведінки:*

- вранці прокинувся, зробив зарядку й відчуваєш задоволення від виконаних дій;
- пішов до школи.

*2 лінія. Перший крок.*

Відчуття задоволення собою, своїми діями.

Школа – це досягнення вчителя та його учнів. За якими досягненнями прийшов до школи вчитель, учні (підкреслити):

- відмовитись від страху за оцінку;
- знайти нову інформацію про підтримку та збереження здоров'я. Інформація захована в економіці та інших навчальних предметах.

*3 лінія. Пошук нової інформації про здоров'я ніколи не закінчується.*

Поміркуй: досягнення оцінюються завдяки порівнянню. Наприклад: оцінюється пошук чи нова інформація про те, чи бути здоровим або відмінно навчатися. Термін "оцінюються", економічний зміст має "ціна".

Що таке ціна? Прочитай у підручнику.

Задача 1. Постав (у гривнях) ціну знанням, за які отримувеш, навчаючись на "відмінно", і ціну досягненню збереження здоров'я.

Поміркуй і запитай: Що робити, щоб ціна за досягнення у здоров'ї дорівнювала ціні за знання?

*4 лінія. Стосунки з близькими.*

Якщо щось не зрозумів, я знаю до кого звернутися за порадою чи допомогою.

Сам міркую і собі відповідаю:

- Чому важливо мати довірливі стосунки з близькими людьми?
- Які зустрічі допомагають мені розвивати вміння зберігати здоров'я?

Перевір себе:

- Чи досягаються дружбою успіхи в навчанні?
- Що дає збереженню здоров'я партнерство в навчанні?
- Що таке заздрість? Як я її відчуваю?

Визначся! Що є метою зустрічей із друзями в школі?

*5 лінія. Любимо перерви у школі.*

Підкреслити:

- Що відчуваєш після уроку?  
емоційне піднесення;  
радість від того, що поспілкуєшся на перерві.

Що відчуваєш із дзвінком на урок?

- небажання йти на урок;
- радість від зустрічі з учителем;
- страх, що вчитель викличе відповідати;
- тривожність;
- незадоволення виконанням домашнього завдання.

*6 лінія. Особисто переконатися (приклад) у правильності поставленої оцінки.*

Допиши далі все те, що у школі здивувало чи не сподобалося, про що хочеться знати правду.

*7 лінія. Спостереження.*

Простежити і дати відповідь:

- Що викликає на уроках незадоволення, нудьгу?
- Завдяки чому вдається примушувати себе слухати те, що розповідає вчитель?

*8 лінія. Щоб менше хвилюватись про зовнішність, одяг і здоров'я.*

Щоб одяг оберігав здоров'я і подобався. Самопрезентація економічної реклами на 15 хвилин.

Зовнішність як помічник збереження здоров'я.

Покажи одяг, що забезпечує впевненість, красу тіла, приховує незадоволення зростом, поставою, формою носа й вух тощо, і цим зменшує тривожність і хвилювання.

Завдання. Підрахувати, скільки коштують емоційні стреси і напруга, що виникають через незадоволення собою, власним зовнішнім виглядом.

Самопрезентація: економічні зміни в одязі, в обличчі.

Самопластика. Відповісти: що таке задрість? Як її помітити й уникнути?

*9 лінія. Економічні способи збереження здоров'я.*

Підкреслити, яким способом варто скористатися:

– Спосіб корекції зовнішності. Способи гігієни, що не потребують особливих витрат.

- Спосіб експерименту з різними фасонами одягу і стилями зачісок.

Приклад мети експерименту: виявити або підкреслити індивідуальні риси, які прикрашають зовнішність, і приховати те, що перешкоджає й викликає невпевненість у власній поведінці, рухах і спілкуванні.

- Способи досягнення рівноваги.

Володіння цим способом потребують презентації та вміння користуватися природними фізичними даними людини.

Стиль одягу може свідчити про індивідуальність, відсутність прагнень пристосовуватися до інших. Не дозволяє маніпулювати собою. Стиль одягу – це своєрідний захист від зовнішніх, нерідко шкідливих для здоров'я, соціальних впливів.

Поміркуйте. Який одяг, колір, модель може стати захистом твого здоров'я, упевненості у собі, набутих переконань у тому, що це твоя культура – це твоя незалежність від думок інших.

*10 лінія. Не порівнюй себе з іншими. Позитивне ставлення до себе.*

Прочитати, підкреслити, що сподобалося.

Твоя життєрадісність – показник твого здоров'я.

Нерідко виявляється розгубленість у діях, які ти виконуєш. Такий стан можуть породжувати думки про те, що ти не такий, як інші.

Не порівнюй себе з іншими. Ти кращий тільки тому, то ти відчуваєш у собі здоров'я боротися з невдачами та труднощами. Ти терплячий, умієш працювати з помилками, які нерідко виникають у виконанні контрольної роботи. Для збереження здоров'я головне знати, що таке якісна робота та як її якісно виконати. При цьому не треба боятися помилок. Головне – набиратися терпіння їх виправляти в усьому.

*11 лінія. Про депресію, яка заважає збереженню здоров'я.*

Чому виникає депресія? Це ознака допущеної помилки у збереженні здоров'я.

Причин депресії немало. Приклад: це багато часу, витраченого на перегляд передач по телевізору, розваги за комп'ютером. Часу витрачено багато, а результату не досягнуто ні в чому?

Такі думки викликають емоційний стрес. Найсильніше "тисне" на емоції й викликає депресію незгода з батьками в сім'ї, відчуття того, що людину – учня – просто не розуміють у групі ровесників. Стан відчуженості в колективі – це одна з ознак нездоров'я. Лікарі такий стан здоров'я називають "циклотимією". У стані депресії відчувається відсутність апетиту, байдужість до всього, що відбувається в навколишньому середовищі. Під час депресії відчувається "непотрібність", і це призводить до відчаю і до того, що тривожність переростає у фобію – безпричинний страх.

Як побороти такий стан здоров'я? Тільки не наркотиками. Рекомендовано шукати людину, із якою можна відкрито спілкуватися про свої стани, радітися щодо прийнятих рішень, пов'язаних із виходом із депресії.

Особливо цінним є примусити себе допомогти іншому. Найчастіше настрій піднімає фізична праця удвох чи у групі. Така діяльність має мету й очікуваний результат, потрібний кожному. Досягається очікуваний результат способом віддачі – способом боротьби із самим собою.

Необхідним інструментом зниження депресії є адекватна самооцінка своїх дій і вчинків; при цьому нікому, окрім партнера, який допомагає виходити з депресії, не дозволено оцінювати правильність способу виходу з депресії.

Щоб займатися збереженням здоров'я, не обов'язково бути відмінником у навчанні. Збереження здоров'я – це постійна робота, якою домагаються поставлені цілі, що роблять людину успішною. Така особистість, коли їй щось не хочеться щось робити для збереження здоров'я, може собі повторювати таке налаштування: "Я кращий, бо я здоровий".

У збереженні здоров'я важливими є власні досягнення. Лише особистісні досягнення у ставленні до будь-якої праці є надійною профілактикою збереження здоров'я. Спосіб перемоги над собою керує нашим задоволенням діями й поведінкою.

*12 лінія. Де шукати допомогу, якщо не звик самостійно боротися зі своїми недугами?*

Як познайомитися, щоб незнайома людина стала помічником? По-перше, розповісти про своє самопочуття батькам. Якщо батьки не зрозуміють, у чому може полягати їх допомога, довіряся шкільному психологу, класному керівнику, учителю, якому ти симпатизуєш. Найшвидше твій стан здоров'я побачить близький друг. Успішним буде вихід із стану невпевненості, замкнутості та навіть депресії за умови активного спілкування з різними людьми – знайомими й незнайомими. Можливо підійти до людини, привітатися, посміхнутися, запитати про здоров'я, але при цьому потрібно попросити дозволу на те, щоб запитати.

**Очікувана результативність виховання психологічного здоров'я учнів в умовах організованої корпоративної культури.**

*Можливі результати виховання й відповідності до поданої вище платформи.*

1. Виховання автономності й самостійності міркувань.

Результати:

1.1. Уміння учнів відокремлювати власну мету у вихованні здоров'я від мети значущих для нього людей.

1.2. Активне набуття чіткості уявлень про стани здоров'я, настрої і потреби в якісному здоров'ї.

1.3. Прагнення самостійно реалізувати внутрішні потенціали: упевненість у собі, орієнтацію на успіх, уміння співвідносити свої дії, час, витрачені на підтримку здоров'я, з вимогами корпоративної культури, прогнозувати навчальні результати; надійні результати, отримані від відповідального ставлення учня до змін, що іноді відбуваються у психічних станах, реакціях, настроях, які виникають у неочікуваних ситуаціях від зовнішніх впливів.

1.4. Ознаки стійкості інтересів у ситуаціях пошуку інформації, що пов'язана зі збереженням здоров'я; можливості реалізації знайденої інформації про здоров'я, які

активізували стани ініціативності, розуміння реальності здатності учня до компромісу між бажаннями й можливостями самостійно займатися вихованням психологічного здоров'я.

#### **Список використаних джерел**

1. Новий тлумачний словник української мови : в трьох томах / укл. В. Яременко, О. Сліпушко. – 2-е вид. – К. : Аконіт, 2005. – Т. 3. П-Я. – 928 с.
2. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; ред. Н. А. Побірченко. – К. : Науковий світ, 2007. – 274 с.
3. Сучасний тлумачний словник української мови : 65000 слів / за заг. ред. В.В. Дубічинського. – Харків : ВД "ШКОЛА", 2006. – 1008 с.
4. Колесник І.А. Теорія організації : опорний конспект лекцій / Колесник І.А., Федоренко В.Г., Гнибіденко І.Ф. . – К. : ПК ДСЗУ, 2014. – 163 с.

#### **1.4. Розвиток інформаційної компетентності учнів у збереженні здоров'я**

**Форноляк Інна Володимирівна,**

*заступник директора з навчально-виховної роботи, практичний психолог  
навчально-виховного комплексу "Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №3  
– ліцей" Обухівської міської ради, кандидат психологічних наук*

Усвідомлення на державному рівні значущості проблеми збереження здоров'я юного покоління спонукає до пошуку способів формування в дітей розуміння цінності здоров'я та здорового способу життя. Наразі в побудові освітнього процесу в загальноосвітніх навчальних закладах пріоритетною має стати діяльність педагогів із формування в учнів різного віку життєвих навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному й духовному здоров'ю. Водночас здоров'я дітей залежить не тільки від організованих зусиль дорослих, але й, більшою мірою, від компетентного ставлення кожної дитини до власного здоров'я. Ураховуючи це, вважаємо, що актуальним на сучасному етапі розвитку шкільної освіти є розроблення і впровадження технологій розвитку інформаційної компетентності учнів у збереженні власного здоров'я.

Підґрунтям вирішення проблеми зміцнення і збереження здоров'я учнів та молоді є Національна доктрина розвитку освіти, Державна національна програма "Освіта" (Україна ХХІ століття), закони України "Про освіту", "Про вищу освіту", "Про загальну і середню освіту", Концепція "Здоров'я нації через освіту", Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що українські науковці не обходять увагою проблему збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування культури здоров'я і навичок здорового способу життя на засадах компетентнісного підходу. Проблеми збереження психічного здоров'я дітей присвячені роботи І. Бега, О. Кононко, В. Кузьменко, Л. Терещенко та ін.

Різні аспекти валеологічного виховання учнів висвітлено у працях Т. Андрющенко, О. Богініч, Т. Бойченко, Н. Денисенко, О. Дубогай, Л. Лохвицької, З. Плохій, С. Юрочкиної; духовне здоров'я дітей є предметом вивчення В. Оржеховської, О. Савченко, О. Сухомлинської та ін. Маємо зазначити, що методичний аспект формування в учнів усвідомленого ставлення до збереження здоров'я входить до кола наукових інтересів сучасних дослідників, однак розробленню технологій розвитку інформаційної компетентності дітей шкільного віку у збереженні здоров'я науковці не приділяли належної уваги.

Мета нашої праці – представити й обґрунтувати основні параметри, включені до психологічної технології розвитку інформаційної компетентності учнів різного віку.

Необхідність зміцнення та збереження здоров'я дітей шкільного віку спонукали навчально-виховний комплекс "Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №3 – ліцей"

Обухівської міської ради Київської області у 2013 році стати експериментальним закладом всеукраїнського рівня, на базі якого здійснюється дослідно-експериментальна робота з теми "Формування усвідомленого ставлення учнів до збереження здоров'я в навчально-виховному процесі загальноосвітнього навчального закладу". Цей факт на подальші роки визначив стратегію педагогічного колективу щодо розроблення та запровадження у практику діяльності власної моделі школи зі збереження здоров'я учнів, розробленої на засадах компетентнісного підходу.

Особливість компетентнісного підходу полягає в тому, що зміст традиційного та інноваційного навчання в умовах експерименту формується на основі спрямованості навчального процесу на розвиток в учнів інформаційної компетентності у збереженні власного здоров'я, необхідної для їх повноцінного життя та діяльності в сучасному інформаційному суспільстві.

Поняття "інформаційна компетентність учня у збереженні здоров'я" розглядається як навчальна можливість учня в цільовому пізнавальному пошуку, відборі інформації, необхідної для поглиблення знань про власне здоров'я і здоров'я інших та на цій основі формування усвідомленого ставлення до його збереження.

Таким чином, **інформаційна компетентність учня у збереженні здоров'я** – це навчально-індивідуальна можливість вільно орієнтуватися в інформаційному полі знань про здоров'я та способи його збереження. Це дозволяє учневі в довільному режимі здійснювати пізнавальний пошук та відбирати інформацію, необхідну йому для підтримки та збереження власного здоров'я, а також удосконалення учіння – самостійну діяльність учнів на всіх етапах навчання у школі відповідно до поставленої вчителем мети і завдань. Інформація застосовується як засіб поглиблення, розширення знань про здоров'я, передбачених Державною програмою; оволодіння діями самоконтролю, самооцінювання, способом самопізнання, наочно-дієвим еколого-економічним мисленням, прийомами запам'ятання нових понять і термінів.

Одним із завдань дослідно-експериментальної роботи навчального закладу стала розробка психологічної технології розвитку інформаційної компетентності учнів у збереженні власного здоров'я.

Психологічна технологія – це домінуючий інноваційний напрям у розвитку інформаційної компетентності учнів у збереженні здоров'я, який визначається як готовність визначених дієвих інноваційно-орієнтованих ідей використання навчально-методичних та організаційно-інформаційних ресурсів. Психологічною технологією передбачалося розроблення і проведення різноманітних за змістом та формами занять, завдяки яким реалізовано наукові психологічні засади та цілісність технології розвитку інформаційної компетентності учнів.

Провідною ідеєю психологічної технології розвитку інформаційної компетентності учнів у збереженні здоров'я визначено систематизацію умов розвитку психологічних новоутворень засобами цілісності психолого-фізіологічних процесів. Наголошуємо, що психологічну технологію експериментально розроблено на основі теорії взаємодії особистості, діяльності, спілкування, навчання, виховання й розвитку.

*Завданнями психологічної технології* було визначено:

- розкрити структуру інформаційної компетентності учнів у збереженні здоров'я, розробити показники рівнів її сформованості;
- експериментально встановити умови, які сприяють успішному формуванню навичок здорового способу життя в дітей і підлітків та умінь поглиблювати знання про здоров'я новою інформацією, отриману з різних джерел;
- дати науково обґрунтовані рекомендації щодо виховання в учнів позитивної мотивації до пошуку інформації про здоровий спосіб життя;
- обґрунтувати загальну методологію психологічного супроводу діяльності учнів та вчителів, розробити методичне забезпечення кожного з його етапів;

- розробити навчальні програми експериментальних курсів для розвитку інформаційної компетентності учнів у збереженні здоров'я;
- апробувати експериментальні курси, напрацьовані в межах психологічної технології, та перевірити їх ефективність щодо впливу на ставлення учнів до власного та чужого здоров'я.

Загалом **процес розвитку** інформаційної компетентності учнів у збереженні здоров'я складається з трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики.

I. *Інформаційно-когнітивний етап* (початкове ознайомлення з основними поняттями та уявленнями про здоров'я).

Мета – сформувані в учнів елементарні уявлення про основні поняття й терміни, пов'язані зі здоров'ям і здоровим способом життя.

Основні завдання:

1. Сформувані уявлення про основні поняття здоров'я та елементарні правила його збереження.
2. Створити мотивацію до пошуку інформації про здоров'я та ведення здорового способу життя.
3. Досягти виконання елементарних правил здоров'язбереження (на рівні первісного вміння).

II. *Діяльнісно-практичний етап* (поглиблене вивчення та оперування знаннями).

Мета – сформувані повноцінне розуміння та поглибити знання основних понять і термінів щодо здоров'я та здорового способу життя.

Основні завдання:

1. Уточнити та поглибити зміст основних понять та термінів про здоров'я та здоровий спосіб життя, елементарні правила здоров'язбереження.
2. Досягти свідомого оперування поняттями та термінами, пов'язаними зі здоров'ям особистості, сприяти виконанню елементарних правил збереження та зміцнення здоров'я.
3. Сформувані компетенції учнів у пошуку інформації про здоров'я, поглиблювати практичні знання, уміння, навички, необхідні у повсякденному житті.

III. *Реалізаційний етап* (закріплення знань, умінь і навичок, пов'язаних зі збереженням та зміцненням здоров'я та їх подальшого поглиблення й удосконалення).

Мета – сформувані вміння знаходити та користуватись інформацією про збереження здоров'я та перевести це в навичку, що буде використовуватися в повсякденному житті.

Основні завдання:

1. Досягти стійкості потреби у пошуку та використанні нової інформації про здоров'я; забезпечувати стабільність та автоматизм при застосуванні інформації про правила збереження здоров'я.
2. Заохочувати вияви інформаційної компетентності учнів у збереженні здоров'я у ситуаціях повсякденного життя.
3. Забезпечити варіативне використання інформаційних компетенцій у збереженні здоров'я залежно від конкретних життєвих умов.

Завдання кожного з означених етапів можуть вирішуватися як одночасно, так і послідовно, оскільки вони взаємопов'язані.

*Форми організації діяльності учнів, передбачених психологічною технологією розвитку інформаційної компетентності учнів у збереженні здоров'я:* розвивальні заняття, нетрадиційні уроки, зокрема:

- 1) урок зі зміненими засобами організації: урок-парадокс, захист знань, захист ідей, урок удвох, урок-зустріч;
- 2) творчі уроки: урок-казка, урок-творчість; урок-твір, урок винахідництва, урок-творчий звіт, урок-виставка, урок "дивовижне поруч", урок фантастичного проекту, урок, розповідь про цікаве в області здоров'я людини, урок-портрет, урок-сюрприз тощо;

3) уроки, що імітують заняття чи види робіт: екскурсія, заочна екскурсія, прогулянка, гостина, подорож у майбутнє чи минуле, подорож країною, урок, поїздка на потягу, урок-експедиція, захист творчих проєктів;

4) уроки з ігровою змагальною основою: урок-гра "Вигадай проєкт", урок-кросворд, урок-"лото", урок "Дослідження ведуть знавці", урок-ділова гра, урок КВК, урок "Що? Де? Коли?", урок-естафета, урок-конкурс, уроки-змагання; урок-журнал, урок-вікторина, урок-тест, урок, гра для батьків, урок-рольова гра тощо;

5) уроки, що включають трансформацію стандартних засобів організації: парне опитування, експерт-опитування, урок-консультація, урок-практикум, телеурок без телебачення тощо;

б) уроки із застосуванням тренінгових форм роботи.

*Методи організації діяльності учнів:*

Організаційно-групові методи – дискусійні, ігрові і тренінгові:

- дискусійні методи (груповий запитальний діалог, аналіз прикладів із практики, аналіз ситуацій вибору способу дій та інші);
- ігрові методи (дидактичні, творчі, пізнавальні, психотехнічні, комунікативні ігри);
- рольові ігри (навчання індивідуального стилю й культури поведінки, психотерапія, психодраматична корекція);
- сенситивний тренінг (тренування міжособистісної чутливості та сприйняття себе як психофізичної єдності).

Ураховуючи специфіку учнів шкільного віку та інформаційних орієнтирів у поєднанні навчальної інформації та з інформацією, отриманою учнями з інших джерел, у викладанні стандартних та інноваційних предметів шкільної освіти доцільним є використання таких *методів*:

- за рівнем активності учнів: методи пасивні й активні (Є. Голант);
- методи, які забезпечують продуктивну особистісно орієнтовану освіту (А. Хуторський):

1) когнітивні методи навчання (методи навчального пізнання): методи емпатії (вживання), смислового бачення, образного бачення, символічного бачення, евристичних запитань, порівняння, евристичного спостереження, фактів, дослідження, конструювання понять, конструювання правил, гіпотез, прогнозування, помилок, створення інтелектуальних карт;

2) креативні методи навчання (методи, зорієнтовані на створення учнями власних освітніх продуктів) - вигадкування, "Якби...", образної картини, гіперболізації, аглютинації, "мозковий штурм", синектики, морфологічного ящика, інверсії;

3) методи організації учіння: для учнів це метод навчального цілепокладання, учнівського планування, створення учнівських проєктів, самоорганізації навчання, взаємонавчання, контролю, рефлексії, самооцінки.

Реалізація психологічної технології розвитку інформаційної компетентності учнів у збереженні здоров'я забезпечується дотриманням таких *умов*:

1) організаційно-методичні умови (зовнішні):

- наявність чіткої та діагностично заданої мети технології розвитку, тобто уявлення про очікуваний результат, який можна виміряти;
- включення учня до спеціально організованої учбово-пізнавальної діяльності, що розвивається, ускладнюється, пов'язаної з отриманням, зберіганням, обробленням і передаванням інформації;
- створення ситуації успіху;
- представлення експериментального матеріалу у вигляді системи пізнавальних і практичних завдань, ситуацій, задач, проєктів, вправ тощо;
- інтегрування навчальної, виховної та розвивальної діяльності під час занять;
- зазначення способів взаємодії суб'єктів навчально-виховного процесу;

– забезпечення відкритості навчання майбутньому, спрямованість на його передбачення;

2) психологічні умови (внутрішні):

- урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів;
- мотиваційне забезпечення суб'єктів педагогічної діяльності та учіння, що базується на реалізації їх особистісних функцій у цьому процесі;
- створення позитивного налаштування до засвоєння нової інформації та взаємодії з іншими (ровесниками, учителем) тощо.

Психологічна технологія розвитку інформаційної компетентності є інтеграцією навчання, виховання й розвитку та спрямовується на реалізацію цих трьох складових, що забезпечують розвиток в учнів усвідомленого ставлення до здоров'я.

Стратегічно цільове призначення психологічної технології полягає в організації дослідження та розробленні інноваційної за змістом та напрямками програми розвитку інформаційної компетентності учнів у збереженні здоров'я, яка складалася з чотирьох взаємозалежних експериментальних курсів: "Самопізнання", "Міжособове ділове спілкування", "Партнерська праця", "Розвивальна економіка".

Наводимо приклади завдань, які використовуються під час експериментальних занять із метою розвитку в учнів інформаційної компетентності у збереженні здоров'я, можуть бути такі:

*Молодший шкільний вік:*

1. Тема "Що я бачу?" (фрагмент заняття "Самопізнання").

1) Поглянь у люстерко і визнач форму й колір своїх очей. Намалюй у рамочці свій портрет і покажи на ньому, які в тебе очі.

2) Пошукай в енциклопедіях, журналах, Інтернеті вправи для збереження зору. Виконай зарядку для очей сам та навчи інших виконувати її. Робіть таку зарядку щогодини.

3) Знайди у пресі, Інтернеті публікації з рекомендаціями, як потрібно берегти зір. Що корисно включити до щоденного раціону, щоб покращити і зберегти гострий зір? Поділись новою інформацією в класі.

2. Сімейний бюджет (фрагмент заняття з розвивальної економіки).

Прокоментуй економічне значення таких прислів'їв:

Було б здоров'я, а все інше наживемо.

Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.

Усе можна купити, тільки здоров'я – ні.

Здоров'я більше варте, як багатство.

Знайди в інших джерелах прислів'я та приказки, у яких здоров'я й економіка пов'язані.

Створіть рекламу з теми "Купуємо здорову їжу".

3. Створюємо газету (фрагмент інтегрованого заняття з розвивальної економіки та партнерської праці)

Підготуйте з однокласниками спецвипуск газети "Клас на долоньці" з теми "Товари, корисні для здоров'я" та "Товари, які шкодять здоров'ю".

*Підлітковий вік:*

1. Знайди в літературі, пресі, Інтернеті анкети, опитувальники, які стосуються здоров'я та здорового способу життя. Укомплектуй їх у вигляді буклету, збірника тощо. У класі зробіть виставку своїх робіт. Напиши статтю в газету про виконану роботу.

2. Вправа "Інтерв'ю" (фрагмент заняття з "Самопізнання")

Візьми інтерв'ю у своїх однокласників, друзів, знайомих про їхнє ставлення до здоров'я за такими запитаннями:

1. Як ви вважаєте, чи потрібні людині знання про здоровий спосіб життя? (*Так, ні, не замислювався*)

2. Які, на ваш погляд, складові здорового способу життя:



- загартування організму;
- режим дня;
- правильне повноцінне харчування;
- дотримання правил особистої гігієни;
- заняття фізкультурою і спортом;
- відсутність шкідливих звичок;
- чисте повітря.

3. Чи робите ви ранкову зарядку? *(Так, ні, не щодня)*

4. Чи займаєтесь ви спортом? *(Так, ні, не дозволяє здоров'я, немає бажання)*

5. Чи знаєте ви, що шкідливі звички впливають на здоров'я? *(Так, ні, не замислювався)*

6. Чи хотіли б ви позбутися шкідливих звичок? *(Так, ні, мені байдуже)*

7. Від кого ви хотіли б дізнатися якомога більше про здоровий спосіб життя? *(Від медпрацівників, від батьків, від учителів, і з радіо й телебачення, із літератури)*

8. Чи хотіли б ви в майбутньому вести здоровий спосіб життя? *(Так, ні)*

Оформи презентацію за результатами опитування.

3. Витрати економічної поведінки (фрагмент уроку з економіки).

Спробуй здійснити аналіз раціону сніданку. Для цього заповни таблицю.

Страви, які можна приготувати на сніданок	Що можна приготувати на сніданок, якщо в тебе є молоко, гречка, яйця, вершкове масло, ковбаса?	Що можна приготувати на сніданок, якщо в тебе є всі продукти, але часу всього 10 хвилин?
1. Бутерброд.	1.	1.
2. Салат.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.

Порівняйте свої відповіді з відповідями однокласників. Чи повторюються вибори у приготуванні страв для сніданку? Що міг би сказати про "сніданок" фахівець зі здорового харчування?

Знайдіть рекомендації дієтологів зі здорового харчування для підлітків. За знайденими рекомендаціями виготовте інформаційний буклет. Зробіть їх кілька копій та розповсюдьте у класі та серед знайомих.

*Старший шкільний вік:*

1. Інформаційний пошук (фрагмент заняття "Самопізнання"). Проаналізуйте біографії кількох відомих людей. Зверни увагу на таке:

- Як вони навчалися у школі?
- Чи залежали їхні успіхи в навчанні від стану здоров'я?
- Знайдіть інформацію про стан здоров'я в дитинстві знаменитих людей. Як це впливало на їх життя?
- Чи вказують вони на свої способи, які допомагали їм досягати успіхів у своїй справі?

2. Вправа "Публічний виступ" ("Міжособове ділове спілкування").

*Мета:* тренування вміння починати й закінчувати виступ.

Учням роздаються картки з назвами тем. Їм потрібно запропонувати вступ і висновок до цих тем (імпровізація). Приклади тем:

1. Здоровим бути модно.
2. Звички керують мною чи я – звичками?
3. Як жити, щоб зберегти здоров'я?
4. Як навчитися володіти собою?
5. Раціональне харчування школяра.
6. Вплив музики на здоров'я людини.

7. Краса і здоров'я.
8. Бути здоровим – чудово.
9. Де шукають знання про здоров'я?
10. Поради тим, хто хоче стати довгожителем.

3. Проблема вибору та альтернативна вартість (фрагмент уроку економіки).

*Завдання.* Оцініть альтернативні варіанти рішення проблеми, тобто оцініть, якою мірою відповідає кожна альтернатива обраним нами критеріям.

Запропонуйте слухачам оцінити кожен альтернативу за допомогою +|- , показуючи, чи відповідає вона критеріям.

У нашому прикладі гратка прийняття рішення після виконання завдання цього етапу може мати такий вигляд (таблиця).

**Гратка прийняття рішення**

Альтернативи	Критерії						
	Корисність для здоров'я	Корисність для підвищення освітнього рівня	Можливість проведення вільного часу	Можливість використання всіма учнями школи	Можливість заробляти гроші для школи	Нагальність даної проблеми для школи	Підсумок
Придбання нового комп'ютерного класу							
Купівля обладнання для щойно створеної в школі відеостудії							
Придбання тренажерів для шкільного спортивного залу							

Проаналізуйте альтернативну вартість кожного вибору з точки зору корисності для здоров'я школяра. Зробіть відповідні висновки.

Таким чином, аналіз організаційно-методичних засад психологічної технології розвитку інформаційної компетентності у збереженні здоров'я дітей шкільного віку демонструє доцільність її використання і розкриває позитивний вплив на процес підвищення в учнів інтересу до отримання та поглиблення знань про здоров'я, розвитку мотивації на здоровий спосіб життя, формування знань, умінь і навичок збереження здоров'я, практичного застосування життєвих навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю.

#### **Список використаних джерел**

1. Башавець Н.А. Історія розвитку проблеми здоров'язбереження молоді [Електронний ресурс] / Н.А. Башавець // Народна освіта : електронне наукове фахове видання. – 2009. – Вип. №3 (9). – Режим доступу : <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/9/statti/bashavec.htm>.
2. Бойченко Т. Навчити головного. Формування здоров'яформувальної та здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді / Т. Бойченко // Профтехосвіта. – 2009. – № 1. – С. 40–43.
3. Гончаренко М.С. Екологія людини / М.С. Гончаренко, Ю.Д. Бойчук // Суми : Університетська книга, 2005. – 356 с.
4. Єрмаков І.Г. Життєва компетентність особистості : від теорії до практики : наук.-метод. посіб. / І.Г. Єрмаков. – Запоріжжя : Центріон, 2005. – 640 с.
5. Зимівець Н.В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді : автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спеціальність 13.00.05 "Соціальна педагогіка" / Н.В. Зимівець. – Луганськ, 2008. – 21 с.

## 1.5. Роль сім'ї у вихованні психічного здоров'я молодшого школяра

**Вихристенко Жанна Володимирівна,**  
*завідувач лабораторії сімейної освіти Комунального  
вищого навчального закладу Київської обласної ради  
"Академія неперервної освіти"*

Виховання дітей – не тільки одна з провідних і складних функцій сім'ї, але й обов'язкова умова здоров'я дітей у родині.

З усіх факторів соціалізації інститут сім'ї є найбільш значущим, його вплив людина відчуває від народження протягом багатьох років, акумулюючи традиції й цінності сім'ї та передаючи їх наступним поколінням. Сім'я – це малий соціальний осередок, члени якого пов'язані взаємною любов'ю та повагою, спільністю побуту, духовно-моральною атмосферою, взаємодопомогою та відповідальністю. Із цих позицій сім'я є основою здоров'я та добробуту всіх її членів.

Безумовними лідерами з охорони здоров'я в сім'ї є батьки. Їх ставлення до здоров'я та спосіб життя (позитивний чи негативний) часто визначає поведінку та здоров'я інших членів сім'ї. Діти надзвичайно копіюють сценарії поведінки батьків.

Виховання здорової дитини – основна функція сім'ї. Саме тому тато й мама можуть зробити неоціненний внесок для своєї дитини – навчити сина або доньку дбати про власне здоров'я, щоб обраний ними в дитинстві здоровий спосіб життя допоміг довго й радісно жити.

Здоров'я – одна з основних багатогранних і багатомірних характеристик людини. Для зручності вивчення окремих характеристик і вимірів здоров'я людини виділено чотири основні взаємозалежні складові: фізична, психічна, соціальна й духовна складові здоров'я.

Фізична складова здоров'я – це фізичний (тілесний, соматичний) стан людини та її фізичний розвиток. Важливою характеристикою фізичної складової здоров'я є ступінь фізичного розвитку людини, стан пульсу, температури тіла, частоти дихання, спроможність ефективно виконуватися певні дії, здатність людини пристосовуватися до змін довкілля, ефективно протидіяти хвороботворним чинникам.

Психічна складова здоров'я – надзвичайно важлива, бо визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її пристосування (адаптацію) в соціальному середовищі та душевне благополуччя.

Психічне здоров'я розкривається на основі розвитку основних функцій психіки людини.

Психічні процеси у здорової людини реалізуються завдяки різноманітних почуттів та емоційних станів. Реальне пізнання довколишнього світу відбувається за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, уяви, мови.

Умовою психічного здоров'я є розвиток різноманітних емоцій і почуттів, уміння контролювати й керувати ними, набуття навичок зменшення шкідливого впливу стресогенних чинників. Психічне здоров'я дає можливість людині оптимально пристосуватися (адаптуватися) до змін соціального середовища, пізнати себе, реалізувати власні потреби, що необхідно для її самоутвердження та самоактуалізації. Це збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту.

Бадьоре самопочуття, відсутність захворювань сприяють веселому оптимістичному настрою, прагненню до продуктивного життя.

Соціальну складову здоров'я можна визначити як ефективну взаємодію людини з соціальним середовищем. Критерієм такої взаємодії може бути успішне ототожнення (ідентифікація) особи з певними соціальними групами (сім'я, клас, громада, професія, спілка тощо). Це означає і визнання іншими людьми дій людини й пояснення, розуміння їх як

необхідних. Саме в людських групах відбувається соціалізація особи, вибір нею тих соціальних ролей, які вона зможе успішно та із задоволенням виконувати протягом свого життя. Відповідний соціальний статус людини дозволяє створити оптимальні для формування, збереження і зміцнення здоров'я умови, суттєво позначається на її емоційному благополуччі.

Духовна складова здоров'я є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому індивід стає особистістю й розкривається за допомогою дотримання певних правил культури поведінки, спілкування й мовлення у взаємодії з рідними, близькими й незнайомими людьми. Невід'ємною частиною духовного здоров'я людини є її здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість, порядність, терпимість.

Кожна складова здоров'я – багатогранна, непроста. Але лише за умови органічного поєднання цих компонентів формується й розвивається здоров'я дитини.

Вирішальним позитивним впливом на здоров'я дітей в сім'ї є почуття взаємної любові й поваги матері й батька та виявлення цих почуттів у їхніх щоденних взаєминах. В. Сухомлинський зазначав, що людину ми творимо любов'ю – любов'ю батька до матері й матері до батька, любов'ю батька й матері до людей, глибокою вірою в гідність і красу людини. Прекрасні діти виростають у тих сім'ях, де мати і батько по-справжньому люблять одне одного та разом із тим люблять і поважають людей. Педагог наголошував, що він відразу бачить дитину, у якої батьки глибоко, сердечно, красиво, віддано люблять одне одного. У такої дитини – мир і спокій у душі, стійке моральне здоров'я, щиросердна віра в добро, віра в красу людську.

Основними методами збереження та зміцнення здоров'я в умовах сім'ї мають стати формування культу здорового способу життя, профілактика захворювань та дотримання гігієнічних правил, зокрема і психогігієни, культура міжродинних взаємин у повсякденному житті, фізична активність, загартовування організму, повноцінне харчування, запобігання шкідливим звичкам – палінню, алкоголізму, наркоманії тощо.

Серед найважливіших факторів, що мають вплив на здоров'я, – особливості стилю та способу життя, психоемоційний мікроклімат в родині, де виховується дитина, характер стосунків батьків із нею. Залежно від того, хто і як доглядає дитину, якими є стосунки між дорослими, серед яких виховується дитина, розвиток її може бути нормальним, прискореним або уповільненим.

Психічне здоров'я дитини, розвинені гуманні почуття й емоції є результатом культури взаємин батьків і дітей молодшого шкільного віку. Емоція є стимулом діяльності, пізнання, творчості, а також основою батьківсько-дитячих взаємин у сім'ї. Почуття також неможливо замінити великим обсягом інформації. Емоційна культура передбачає щирість і свободу прояву почуттів, що сприяє кращому духовному спілкуванню і взаєморозумінню. Гуманні якості культури взаємин батьків і дітей відтворюють найсуттєвіші характеристики психічного здоров'я дитини.

Батьки, які не виявляють позитивних емоцій у спілкуванні з дітьми, зазвичай, ускладнюють процес формування в молодших школярів гуманних почуттів, неправильно розуміють їх думки, почуття та поведінку, ускладнюють взаємини, створюють бар'єри в усіх сферах життєдіяльності дитини, погіршують усі складові здоров'я дитини. Незважаючи на те, що деякі морально-етичні якості в молодших школярів лише починають формуватися, саме в цьому віці відбуваються глибокі зміни у змісті їх інтересів і потреб до взаємодії з дорослими й батьками. Зволікання в розв'язанні цього важливого завдання призводить до непередбачуваних наслідків подальшого вибору дітьми молодшого шкільного віку антигуманних стереотипів поведінки у взаєминах із батьками.

З метою покращення рівня психічної та духовної складових здоров'я молодших школярів рекомендуємо проводити з їхніми батьками спеціальні тренінги під загальною назвою "Вправи на створення гуманного простору сімейної взаємодії", використовувати рекомендації Василя Сухомлинського, залучати елементи української культури сімейного

виховання, які майже зникають із широкого педагогічного вжитку (зворушливі звертання до матінки, батьківські листи, поради та накази доньці, синові тощо).

Цілеспрямована теоретико-педагогічна **підготовка батьків до виховання культури взаємин із дітьми** забезпечується такими важливими **складовими**: забезпечення батьків сучасними педагогічними знаннями про дитину молодшого шкільного віку та культуру взаємодії з нею; уведення батьків у світ найсучасніших педагогічних концепцій виховання; підготовка до самостійних пошуків продуктивних засобів духовного збагачення сімейного середовища, психологічного й морального оздоровлення кожного члена сім'ї, зокрема дитини.

Дорослі дуже часто значною мірою обмежують свободу дитини, пригнічують природні потреби та втручаються у фізіологічні процеси організму. Відсутність свободи та самоорганізації – неприродний стан організму. Ми часто забуваємо, що людина – частина природи, тісно з нею пов'язана. Відрив від неї, порушення її законів спричиняють хвороби. Потрібно повернутися до природного розвитку, вивести життя дитячого організму в режим саморегуляції. Неабияку радість приносить дітям рух і гра. Тому у вихованні дітей не можна недооцінювати той факт, що рухи є основним джерелом радості, а радість відіграє велику роль у роботі серцево-судинної системи.

Для підвищення стійкості організму дитини необхідне загартовування природними факторами – повітрям, водою, сонячними променями. Методика загартовування потребує дотримання чотирьох основних правил, заснованих на фізіологічних закономірностях: індивідуального підходу, поступового збільшення загартовувального чинника, систематичності й безперервності проведення загартовувальних процедур, різноманітності засобів загартовування.

Вагоме значення у формуванні культури здоров'я дітей у сім'ї необхідно приділяти формуванню в дітей гігієнічних умінь та навичок, дотримання режиму дня, що має важливе значення у збереженні та зміцненні здоров'я.

Важливим аспектом формування культури здоров'я є культура харчування. Для кожного вікового періоду необхідна особлива формула харчування, яка визначається особливостями обміну речовин, адаптації до їжі в міру біохімічного дозрівання, росту й розвитку. Сучасні наукові дані свідчать про те, що недостатнє або надмірне харчування в перші місяці життя є чинниками ризику для здоров'я в майбутньому: проявів ендокринної та нервової патології, алергії, ожиріння, ішемічної хвороби серця, хронічних захворювань травного каналу та інших. Більшість цих хвороб пов'язані з нераціональним харчуванням та порушенням режиму харчування. Саме тому важлива роль сім'ї у формуванні в дітей "імунітету" проти шкідливих звичок. І тут виховним потенціалом служить власний приклад батьків, їхнє ставлення до свого здоров'я.

Єдність виховних впливів дорослих членів сім'ї на дітей – одна з головних умов їхнього морального розвитку, становлення характеру, формування високих людських якостей, збереження як фізичного, так і психічного здоров'я, формування високого рівня культури здоров'я.

#### **Список використаних джерел**

1. Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнбер. – М. : Мир, 1999. – 356 с.
2. Бех І. Д. Особистість в просторі духовного розвитку : навч. посібн. / І.Д. Бех. – К. : Академвидав, 2012. – 256 с.
3. Ледлофф Ж. Как вырастить ребенка счастливым : принцип преемственности / Ж. Ледлофф. – М. : Генезис, 2002. – 138 с.
4. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В.П. Мурза. – Київ : Здоров'я, 1991. – 256 с.
5. Рибалка О. Я. Виховання у підлітків культури міжстатевих стосунків (спецкурс для студентів біологічних факультетів) / О.Я. Рибалка. – Полтава, 2007. – 136 с.

7. Коренев М. М. Здоров'я дітей шкільного віку – проблеми та засоби їх вирішення / М. М. Коренев, Г. М. Даниленко // Журнал АМН України. – 2007. – Т. 13. – № 3. – С. 526–532.
8. Кучма В. Р. Гигиенические проблемы школьных инноваций / Кучма В. Р., Сухарева Л. М., Степанова М. И. – М., 2009. – 193 с.
9. Москаленко В. Ф. Принципи побудови оптимальної системи охорони здоров'я : український контекст / В. Ф. Москаленко // Східноєвропейський журнал громадського здоров'я. – 2008. – № 3. – С. 55–56.
11. Полька Н. С. Поширеність тютюнопаління серед підлітків України / Полька Н. С., Яцковська Н. Я., Годак С. В. // Довкілля і здоров'я. – 2008. – № 1. – С. 69–73.
12. Посудін Ю. І. Куріння : історичні, наукові, медичні та соціальні аспекти / Ю. І. Посудін // Довкілля та здоров'я. – 2010. – № 4. – С. 28–32.
13. Соколова Н. В. Анализ основных составляющих качества жизни школьников / Соколова Н. В., Рапорт И. К., Ушаков И. Б. // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке : материалы Международного конгресса. – М., 2004. – Ч. III. – С. 177–149.

## 1.6. Насилля у шкільному середовищі: аналіз результатів опитування

**Корнієнко Людмила Володимирівна,**

*завідувач Центру практичної психології, соціальної*

*і виховної роботи управління освіти і науки Білоцерківської міської ради*

**Федорченко Наталія Миколаївна,**

*методист Центру практичної психології, соціальної*

*і виховної роботи управління освіти і науки Білоцерківської міської ради*

Відповідно до плану роботи управління освіти і науки на квітень 2015 року Центр практичної психології, соціальної та виховної роботи проводив опитування батьків і педагогів загальноосвітніх навчальних закладів міста щодо розповсюдження насилля у шкільному середовищі: 961 респондент (батьки) та 230 педагогів.

Метою опитування було з'ясувати ставлення дорослих респондентів до насилля та його проявів у шкільному середовищі, причини порушення педагогічної етики, вивчити розповсюджені способи захисту від насильства, з'ясувати думки батьків щодо зменшення проявів насильства у шкільному середовищі, порівняти ставлення учнів, батьків та педагогів до цієї проблеми.

У таблиці узагальнено ставлення батьків, педагогів та учнів до різних поведінкових проявів насилля. Ставлення дорослих досить чітко визначає вищезазначені дії як насильницькі. Думки дітей менш категоричні. Такі прояви поведінки, як "крик педагога на учня", "ігнорування учня", "постійна критика педагога" діти не вважають насильницькими. Причини такого ставлення дітей потребують додаткового вивчення, оскільки подібні дії зустрічаються у шкільному та сімейному середовищі, а учні не мають чіткого уявлення, що вважається психологічним насиллям.

### 1. Чи вважаєте Ви насиллям:

	Батьки	Педагоги	Учні 8-9 кл. (квітень 2014р.)
Крик педагога на учня	44%	55%	28%
Приймення вчителем гідності учня	90%	98%	69%
Відбирання учнями речей у власника	90%	92%	65%
Бійка між однолітками	86%	86%	63%
Постійне приниження однокласниками	94%	95%	77%
Побиття учнів молодших класів старшокласниками	94%	95%	86%

Постійна критика учня педагогом	68%	66%	36%
Ігнорування учня педагогом	62%	54%	29%
Надсилання SMS-повідомлень із погрозами або принижувального характеру	89%	91%	64%
Розповсюдження негативних чуток про однолітків	67%	72%	43%

Анкета для батьків містила запитання: "Чи опинялась Ваша дитина в наступних ситуаціях в школі?". Відповіді розподілились так:

	Так	Ні	Мені невідомо
Бійка між однолітками	31%	52%	8%
Крик педагога на учня	24%	61%	14%
Відбирання речей у власника учнями	20%	63%	10%
Постійне приниження учня однокласниками	17%	72%	10%
Приниження гідності учня вчителем	16%	71%	12%
Ігнорування учня педагогом	12%	68%	14%
Розповсюдження негативних чуток про однолітків	12%	73%	13%
Побиття учнів молодших класів старшокласниками	11%	73%	9%
Постійна критика учня педагогом	10%	79%	10%
Надсилання SMS-повідомлень із погрозами чи приниженнями	7%	85%	6%

Викликає занепокоєння кількість батьків, які обрали варіант відповіді "Мені не відомо", що може свідчити як про недостатню поінформованість батьків, так і про відсутність довірчого спілкування між батьками й дітьми.

На думку батьків та вчителів, найбільш небезпечними місцями для дітей щодо скоєння насилля є такі:

- у школі: туалети, коридори, роздягальні, сходи, спортмайданчики;
- поза школою: під'їзди, недобудовані споруди, глухі, безлюдні вулиці, кафе та клуби, пустирі, стадіони, підвали.

Найчастіше діти за допомогою та підтримкою в ситуації насильства звертаються до:

	Батьки	Педагоги	Учні 8-9 кл. (квітень 2014р.)
до друзів	30%	49%	59%
до батьків	72%	61%	63%
до брата або сестри	22%	26%	25%
до класного керівника	41%	53%	32%
до вчителя	17%	27%	11%
до психолога	19%	40%	33%
соціального педагога	17%	31%	26%
ні до кого	5%	10%	5%

У повсякденному шкільному житті зустрічаються випадки непедагогічних дій учителів. Часто дорослі не помічають межі між дисципліною та насильством, не завжди розуміють, що їхні дії є жорстокими стосовно дітей і можуть призвести до непередбачуваних наслідків.

Анкети для опитування включали запитання про причини порушення педагогічної етики. За частотою називання рейтинг указаних причин виглядає так:

Батьки	Педагоги
1. Негативне ставлення учнів до вчителя, неадекватна, груба, неконтрольована поведінка учнів	1. Негативне ставлення учнів до вчителя, неадекватна, груба, неконтрольована поведінка учнів
2. Постійне нервове напруження, стреси	2. Постійне нервове напруження, стреси. Особистісні якості педагога
3. Непрофесійність дій учителя	3. Низька педагогічна культура
4. Низька педагогічна культура	4. Перевантаження, втома

5. Низька заробітна плата	5. Професійне та емоційне вигорання педагога. Вплив ситуаційних чинників (настрій, здоров'я, сімейні обставини...)
6. Особистісні якості педагога	6. Непрофесійність дій учителя

Із даних, наведених у таблиці, видно, що думки педагогів і батьків майже збігаються. Батьки серед таких причин називають низьку зарплату вчителів. Педагоги відчують вплив значного нервового та емоційного навантаження, втоми, постійних стресів та професійного вигорання.

Існують об'єктивні чинники, чому вчитель "зривається". Спостерігається загальна тенденція збільшення обсягу роботи педагогів, масове поширення експериментальної та інноваційної діяльності, що нерідко створює стресові ситуації. Усе це відбувається на фоні:

- різкого зростання агресії в підлітковому середовищі: сучасні школярі часто психологічно доводять педагогів до емоційних зривів;
- постійного зниження авторитету вчителя й одночасного підвищення державних вимог до нього;
- зниження у школярів мотивації до навчання в цілому, негласна заборона відрахування учнів через неуспішність;
- невміння й небажання педагогів відстоювати свої права. Низький рівень правової компетентності педагогів не дозволяє їм долати конфліктні ситуації за допомогою правових засобів;
- негативні насильницькі стосунки між колегами, учнями, батьками.

Чи вважаєте Ви наступні дії учнів насиллям над учителем?

	Батьки	Педагоги	Учні 8-9 кл. (квітень 2014р.)
Постійний шум і розмови у класі під час уроку	52%	81%	36%
Грубе поводження учнів із педагогами	88%	90%	75%
Погрози на адресу педагога	94%	40%	80%
"Торгівля" за оцінки	47%	23%	26%
Постійне запізнення учня на урок	45%	73%	17%
Зривання уроку	75%	90%	62%
Надсилання SMS-повідомлень із погрозами чи приниженнями	89%	79%	72%
Розповсюдження негативних чуток про вчителя	76%	34%	54%

Відповіді респондентів свідчать, що грубе поводження учнів із педагогами, зривання уроку та надсилання SMS-повідомлень з погрозами чи приниженнями охарактеризовано як насильницькі дії над учителем; з інших позицій думки опитаних різняться. Так, для більшості учнів не є насиллям над педагогом постійний шум і розмови у класі під час уроку, постійне запізнення на урок та "торгівля" оцінками. Такої ж думки дотримуються майже половина батьків.

Більшість педагогів не вважає насильницькими стосовно вчителів такі дії учнів: торгівля оцінками, розповсюдження негативних чуток про вчителя та погрози на адресу педагога. Таке ставлення може мати кілька причин: такі дії відносно педагогів є звичними для них; педагоги намагаються не помічати чи не називати описані дії насильницькими; відчуття незахищеності на законодавчому та адміністративному рівні змушує педагога захищатися будь-якими доступними засобами, зокрема запереченням наявного негативного ставлення.

У ситуації психологічного насильства учнями педагоги вдаються до такої поведінки:



	Уникнення	Компроміс	Конкуренція	Співробітництво	Пристосування
Конфлікти з учнями	– дотримуються нейтралітету, не реагують на провокації, ігнорують поведінку	– з'ясовують причини такої поведінки учнів, обговорюють ситуації, шукають варіанти вирішення; – звертаються до адміністрації; – проводять роз'яснювальні бесіди	– використують дозволені методи покарання (зауваження в щоденник); – кричать; – нагадують учням про їх обов'язки	– ставляться з повагою, проявляють вимогливість, справедливість, строгість; – створюють позитивну атмосферу, використовують гумор; – застосовують індивідуальний підхід; – звертаються за допомогою до психологічної служби; – проводять роботу з батьками	– намагаються контролювати свої почуття

Анкета для батьків включала запитання: "Чи погоджуєтеся ви, що наступні дії батьків відносно педагогів є насильницькими?".

	Батьки	Педагог и
Розмови на підвищених тонах	63%	61%
Постійні нав'язливі телефонні дзвінки класному керівнику/ учителю	67%	71%
Погрози звернутися до вищих інстанцій зі скаргами	61%	70%
Розповсюдження чуток чи негативної інформації	79%	81%
"Торгівля" оцінками	68%	53%
Звернення до адміністрації з метою підтвердження рівня кваліфікації вчителя	45%	46%

Ставлення педагогів і батьків до дій, які вважаються насильницькими стосовно вчителів, майже співпадає; при цьому значна частина батьків або не визначилась у своєму ставленні, або не вважає перелічені дії насильницькими.

У ситуаціях тиску батьків педагоги використовують такі методи і прийоми:

	Уникнення	Компроміс	Конкуренція	Співробітництво	Пристосування
Конфлікт з батьками	– установлюють дистанцію у спілкуванні	– тактовно пояснюють ситуацію, пояснюють не лише права, а й обов'язки; – розглядають ситуацію без конфліктів; – шукають компроміс	– аргументують свою позицію; – відповідають тим самим	– консультуються з адміністрацією, психологом, соціальним педагогом, звертаються до колег за допомогою; – дотримуються правил ділового спілкування, професійної етики; – ураховують думку батьків; – залучають батьків до співпраці; – індивідуальний підхід	– підтримують доброзичливі стосунки з метою попередження конфліктів

Батьки, турбуючись про своїх дітей, навчають їх способам дій у ситуаціях, коли дітям загрожує насильство (відповіді розміщені за частотою повторень):

	Стили поведінки у конфлікті
Не звертати увагу, ігнорувати Уникати конфліктів Уникати злих, агресивних дітей ("обходити стороною")	Уникнення
Давати здачу Уміти постояти за себе Розвивати фізичні здібності	Конкуренція
Звертатись за допомогою до дорослих, розповідати батькам	Компроміс
Домовлятися мирним способом	Співробітництво
Батькам спілкуватися з дитиною Навчати вмінню спілкуватися Дружити	Співробітництво

Переважає більшість батьків навчає своїх дітей або уникати конфліктів, або "давати здачу", що є неефективним методом вирішення складних ситуацій. Уникнення може бути корисним в окремих випадках, коли ситуація не є важливою чи опонент має більшу фізичну силу або владу. Використання ж фізичної сили часто призводить до зростання конфлікту. Тому метою як вчителів, так і батьків має бути навчання дітей ефективним методам вирішення конфліктних ситуацій (домовляти мирним способом, шукати компроміси, досягати спільних цілей тощо)

Способи дій у ситуаціях, коли дітям загрожує насильство дорослих	Стили поведінки у конфлікті
Інформувати батьків	
Не спілкуватися з незнайомими	Уникнення, пристосування
Не провокувати своєю поведінкою, не порушувати дисципліну, спілкуватися ввічливо	Уникнення
Звертатися за допомогою до класних керівників, психолога, соціального педагога, міліції	Компроміс, співробітництво
Не звертати увагу, змовчати, уникати ситуацій насильства	Уникнення
Уважно слухати думку дорослих	Пристосування
Дотримуватись правил безпечної поведінки	Пристосування

Значна кількість батьків навчає дітей розповідати їм про конфліктні події, що відбуваються з дітьми, коли батьків немає поруч. Під час обговорення ситуацій батьки навчають дітей способам дій у конфліктах. Перелічені в таблиці способи можна вважати ефективними, оскільки діти не мають фізичної, моральної та правової рівності з дорослими.

Виконання професійних завдань у нескінченному стресовому оточенні веде до того, що педагоги між собою також часто схильні до насильства, що підтверджується їхніми відповідями на запитання "Чи зустрічались Ви у своїй професійній діяльності з наступними видами психологічного насилля?":

	так
Розмова на підвищених тонах	75%
Нереальні терміни виконання роботи	50%
Недопустимі коментарі щодо зовнішності чи поглядів людини на життя	37%
Розповсюдження чуток чи негативної інформації	32%
Постійний невмотивований контроль	18%
Соціальна ізоляція в колективі	12%
Часті конфлікти в колективі	11%

У ситуаціях психологічного насилля в педагогічному середовищі вчителі використовують:

	Уникнення	Компроміс	Конкуренція	Співробітництво
Конфлікти з адміністрацією чи колегами	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уникають конфлікту;</li> <li>– виконують свої обов'язки, незалежно від обставин;</li> <li>– не звертають уваги, мовчать;</li> <li>– абстрагуються;</li> <li>– дуже переживають та п'ють ліки;</li> <li>– обмежують спілкування;</li> <li>– шукають підтримки в сім'ї</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– шукають компроміс;</li> <li>– коректно з'ясовують ситуацію</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– добре знають свої обов'язки та права та відстоюють їх;</li> <li>– звертаюся до профспілки, адміністрації, до юриста</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– навчаються володіти собою</li> </ul>

В анкетах батьки висловили свої думки щодо зменшення проявів насильства у шкільному середовищі. Серед пропозицій були такі:

- уникати негативного впливу телебачення й мережі Інтернет;
- вирішувати конфліктні ситуації без насильства, домовляючись;
- підтримувати дисципліну;
- навчати дітей реагувати на зауваження вчителя спокійно;
- не боятися звертатися за допомогою та порадою до інших;
- позитивний приклад дорослого;
- приділяти увагу розвитку моральних якостей і духовності;
- створення позитивного мікроклімату у класних колективах і закладах освіти;
- охорона у школі, відеоспостереження;
- приділяти дітям більше уваги (зайнятість у гуртках, спортивні змагання, секції, конкурси тощо), батькам спілкуватися з дітьми;
- просвітницька робота закладу освіти з батьками;
- співпраця педагогів, психолога та соціального педагога з сім'ями;
- превентивна робота з учнями (виховні заходи, бесіди, тренінги тощо);
- ввести предмет "Психологія", зробити його обов'язковим.

Аналіз проведеного опитування дозволяє зробити висновки:

- батьки та педагоги мають різні погляди на те, які поведінкові прояви учасників навчально-виховного процесу вважати насильницькими;
- насилля серед учнів відбувається в місцях, де не має дорослих чи доступ до них обмежений;
- непедагогічні дії вчителів поодинокі та мають об'єктивні та суб'єктивні причини;
- виконання професійних завдань у нескінченному стресовому оточенні веде до проявів психологічного насильства в педагогічних колективах;
- способи реагування педагогів у ситуаціях психологічного тиску чи насильства залежать від рівня конфлікту та категорії опонентів;
- уникнення як стратегія поведінки є малоефективною з огляду побудови конструктивних відносин та досягнення мети діяльності особи чи організації;
- підвищена напруженість, емоційний дискомфорт – несприятливі чинники для успішної навчальної діяльності;
- значна кількість батьків навчає дітей уникати конфліктів з однолітками та дорослими. Більш конструктивними стратегіями поведінки у складних ситуаціях є співробітництво та компроміс, які передбачають високий рівень самооцінки, розвинені навички спілкування та саморегуляції.

**Рекомендації.** Практика показала, що для створення оптимального психологічного середовища в навчальному закладі необхідно забезпечити таке:

- навчати дітей прийомам саморегуляції власної поведінки та самоконтролю з метою ефективного вирішення конфліктних ситуацій;

- дані проведених опитувань враховувати у виборі індивідуальних та групових методів і форм виховної та розвивальної роботи;
- із метою попередження проявів насилля у шкільному середовищі використовувати рекомендації психолога у плануванні виховної роботи закладу та класних керівників;
- для розвитку психологічної культури учнів, самоповаги, впевненості в собі, почуття власної гідності проводити практичні заняття, психологічні тренінги з учнями різних вікових категорій;
- устанавлювати партнерські стосунки з родинами дітей, активно залучати батьків до проведення виховних годин, практичних занять, організації змістовного дозвілля їхніх дітей;
- постійно підтримувати сприятливий психологічний мікроклімат у педагогічному колективі;
- забезпечити співпрацю психолога з педагогами, спрямовану на надання адресної допомоги конкретним учням у вирішенні їхніх поведінкових, особистісних труднощів;
- підвищувати рівень психологічної компетентності педагогів.

Додаток 1

### Опитувальник для батьків Шановні батьки!

Розповсюдження насильства в нашому суспільстві продовжує набирати обертів та приймає найрізноманітніші види і форми. Вивчення цього питання турбує професіоналів. Із метою пошуку способів впливу на ситуації та окремих людей Центр практичної психології, соціальної та виховної роботи проводить опитування учасників навчально-виховного процесу з питань розповсюдження насилля у шкільному середовищі. Пропонуємо Вам запитання, що допоможуть нам проаналізувати наявну ситуацію.

1. Чи вважаєте Ви насиллям:

	Так	Ні	Важко відповісти
Крик педагога на учня			
Приниження вчителем гідності учня			
Відбирання учнями речей у власника			
Бійка між однолітками			
Постійне приниження однокласниками			
Побиття учнів молодших класів старшокласниками			
Постійна критика педагога			
Ігнорування учня педагогом			
Надсилання SMS-повідомлень з погрозами чи приниженнями			
Розповсюдження негативних чуток про однолітків			

2. Які місця є найбільш небезпечними для дітей щодо скоєння насилля?

- у школі \_\_\_\_\_
- поза школою \_\_\_\_\_

	Так	Ні	Важко відповісти
Постійний шум і розмови у класі під час уроку			
Грубе поводження учнів із педагогами			
Погрози на адресу педагога			
"Торгівля" оцінками			
Постійне запізнення учня на урок			
Зривання уроку			
Надсилання SMS-повідомлень з погрозами чи приниженнями			
Розповсюдження негативних чуток про вчителя			

3. Чи вважаєте Ви наступні дії учнів насиллям над учителем:

4. Чи опинялась Ваша дитина в наступних ситуаціях у школі:

	Так	Ні	Не знаю
Крик педагога на учня			
Прийиження вчителем гідності учня			
Відбирання учнями речей у власника			
Бійка між однолітками			
Постійне прииження однокласниками			
Побиття учнів молодших класів старшокласниками			
Постійна критика педагога			
Ігнорування учня педагогом			
Надсилання SMS-повідомлень з погрозами чи прииженнями			
Розповсюдження негативних чуток про однолітків			

5. До кого найчастіше звертаються діти за допомогою та підтримкою в ситуації насильства?

до друзів

до вчителя;

до батьків

до психолога;

до брата або сестри

соціального педагога;

до класного керівника

ні до кого

Інше (вказати) \_\_\_\_\_

6. Що, на Ваш погляд, є причинами порушень педагогічної етики?

7. Якими методами й засобами Ви навчаєте дітей захищатися від насильства:

стосовно однолітків \_\_\_\_\_

стосовно дорослих \_\_\_\_\_

8. Чи погоджуєтесь ви, що наступні дії батьків відносно педагогів є насильницькими?

	так	ні	Важко відповісти
Розмови на підвищених тонах			
Постійні нав'язливі телефонні дзвінки класному керівнику/вчителю			
Погрози звернутися до вищих інстанцій зі скаргами			
Розповсюдження чуток чи негативної інформації			
"Торгівля" оцінками			
Звернення до адміністрації з метою підтвердження рівня кваліфікації вчителя			
Ваш варіант			

9. Як, на вашу думку, можна зменшити прояви насильства в шкільному середовищі?

\_\_\_\_\_

Додаток 2

### Опитувальник для учнів

#### Любий друже!

Пропонуємо тобі дати відповіді на питання, які дозволяють з'ясувати ставлення учнів до насильства у шкільному середовищі.

1. Твоя стать \_\_\_\_\_

2. Скільки тобі років \_\_\_\_\_

3. Із яким настроєм ти йдеш до школи?

- з радістю;  
спокійно;  
із тривогою.
4. Чи трапляються бійки між твоїми однокласниками чи дітьми інших класів?  
так;  
ні.
5. Чому діти б'ються:  
бійки – це гра, діти так розважаються;  
сильніший б'є слабшого, щоб примусити щось зробити чи щось забрати;  
щоб захистити свої інтереси, коли хтось когось образив;  
щоб визначити, хто "головний";  
тому, що не знають інших способів вирішення конфлікту.
6. Які стосунки між дітьми у твоєму класі (школі):  
допомагають один одному;  
дружать;  
грають в ігри на перервах;  
грають в ігри на мобільному;  
обзивають один одного;  
б'ються;  
дають прізвиська, дражнять.
7. Тебе у школі ображають?  
так;  
ні.
8. Що ти робиш, коли тебе ображають?  
захищаюсь (даю здачі);  
щоб мене не ображали, нападаю першим;  
тікаю;  
у відповідь обзиваю кривдника;  
розповідаю другу чи подрузі;  
жаліюся батькам;  
розповідаю вчителю;  
мовчки переживаю.
9. Як учителі виражають незадоволення твоїм навчанням і поведінкою?  
пишуть зауваження в щоденник;  
викликають батьків;  
вчитують;  
виганяють з уроку;  
обзивають, ображають, дають прізвиська;  
б'ють, штовхають, хапають за вухо.
10. До кого ти можеш звернутися за допомогою й підтримкою в ситуації насильства?  
до друзів;  
до батьків;  
до брата або сестри;  
до класного керівника;  
до вчителя;  
до психолога;  
соціального педагога;  
ні до кого;  
інше (указати) \_\_\_\_\_

## Опитувальник для учнів

## Любий друже!

Кожна людина – це особлива й неповторна особистість, яка має самостійно визначати своє місце в житті, реалізовувати здібності та бути щасливою.

Пропонуємо дати відповіді на запитання, які дозволяють з'ясувати ставлення молоді до насильства в суспільстві.

11. Твоя стать \_\_\_\_\_
12. Скільки тобі років \_\_\_\_\_
13. Насилля це – \_\_\_\_\_
14. Чи вважаєш ти насиллям:

	Так	Ні	Важко відповісти
1. Крик педагогів на учня			
2. Приниження гідності учня вчителем			
3. Відбирання речей у власника учнями			
4. Бійку між однолітками			
5. Постійне приниження однокласниками			
6. Побиття учнів молодших класів старшокласниками			
7. Постійну критику педагога			
8. Ігнорування учня педагогом			
9. Надсилання SMS-повідомлень з погрозами чи приниженнями			
10. Розповсюдження негативних чуток про однолітків			

15. Чи вважаєш ти наступні дії учнів насиллям над учителем:

	Так	Ні	Важко відповісти
1. Постійний шум і розмови в класі під час уроку			
2. Грубе поводження учнів із педагогами			
3. Погрози на адресу педагога			
4. "Торгівлю" оцінки			
5. Постійне запізнення учня на урок			
6. Зривання уроку			
7. Надсилання SMS-повідомлень з погрозами чи приниженнями			
8. Розповсюдження негативних чуток про вчителя			

16. Як вчителі виражають незадоволення твоїм навчанням і поведінкою:

пишуть зауваження в щоденник;  
 викликають батьків;  
 вичитують;  
 виганяють з уроку;  
 обзивають, ображають, дають прізвиська;  
 б'ють, штовхають, хапають за вухо;  
 твій варіант \_\_\_\_\_

17. Чи траплялися випадки, коли ти своєю поведінкою спонукав учителя до непедагогічних дій?

так;  
 ні.

18. Як учні виражають до тебе негативне відношення?  
 обзивають, ображають;

- б'ють;  
не розмовляють, ігнорують;  
інше (вказати) \_\_\_\_\_
19. Які відчуття виникають у тебе, коли на тебе кричать, принижують, обзивають або б'ють тебе:  
образа;  
гнів;  
бажання втекти;  
байдужість;  
страх;  
ненависть;  
бажання помститися;  
інше \_\_\_\_\_
20. Яким способом ти, зазвичай, реагуєш на ситуацію насильства?  
намагаєшся піти від кривдника;  
проявляєш агресію у відповідь;  
виконуєш вимоги;  
прагнеш змиритися з ситуацією;  
звертаєшся за допомогою до близьких людей.  
інше (вказати) \_\_\_\_\_
21. До кого ти можеш звернутися за допомогою й підтримкою в ситуації насильства?  
до друзів;  
до батьків;  
до брата або сестри;  
до класного керівника;  
до вчителя;  
до психолога;  
соціального педагога;  
ні до кого;  
інше (вказати) \_\_\_\_\_
22. Які місця у школі та поза школою є найбільш небезпечними?  
\_\_\_\_\_

Додаток 4

### Опитувальник для педагогів Шановні колеги!

Розповсюдження насильства в нашому суспільстві продовжує набирати обертів та приймає найрізноманітніші види та форми.

Вивчення цього питання турбує професіоналів з метою пошуку способів впливу на ситуації та окремих людей. Центр практичної психології, соціальної та виховної роботи проводить опитування учасників навчально-виховного процесу з питань розповсюдження насилля у шкільному середовищі. Пропонуємо Вам запитання, що допоможуть нам проаналізувати наявну ситуацію.

1. Чи вважаєте Ви насиллям:

	Так	Ні	Важко відповісти
1. Крик педагогів на учня			
2. Приниження гідності учня вчителем			
3. Відбирання речей у власника учнями			
4. Бійку між однолітками			
5. Постійне приниження однокласниками			



6. Побиття учнів молодших класів старшокласниками			
7. Постійну критику педагога			
8. Ігнорування учня педагогом			
9. Надсилання SMS-повідомлень з погрозами чи приниженнями			
10. Розповсюдження негативних чуток про однолітків			

2. До кого найчастіше звертаються учні за допомогою та підтримкою в ситуації насильства?

- до друзів;
- до батьків;
- до брата або сестри;
- до класного керівника;
- до вчителя;
- до психолога;
- соціального педагога;
- ні до кого;
- інше (вказати) \_\_\_\_\_

3. Що, на Ваш погляд, є причинами порушень педагогічної етики? \_\_\_\_\_

4. Які методи й засоби Ви використовуєте для профілактики насильства в учнівському середовищі?  
\_\_\_\_\_

5. Які місця у школі та поза школою є найбільш небезпечними для учнів?  
\_\_\_\_\_

6. Чи вважаєте Ви наступні дії учнів насиллям над учителем:

	Так	Ні	Важко відповісти
1. Постійний шум і розмови в класі під час уроку			
2. Грубе поводження учнів із педагогами			
3. Погрози на адресу педагога			
4. "Торгівлю" оцінки			
5. Постійне запізнення учня на урок			
6. Зривання уроку			
7. Надсилання SMS-повідомлень з погрозами чи приниженнями			
8. Розповсюдження негативних чуток про вчителя			

7. Які дії батьків відносно педагогів Ви могли б назвати насильницькими?  
\_\_\_\_\_

8. Чи зустрічались Ви у своїй професійній діяльності з такими видами психологічного насилля:

	так	ні	Важко відповісти
1. Розмови на підвищених тонах			
2. Нереальні строки виконання роботи			
3. Недопустимі коментарі щодо зовнішності чи поглядів людини на життя			
4. Постійний невмотивований контроль			
5. Соціальна ізоляція в колективі			
6. Розповсюдження чуток чи негативної інформації			
7. Часті конфлікти в колективі			

9. Як Ви себе захищате в ситуації психологічного насильства на роботі:  
\_\_\_\_\_

відносно адміністрації і колег \_\_\_\_\_  
відносно батьків \_\_\_\_\_  
відносно учнів \_\_\_\_\_

## 1.7. Профілактика протиправної поведінки в учнівському середовищі

**Макимова Наталія Анатоліївна,**  
методист відділу практичної психології і соціальної роботи  
Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради  
"Академія неперервної освіти"

Сьогодні, коли здійснюються багатопланові пошуки способів модернізації системи освіти, нових підходів потребує й система профілактичної роботи серед неповнолітніх. Визначаються способи покращення її функціонування, об'єктивно стає потреба в розробленні нетрадиційних підходів до визначення змісту, форм і методів організації профілактичної роботи в закладах освіти різного типу з урахуванням специфіки діяльності кожного з них.

Сучасна педагогічна наука веде інтенсивний пошук нових моделей організації навчально-виховного і профілактичного процесів, які б утвердили якісно нові взаємини між суб'єктами, активізували навчально-пізнавальну діяльність учнів, забезпечили якісне оволодіння комплексом знань, умінь, навичок. Реформування системи освіти неможливе без впровадження нових педагогічних технологій, до яких відносять особистісно орієнтоване виховання. Розроблення моделі особистісно орієнтованої системи профілактичної роботи серед учнівської молоді належить до важливих теоретичних і практичних проблем.

Профілактика (з грецької *prophylaktikos* – *запобіжний*) – це складова частина будь-якої діяльності. У загальному розумінні – це комплекс заходів, які повинні не допустити погіршення функціонування об'єкта діяльності та виникнення проблем. Особливо актуальна профілактика соціальних проблем і негативних явищ, запобігти яким простіше, аніж подолати їх негативні наслідки [2].

Залежно від того, на якому етапі розвитку проблеми та її впливу на ту чи іншу соціальну групу проводяться профілактичні заходи, розрізняють такі види профілактики: первинна (діяльність спрямована на запобігання виникненню проблеми), вторинна (діяльність спрямована на запобігання загостренню проблеми та її наслідків), третинна або реабілітація (робота, що проводиться з особами, постраждалими від проблеми, і спрямована на запобігання її рецидивів [2].

Профілактичні програми мають бути розраховані на масові, групові (на першій і другій стадії) та, переважно, на групові або індивідуальні (на другій або третій стадії) форми впровадження.

Організація і проведення профілактики протиправної поведінки в учнівському середовищі, спрямованої на зниження рівня злочинності серед дітей і молоді, є одним з актуальних і соціально важливих завдань, що стоять перед органами управління освітою та педагогічними колективами навчальних закладів.

В. Оржеховська наголошує: "Роль школи у збереженні й зміцненні здоров'я, формуванні здорового способу життя повинна стати провідною. Бо саме школа – єдиний інститут, через який проходить усе населення країни, а навчально-виховний процес – єдиний систематизований процес можливого формування мотивів відповідальної для індивіда і суспільства поведінки" [6, с. 113].

Одним із ефективних способів формування сучасної особистості, на думку науковця, є реалізація завдань превентивного виховання, яке покликане забезпечувати комплексний вплив на фізичний, психічний, соціальний і духовний розвиток особистості, сприяти формуванню здорового способу життя, навичок відповідальної, просоціальної поведінки

дітей і молоді, нівелювати або зменшувати вплив на них негативних факторів соціального оточення, формувати позитивне бачення життя [6].

Правові аспекти профілактики правопорушень досліджували такі вчені-правознавці, як: О. Тузов, І. Башкатов, Т. Перепелиця, К. Ігошев, В. Тюріна, та ін. Серед вітчизняних учених означеною проблемою займалися В. Оржеховська, О. Пилипенко, Є. Петухов та ін. Психолого-педагогічні аспекти зазначеної проблеми вивчали Г.Балл, І.Бех, О.Бондаревська, С.Подмазін, О.Савченко. Велике значення для подальшого розроблення теоретичних основ моделі профілактики протиправної поведінки мають дослідження загальних проблем виховання М.Боришевського, В.Демиденка, Л.Зюбіна, В.Татенко, М.Ярмаченка та інших фахівців. Потрібно зазначити, що ця проблема не нова, але завжди актуальна, про що свідчить постійна увага науковців до неї.

Нині розмежовуються поняття "правопорушення" та "протиправна поведінка". Зазвичай, правопорушення визначають як дії, що не відповідають соціально визнаним нормам морально-правових відносин і виявляються у формах, за якими настає адміністративна й правова відповідальність, а отже, це будь-яке невиконання не тільки моральних, але й правових норм, вимог законів про належну поведінку. Протиправний учинок, поведінка – це поведінка особистості, яка порушує встановлені суспільством та закріплені в нормативних документах юридичні норми й об'єктивно завдає шкоди окремим людям, спільнотам, установам, суспільству загалом.

Поняття "протиправна поведінка" поєднує злочинну поведінку, яка зводиться до порушення кримінального (карного) законодавства, і делінквентну – порушення некарних юридичних норм.

Профілактика правопорушень неповнолітніх є передусім проблемою педагогічною, бо пов'язана з вирішенням певного кола виховних завдань. Тому в цій справі особливе місце має рання профілактика, яку варто розпочинати з дитячого садка й початкових класів школи, коли закладаються основи характеру, ставлення до довколишніх, поведінка в побуті.

Правова освіта і правове виховання – це цілісна система, що охоплює всі сфери діяльності навчального закладу, сприяє вихованню правової свідомості, демократичних громадянських цінностей і поведінки всіх учасників освітнього процесу, передбачає використання практично-орієнтованих та інтерактивних методів навчання.

На виконання п. 4.10 Плану заходів щодо розвитку психологічної служби на період до 2017 року, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 06.08.2013 р. №1106 та відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 13.09.2015 р. №1/9-389 у жовтні місяці 2015 року в закладах освіти Київської області було проведено опитування серед учнів (студентів) за анкетами "Молодь і протиправна поведінка".

В дослідженні взяли участь 738 учнів навчальних закладів Білоцерківського району, міста Фастова, професійно-технічних закладів (ДПТНЗ "Ржищівський професійний ліцей", ДПТНЗ "Рокитнянський професійний ліцей", ДПТНЗ "Володарський професійний аграрний ліцей", ДПТНЗ "Білоцерківське вище професійне училище будівництва та сервісу", ДПТНЗ "Богуславське вище професійне училище сфери послуг", ДПТНЗ "Богуславський центр професійно-технічної освіти"), студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації (Білоцерківський гуманітарно-педагогічний коледж, Богуславський гуманітарний коледж імені І. С. Нечуя-Левицького, Технологічно-економічний коледж Білоцерківського національного аграрного університету, Стрітівська вища педагогічна школа кобзарського мистецтва).

Основною метою опитування було вивчення думки учнівської молоді щодо розповсюдженості негативних явищ в учнівському середовищі та можливих способів їх подолання.

Узагальнення матеріалів дослідження дало змогу зробити певні **висновки**:

1. Учні в своїй більшості дуже добре розуміють негативний вплив алкоголю та наркотиків, що призводить до проявів девіацій у поведінці. Серед можливих причин, що спонукають молодь до скоєння протиправних дій, більшість респондентів зазначають: під

примусом, необхідність здобути гроші, захист себе і близьких, задля розваги. Однак вони недооцінюють вплив суспільних і політичних процесів у державі, популяризацію кримінальної поведінки завдяки фільмів, програми та ін. на формування асоціальної поведінки.

2. Переважна більшість респондентів заявили, що негативно ставляться до крадіжок, уживання наркотичних речовин, проституції та незаконного придбання і зберігання зброї, азартних ігор, уживання спиртних напоїв, застосування фізичної сили проти іншої особи.

3. Непокійте те, що 6% опитаних позитивно ставляться до азартних ігор, 5% – до вживання спиртних напоїв, 34% – до застосування фізичної сили проти іншої особи та 22% – до вживання спиртних напоїв.

4. Більшість учнів і студентів (76%) обізнані з правилами поведінки під затримання на вулиці працівниками поліції.

5. 28% опитаних відповіли, що їм відомі випадки, коли їм або їхнім друзям дорослі пропонували скоїти протиправні дії, 62% – дали негативну відповідь.

6. Більшість респондентів зазначили, що кількість правопорушень і злочинів у зв'язку зі збройним конфліктом на сході України зростає (65%).

7. 24% респондентів зазначили, що з ними у класі/групі навчається учень/студент, переміщений із Донецької, Луганської областей, Криму та/або Севастополя.

8. 57% опитаних визначили своє ставлення до переміщених дітей навчального закладу як дружнє, 17% – співчутливе і 16% – байдуже.

9. 38% опитуваних зазнали труднощів, відповідаючи на запитання: "Чи зростає, на Вашу думку, кількість правопорушень і злочинів серед неповнолітніх через ненависть за територіальною приналежністю?", 37% – відповіли ствердно.

10. Тільки 37% учнів/студентів зазначили, що їхні друзі не вживають цигарки, 49% – міцні алкогольні напої, 28% – пиво та інші слабоалкогольні напої і 89% – наркотики (в т.ч. "легкі"). Тривожним є той факт, що для друзів решти респондентів уживання зазначених речовин є більш чи менш частою практикою.

11. Переважна більшість опитаних стверджують, що достатньо інформації отримують у закладі освіти, у якому навчаються, про шкідливість та наслідки вживання алкоголю, наркотиків, також добре розуміють наслідки скоєння злочину та настання кримінальної відповідальності за протиправні дії.

12. Більше половини опитаних зазначають, що отримують інформацію про шкідливість і наслідки вживання алкоголю, наркотиків, про наслідки скоєння злочину та відповідальність за протиправні дії на рівні, який відповідає їхнім потребам і запитам.

13. За результатами опитування рівень конфліктності в закладах освіти невисокий. Оцінка частоти виникнення конфліктів у своєму колективі серед опитаних розподілилась таким чином:

позиція "учень – учень" (40% – інколи, 14% – часто);

позиція "учень – педагог" (26% – інколи, 8% – часто);

позиція "учні – батьки" (18% – інколи, 4% – часто);

позиція "педагоги – батьки" (9% – інколи, 2% – часто).

14. 30% учнів/студентів зазначили, що в їхньому закладі діє шкільний центр примирення, 33% – ні, 37% – не обізнані з цього питання.

15. Серед запропонованих у анкеті осіб, які можуть бути посередниками в конфліктній ситуації, 35% опитаних відмітили класного керівника, 21% – психолога, 11% – заступника з виховної роботи. 14% респондентів відвели активну роль у розв'язанні конфліктів самим учням. Серед інших осіб, які можуть бути посередниками, 1% опитаних зазначили куратора, старосту та себе.

16. Переважна більшість опитаних (70%) зазначили, що в закладі освіти їх навчали способам розв'язання конфліктів. 14% респондентів зазнали утруднень у відповіді на це запитання.

17. Переважна більшість опитаних зазначили, що конфліктів, які б призвели до негативних наслідків, не було або ж вони їм невідомі.

18. Твердження: "Переміщені зі сходу України самі винні у своїх проблемах" 49% опитаних вважають хибним, 15% – правильним, 32% – не змогли визначитись із відповіддю, а 4% – відмовились давати свою оцінку, вважаючи його некоректним.

18. Свідками бійки між однокласниками були 48% опитаних, побиття старшими учнями молодших – 17%, відбирання особистих речей – 23%, приниження іншими учнями – 40%, словесних образ учителем – 22%, ізоляції (бойкоту) – 16%, вимагання грошей – 13%.

Учасниками зазначених подій були від 4% до 17% опитаних.

19. 32% респондентів вважають, що внутрішньо переміщеним особам потрібно допомагати не більше ніж іншим, оскільки в місцевих проблемах не менше, 43% зазнали труднощів, відповідаючи на це питання.

20. Про факт насильства серед однолітків 44% опитаних учнів/студентів негайно сповістили б дорослих, 27% – з'ясували б причину інциденту, 7% покарали б винуватця самостійно та 22% не розголошували б цей факт.

21. Відповіді учасників опитування щодо того, які дії приведуть до зниження кількості правопорушень і злочинів, що скоюють неповнолітні, розподілились таким чином:

- більше половини респондентів зазначили: формування правової культури дітей (поважливого ставлення до законів), посилення відповідальності батьків за виховання дітей, покращення психологічного мікроклімату в класі, школі, закладі (57%); упровадження якісних профілактичних програм (55%); залучення молоді до громадських ініціатив (54%), надання правової інформації щодо наслідків скоєння правопорушень неповнолітніми, посилення відповідальності дорослих, які втягнули неповнолітнього у кримінальну діяльність (53%), більш суворе покарання злочинців (52%), збільшення кількості позашкільних закладів, гуртків, секцій (50%);

- менше половини респондентів вибрали такі профілактичні дії: регулярне відвідування представником поліції навчальних закладів (46%), активізація місцевих громад (сусідів, жителів мікрорайону) (38%);

- найменше опитаних (29%) зазначили заборону фільмів і програм, у яких популяризується кримінальна поведінка.

Отже, дані проведеного опитування свідчать, що в закладах освіти учні отримують достатньо знань про шкідливість і наслідки вживання наркотичних речовин, способи розв'язання конфліктів. Водночас основною причиною скоєння протиправних дій є вживання алкоголю та наркотиків.

Значну роль у реалізації просвітницької, профілактично-превентивної та консультативної роботи в закладах освіти відіграє психологічна служба. Пріоритетними завданнями діяльності працівників психологічної служби є організація і зміст психологічного супроводу навчально-виховного процесу, зокрема: розвитку дітей, які потрапили у складні життєві обставини, адаптаційних процесів учнів на різних вікових періодах, правої виховної роботи в закладі освіти, профілактики правопорушень, проявів девіантної поведінки, формування навичок здорового способу життя.

Важливим є раннє виявлення дітей, схильних до девіантної поведінки. Для діагностики працівники психологічної служби мають використовувати різні методи дослідження: педагогічні, психологічні, соціологічні. Відповідно до Положення про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності, Положення про експертизу психологічного і соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах Міністерства освіти і науки України, для реалізації діагностичної роботи працівники психологічної служби мають використовувати ті діагностичні методики та корекційно-розвивальні програми, які дозволені для використання експертною комісією.

Раннє виявлення психологічних особливостей дитини сприяє корекції її поведінки насамперед завдяки створенню соціальних умов, необхідних для формування особистості, дозволяє виявити дефект у психічному розвитку, визначити схильності й тенденції в

поведінці та вчасно скласти орієнтовану на конкретну дитину програму корекції, виховання й навчання.

За результатами проведеної діагностики практичні психологи, соціальні педагоги повинні консультивати педагогічних працівників, батьків, розробляти для них методичні рекомендації щодо організації навчально-виховного процесу, виховання, налагодження взаємостосунків із дітьми, формування сприятливого психологічного клімату в учнівському колективі та сім'ї, згуртування колективу дітей, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Важливою складовою забезпечення якісної профілактичної і правовиховної роботи в навчальних закладах області є просвітницька робота серед педагогів щодо форм і методів превентивної освіти, вікових особливостей учнів, формування девіантної поведінки тощо. Обізнаність педагогічних працівників у зазначених питаннях забезпечить раннє виявлення ризиків потрапляння дитини у складні життєві обставини і вчасне реагування на можливі загрози її життю й здоров'ю. У проведенні профілактичних заходів педагогічним працівникам доцільно використовувати інтерактивні методи роботи з дітьми та молоддю, залучати їх до активної участі в диспутах, тренінгах, рольових іграх тощо. Потрібно переглянути тематику і зміст заходів, які проводяться з учнями, щодо відповідності вимогам чинного законодавства, етичним засадам.

Професія педагога дуже складна. Вона потребує виявлення кращих рис характеру, професіоналізму, любові до дитини. Це нагальна проблема, яка повинна бути розв'язана. Переживання позитивних почуттів у навчанні, інших видах шкільного життя, у спілкуванні з педагогами, однолітками породжує довіру до цінностей, суспільних норм, пробуджує віру в себе, почуття власної гідності [5].

Вивчення перспективного педагогічного досвіду є засобом цілеспрямованого підвищення ефективності та вдосконалення навчально-виховного процесу, зокрема, у напрямі профілактичної і правової виховної роботи. Із метою попередження правопорушень, формування навичок здорового способу життя, недопущення куріння та вживання алкогольних напоїв, наркотичних засобів, учні загальноосвітніх навчальних закладів мають активно залучатися до спортивно-оздоровчої роботи.

Дієвим засобом формування відповідальності, самостійності, правової свідомості, законслухняності, соціальної активності дітей та учнівської молоді є залучення їх до діяльності в органах учнівського самоврядування як активних учасників просвітницької роботи щодо пропаганди здорового способу життя серед однолітків та молодших школярів, організації змістовного дозвілля, профілактики правопорушень.

Важливою складовою профілактики негативних явищ в учнівському середовищі є залучення їхніх батьків до процесу правового виховання. Організаційні форми й методи взаємодії батьків і педагогічних працівників із питань превентивної педагогіки можуть мати різноманітний характер. Зокрема, кожен із батьків має право на різні індивідуальні форми взаємодії: бесіди; консультації; допомогу із правових, психологічних, педагогічних питань; читання тематичних лекцій; обмін досвідом із питань виховання дітей; допомога педагогам у відвідуванні сім'ї; наставництво над підлітками з відхиленнями в поведінці; батьківський нагляд за роботою комісій у справах неповнолітніх, правозахисна діяльність тощо.

Групові форми взаємодії базуються на роботі батьківських комітетів. За їх ініціативою можуть бути організовані такі форми взаємодії: бесіди; дискусії; диспути із проблем правового, морального виховання, здорового способу життя, попередження залучення до наркотиків та інших відхилень; розвиток активності дітей за допомогою екскурсій, походів, ігор. Батьківський комітет може ініціювати запрошення спеціалістів, виходячи з потреб неповнолітніх; для окремих батьків він може вимагати пройти індивідуальні або групові консультації; запросити спеціалістів для проведення різних видів тренінгової чи терапевтичної роботи; визначати форми надання допомоги дітям із сімей у складних життєвих ситуаціях; проводити діяльність з організації батьківських груп патронажу, чергування тощо.

Взаємодія на основі ініціативи адміністрації школи або учнівського самоврядування може передбачати таке: позакласний батьківський педагогічний всеобуч; батьківські збори; лекторії з педагогічних, медичних, правових знань; семінари; загальношкільні змагання; зустрічі з лікарями – наркологами та психіатрами, юристами, психологами та ін.; кінолекторії; конференції; тематичні вечори; педагогічні консиліуми. Це може бути, наприклад, ініціатива спільного з батьками відзначення всесвітніх днів боротьби з курінням, солідарності з ВІЛ-інфікованими та хворими на СНІД тощо. Важливим у превентивній роботі є спеціалізація батьківських зборів. Наприклад, може розглядатися актуальна проблема насильства щодо неповнолітніх. У цьому аспекті подолання упереджень до таких дітей дозволить вирішити багато проблем [5].

Отже, профілактичні заходи та реалізація педагогічних моделей впливу на особистість з метою попередження вживання наркотичних засобів, алкогольних напоїв ґрунтуються на своєчасному виявленні та виправленні негативних інформаційних, педагогічних, психологічних, організаційних факторів, що зумовлюють відхилення у психічному та соціальному розвитку молоді, у їхній поведінці, стані здоров'я, а також в організації життєдіяльності й дозвілля.

Проблему профілактики правопорушень серед дітей розглядають переважно як частину педагогічної діяльності, зокрема, у межах навчальних закладів. Проте для подолання злочинності серед неповнолітніх виховної роботи лише в межах навчальних закладів недостатньо. Для покращення проведення профілактики правопорушень серед неповнолітніх в навчальних закладах рекомендовано наступне:

1. Налагоджувати співпрацю з організаціями, які працюють у сфері попередження протиправних дій неповнолітніх, залучати до співпраці громадські організації.

2. Готувати волонтерів, які можуть стати контактними особами для дітей, схильних до девіантної поведінки.

3. Проводити з батьками просвітницькі заходи. Для проведення групових занять у межах батьківських зборів, всеобучів рекомендується запрошувати фахівців (лікарів, психолога та ін.).

4. Організовувати зустрічі з працівниками правоохоронних організацій, а також залучати правоохоронців до спільних заходів дозвілля дітей (спортивних змагань, конкурсів) та для проведення сюжетно-рольових ігор з метою ознайомлення з роботою правоохоронних органів.

5. Посилити просвітницьку роботу з педагогічними працівниками щодо організації профілактичної роботи з учнями.

6. Із метою профілактики агресивної і протиправної поведінки підлітків, виникнення конфліктних ситуацій та формування навичок спілкування й виходу із конфліктних ситуацій проводити тренінги ("Рівний – рівному"), створювати Шкільні служби порозуміння в закладах освіти.

7. Урізноманітнювати форми й методи профілактики, збільшувати застосування вербальних методів: окрім лекцій та бесід, які передбачають пасивне сприйняття інформації, використовувати диспути, дискусії, вікторини, які активніше залучають слухачів, а також інтерактивні методи подавання інформації (тренінги, сюжетно-рольові ігри, вправи).

8. Сприяти розробленню та впровадженню програм із метою організації дозвілля підлітків.

9. Залучати учнів до пропагандистських заходів, міжнародних свят, всесвітніх днів без тютюну (програма ВОЗ), алкоголю, наркотиків).

10. До тематики "годин психолога" включити заняття із формування налаштувань (відношень, мотивів, моделей поведінки) до життя без наркотиків, формування умінь і навичок здорового способу життя, застереження набуття пронаркотичних моделей поведінки.

11. Виконання запланованих заходів за державними програмами та здійснення моніторингу, аналізу проведених заходів щодо реалізації державних програм.

### Список використаних джерел

1. Балабанова Л. М. Соціально-психологічні аспекти формування девіацій у підлітків та способи їх попередження / Л. М. Балабанова // Проблеми девіантної поведінки : історія, теорія, практика: матеріали Всеукр. наук.-практ. конференції. – К., 2002. – С. 53–57.
2. Методика освіти "рівний-рівному" : навч. метод. посіб. / [Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, Н. В. Заверико, Н. В. Зимівець, В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко, Л. І. Андрущак]. – К. : Наш час, 2007. – 104 с.
3. Оржеховская В. М. Использование интерактивных технологий в превентивном воспитании детей и молодежи : учебн.-метод. пособие / В. М. Оржеховская, Т. Е. Федорченко. – К., 2005. – 130 с.
4. Оржеховська В. М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх : навч.-метод. посібник / В. М. Оржеховська. – К. : ВіАН, 1996. – 352 с.
5. Оржеховська В. М. Превентивна педагогіка : навч. посіб. / В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко. – Черкаси : Вид. Чабаненко Ю., 2007. – 284 с.
6. Оржеховська В. М. Сучасні орієнтири та стратегії виховання дітей і молоді в Україні засобами хортингу / В. М. Оржеховська // Теорія і методика хортингу : збірник наукових праць. – К., 2014. – № 1. – С. 113–117.

### 1.8. Способи попередження й подолання насильства в освітньому середовищі

#### **Скромна Марія Степанівна,**

*соціальний педагог Шарківського навчально-виховного комплексу  
"Загальноосвітня школа I-II ст. – дитячий садок" Рокитнянської  
районної державної адміністрації*

Проблема насилля ц жорстокого поводження з дітьми є дуже актуальною для сьогодення. За даними міжнародних і вітчизняних громадських організацій, які вивчають питання проявів насилля й жорстокості, разом із кризовими явищами в суспільстві, які неодмінно супроводжуються зростанням соціальної напруги, за останні роки набули поширення випадки проявів насилля стосовно дітей дорослими, як батьками, так і педагогічними працівниками, а також однолітками. Практика показує, що зростає також і кількість агресивних проявів у дітей, що виявляється у протиправній поведінці, поширенні негативних явищ Насилля та жорстоке поводження має різні прояви: від психологічного та морального тиску, знущання над дітьми, приниження честі й гідності особистості, явищ мобінгу до фізичного та сексуального насилля.

За даними правоохоронних органів і численних соціологічних досліджень, проведених у різних регіонах України, проблема насильства над дітьми залишається вкрай актуальною. Діти зазнають насильства у школі, на вулиці, у компаніях однолітків, у сім'ях. Його наслідки здійснюють руйнівний вплив на особистість не лише за безпосереднього переживання дитиною насильства, а й тоді, коли вона стає свідком насильницьких дій та агресії у своєму оточенні, у засобах масової інформації, кінофільмах тощо. Тому на рівні як державних, так і громадських інституцій активно поширюється та вдосконалюється практика захисту прав дитини; соціальної підтримки дитини, яка зазнала насильства; можливостей захисту потерпілої дитини в судовому процесі. Одним із ключових завдань педагогічних працівників у контексті вирішення цієї проблеми є превенція агресивності та насилля в освітньому середовищі.

Учителі, практичні психологи, соціальні педагоги, батьки відзначають, що сучасні діти не такі, як раніше. Навіть дошкільники не такі відкриті й наївні, як їхні ровесники ще десятиліття тому. Діти грають у інші ігри, дивляться інші телепередачі, інакше спілкуються, по-іншому складаються їхні стосунки з батьками та ровесниками.



Чимало дітей змалечку залишається сам на сам зі своїми проблемами, зазнають різних утисків та насильства.

Дорослі не впорались із жорсткістю життя – не хотіли, не вміли чи не змогли. Проте їхні діти зовсім не винні в тому. А тим часом стартові умови для успішного чи неуспішного становлення у житті закладає сім'я. І коли родина – основний інститут соціалізації дитини – не є місцем, у якому дитина почувається захищеною і любленою, успішно стартувати в самостійне життя їй дуже важко. Тому відповідальність за виховання молодого покоління автоматично перекладається на систему освіти держави. Отже, соціально-психологічній службі школи дуже важливо створити систему психологічного супроводу профілактики насилля і жорстокого поводження в освітньому середовищі. Цієї мети можна досягти лише в тісній співпраці практичного психолога, насамперед, з адміністрацією навчального закладу, із соціальним педагогом, педагогічним і батьківським колективом на основі впровадження активних форм роботи з педагогами, батьками та дітьми.

**Діяльність соціально-психологічної служби** з цього питання має організовуватися на таких рівнях:

1. *Рівень діагностування або визначення масштабів проблеми.* Для цього проводиться психолого-діагностична робота способом систематичного спостереження за учасниками освітнього процесу, вивчення мікроклімату в учнівському, батьківському, педагогічному колективах, анкетування всіх учасників на предмет поширеності в навчальному закладі та в сім'ї явищ насилля і жорстокості. Важливою умовою на цьому етапі є встановлення стосунків довіри та взаєморозуміння.

2. *Рівень інформування або психологічної просвіти учасників навчально-виховного процесу,* коли організуються і проводяться різноманітні заходи з висвітлення законодавчої бази щодо захисту від насилля і жорстокого поводження з дітьми, створюються інформаційні стенди, куточки, готуються інформаційні матеріали для класних керівників, батьків, педагогів, учнів з розглядуваного питання. Проводяться просвітницькі заходи для учнів, педагогів, батьків.

3. *Рівень розвитку навичок альтернативної поведінки або психокорекційного впливу.* На цьому етапі проводяться індивідуальні та групові заняття для учнів, педагогів, батьків: це заняття з учнями з розвитку соціальних навичок, подолання конфліктів, тренінги групової взаємодії, заняття із розв'язування педагогічних ситуацій, пов'язаних із конфліктами чи проявами агресії, тренінги батьківської компетентності для батьків, педагогічні практикуми та семінари для учителів із виявлення й попередження сімейного насилля стосовно дитини та багато інших активних форм діяльності.

4. *Рівень психологічного консультування або власне психологічної допомоги* передбачає надання індивідуальних чи групових консультацій для учасників освітнього процесу у випадку проявів насилля та жорстокості, посередництво у вирішенні конфліктів, які призводять до проявів насилля. Потрібно пам'ятати, що на етапі консультування надзвичайно важливою є добровільність участі клієнта, а відтак довіра до психолога, дотримання професійної етики практичним психологом. Також важливо здійснити всі необхідні заходи щодо припинення подальших насильницьких дій. На рівні консультування важливою професійною рисою психолога є цілісне бачення проблеми насилля і жорстокості, уміння надати підтримку як жертві насилля, так і допомогти людині, яка вчиняє насильницькі дії, сформувати навички асертивної поведінки.

5. *Рівень розподілу відповідальності.* На цьому рівні необхідно встановити професійні контакти з усіма суб'єктами, здатними в конкретній ситуації вплинути на позитивне вирішення певної проблеми. Також важливим є усвідомлення практичним психологом меж власної компетентності та, за потреби, вчасна переадресація того, кому потрібна допомога, до більш компетентного спеціаліста – психотерапевта, психіатра, нарколога, юриста, правоохоронних органів, служби у справах дітей тощо.

6. *Рівень узагальнення або моніторингу ситуації* проводиться, зазвичай, у кінці навчального року: підбиваються підсумки професійної діяльності, проводиться аналіз

ефективності психологічного супроводу проблеми, визначається, які заходи необхідно спланувати на майбутнє, чия підтримка і співпраця необхідні, яка інформація потрібна, які професійні вміння необхідно вдосконалити і як це зробити.

Успіх подолання насилля і жорстокого поводження в освітньому середовищі залежить від багатьох чинників, але значною мірою визначається здатністю його учасників не замовчувати проблему.

Працюючи з різними категоріями дітей, психологи стикаються з проблемою, що діти не в повній мірі обізнані з формами жорстокого поводження та законодавчою базою з цього питання. А внутрішня пасивність і страх перед необхідністю розголошення ситуації, а також брак знань щодо органів та установ, що захистять і допоможуть у складній ситуації, сприяють замовчуванню проблем.

**Умовами ефективності превентивних заходів** вважаємо реалізацію інноваційних підходів та впровадження нових технологій, а також їх систематичність.

Робота психологічної служби навчального закладу з попередження насильства серед дітей та учнівської молоді повинна бути **спрямована** на:

- проведення заходів із профілактики негативних звичок, жорстокої та протиправної поведінки серед неповнолітніх;
- здійснення спільно з центрами соціальних служб для сім'ї, дітей і молоді соціального інспектування сімей, у яких батьки схильні до недбалого ставлення до дітей;
- створення на базі навчальних закладів консультативних пунктів для учнів, батьків і вчителів, де можна отримати консультацію психолога, соціального педагога та юриста;
- проведення групових тренінгів та індивідуальної роботи з молоддю в наданні допомоги для вирішення особистих проблем;
- наповнення просвітницької роботи, спрямованої на корекцію й розвиток ціннісних орієнтацій учнів, новим змістом з урахуванням останніх досягнень педагогіки та психології (проведення виховних годин);
- активніше залучення батьків до профілактичної роботи з дітьми. За допомогою батьків можна доносити до дітей інформацію про загальні способи попередження ситуацій насильства та наявні форми допомоги, яку дитина може отримати на базі школи. Це особливо стосується дітей молодшого віку;

Однією з можливих форм роботи, спрямованої на профілактику насильства в навчальному закладі, може бути шкільна медіація – вирішення конфліктних ситуацій примиренням сторін завдяки знаходженню оптимального варіанта подолання проблеми, що задовольняє обидві сторони, за взаємного бажання сторін знайти вихід із ситуації.

**Просвітницька робота серед учнів.** Одним із найважливіших напрямів профілактичної діяльності, спрямованої на протидію насильству в умовах навчального закладу, є просвітницька робота серед дітей та учнівської молоді.

Просвітницьку роботу проводять, зазвичай, фахівці психологічної служби навчального закладу (практичні психологи, соціальні педагоги) у взаємодії з адміністрацією та класними керівниками учнівських колективів.

Фахівці визначають такі основні *форми просвітницької роботи* щодо попередження насильства:

- лекційна робота;
- організація конкурсів, фестивалів, акцій;
- організація клубів із правових знань;
- лекторії (кіно, відео) правових знань;
- організація на базі навчального закладу консультативних пунктів, де всі учасники навчально-виховного процесу можуть отримати консультації практичного психолога, соціального педагога, юриста, провести зустрічі з працівниками правоохоронних органів.

Потрібно зауважити, робота із роз'яснення та вивчення чинного законодавства, міжнародних актів проводиться з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей дітей та учнівської молоді.

*Колективні форми й методи навчально-виховної роботи* (міні-лекції, бесіди, диспути, усні журнали, кінолекторії та ін.) охоплюють одночасно велику кількість підлітків і молоді, сприяють створенню позитивного настрою.

Проведення профілактичних заходів щодо насильства серед дітей та учнівської молоді сприяє формуванню правосвідомості та правової поведінки учнів, відповідальності за своє життя, розвиває активність, самостійність, творчість, створює умови для самореалізації особистості учня.

**Рекомендації щодо організації роботи з попередження насильства серед неповнолітніх**

У навчальному закладі необхідно розробити план дій із профілактики насильства серед неповнолітніх та запровадити систему постійного контролювання випадків насильства серед дітей та учнівської молоді, виявлення дітей-агресорів.

Фахівці психологічної служби повинні організувати системну роботу із вторинного та третинного видів профілактики з дітьми, які мають схильність до насильства. За необхідності варто залучати до цієї роботи фахівців служби у справах дітей та правоохоронних органів.

Важливо не залишати поза увагою батьків таких дітей. Також потрібна робота з класними колективами, яка має плануватися й реалізовуватися згідно із загальною програмою надання соціально-педагогічної та психологічної допомоги дитині-агресору та дітям, які постраждали від його дій.

**РОЗДІЛ 2**  
**ПРАКТИКА РОБОТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ**  
**ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО**  
**СЕРЕДОВИЩА**

**2.1. Тренінг як форма організації формування, розвитку й корекції особистості**

**2.1.1. Знай і захищай свої права (інтерактивне заняття для учнів)**

**Бакал Інна Василівна,**  
 соціальний педагог Рокитнянської загальноосвітньої  
 школи I-III ступенів №3 Рокитнянської районної  
 державної адміністрації

**Мета:** з'ясувати рівень задоволеності вмінням користуватися своїми правами; поглибити знання про форми порушення прав; навчати розпізнавати небезпечні ситуації щодо прав дитини і формувати готовність до захисту своїх прав, виховувати правову культуру.

**Форма проведення:** заняття з елементами тренінгу.

**Обладнання:** картки із ситуаціями та завданнями; відеофільм; пам'ятка "Мої правила безпеки"; мультимедійна презентація.

**Хід роботи**

**I. Вступна частина.**

**Вправа "Продовжте фразу". (3 хв)**

**Мета:** налагодити контакт з учасниками і з'ясувати рівень задоволеності вмінням користуватися своїми правами.

– Доброго дня! Я рада зустрічі з Вами. Готуючись до заняття, я ще раз задумалася над проблемою про цінності життя та як досягти щастя в житті. Для того, щоб бути щасливою, людині необхідні права. З метою кращого знайомства прошу називати своє ім'я і продовжувати фразу: "Я (ім'я), відчуваю себе щасливою, коли можу...". Я почну із себе, а Ви продовжуйте справа-наліво...

**Рефлексія вправи. (2 хв)**

**Мета:** співставлення особистісних прав із найбільш значущими у Конвенції прав дитини.

– Я переконалася, що Ви добре знаєте права і вмієте ними користуватися. Вам відомо, що один із найголовніших документів про права неповнолітніх – це Конвенція про права дитини? Подивіться на слайд, який допоможе вам конкретизувати знання про види прав дитини. Прочитайте й визначте ті права, які Ви не називали.

*Конвенція ООН про права дитини*

Назви виду прав	Приклади
Громадянські права	Право на ім'я та національність Право на самобутність Право на життя Право на захист від фізичного насильства Право на приватне життя
Політичні права	Свобода думки Свобода висловлювання Свобода зібрань, переконань і віросповідання, вільний доступ до інформації
Економічні права	Захист від експлуатації
Соціальні права	Право на освіту Право на охорону здоров'я

	Право на соціальне забезпечення
Культурні права	Відпочинок, дозвілля, участь у культурному та мистецькому житті
Специфічні права	Не розлучатися з батьками Право на гру Особливі потреби

Ви помітили, що у Конвенції майже відсутні економічні, трудові права дитини, бо пріоритетом визначено освіту – дитина повинна навчатися, а не працювати. Але просто мати права недостатньо, їх необхідно знати.

### **Вправа "Мікрофон". (2 хв)**

*Мета:* створення мотиваційної ситуації.

– Як Ви думаєте, навіщо людині знати свої права?

Варіанти можливих відповідей: для...

уникнення ситуацій їх порушення;

можливості захисту;

відновлення порушених прав;

поваги прав інших людей, котрі мене оточують;

того, щоб мати високий рівень правової культури.

### **Оголошення теми заняття і з'ясування очікувань учасників. (1 хв)**

*Мета:* забезпечення розуміння учасниками змісту їхньої діяльності.

– Ми з'ясували, які ви знаєте права й навіщо знати свої права. Сьогодні на занятті глибше розглянемо проблему: коли права дитини порушуються, як вміти себе захистити. Тема заняття: "Знай і захищай свої права". Разом із вами я очікую поглибити знання про форми порушення прав і сприяти формуванню готовності до захисту своїх прав.

А що Ви очікуєте дізнатися з цієї проблеми?

### **II. Інформація про порушення прав дітей. (2 хв)**

*Мета:* сприяти активізації сприйняття найбільш значущої інформації.

2.1. Права дітей охороняє держава, бо діти – це національне багатство країни. Але, на жаль, трапляються випадки, коли права порушуються. Тому знову звертаємося до важливості знань про права та вмінь користуватися ними для захисту. Варто звернути увагу, що ніхто не має права порушувати прав дитини, навіть рідні та близькі люди. Але, на жаль, у різних країнах існують грубі порушення прав дитини, такі як:

*насильство в різних формах, торгівля людьми, комерційна сексуальна експлуатація дітей, примушування чи втягнення дітей у заняття проституцією, дитяча порнографія, експлуатація дитячої праці, втягнення неповнолітніх осіб у злочинну діяльність, усиновлення (удочеріння) у комерційних цілях, насильницьке донорство щодо неповнолітніх осіб, втягнення неповнолітніх осіб у збройні конфлікти, використання для жебрацтва, примус до жебрацтва, дискримінація.*

Пізнати нову інформацію про порушення прав дітей і те, як себе захистити, допоможе відеофільм "Права дитини"

Ваше завдання: уважно дивитися фільм, щоб підготуватися до аналізу життєвих ситуацій.

### **Перегляд відеофільму "Права дитини". (13 хв)**

*Мета:* розширити знання про форми порушення прав дітей.

### **Рефлексія після відеофільму. (2 хв)**

*Мета:* усвідомлення значущості нової інформації.

– Що ви відчували під час перегляду відеофільму?

– Які існують форми домашнього насильства?

– Чи зустрічалися ви з ситуаціями, коли права дітей порушуються?

### **Аналіз ситуацій. Робота у малих групах. (10 хв)**

*Мета:* формування навичок правової поведінки в ситуаціях, коли порушуються права дітей.

*Хід роботи.* Для виконання практичного завдання об'єднаємося у три малих групи. Пересядьте до тих, із ким Ви бажаєте співпрацювати, але так, щоб у групах була однакова кількість учасників і групи були рівними у правах. Виберіть лідерів. Лідери, одержіть завдання на картках (додаток 1). Завдання малих груп: оперативно прочитати ситуацію, обговорити її, щоб потім дати відповіді на поставлені запитання. Час виконання – 2 хв.

Під час обговорення всі разом знаходимо найбільш оптимальний варіант дій: якщо Вам запропонують стати фотомоделлю чи провести час у товаристві незнайомих людей, передати за винагороду пакунок із невідомим вмістом, будьте обережними, за цим може приховуватись втягнення до проституції, розповсюдження наркотиків, використання порнографії.

### **III. Заключна частина.**

#### **Рефлексія заняття. (3 хв)**

Мета: осмислення власної діяльності і себе у діяльності.

Заняття завершується. Скажіть відверто:

- Чи реалізували на занятті Ви свої очікування? Що нового Ви дізналися?
- Як себе можна захистити, коли права порушено?

#### **Заключне слово. (2 хв)**

Пам'ятайте: ніхто не має права порушувати права дитини, навіть рідні та близькі люди. Кожен із вас повинен знати свої права та вміти ними користуватися. На завершення заняття я роздам пам'ятку "Мої правила безпеки". Раджу скласти свої правила безпеки й дотримуватися їх для власного захисту. Набувайте високого рівня правової культури – це допоможе Вам стати щасливими та успішними в житті. Заняття закінчено. До побачення!

### **Список використаних джерел**

1. Запобігання торгівлі людьми та експлуатації дітей : навчально-методичний посібник / ред. : К.Б. Левченко, О.А. Удалова. – К. : Міленіум, 2005. – 209 с.
2. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми трудових мігрантів : навч.-метод. посібник / за ред. К.Б. Левченко, І.М. Трубавіної, І.І. Цушка. – К. : ФОП "Купріянова", 2007. – 240 с.

### **Додаток 1**

**Ситуація 1.** Оксані 16 років. У парку вона познайомилась з Антоном, йому 25 років. Він запросив її у нічний клуб, наголосивши, що заклад належить його другу. Трішки потанцювавши, хлопець повів Оксану у VIP-залу. Там на стінах висіли фотографії красивих молодих дівчат. Антон сказав, що Оксана схожа на них і, діставши з рюкзака фотоапарат, зробив кілька знімків. Спершу дівчина соромилася, а потім почала позувати.

Знайомий попросив її розстебнути кофтинку, дівчина погодилася. Тоді хлопець наполягав, щоб вона взагалі зняла одяг. Оксана відмовилася. Проте її знайомий продовжував наполягати, погрожуючи не випустити її з кімнати, якщо не погодиться. Коли фотозйомка закінчилася, дівчину відпустили додому, попередивши, щоб нікому не розповідала.

1. Що сталося з Оксаною?
2. Чи були в цій ситуації порушені права? Які саме?
3. Щоб ви зробили на місці Оксани після того як прийшли додому?

**Ситуація 2.** Матвій і Сашко були знайомі з дитинства, їм обом було по 16 років. Якось Сашко прийшов до друга і сказав, що знайшов чудовий підробіток після школи, але йому потрібен напарник. Матвій, що не сумнівався у другові, одразу погодився. Наступного дня Сашко познайомив друга з Петром Івановичем, який і пояснив, що потрібно робити. Умови були прості: після школи кожен із хлопців повинен був віднести великий букет квітів за вказаною адресою, отримати пакет і принести його Петрові Івановичу. За це кожен отримував по 20 грн.

Якось, виходячи з магазину Петра Івановича, хлопців зупинив чоловік і, назвавшись міліціонером, спитав, що вони тут роблять. Матвій хотів сказати, що вони тут працюють. Але Сашко випередив його, збрехавши, що вони тут купували квіти, бо йдуть на день народження до подруги. Коли міліціонер пішов, Сашко наказав Матвію віднести квіти за адресою, а пакет, що хлопець мав отримати натомість, поки сховати в себе вдома. Матвій так і зробив. Минуло кілька днів, а Сашко не з'являвся у школі, крамниця Петра Івановича була зачинена. Матвій не втримався і заглянув у пакет. Там було багато грошей, більше, ніж коштує букет квітів. Матвій не знав, що робити.

1. Чим, на вашу думку, займалися Матвій і Сашко насправді?
2. Чи були в цій ситуації порушені права дитини? Які саме?
3. Хто і чому порушив права дитини?
4. Що потрібно зробити Матвію?

**Ситуація 3.** Сашко разом із друзями гуляв у парку і сильно підвернув ногу. Додому йти було далеко, то ж він вирішив під'їхати тролейбусом. Хлопець сів на вільне місце і став дивитися у вікно. Через кілька зупинок до тролейбусу зайшла жінка і, підійшовши до Сашка, сказала, щоб він встав і вступив їй місце. На що Сашко відповів, що в нього підвернута нога і йому боляче стояти. Тоді жінка розсердилася, почала кричати на хлопця, а згодом ухопила його за вухо і спробувала підняти з місця. На щастя, тролейбус зупинився, і Сашко вийшов.

1. Чи були порушені права дитини? Які саме?
2. Хто і чому порушив права дитини?

### **Пам'ятка "Мої правила безпеки"**

Я знаю напам'ять мою адресу, номер телефону та імена батьків і завжди спілкуюсь зі своїми родичами. Коли мені необхідно відлучитися, я кажу, куди йду та коли збираюсь повернутися. У разі запізнення я зателефоную.

Якщо мені необхідно кудись піти, я піду не один/одна, а з товаришем/кою. У такому разі ми зможемо допомогти один/одна одному/одній не потрапити в біду.

Я нікуди не йду з незнайомими людьми та нічого в них не беру.

Я ніколи не сідаю в автомобіль до незнайомих людей.

Якщо зі мною трапиться щось недобре, я негайно розкажу тим людям, яким я довіряю, хто піклується про мене й хоче, щоб я був/була в безпеці.

Я маю номери телефонів дільничного інспектора, соціальної служби та телефону довіри.

Я не ходжу в пізній час один/одна по вулиці.

Я не впускаю до помешкання незнайомців, якщо я один/одна вдома.

### **2.1.2. Секрети ефективної взаємодії (тренінгове заняття для учнів)**

**Пахаленко Ірина Андріївна,**

*практичний психолог Ольшаницької загальноосвітньої школи I-III ступенів  
Рокитнянської районної державної адміністрації*

**Мета:** навчитися ефективно добирати аргументи і заперечувати конфліктній ситуації; освоїти навички швидкої зміни ролі в процесі взаємодії з оточенням; вивчити ступені розв'язання та способи вирішення конфліктної ситуації.

**Обладнання:** аркуші паперу, маркери, ватман, роздавальний матеріал.

### **Хід заняття**

**Вступне слово тренера.** Повідомлення теми, мети, завдань заняття.

**Вправа " Пригадаємо правила".**

*Мета:* нагадати учасникам групи правила поведінки в групі, сприяти активізації розумової діяльності.

*Інструкція.* Зараз я називатиму "антоніми" правил, прийнятих нами на минулих заняттях. Ваше завдання – якомога швидше виправити мене. Охочі відповісти мають підвестися, вийти в центр і назвати правильне правило. Починаємо.

*Підказка для тренера.*

1. Називати тільки прізвища учасників – Всі учасники називають один одного тільки на ім'я.
2. Нічого таємного, нічого особистого. – Конфіденційність.
3. Ненависть один до одного. – Доброзичливе ставлення один до одного.
4. Скритність. – Щирість.
5. Потрібно завжди говорити. – "Вето" – можна взагалі не говорити.
6. Часу в нас багато, переривати мову дозволяється. – Слухати товаришів уважно, до кінця.
7. Не критикувати. – Критикувати лише в м'якій доброзичливій формі.
8. Відсутність. – Принцип "Тут і тепер".

Після завершення цього етапу роботи тренер знову вивішує на видне місце правила, записані першого дня.

### **Гра-розминка "На якого героя я схожий".**

*Мета:* сформувати емоційно сприятливий клімат у групі.

*Інструкція.* Ми будемо перекидати м'яч. Той хто кидає, називає тому, кому кидає, героя казки або мультфільму, із яким він у нього асоціюється. Наприклад: "Віталій, мені здається, що ти схожий на крокодила Гену", "Маріно, мені здається, що ти схожа на Червону шапочку". Той, хто упіймав м'яча, робить те ж у відповідь. Останній учасник посилає м'яч тому, від кого він його отримав, і висловлює свою думку про отриману асоціацію: "Юре, ти назвав мене крокодилем Геною, а насправді я почуваю себе Гулівером". Таким чином, ланцюг продовжує розкручуватись у зворотному напрямку.

### **Вправа "Очікування групи".**

*Мета:* підбадьорити групу; усвідомлення учасниками тренінгу своїх цілей і очікувань.

*Хід роботи.* Кожний по колу повільно називає своє ім'я. На приголосну букву учасник має підвестися, а на голосну – двічі плеснути в долоні.

Назвавши ім'я, учасник відповідає на запитання: "Що ще мені хотілося б знати про конфлікти? Чи змінилося в мене ставлення до такого явища, як конфліктна ситуація?".

### **Вправа "Виправдовуємося або заперечуємо".**

*Мета:* усвідомити різницю між виправданням і запереченням.

*Хід роботи.* Із групи формуються дві команди: "Виправдовувальники" і "Заперечувальники".

Команді "Виправдовувальники" потрібно вигадати сценку, де хтось один обвинувачуватиме, а другий – виправдовуватиметься. Потім ви її зіграєте. Команді "Заперечувальники" також потрібно вигадати ситуацію і програти її, але у вас головний герой заперечуватиме. Працює вся команда. Продумайте, що треба говорити, як поводитися. Які особливості виправдання і заперечення.

Після програвання обох сценок група під керуванням тренера має колективно обговорити побачене, виправити помилки, зробити висновки.

*Підказка для тренера.*

"Заперечення" в бесіді має характер ствердження, тобто впевненого висловлення своєї думки. "Виправдування" – це замаскований відступ. Той, хто виправдовується, не справляє враження впевненої в собі людини. Довести або відстояти свою думку за допомогою виправдування практично неможливо, бо коли людина виявляє слабкість, вона ніби провокує іншого на напад.

Способом прояснення непорозумінь у розмові може стати визначення різниці між "удаваним" і "щирим" запереченнями. Можна також використовувати уточнювальні фрази,



що починатимуться словами: "припустимо, що...(такої-то проблеми) не існує. Як у цьому разі може розвиватися наша розмова?". Заперечення співрозмовника в конфлікті варто сприймати позитивно, намагатися поставитися із розумінням до його позиції.

### **Інформаційне повідомлення "Ступені розв'язання конфліктів".**

*Мета:* вивчити ступені розв'язання конфліктної ситуації.

Кожному учасникові дають інформаційний лист, у якому розписані ступені розв'язання конфліктів (додаток 1).

*Підказка для тренера.* Спочатку можна ставити групі такі запитання: "Як, на вашу думку, можна розв'язати конфлікт? Як двоє людей можуть дійти згоди?".

Вислухавши охочих, далі можна дати запропоновану інформацію (у вигляді лекції) і періодично стимулювати групу до зворотного зв'язку.

Отже, найголовніше під час розв'язання конфлікту:

1. Відповісти собі на запитання: "Заради чого я це роблю? Навіщо мені це?".
2. Взаємне бажання сторін розв'язати конфлікт.

Під час конфліктної ситуації вирішальну роль відіграють люди з їхніми індивідуальними особливостями: емоціями, інтересами, переконаннями тощо. Отже, схема розв'язання конфлікту може змінюватися дуже швидко залежно від нових можливостей, зміни настрою учасників конфлікту, втрати інтересу, втоми тощо.

*Порада:* після вивчення групою роздавального матеріалу бажано обговорити нову інформацію з групою за допомогою зворотного зв'язку:

- Що не зрозуміло?
- Хто що хоче додати?
- Навіщо знати класичну схему розв'язання конфліктів?

### **Вправа "Переговорне Айкідо".**

*Мета:* ознайомитися з технікою "Переговорного Айкідо".

*Підказка для тренера* (додаток 2).

### **Інформаційне повідомлення "Способи вирішення конфліктів".**

Учені К. Томас і Р. Кілмен визначили основні найбільш прийнятні стратегії поведінки в конфлікті. Вони вказують, що існує 5 основних стилів поведінки в конфлікті: пристосування, компроміс, уникнення, суперництво, співпраця.

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

**Співпраця** – процес, який складається з послідовних взаємодій, коли людина не лише прагне брати активну участь у розв'язанні конфлікту й захищати свої інтереси, але ще й бажає співпрацювати з іншими учасниками конфлікту. Це спільна спроба знайти таке рішення, яке цілком задовольняло б вимоги обох сторін.

**Уникнення** – людина намагається не займатися конфліктом. Уникнення може бути фізичним або психічним, дипломатичним ухилянням. Способом уникнення можна відкласти вирішення справи надалі.

**Компроміс** – це часткове задоволення інтересів обох сторін.

**Суперництво** – людина намагається задовольнити свої інтереси за рахунок іншого. Вона використовує здібності аргументувати свої суспільні контакти, економічні санкції. Суперництво може означати "стати на захист своїх прав", якщо людина переконана, що вона права.

### **Тест "Як би я поведився в конфліктній ситуації?".**

Для кожного конфлікту в наведеному нижче переліку вкажіть, що ви, найімовірніше, зробили б. Відмітьте судження, яке найточніше відображає ваші можливі дії. У деяких випадках ви, можливо, не обрали б жодного варіанту, але, будь ласка, надайте якомусь із них перевагу.

1. Ви й однокласник хочете працювати на одному й тому ж комп'ютері:

- А) Я перестав би хотіти працювати й не вірив однокласнику як другу;
- Б) Я намагався б примусити його поступитися й дозволити мені працювати на комп'ютері першому.
2. Ви й однокласник хочете читати одну й ту ж книгу з бібліотеки одночасно:
- А) Я перестав би претендувати на неї й розчарувався в однокласникові як в другові;
- Б) Я б уважно вислухав, навіщо йому потрібна ця книжка. І якби його аргументи були переконливіші, ніж мої, я дозволив би йому читати її, бо хороший друг – це дуже важливо.
3. Ви й однокласник хочете одночасно скористуватися під стругачкою для олівців:
- А) Я б дозволив своєму однокласникові загострювати першому, аби не сваритися;
- Б) Я б запропонував вирішити цю проблему так: один загострює два олівці в проміжку часу.
4. Ви й однокласник хочете одночасно стати першим у черзі в їдальні:
- А) Я б дозволив однокласникові стати першим й розчарувався б у ньому як у другові;
- Б) Старався б досягти компромісу й запропонував би стати першому в черзі в певні дні.
5. Ви й однокласниця хочете в один і той самий час сісти на одне місце за вашим улюбленим столом у бібліотеці:
- А) Я намагався примусити однокласницю дозволити мені сісти на це місце, незважаючи на її невдоволення;
- Б) Я б уважно вислухав, чому моя однокласниця хоче там сидіти, і якби її аргументи були переконливіші за мої, я б поступився, бо хороші відносини – це важливо.
6. Ви й однокласник працюєте над гарним проектом. Ви обидва хочете малювати ілюстрацію до нього, й ніхто не хоче писати текст:
- А) Я намагався б примусити однокласника дозволити мені малювати ілюстрацію й не зважав би на його невдоволення.
- Б) Я б шукав компроміс і згодився на те, щоб кожен із нас малював половину малюнків і писав половину тексту.
7. Ви й однокласник граєте м'ячем. Ніхто з вас не хоче навести лад на спортивному майданчику:
- А) Я намагався б примусити однокласника це зробити і не зважав би на його невдоволення ;
- Б) Я запропонував би працювати разом.
8. Ви й однокласник знімаєте відеофільм. Обидва хочете знімати відеокамерою, але ніхто не хоче писати сценарій:
- А) Я уважно вислухав би, чому мій однокласник хоче знімати фільм, і якби він мене переконав, я б дозволив йому, бо добрий друг – це важливо;
- Б) Я б шукав компроміс з однокласником, щоб кожен із нас половину часу писав сценарій.
9. Ви розповіли однокласниці секрет, а вона розкрила його для кількох сторонніх людей:
- А) Я б уважно вислухав, чому вона так зробила, й постарався зрозуміти її, тому що друг – це важливо;
- Б) Я запитав би мою однокласницю, що трапилось, й ми домовились про зберігання секретів у майбутньому.
10. Ви й однокласниця вважаєте, що виконувати більшу частину роботи у спільному звіті:
- А) Я б дійшов компромісу й погодився із тим, щоб кожен із нас виконував половину роботи;
- Б) Я намагався б розв'язати цю проблему, переглядаючи кожну сторінку написаного, й вирішив би, який внесок кожного у цей звіт.

### Нарахування балів

Обведіть кружечком ті літери, які ви обрали в кожному пункті. Потім порахуйте кількість обведених літер у кожній вертикальній колонці.

Чим більша сума балів із певної стратегії розв'язування конфліктів, тим частіше ви схильні її застосовувати. Чим менша сума, тим рідше ви цією стратегією користуєтеся.

№	Ухиляння	Примус	Згладжування	Компроміс	Переговори
1	а	б			
2	а		б		
3	а			б	
4	а				б
5		а	б		
6		а		б	
7		а			б
8			а	б	
9			а		б
10				а	б

### Інформаційне повідомлення "Способи розв'язання конфліктів".

Важливість мети і стосунків впливають на наші дії під час конфлікту. Ураховуючи ці умови, можна визначити 5 способів розв'язання конфліктів.

1) "Черепашка" (ухиляння). "Черепашки" втікають і ховаються у свій панцир, щоб уникнути конфлікту. Вони відмовляються від своїх цілей і тримаються осторонь як від суперечливих питань, через які виникає конфлікт, так і від людей, причетних до суперечки. Вони вважають, що вирішувати конфлікт – річ безнадійна. Їм легше втекти (фізично чи психологічно) від конфлікту, ніж вирішити його.

2) "Акула" (примус). "Акули" намагаються переконати опонентів, силоміць примушуючи їх розв'язувати конфлікт. Для "акул" найголовніше – власні цілі, а стосунки з людиною мають для них другорядне значення. Вони будь-якою ціною готові добитися свого. Їх мало хвилює те, чи вони комусь подобаються. "Акули" переконані, що конфлікти вирішуються тоді, коли хтось перемагає. Вони намагаються здобути перемогу, шокуючи суперників, нападаючи раптово, а також залякуючи чи погрожуючи їм із позицій сили.

3) "Плюшевий ведмедик" (згладжування). Для "ведмедиків" найголовніше – хороші стосунки, а власні цілі не мають для них великого значення. Вони прагнуть усім подобатися, щоб усі їх любили й цінували. Вони вважають, що конфлікти не можна обговорювати без шкоди для стосунків. "Ведмедики" бояться завдати болю, образити, зіпсувати стосунки під час конфлікту. Їх правило: "Я готовий пожертвувати власними цілями, роби все, що хочеш, аби тільки я тобі подобався".

4) "Лисиця" (компроміс). "Лисиці" невибагливі як у своїх цілях, так і у стосунках із людьми. "Лисиці" шукають компромісу. Вони жертвують частиною своїх домагань під час конфлікту й переконують іншого поступитися якоюсь частиною своїх цілей. Вони шукають такого рішення, щоб обидві сторони отримали "золоту середину". Готові пожертвувати заради досягнення згоди для спільного добра як частиною своїх домагань, так і стосунками.

5) "Сова" (переговори). "Сови" дуже високо цінують власні цілі та стосунки. Вони розглядають конфлікт як проблему, яку треба розв'язувати, й шукають таке рішення, яке б задовольнило і їх власні цілі, й цілі іншої сторони. "Сови" сприймають конфлікти як засіб поліпшення стосунків способом послаблення напруження між двома людьми. "Сови" не заспокоюються доти, доки не буде знайдено рішення, яке б задовольнило і їх самих, і іншого.

Ще один спосіб вирішення конфлікту – картографія, або візуалізація. Це дає змогу зосередитися на проблемі, а не на емоціях, заглибитися не в переживання і задоволення своїх образ та амбіцій, а у вирішення проблеми.

### Технологія картографії конфлікту:

Етап 1. У чому проблема?

Етап 2. Хто учасники конфлікту?

Етап 3. Які істинні потреби та побоювання кожного із учасників конфлікту?

Етап 4. Можливе вирішення проблеми.

Поміркуйте, який із цих способів вирішення конфлікту ви найбільше застосуєте?

Який спосіб вам подобається найбільше і чому? Як впливає конфлікт на людський організм?

### **Релаксаційна пауза.**

Звучить музика, використовуються елементи хаготерапії (терапія погладжування).

Учні гладять своє обличчя, заплющують очі, намагаються розслабити всі м'язи тіла, перенестися в уяві в іншу ситуацію, яка сприяє емоційному піднесенню.

### **Вправа "Вихід із конфлікту".**

*Мета:* закріпити знання про способи вирішення конфліктів.

На плакаті записано прислів'я, які відображають один із способів виходу з конфлікту.

Визначте, якого способу вирішення конфлікту стосується кожен вислів, і поясніть, чому ви так вважаєте.

<b>Вислів</b>	<b>Спосіб вирішення конфлікту</b>
Око за око, зуб за зуб.	Суперництво
Краще тихо, аби без лиха.	Пристаосування
Моя хата скраю, я нічого не знаю.	Уникання
Хліб-сіль їв, мед-пиво пив, по вусах текло, а в рот не потрапило.	Компроміс
Спершу треба поміркувати, а потім робити.	Співпраця

### **Групова робота.**

#### **Правила безконфліктної поведінки:**

Не використовувати конфліктогени.

Розв'язуйте спірні питання тут і тепер, не відкладаючи їх.

Менше ображайтеся.

Прагніть адекватно сприймати й усвідомлювати конфлікт.

Спілкуйтеся відкрито.

Намагайтеся зрозуміти позицію іншої людини зсередини.

Аргументуйте свої бажання для себе та іншого.

Будьте готові подолати своє самолюбство, визнати свої помилки, вибачитися.

Будьте гнучкими.

Тренер ознайомлює учнів з формулою мудрої поведінки в конфлікті.

#### **Формула мудрої поведінки в конфлікті (ВІРСТ):**

В – відкритість розуму.

П – позитивне ставлення.

Р – раціональне мислення

С – співпраця.

Т – терпимість до людей.

#### **Рефлексія заняття.**

Кожний учасник може підійти до великого аркуша паперу і записати відповідь на будь-яке із запропонованих запитань (або на всі).

- Що нового я дізнався?
- Як я зможу використовувати набуті знання?
- Що сподобалося найбільше?

#### **Вправа-релаксація "Коло рук".**

Інструкція: Візьміться за руки, уявіть у своїх грудях вогник добра, ніжності, любові, уявіть, як він збільшується, його сила переходить у праву руку і вливається у долоню того, хто стоїть праворуч, збагачується його любов'ю та рухається далі по колу. Потім любов повертається, збагачена від сердець інших учасників групи.

### Ступені розв'язання конфліктів

1. Розпізнати конфлікт, прийняти його наявність.
2. Фаза м'якої конфронтації складається з:
  - опису суті проблеми;
  - запитання: "Що я відчуваю?";
  - запитання: "Чого я хочу? Що для мене головне?";
  - пропозиції варіантів розв'язання конфлікту;
  - опису можливих наслідків. Запитання собі: "Чим я можу поступитися?";
  - вияву мирної ініціативи: "Не будемо доводити справу до...";
  - у разі відмови можна підбити підсумок першої фази: "Отже, ти категорично відмовляєшся...".
3. Фаза твердої конфронтації. Якщо конфлікт зростає, то можна:
  - вимагати виконання своїх законних інтересів;
  - описати наслідки;
  - виявити мирну ініціативу;
  - знайти нові альтернативи й запропонувати неординарні ідеї;
  - виявити готовність до відновлення взаємин у майбутньому.
4. Фаза розв'язання конфлікту і налагодження взаємин.

### Додаток 2

#### Переговорне Айкідо

"Чи треба вміти "бити" ? "Бити" – не треба, а "вміти бити" буває навіть дуже потрібно". (Н. Козлов)

Якщо співрозмовник нападає на тебе, а не на проблему, якщо ти шукаєш максимальної вигоди для обох сторін, а він стурбований лише власною вигодою, з чого потрібно розпочати? Що можеш зробити ти?

1. Обговорювати виняткову якість проблеми замість того, щоб концентруватися на позиціях. Цей метод заразливий. Він допоможе тобі змінити гру, розпочавши нову. Це метод принципових переговорів.

2. Застосувати переговорне "Айкідо".

Отже:

1. Якщо ВІН оголосить про свою тверду позицію – ТИ можеш спробувати спокусу почати критикувати й відкинути її.

2. Якщо ВІН критикує твою позицію, ТИ можеш відчути спокусу стати на його захист і тим самим погрузнути у своїй позиції.

3. Якщо ВІН нападає на тебе особисто, ТИ можеш схилитися до захисту або контратакувати.

На Тебе тиснуть – ТИ у відповідь так само.

У результаті виникне лихе коло атаки й оборони – "ДІЯ – ПРОТИДІЯ".

Як цьому запобігти ?

Не тисни у відповідь.

Не захищай своїх ідей.

Не відкидай ІХНІХ підходів.

Не контратакуй.

Розірвати лихе коло можна лише одним способом: не реагувати. Адже від тебе і чекають цієї реакції. Тобою маніпулюють, щоб змусити тебе прийняти гру. Замість того, щоб робити зворотний тиск – ухилитися від удару і спрямуй його на проблему. Як це робиться у східному бойовому і життєвому мистецтві Айкідо – дозволь супротивнику робити те, що він хоче ... але не з тобою. Дозволь йому впасти там, де він хоче, спокійно відійшовши убік. Адже зробити це з тобою можна лише за однієї умови: якщо ти це дозволяєш. Якщо ти кидаєшся назустріч, коли на тебе нападають. Якщо ти входиш у роль кривдника і не можеш

вчасно звідти вийти. Тобто: якщо ти ідентифікуєш себе з тим, хто боїться того, на кого нападають. А в тебе завжди є можливість відступити від цієї ролі на крок убік і з третьої позиції почати керувати ситуацією і супротивником. Щойно вийшовши із пропонуваної пастки, нею можна керувати.

**Ключові запитання:**

- Чому я приймаю ЙОГО ставлення до мене?
- Хіба я не заслуговую на краще?
- Чого ВІН хоче від мене?
- Яке в НЬОГО є право на це?
- Як зробити так, щоб не залежати від ЙОГО ставлення й керувати ситуацією?

Зазвичай, атака на людину має три маневри:

1. Посилене твердження своєї позиції.
2. Дискредитація твоїх ідей;
3. Напад на тебе особисто.

**Що пропонує переговорне Айкідо?**

1. Не відкидай заявлену позицію. Але і не приймай. Постався до неї як до одного з можливих підходів. Шукай за позицією інтереси. Подумай, як їх оптимізувати. З'ясуй і обговори принципи, покладені в підставі позиції іншої сторони.

2. Не захищай своїх ідей, заохочуй критику й поради. Замість того, щоб просити прийняти чи відкинути ідею, запитай, що твоєму співрозмовникові здається неправильним.

Спосіб скерувати критику в конструктивне русло – звернутися до співрозмовника за порадою. "Якби на карту була поставлена твоя дружба з кращим другом, щоб ти зробив?" У цьому разі він із твоєю допомогою виявиться перед частиною твоєї проблеми.

3. Перетвори напад на тебе в атаку на проблему. Почекай і дай змогу "випустити пару". Покажи, що розумієш, про що йдеться, і зверни на це обговорення проблеми. Очікування передбачає відповідну поведінку. "Коли ти говориш про ..., я поділяю твоє занепокоєння. Подумаймо, що ми обоє можемо зробити, щоб досягти якомога швидше домовленості".

Став запитання та роби паузу. Твердження викликають опір. Запитання передбачають відповіді. "Як ти гадаєш, що буде краще: через дурість назавжди позбавитися хорошого друга чи продовжити плідно і цікаво спілкуватися?"

Пауза – один із найбільш ефективних засобів. Якщо ти вмієш тримати достатню паузу – ти вже досить зрілий парламентар. Якщо тобі зробили нерозумну пропозицію найкраще – сидіти й не говорити ані слова, із мовчазним і повним достоїнства запитанням в очах: "Невже ти настільки не поважаєш себе і мене, що звертаєшся з такою пропозицією?"

Якщо ти ставив приватне запитання, на яке дістав незадовільну відповідь, просто чекай. Люди, зазвичай, у мовчанні почувуються ніяково, особливо якщо вони не особливо впевнені у справедливості своїх висловлень.

**Список використаних джерел**

1. Берлач А. І. Конфліктологія : навчальний посібник для дистанційного навчання / А.І. Берлач. – К. : Університет "Україна", 2007. – 203 с.
2. Ващенко І.В. Конфлікт та його сутнісні характеристики / І. В. Ващенко // Психологія : збірник наук. праць. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2000. – Вип. 3 (10). – С. 47–54.
3. Дуткевич Т. Конфліктологія з основами психології управління : навчальний посібник / Т. Дуткевич. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 455 с.
4. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии : учебник / В. И. Журавлёв. – М. : Рос. пед. агентство, 1995. – 183 с.

5. Загітова К.І. Психологічні умови конструктивного вирішення конфліктів у професійних ситуаціях / К. І. Загітова // Проблеми вищої педагогічної освіти у світлі рішень II Всеукраїнського з'їзду працівників освіти. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2002. – №2. – С. 46–49.

6. Лукашонок О. Н. Конфликтологический этюд для учителя / О. Н. Лукашонок. – М. : Рос. пед. агентство, 1998. – 80 с.

7. Примуш М. Конфліктологія : навч. посібник для вузів / М. Примуш ; Мін-во освіти і науки України. – К. : Професіонал, 2006. – 282 с.

8. Русинка І. Конфліктологія. Психологія запобігання і управління конфліктами : навчальний посібник / І. Русинка. – К. : Професіонал, 2007. – 334с.

### **2.1.3. Психологічна сумісність і конфлікт у міжособистісних стосунках (тренінгове заняття для учнів)**

**Пахаленко Ірина Андріївна,**

*практичний психолог Ольшаницької загальноосвітньої школи I-III ступенів Рокитнянської районної державної адміністрації*

**Мета:** ознайомити учнів із поняттям "психологічна сумісність", навчати усвідомлювати своє "Я", свої відчуття у конфліктній ситуації та обирати способи безконфліктного спілкування.

**Обладнання:** ватман, аркуші паперу, маркери, стікери, олівці.

#### **Хід заняття**

##### **Вступне слово тренера.**

Повідомлення теми, мети та завдань заняття.

##### **Гра-розминка "Спільний малюнок"**

**Мета:** зняття напруженості, відновлення позитивного мікроклімату, необхідного для роботи у тренінговій групі.

Учасники групи об'єднуються в пари. Кожній парі дається аркуш паперу, два олівці.

**Інструкція:** У вас є один аркуш паперу на двох. За мою команду починаєте малювати все, що заманеться, на вашій половинці аркуша. Головна умова – не можна перемовлятися. Даю вам три хвилини. Отже, замовкаємо і починаємо малювати.

Обговорення цієї справи ґрунтується на інтерпретації малюнків:

- 1) Якщо збережена нейтральна смуга – людина уникає контактів, не бажає пускати на "свою територію";
- 2) Якщо наявні домальовування елементів у малюнку іншого – людина перевіряє контакт: з тобою можна говорити?;
- 3) Якщо спільний малюнок – такі люди отримують насолоду від процесу взаємодії;
- 4) Захоплення території: той, хто зробив це – активний, не дуже агресивний, йому властивий авторитарний стиль спілкування, який може призвести до порушення контактів, до конфлікту.

##### **Інформаційне повідомлення "Психологічна сумісність людей".**

##### **Анкета "Психологічна сумісність".**

**Мета:** визначити психологічну сумісність учня з іншою особою (однокласником, учителем, батьком чи матір'ю тощо)

**Обладнання:** роздруковані бланки анкети, ручки.

**Інструкція:** анкетування проводиться між двома особами. Респонденти мають висловити свою думку ("так", "буває по-різному", "ні") щодо наступних тверджень.

1. Мені легше запитати дорогу в перехожого, ніж шукати її за картою.
2. Люблю вибирати й купувати квіти.

3. Я стараюсь мати знайомства, які можуть принести користь.
4. На мою думку, краще діяти, ніж розмірковувати.
5. Мене дратує неакуратний почерк або неохайно виконана робота.
6. На мою думку, краще чергування горя й радості, ніж одноманітне життя.
7. Вважаю, немає нічого такого, чого не можна довірити рідній людині.
8. Вважаю, що людині притаманні доброта й такт, це є найважливішим.
9. Мені подобається жартувати над тими, хто здається мені не дуже розумним.
10. Люблю лижні прогулянки взимку, а влітку – плавання на довгі дистанції.
11. Вважаю, що людина, яка не вміє триматися з гідністю, навряд чи розумна.
12. На мою думку, чиста совість важливіша за матеріальну вигоду.
13. Упевнений, якщо з людьми поводитися м'яко, вони втрачають почуття відповідальності.
14. У їжі мені більше подобається витонченість, ніж різноманітність.
15. Для мене важливо, що про мене думають близькі, а думки інших мене не цікавлять.
16. Мені подобається обговорювати прочитану книгу або фільм.

Оброблення отриманих результатів.

Результати тестування підрахувати за наступною шкалою:

Варіант відповіді	Бали
Так	2
Буває по-різному	1
Ні	0

Підрахувати різницю між сумами балів респондентів по парних висловлюваннях.

Підрахувати різницю між сумами балів респондентів по непарних висловлюваннях.

Різниця між сумами балів по непарних висловлюваннях	Різниця між сумами балів по парних висловлюваннях		
	до 5 балів	5-10 балів	понад 10 балів
до 5 балів	У вас гармонійні стосунки, схожі характери.	У вас гармонійні стосунки, ви непогано доповнюєте одне одного.	У вас гармонійні стосунки, але між вами неминучі конфліктні ситуації, зумовлені несхожістю характерів.
5 – 10 балів	У вас можливі певні труднощі у взаємовідносинах, але ви їх легко долаєте.	У вас можливі труднощі, які ви з часом подолаєте.	Труднощі у взаємовідносинах можуть набувати затяжного характеру.
понад 10 балів	Добре, що ви вмієте швидко порозумітися, хоча іноді вам це не легко	Вам нелегко спілкуватися, але є надія на порозуміння завдяки взаємному доповненню поглядів	Лише через тривалий час і за умови взаємних поступок ви зможете досягнути взаєморозуміння



### **Вправа "Типи конфліктних особистостей".**

*Мета:* ознайомити учасників з однією із класифікацій типів конфліктних особистостей; розвивати навички їх розпізнавання в конфліктних ситуаціях.

*Хід роботи.* Учасникам пропонують поділитися на групи по 2-3 особи. Групи отримують завдання: "Ознайомитися зі змістом на картках та подати свій тип конфліктної особистості за допомогою конфліктної ситуації". Після презентації кожної групи іншим потрібно відгадати тип особистості, який вони презентували.

Час: 20-25 хв, обладнання – картки зі стислим описом типів особистостей, плакат із їхніми назвами.

Виділяють такі типи конфліктних особистостей:

1. Демонстративна особистість.
2. Ригідна особистість.
3. Некерована особистість.
4. Педантична особистість.
5. Раціональна особистість.
6. Безвладна особистість.

### **Тестування: Чи конфліктна Ви особистість?**

*Інструкція.* Прочитайте уважно кожне запитання й виберіть один із запропонованих варіантів відповіді.

1. У громадському транспорті розпочалася суперечка на підвищених тонах. Ваша реакція?

- A. Не беру участі.
- B. Коротко висловлююся в захист сторони, яку вважаю правою.
- B. Активно втручаюся, "викликаючи вогонь на себе".

2. Чи виступаєте Ви на зборах із критикою керівництва?

- A. Ні.
- B. Тільки якщо маю підстави.

В. Критикую з будь-якого питання не тільки керівництво, але й тих, хто його захищає.

3. Чи часто Ви сперечаєтесь із друзями?

- A. Тільки якщо вони не вразливі.
- B. Лише через принципові питання.
- B. Суперечки – це моя стихія.

4. Уявіть, що Ви стоїте в черзі. Як Ви реагуєте, якщо хтось намагається пройти без черги?

- A. Обурююся в душі, але мовчу: собі дорожче.
  - B. Зауважую.
  - B. Проходжу в початок черги і спостерігаю за порядком.
5. На обід Вам подали недосолену страву. Ваша реакція?
- A. Не буду піднімати шум через дрібниці.
  - B. Посолою, не коментуючи.
  - B. Не втримаюся від зауваження й, можливо, демонстративно відмовлюся від їжі.

6. Вам наступили на ногу на вулиці або в транспорті. Ваша реакція?

- A. З обуренням подивлюся на кривдника.
- B. Сухо зроблю зауваження.

В. Висловлюся, не соромлячись у висловах.

7. Хтось із близьких купив річ, що Вам не сподобалася. Ваша реакція?

- A. Промовчу.
- B. Обмежуся коротким тактовним коментарем.

В. Улаштую скандал.

8. Вам не повезло в лотереї. Як Ви до цього поставитеся?

А. Постараюся здаватися байдужим, але в душі дам слово ніколи більше не брати участь у ній.

Б. Не приховуватиму досаду, але поставлюся до ситуації з гумором, пообіцявши взяти реванш.

В. Програш надовго зіпсує настрої.

**Оброблення й інтерпретація результатів.** Підрахуйте кількість набраних Вами балів виходячи з того, що варіант відповіді А відповідає 4 балам, Б – 2 балам; В – 0.

**28-32 бала.** Ви тактовні й миролюбні, спритно уникаєте суперечок і конфліктів, критичних ситуацій на роботі й будинку. Вираз "Платон мені друг, але істина дорожче" ніколи не було Вашим девізом. Може бути, тому Вас іноді називають пристосуванцем; наберіться сміливості, якщо обставини потребують висловитися принципово, незважаючи на особистості.

**15-28 балів.** Ви – конфліктна людина. Але насправді конфліктуєте лише в тому випадку, якщо немає іншого виходу й інші засоби вичерпані. Ви твердо обстоюєте свою думку, не думаючи про те, як це вплине на Ваше службове становище або приятельські відносини. При цьому Ви не виходите за межі коректності, не принижуетесь до образ. Усе це викликає повагу.

**0-14 балів.** Суперечки й конфлікти – це повітря, без якого Ви не можете жити. Полюбляєте критикувати інших, але коли Вам це вигідно. Якщо ж чуєте зауваження у свою адресу, можете критика "з'їсти живцем". Ваша критика – заради критики, а не для користі справи. Дуже важко доводиться тим, хто поруч із Вами на роботі та вдома. Ваша нестриманість і брутальність відштовхують людей. Чи не тому у Вас немає друзів? Словом, намагайтеся змінити Ваш складний і, можна сказати, сварливий характер.

### **Вправа "Колаж. Риси конфліктної особистості".**

*Мета:* у нестандартній формі ознайомити учасників із рисами конфліктної особистості, закріпити матеріал попередньої вправи.

*Хід роботи.* Для виконання цієї вправи тренер пропонує учасникам поділитися на 3 групи. Завдання для груп: За допомогою вирізок із журналів, газет, малюнків створити колаж "Риси конфліктної особистості. Результати роботи презентує кожна група.

Час: 15 хв, обладнання – журнали, ножиці, клей, аркуш паперу форматом А1, фломастери.

Виділяють такі риси характеру й особливості поведінки, властиві конфліктній особистості:

- прагнення будь-що домінувати, бути першим. Там, де це неможливо, сказати своє останнє слово;
- бути настільки принциповим, що це підштовхує до ворожих дій і вчинків;
- зайва пряmolінійність у висловлюваннях;
- критика, особливо необгрунтована або недостатньо аргументована, не лише дратує, а й породжує конфлікти;
- поганий настрій, що періодично повторюється;
- консерватизм мислення, поглядів, переконань, небажання перебороти застарілі традиції;
- прагнення сказати правду в очі. Безцеремонне втручання в особисте життя;
- намагання бути незалежним, робити "усе, що хочу", усупереч бажанням і думці інших;
- коли наполегливість межує із нав'язливістю;
- несправедливе оцінювання вчинків і дій інших людей, применшення їхньої ролі;
- неадекватне оцінювання своїх можливостей і здібностей, їх переоцінювання;
- вияв ініціативи там, де непотрібно її виявляти.

## **Вправа "Коло знань".**

*Мета:* ознайомити учасників із різними типологіями конфліктних особистостей; розвивати навички активного слухання; презентувати одну з форм вивчення великого обсягу матеріалу.

*Хід роботи.* Тренер готує три стопки маленьких різноколірних аркушів паперу. У кожному з них позначає мітками Х та О по два аркуші. Учасники об'єднуються у три групи (за кількістю карток). Кожна група вивчає інформацію зі своєї картки. Через 2-3 хв по два учасники з кожної групи (ті, у кого аркуші з позначкою Х) ідуть (за годинниковою стрілкою) до іншої групи, де протягом 2-3 хв обмінюються інформацією. Потім по два учасники з кожної групи (з позначками О) переходять до іншої групи (проти годинникової стрілки) і передають свою інформацію з опрацьованої картки. Після цього тренер обговорює з учасниками отримані знання.

*Час:* 15-20 хв, обладнання – маленькі аркуші паперу різного кольору з позначками, картки з описом класифікацій типів конфліктних особистостей.

**I.** Бар'єри характеру й різні темпераменти також бувають причинами конфліктів. Темперамент – це вроджені особливості людини, обумовлені інтенсивністю й динамічністю психічних процесів: ступінь урівноваженості, емоційності, загальної й мимичної рухливості. Характер – сполучення найстійкіших, суттєвих особливостей особистості, що виявляються в поведінці людини, у ставленні до довкілля й до себе. Виявляється він у ставленні до інших людей і до суспільства в цілому, ставленні до праці; самооцінюванні; вольових якостях.

Так, холерик і сангвінік через свою рухливість швидко починають стомлювати й дратувати меланхоліків і флегматиків, викликаючи їх дорікання через незакінчені справи й невиконані зобов'язання.

Меланхоліки та флегматики дратують холериків і сангвініків своєю повільністю, схильністю до довгих роздумів і смутку.

Зіткнення з людьми в холерика проходять за типом миттєвої емоційної розрядки. Попередніх думок про суперечку немає, її провокує те, що обурило або не влаштує холерика в розмові зі співбесідником. І як наслідок – спалах обурення.

Меланхоліки довго обмірковують і переживають ситуацію, вибудовують ланцюг доказів, довго не наважуючись висунути претензії опонентів, виношуючи їх у собі.

Способи розв'язання конфлікту в людей із різними індивідуально-типологічними характеристиками різні. Холерик вирішує все зопалу, віддаючи перевагу поразці перед невизначеністю. Меланхолік довго обмірковує, не наважуючись щось робити. Він сумнівається, шукає виправдання, будує нескінченні системи доказів і контрдоказів. Однак такий болісний процес зовсім не виключає можливості активно, докорінно змінити сформовану ситуацію.

Більшість підлітків можна віднести до холериків і сангвініків (хоча, звичайно, серед них можуть бути флегматики та меланхоліки, але їх набагато менше). Учителі ж належать переважно до флегматиків і меланхоліків. Тому підлітки не завжди витримують розмірений темп уроку, утомлюються від монотонної роботи і починають відволікатися. Учителеві, щоб уникнути проблем із поведінкою на уроці та підвищити ступінь засвоєння матеріалу, доводиться чергувати різні види робіт. При цьому урок має бути насиченим, але не втомливим і нудним. Складні завдання чергуються з досить простими, усні з письмовими. Але складність полягає в тому, що у класі обов'язково є кілька учнів-меланхоліків або флегматиків, що не можуть устигнути за надто швидким темпом роботи класу і відстають. І тому вчителю необхідно враховувати ці індивідуальні особливості підлітків і намагатися не випустити учнів з поля зору під час уроку, коригувати темп і характер завдань під час уроку.

Якщо вчитель не враховує особливості темпераменту учнів на уроці, холерики й сангвініки, виконавши завдання (швидко, але не завжди якісно), починають гратись і заважати іншим учням. Це викликає невдоволення вчителя й зауваження на адресу учнів. Меланхоліки і флегматики, не встигаючи за всім класом, обурюються швидким темпом і

великою кількістю завдань або просто перестають працювати на уроці. Тому під час планування й проведення уроку потрібно враховувати індивідуальні особливості учнів класу.

**II.** К. Юнг запропонував розподіл людей за складом особистості на екстравертів і інтровертів. Г. Айзенк розробив методику визначення ступеня екстра- та інтровертованості і ступеня невротизму. Відповідно до цієї теорії екстраверти – це люди, "звернені зовні", товариські, балакучі, люблять гучні компанії, веселі, рухливі, запальні, часом агресивні, які не контролюють свої почуття й емоції. На відміну від них інтроверти – "звернені в себе", орієнтуються на власні почуття, стримані, сором'язливі, віддають перевагу книзі перед живим спілкуванням, серйозні у прийнятті рішень, контролюють свої емоції, рідко агресивні, цінують етичні норми.

Крім того, людина з підвищеним рівнем невротичності й тривожності дуже вразлива, тяжче й довше переживає конфлікти, їй важко опанувати себе, вона часто пригнічена й засмучена, постійна тривога виснажує й не дає радити життю, коло друзів звужується і вона менше спілкується.

Тому у спілкуванні людей із такими протилежними характерами мимоволі виникають непорозуміння, проблеми, конфлікти. І важливо, щоб учитель, як грамотніший і досвідченіший, урахував ці розбіжності й особливості дітей і намагався запобігти або розв'язати всі непорозуміння та конфлікти, не загострюючи й не поглиблюючи їх.

**III.** З огляду на ступінь самостійності всіх людей можна умовно поділити на тих, хто вважає себе господарями долі (інтерналі) і тих, хто хоче пливати за течією (екстернали).

Інтерналі переконані, що їхня поведінка визначає, зумовлює все, що вони одержують від довкілля. Екстернали мають схильність приписувати відповідальність за все, що діється, зовнішнім чинникам: іншим людям, довкіллю, долі.

Інтерналі, які вмюють перебирати всю відповідальність на себе, виявляються в конфліктній ситуації більш послідовними, витривалими, упевненими в собі, емоційно стабільнішими. Вони спокійніше приймають власне "Я", незважаючи на можливу його суперечливість, розбіжність самооцінювання й оцінювання навколишніх.

Екстернали з їхньою підозрілістю, тривожністю, депресивністю, схильністю до агресії стосовно інших людей, догматичністю, авторитарністю всіляко намагаються зняти із себе відповідальність за те, що відбуваються, відгородитися від суперечливих обставин, утекти від неминучих переживань.

І цю особливість людського характеру має враховувати вчитель, працюючи з підлітками. Він має пам'ятати про те, що інтерналі усвідомлено йдуть на конфлікт, бажаючи щось змінити у світі, людях і стосунках.

Екстернали частіше звинувачують у причині конфліктної ситуації інших, захищаючи й вигороджуючи себе.

### **Діагностика темпераменту (за Є. Жариковим та Є. Крушельницьким)**

Учням пропонується висловити свою згоду (високі бали) або незгоду (низькі бали) з наведеними твердженнями. Система оцінок від 1 до 10.

1. Перед важливою подією я помітно нервую.
2. Я працюю нерівномірно, ривками.
3. Я швидко переключаюся з однієї справи на іншу.
4. Якщо потрібно, я вмю спокійно чекати.
5. Мені потрібні співчуття й підтримка, особливо в разі невдач і труднощів.
6. Із ровесниками я нестриманий і дратівливий.
7. Я роблю вибір не вагаючись.
8. Я добре володію своїми емоціями.

Підрахуйте частку кожного темпераменту у вас за формулою:

$M=1+5$ ;  $X=2+6$ ;  $C=3+7$ ;  $F=4+8$ .

Відповідні символи запишіть у порядку зменшення. Символи з однаковими значеннями пишуть один за одним. Ви отримали так звану пріоритетну формулу, наприклад,

МХСФ. Таку людину характеризують передусім меланхолійні риси, тому умовно її можна назвати меланхоліком.

### **Ситуативні вправи.**

*Мета:* закріпити навички конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій.

*Хід роботи.* Тренер пропонує кожній групі визначити розумну послідовність власних дій у конкретній конфліктній ситуації (2-3 хв). Далі кожен охочий може поділитися своєю системою.

Використати для узагальнення.

Час: 10-15 хв, обладнання – дошка, аркуш паперу формату А1. Виберіть послідовність власних дій:

- відокремте людей від проблеми;
- зосередьтеся на інтересах сторін, а не на позиціях;
- шукайте взаємовигідні варіанти;
- наполягайте на застосуванні об'єктивних критеріїв;
- чітко усвідомте необхідність і можливість неконфліктного розв'язання суперечності;
- зведіть до мінімуму свої власні негативні емоції щодо конфлікту;
- неупереджено оцініть, через що насправді виник конфлікт;
- продумайте кілька варіантів розв'язання основної суперечності;
- виберіть критерій справедливості певного розв'язання;
- знизьте негативні емоції опонента стосовно вас;
- проведіть відкриту розмову.

**Прикінцеве слово "Правила запобігання конфліктам".** Тренер проголошує кожне з правил, які містяться на плакаті, та обговорює його з групою.

Час: 5-10 хв, обладнання – плакат.

Щоб уникати конфліктів або переборювати їх, можна користуватися безвідмовним методом – спілкуванням, ключові моменти якого такі:

- приділяйте увагу вербальним свідченням того, що слова розбігаються з думками або почуттями. Виносьте цю суперечність на відкрите обговорення;
- стежте за тим, щоб у вас або в іншої людини не було прихованих нових припущень або настанов. Обговорюйте їх відкрито, так, щоб помилки можна було виправити;
- намагайтеся робити спілкування більш відкритим. Дипломатично говоріть про те, що думаєте або почуваєте, і спонукайте до цього опонента;
- уникайте непорозумінь. Якщо вам щось незрозуміло, то прохайте пояснити. Якщо щось незрозуміло комусь іншому, дайте пояснення;
- навчіться правильно слухати. Виявляйте при цьому зацікавленість і повагу до того, хто говорить. Виявляйте співчуття й давайте зрозуміти, що його почули і зрозуміли;
- виражайте власні почуття й бажання у ввічливій формі, використовуйте "Я-твердження". Уникайте "Ви-тверджень", що можуть викликати негативні емоції в опонента.

### **Рефлексія "Чарівна скринька".**

Тренер пропонує кожному учаснику висловитися щодо того, що корисного вони отримали під час тренінгу (враження, інформація).

Час: 5 хв, обладнання – плакат "Чарівна скринька".

### **Вправа-релаксація "Усмішка по колу".**

*Хід роботи.* Усі беруться за руки і "передають" усмішку по колу. Кожний учасник обертається до свого сусіда праворуч і ліворуч і, побажавши йому що-небудь хороше і приємне, усміхається йому, той усміхається наступному сусідові і т.д.

### **Список використаних джерел**

1. Гришина Н. В. Психологія конфлікта / Н. В. Гришина. – С.-Пб. : Питер, 2000. – 177 с.

2. Коломийський Н. Л. Психологія менеджменту в освіті (соціально-психологічний аспект) / Н. Л. Коломийський. – К. : МАУП, 2000. – 202 с.
3. Ложкин Г. В. Практическая психология конфликта : учеб. пособие / Г. В. Ложкин, Н. И. Поважиль. – К. : МАУП, 2000. – 256 с.
4. Лукашонок О. М. Конфликтологический этюд для учителя / О. М. Лукашонок, Н. Е. Щуркова. – М. : Рос. пед. агентство, 1998. – 102 с.
5. Рыданова И. И. Основы педагогики общения / И. И. Рыданова. – Минск : Беларуская наука, 2008. – 139 с.

#### 2.1.4. Я і вміння долати конфлікт (тренінгове заняття для учнів)

**Ярієва Тетяна Олександрівна,**

*практичний психолог навчально-виховного комплексу "Ковалівська гімназія"  
Васильківської районної державної адміністрації*

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

**Обладнання:** плакат "Пісочний годинник", стікери, ручки, папір А-4.

**Вікова категорія:** підлітки.

##### **Вступ.**

Конфлікти й конфліктні ситуації – безпосередня реальність у підлітковому середовищі. Емоційне життя кожного підлітка часто наповнюється труднощами, невдачами, кризами, неприємними ситуаціями. Дуже небезпечно, якщо проблемні ситуації затягуються, набувають нездорового забарвлення або взагалі не можуть вирішитись. У шкільному соціумі часто конфлікт переростає в насилля (моральне чи фізичне).

Конфліктні процеси мало хто схвалює, але майже всі в них беруть участь.

Конфлікти між дітьми й підлітками в межах школи, класу найчастіше засновані на емоціях і особистій неприязні. Конфлікт із часом загострюється й охоплює все більше людей.

Міжособистісні та міжгрупові конфлікти негативно позначаються на всіх процесах життєдіяльності школи. Конфлікти між учнями негативно впливають як на тих, хто конфліктує, так і на весь клас; у класі, де склався несприятливий соціально-психологічний клімат, діти погано засвоюють програмовий матеріал, проста образа може, зрештою призвести до прояву жорстокості відносно своїх опонентів тощо.

Займатися своєчасною діагностикою і профілактикою конфліктів у шкільних колективах украй необхідно. По-перше, профілактика конфліктів, поза сумнівом, сприятиме підвищенню якості навчального процесу. Учні і вчителі почнуть витратити інтелектуальні й етичні сили не на боротьбу з опонентами, а на свою основну діяльність.

По-друге, конфлікти мають помітний негативний вплив на психічний стан і настрої тих, хто конфліктує. Стрес, що виникає в ході конфліктів, може бути причиною десятків серйозних захворювань. Тому своєчасні профілактичні заходи повинні позитивно впливати на психологічне і фізичне здоров'я учнів і вчителів.

По-третє, саме у школі у дитини, підлітка формуються навички вирішення протиріч у міжособистісній взаємодії, які трапляються в житті кожної людини.

##### **Структура заняття**

<i>№</i>	<i>Види роботи</i>	<i>Орієнтована тривалість, хв.</i>	<i>Ресурсне забезпечення</i>
1	Знайомство. Вправа "Правила роботи у групі".	5 хв.	Дошка, маркер

2	Вправа "Комплімент"	5 хв.	–
3	Вправа "Годинник очікування"	5хв.	Плакат пісочного годинника, стікери, ручки
4	Притча "Два горобчики"	10 хв.	–
5	Вправа "Розв'язати проблему"	15 хв.	Папір, ручки
6	Вправа "Способи виходу з конфліктної ситуації"	10хв.	–
7	Вправа-саморефлексія "Мої позитивні якості"	10 хв.	Папір, ручки
8	Підсумки	5хв.	–
9	Вправа для завершення "Іскра доброзичливості"	3 хв.	Магнітофон, мажорна муз. композиція

### Хід тренінгу

**Вступне слово психолога.** Сьогодні ми зустрілися, щоб зрозуміти й засвоїти, що таке конфлікт, а головне – побачити, які є стратегії виходу з конфліктної ситуації. У житті ми повсякчас зустрічаємось із конфліктними ситуаціями і тому повинні вміти їх правильно вирішувати.

#### **Вправа "Правила роботи у групі".**

Психолог разом з учнями визначає правила роботи у групі і записують їх у групі. Наприклад:

- Щирість і відвертість.
- Спілкування за принципом "Тут і зараз".
- Принцип конфіденційності.
- Повага до учасників тренінгу.
- Персоніфікація висловлювань.
- Активність.
- Правило "стоп".

#### **Вправа для налаштування групи "Комплімент".**

*Мета:* посилення згуртованості, зняття внутрішніх затискачів.

*Хід роботи.* Діти, передаючи один одному м'яч по колу, кажуть тому, хто сидить поруч: "Мені подобається, що ти добрий", а сусід відповідає: "Так, я добрий, а ще я розумний" і т. д.

#### **Вправа "Годинник очікувань".**

Учням пропонують написати свої очікування від сьогоднішнього тренінгу на стікерах та приклеїти їх у верхній частині плакату "Пісочний годинник".

#### **Притча "Два горобчики".**

На дереві спокійно сиділи два горобчики. Один – угорі, а другий – нижче. Через якийсь час один горобчик, який сидів на вершкуні, щоб якось розпочати розмову. Сказав:

- Яке гарне зелене листячко!

Горобчик, який сидів нижче, зрозумів ці слова як виклик і одразу ж відповів:

- Чи ти сліпий?! Хіба не бачиш, що воно сіро-біле?
- То ти сліпий! Листя – зелене.

Горобчик знизу. Певний, що правда на його боці, зацвірінкав:

- Закладаюся пір'ям мого хвоста, що листя сіро-біле. Ти нічого не розумієш, ти – дурний.

Горобчик, який сидів на вершечку, розсердився та з усієї сили кинувся на свого ворога, щоб відповісти. Але перш ніж почати двобій, вони обидва поглянули вгору. Горобчик, який злетів із вершечка, здивовано скрикнув:

- Дивись, дивись! Листя насправді сіро-біле!

А потім додав:

- А ходи зі мною на вершечок, – і вони разом стрибнули туди.

– Дивись, дивись! Листя справді зелене!

*Обговорення.* Отже, послухавши притчу, що ми можемо сказати?

– Не засуджуй нікого, якщо ти не жив його життям. Діти, ми бачимо, як виник конфлікт, тобто зіткнулися протилежні погляди, думки щодо ситуації. Небезпека конфліктів у тому, що вони супроводжуються різними негативними емоціями. Якщо конфлікт не вирішується своєчасно, це може призвести до неврозів, стійкого розладу стосунків між людьми. У конфліктів висока психологічна ціна – розмаїття негативних емоцій, стресів, переживань. Щоб керувати конфліктами, необхідно добре розуміти стратегії виходу з конфліктних ситуацій.

### **Вправа "Розв'язати проблему".**

*Мета:* опрацювання конструктивних стратегій виходу з конфліктних ситуацій.

*Хід роботи.* Психолог ділить учнів на три групи. Перша група – підлітки, друга – "батьки", третя – "учителі".

Завдання 1. Визначити причини, що породжують конфліктну ситуацію.

Завдання 2. Згадати конфліктну ситуацію і програти її.

Завдання 3. Кожна група обирає одну проблему і пропонує способи її вирішення, використовуючи отримані знання.

*Обговорення.*

– Як ви почувалися під час гри?

– Як почуваетесь після її завершення?

### **Вправа "Способи виходу з конфліктної ситуації".**

*Мета:* ознайомити підлітків із різними способами виходу з конфліктної ситуації.

1. "Черепаха" (ухилення). "Черепахи" втікають і ховаються у свій панцир, щоб уникнути конфлікту. Вони відмовляються від власних цілей і тримаються осторонь як від суперечливих питань, через які виникає конфлікт, так і від людей, причетних до суперечки. Вони вважають, що вирішувати конфлікт – річ безнадійна. Їм легше втекти (фізично чи психологічно) від конфлікту, ніж зустрітися з ним.

2. "Акула" (примус). "Акули" намагаються переконати опонентів, силоміць примусити їх вирішувати конфлікт. Для "акул" найголовніше – власні цілі, а стосунки з людиною для них другорядні. Вони будь-якою ціною готові досягати свого. Їх мало хвилює, чи вони комусь подобаються. "Акули" переконані, що конфлікти вирішуються тоді, коли хтось перемагає. Вони намагаються здобути перемогу, приголомшуючи суперників, нападаючи раптово, а також залякуючи або погрожуючи їм із позиції сили.

3. "Плюшевий ведмедик" (згладження). Для "ведмедиків" найголовніше – хороші стосунки, а власні цілі не мають для них великого значення. Вони прагнуть усім подобатися, щоб усі їх любили й цінували.

4. "Лисиця" (компроміс). "Лисиці" невибагливі як у своїх цілях, так і у стосунках із людьми. "Лисиці" шукають компромісу. Вони жертвують частиною своїх домагань під час конфлікту й переконують іншого поступитися теж якоюсь частиною своїх цілей. Вони шукають такого рішення, щоб обидві сторони отримали "золоту середину". Готові пожертвувати заради досягнення згоди для спільного добра як частиною своїх домагань, так і стосунками.

5. "Сова" (переговори). "Сови" дуже високо цінують власні цілі і стосунки. Вони розглядають конфлікт як проблему, яку треба розв'язувати, і шукають таке рішення, яке б задовольняло і їхні власні цілі, і цілі іншої сторони. "Сови" сприймають конфлікти як засіб поліпшення стосунків способом послаблення напруження між двома людьми. "Сови" не заспокоюються, доки не буде знайдено рішення, яке б задовольнило й їх самих, і іншого.

*Обговорення:* Як ви думаєте, яка стратегія більш правильна?

*Підбиття підсумків.* Усе залежить від ситуації, у якій ми опинилися.

### **Вправа-саморефлексія "Мої позитивні якості".**

*Хід роботи.* Ведучий пропонує написати на аркуші п'ять своїх позитивних якостей та вголос їх не зачитувати. По колу кожен учасник називає лише одну якість, яка йому в собі



подобається найбільше. Психолог записує на дошці. Якщо одна якість повторюється багато разів – обов'язково відмічає.

Наступна частина вправи – дати відповідь на запитання: "Яку рису ви найбільше ціните в інших людях?". Ведучий записує на дошці риси, які учні називають найчастіше. Потім проводиться порівняння із власними позитивними рисами, аналізуються відмінності.

Ведучий звертає увагу на те, що ми часто вимагаємо від людей більше, ніж самі можемо для них зробити. Зауважує, що саме це нерідко призводить до конфліктних ситуацій.

### **Підсумки заняття.**

Психолог пропонує виразити свої враження від заняття і перенести свої стікери у другу частину "годинника очікувань", якщо очікування здійснилися.

Надання наступних рекомендацій:

- конфлікти вирішуються швидше, якщо хоча б один з його учасників готовий до примирення. Починай з себе!;
- опір партнера зменшується, якщо ти зрозумієш його точку зору й сам будеш готовий змінити поведінку;
- багато конфліктів виникає не через невідповідність інтересів, а з інших причин. Ми, представники західної цивілізації, звикли до думки, що є лише одна істина, один переможець і один винний. Саме тому схильні принижувати і нападати;
- порівняйте свої попередні уявлення про конфлікт зі своїми новими поглядами, які у вас, сподіваюся, виникли під час тренінгу.

### **Вправа для завершення "Іскра доброзичливості".**

*Хід роботи.* Вправу краще виконувати з музичним супроводом. Усі учасники стають у коло й беруться за руки. Ведучий "пускає" іскру, стиснувши руку учасника, який стоїть ліворуч. Пройшовши коло, іскра повертається до ведучого. Не відпускаючи рук, усі дружно піднімають їх угору, бажаючи один одному хорошого дня.

## **2.1.5. Сильна особистість (тренінгове заняття для учнів)**

*Лисенко Олена Андріївна,*

*методист методичного кабінету управління освіти*

*виконавчого комітету Фастівської міської ради*

**Мета:** сформувати власний простір психологічної безпеки у соціумі, мінімізувати негативний вплив інших людей на власну особистість.

**Завдання:** усвідомити вплив однолітків на власну особистість; зниження навіюваності, комфортності; сформувати мотивацію для прийняття самостійних рішень.

**Вікова категорія:** учні 8-10 класів.

**Тривалість:** 60 хв.

### **Структура заняття**

<b>№</b>	<b>Види роботи</b>	<b>Орієнтована тривалість, хв.</b>	<b>Ресурсне забезпечення</b>
1	Айсбрейкер "Поміняємося місцями!"	5 хв	–
2	Правила роботи у групі	2 хв	Фліпчарт, маркери
3	Вступне слово тренера	3 хв	–
4	Притча "Ромашка або бути як усі"	5 хв	–
5	Етюд "Дзеркало"	10 хв	–
6	Вправа "Скульптура"	10 хв	Магнітофон, динамічна музична композиція

7	Вправа "Пластилінова особистість"	10 хв	Пластилін для всіх учасників
8	Мозковий штурм "Сильна особистість"	10 хв	Ватман, маркер
9	Рефлексія заняття	5 хв	–

### Хід заняття

#### 1. Айсбрейкер "Поміняємося місцями!".

*Мета:* створення невимушеної позитивної атмосфери у групі учасників, мотивування до активної участі у тренінгу.

*Хід роботи.* Психолог пропонує учням:

поміняйтеся місцями ті, хто...

любить дивитися телевізор;

часто відпочиває на природі;

зараз залюбки поплавав би у морі;

у кого є кіт;

хто любить сніг;

хто був у Японії;

хто їсть цукерки щодня;

у кого хороший настрій;

хто полюбляє сидіти у "Контактах";

у кого сині очі;

хто носить джинси;

хто не любить носити джинси;

у кого хороше почуття гумору;

хто вважає себе особистістю.

Отже, кожен із вас робив свої власні вибори. Інколи вони співпадали з вибором інших, а інколи – ні. Важливо, щоб вибір був свідомий і ви не вибирали, оглядаючись на інших, думаючи "Як же вони оцінять мене?"

#### 2. Правила роботи у групі.

Правило "Активності" – активна участь кожного у тренінгу.

Правило "Тут і тепер" – зосереджуйтеся тільки на подіях, які відбуваються зараз.

Правило "Я – висловлювання" – говоріть тільки від свого імені – "Я думаю...", "Я помітив...", "Я відчуваю...", "Я вважаю..."

Правило "Не оцінюй" – не оцінюйте й не засуджуйте інших учасників тренінгу.

Правило "Взаємна підтримка" – підтримуйте один одного словами, жестами, мімікою.

#### 3. Вступне слово тренера.

Прийшов час, коли ви хочете бути самостійними й незалежними. Ви прагнете приймати власні рішення, вибирати собі друзів, захоплення, одяг. Це дуже добре. Давайте сьогодні поговоримо про те, як можна пришвидшити процес самостійності, користуючись при цьому розумом, а не емоціями. Коли ви навчитеся спокійно говорити "Я думаю...", "Я вважаю...", "Давай разом вирішимо...", замість "Я хочу!...", "Я все одно зроблю по-своєму!...", "Як захочу!" – це буде показником, що ви насправді подорослішали.

Сьогодні важливу роль у вашому житті відіграє оточення однолітків. Часто ви наслідуете один одного у висловленнях, поведінці, одязі. Звичайно, наслідування може бути корисним для вас: цікаво разом відвідувати спортивну секцію, займатися танцями, музикою. Але буває так, що ваші однолітки говорять брутальні слова, обговорюють когось, вороже ставляться до певної людини, а ви підлаштовуєтеся під більшість. Не висловлюючи своєї власної думки, наслідуете своїх друзів, однолітків. Таке "сліпе" наслідування у психології називається конформізмом.

Пропоную вам послухати притчу.

#### **4. Притча "Ромашка або бути як усі".**

Одного разу, коли садівник прогулювався садом, милуючись на свої квіти, він побачив, що ромашка гине: її пелюстки почали в'янути, а деякі вже відпали. Садівник нагнувся до ромашки, і вона поклала голівку йому на руку, а потім гірко заплакала. Садівник був надзвичайно стурбований і подумав: "Що трапилося, адже я створив для квітки всі необхідні умови й постійно доглядаю за нею?".

Тоді ромашка розповіла, що, народившись, вона була дуже щаслива. Їй подобалося просте зелене платтячко, що облягає тоненьку талію, тоненькі ручки-листочки і сяюче золотом личко-сонечко, оточене білосніжними промінчиками. Та одного разу вона звернула увагу на квіти й дерева, що росли навкруги. Вони гарно цвіли, приємно пахли або приносили смачні плоди. Яблуня пишалася своїми смачними й ароматними яблуками, троянда – вишуканими квітками та гострими колючками, якими могла захищати себе, а виноград – своїми соковитими гронами і, головне, – вусами. Інші рослини говорили, що ромашка не схожа на них, якась не така, "не як усі". Це так засмутило ромашку! Адже їй дуже хотілося бути "як усі", усім подобатися, і щоб ніхто не сміявся з неї. Із тих самих пір щастя пішло від неї, і вона стала найбільш нещасною квіткою в саду. Нічого не радувало її: ні платтячко, ні тонка постать, ні ручки-листочки, і навіть личко-сонце з його білими промінцями...

Садівник докірливо подивився на яблуню, троянду та виноград і, похитуючи головою, сказав: "Отже, ти хочеш бути як усі?". "Звичайно ж", – відповіла ромашка, витираючи сльози. "Добре, – усміхнувся садівник, – завтра я виконаю твоє прохання, якщо ти раптом не передумаєш". Від радості ромашка заплескала в долоні-листочки й підстрибнула б, якби не коріння, яке міцно тримало її. Вона хотіла було сказати, що ні за що не передумає, але садівник зупинив її: "Є у мене до тебе прохання – подумай, що означає бути "як усі".

Ромашці здавалося, що все й так ясно. Залишившись на самоті, вона задумалася, а що ж таке бути "як усі"? Подивилася на яблуню, троянду й виноград, сподіваючись знайти в них щось спільне, що об'єднує їх, крім стебла й листя, що є у всіх рослин, хоча навіть вони були у всіх різні. Але це не вдалося, адже всі рослини були абсолютно різні. Бажаючи підлаштуватися до всіх, вона уявила на своєму тоненькому стеблі яблука, квітки троянд і їх колючки, а ще виноград з його вусиками. А потім запитала себе: "А де ж тоді буду я? Усе це не поміститься на мені, адже я така маленька". Спочатку вона злякалася, а коли уявила собі цю картину, засміялася дзвінким веселим сміхом.

Наступного ранку садівник не впізнав ромашку: зів'ялі пелюстки знову піднялися, а на прекрасному обличчі знову засяяла усмішка. Із того часу ромашка перестала порівнювати себе з іншими рослинами – вона почала цінувати те, якою її створив садівник і намагалася цвісти якомога частіше, радуючи всіх своїм виглядом.

#### **5. Пластичний етюд "Дзеркало".**

*Мета:* усвідомлення здатності копіювати чужу поведінку.

*Хід роботи:* Учні стають у пари. Один – показує різні рухи, другий – намагається точно їх повторити. Через 5 хв відбувається зміна ролей.

*Обговорення.*

- Що більше сподобалося – вигадувати чи віддзеркалювати рухи? Чому?
- Чи часто у житті ви наслідуєте інших людей? Кого найчастіше?
- Що вам допомагає бути самим собою, бездумно не повторюючи слова або вчинки інших людей?

#### **6. Пластичний етюд "Скульптура".**

*Мета:* показати вплив інших людей на нашу особистість. Зробити це невербально – користуючись мовою тілесних рухів та інтуїцією.

*Інструкція.* Уявіть себе у творчій майстерні скульптора, коли він працює над своїми скульптурами. Зараз кожен із вас по черзі повинен уявити себе скульптором, який створює свою скульптуру. Учні для виконання вправи об'єднуються в пари.

Ваше завдання: спочатку поставити партнера в певну позу й надати потрібного положення його рукам, ногам, голові, долоням, пальцям і навіть рисам обличчя. Партнер

поводиться пасивно й дозволяє ліпити з себе все, що завгодно. Скульптор повинен докласти певних зусиль, щоб надати скульптурі те положення, яке, на його переконання, є найбільш виразним.

Коли робота буде готова, скульптор демонструє її групі. Після цього скульптор і "скульптури" говорять про те, що відчували у процесі, які думки виникали, чи важко бути скульптором, чи приємно бути "глиною" для створення скульптури. Потім партнери міняються ролями.

*Орієнтовні завдання для композиції:* відома балерина, мудрий учитель, дресирувальник тигрів, веселий кок, рибалка, мисливець на полюванні, хуліган, рок-музикант тощо.

### **7. Вправа "Пластилінова особистість".**

*Мета:* усвідомлення образу "Я-керований".

*Хід роботи.* Кожен із учасників бере пластилін і виліплює з нього чоловічка. А потім усі учасники беруть до рук своїх чоловічків і виконують вказівки тренера, скеровані до пластилінових чоловічків: "Підніми руки вгору", "Сідай", "Лягай", "Підніми ліву ногу", "Нагнися вправо", "Зроби шпагат" тощо.

*Обговорення.*

- чи сподобалося вам виконувати всі вказівки? Чому?
- коли ви самі буваєте схожі на пластилінових чоловічків?
- Які люди, на вашу думку, найбільше схильні до конформної поведінки? – запитує тренер, вислуховує відповіді учнів та доповнює їх: ті...
  - для кого надважливим є схвалення інших (соціальне схвалення);
  - у кого немає власних інтересів, цікавих захоплень у житті;
  - хто боїться стати "відкинутим" у групі;
  - дівчата відзначаються більшою "орієнтацією" на інших, ніж хлопці, тому що більше піклуються про міжособистісні стосунки;
  - у кого не дуже розвинене логічне мислення;
  - хто не володіє достатньою інформацією.

### **8. Мозковий штурм "Сильна особистість".**

*Мета:* зміцнити власний образ "Я"; закріпити навички, отримані в ході тренінгу.

*Хід роботи.* Назвіть риси людини, яка не наслідує сліпо поведінку інших людей і в будь-якій ситуації має власну думку.

### **9. Рефлексія заняття.**

У вашому віці людина часто підпадає під чужий вплив – будь-який, як хороший, так і поганий. Якщо у вас не сформувалася власна думка, власна система цінностей і переконань, тоді вами можуть керувати інші люди, нав'язуючи свої цінності й переконання. Якщо це хороше, позитивне середовище, ваші думки й поведінка будуть достойними. Якщо ж це середовище, у якому сильні ображають слабших, глузують, пліткують, де той, хто не палить цигарки і не вживає брутальні слова, вважається слабаком, існує велика загроза непомітно для себе самого стати залежним "пластиліновим чоловічком". Нехай ті "пластилінові чоловічки", із якими ви тільки-но робили все, що завгодно, будуть реальним прикладом, що вашим життям можуть керувати інші, а не ви самі.

Якщо ви хочете бути справжніми особистостями, а не "пластиліновим чоловічком", керуйтеся в житті "золотим правилом" мудреця: **"По-перше, дозволь собі повною мірою дослідити і зрозуміти реальність, яка тебе оточує. По-друге, не роби поспішних, а тому неправильних висновків. По-третє, будь достатньо сміливим, приймаючи рішення. По-четверте, прийнявши його, дій упевнено й без сумнівів. По-п'яте, зосередься і вклади в цю дію всю свою силу і енергію. І, нарешті, не бійся зробити помилку!"**

### **Список використаних джерел**

1. Дерябо С. Гроссмейстер общения / С. Дерябо, В. Ясвин. – Луганск : Глобус, 1998. – 186 с.

2. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс / перев. с англ. – С.-Пб. : Питер, 1996. – 684 с.
3. Основи загальної психології / за ред. С. Д. Максименка. – К. : НПЦ Перспектива, 1998. – 256 с.
4. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации) / под ред. Е. Г. Трошихиной. – С.-Пб. : Речь, 2002. – 216 с.
5. Тренінги спілкування / упорядн. Т. Гончаренко. – К. : Ред. загальнопед. газ., 2004. – 120 с.
6. Шейнов В. П. Скрытое управление человеком (Психология манипулирования) / В. П. Шейнов. – М. : ООО "Изд-во АСТ" ; Минск : Харвест, 2002. – 848 с.

### 2.1.6. Я – це завжди Я! (тренінгове заняття для учнів)

**Лисенко Олена Андріївна,**  
методист методичного кабінету управління освіти  
виконавчого комітету Фастівської міської ради

**Мета:** сформувати в учасників власний простір психологічної безпеки в соціумі, мінімізувати негативний маніпулятивний вплив інших людей на особистість.

**Завдання:** формування критичного мислення; навчання усвідомлювати явище конформізму; формування навичок конструктивної поведінки та способів прийняття правильних рішень у ситуації вибору.

**Вікова категорія:** учні 9 -11 класів.

**Тривалість:** 90 хв.

#### Структура заняття

№	Види роботи	Орієнтована тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1	Вправа-демонстрація "Яйце"	7 хв.	Два яйця (сире і варене)
2	Правила роботи у групі	3 хв.	–
3	Притча	5 хв.	–
4	Інформаційне повідомлення тренера	15 хв.	Зошити, ручки
5	Психоголо-діагностичний практикум. Методика "Оцінка потреби у схваленні"	15 хв.	Тест "Оцінка потреби у схваленні"
6	Мозковий штурм "Які якості особистості сприяють підвищеній навіюваності?"	10 хв.	Ватмани, маркери
7	Рольова гра "Скажи "Ні"	20 хв.	Картки з описом ситуацій
8	Вправа "Хто підтримує мене у скрутній ситуації?"	10 хв.	Бланки зі схемами
9	Рефлексія заняття. Вправа "Дерево"	5 хв.	Плакат із намальованим деревом, стікери-смайлики

#### Хід заняття

##### 1. Вправа-демонстрація "Яйце".

**Мета:** мотивувати учасників на зниження навіюваності, конформності в ситуації групового тиску.

Тренер перед групою учасників розбиває сире яйце.

*Коментар:* кожен із нас може піддаватися груповому тиску або прихованому впливу інших людей. Інколи це може призводити до того, що ми втрачаємо "власне обличчя", почуття гідності, руйнуємо грані власного "Я". Тоді ми стаємо подібними на це сире яйце, яке легко розбити, але склеїти потім неможливо, або й не має сенсу, бо втрачено найголовніше – те, що було всередині.

Якщо ж ти намагаєшся завжди залишатися самим собою, зберігаючи своє здоров'я, гідність, моральні переконання, то навіть найскладніші життєві обставини, спроби маніпулювання не завдадуть тобі великої шкоди.

Тренер перед групою розбиває варене яйце (зварене вкруту).

*Коментар:* як бачите, яйце лише трохи пом'ялося, але не розбилося – воно ціле. Отже, якщо ти не піддаєшся маніпулюванню, не займаєш позицію конформіста, твоє "Я" неможливо зруйнувати і ти можеш долати будь-які перешкоди.

## **2. Правила роботи у групі.**

– Тренінг – не урок, нікого не оцінюють словесно й оцінок у журнал не ставлять.  
– Це коло, у якому ми сидимо, є простором нашої групи. У цьому просторі немає нічого й нікого, крім нас, крім того, що ми принесли сюди в собі. Це і є найважливішим. Наше спілкування, те, що ми вкладаємо у груповий простір – тільки це й буде допомагати розуміти себе. Щоб наше спілкування було ефективним і допомагало кожному вирішити ті запитання, які він перед собою поставив на початку тренінгу, дотримуйтеся таких принципів групової роботи:

- говоріть те, що думаєте;
- кожен має право на власну думку;
- правило активності, задіяності в роботі групи;
- правило взаємної підтримки.

## **3. Притча про падишаха.**

Можливо, серед нас є ті, хто не завжди впевнений у собі, у своїх силах. Послухайте притчу "Про падишаха". Завдяки притчам ми починаємо по-іншому дивитися на життя, на проблеми, що виникають. Історія, розказана у формі притчі, поєднує в собі мудрість і простоту, навчає людину думати, розв'язувати проблеми, розвиває мислення та інтуїцію.

Якось падишах захотів випробувати своїх візирів. "О, мої піддані! – звернувся він до них. – Я запропоную вам складне завдання, мені цікаво, хто з вас може виконати його?".

Падишах повів візирів у сад, в одному з кутків якого стояли іржаві залізні двері з величезним замком. "Той, хто відчинить ці двері, стане моїм першим візиром", – сказав він.

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

Лише один візир уважно оглянув двері, обмацав замок і щосили штовхнув їх. І – о диво! – спочатку з'явилася вузька щілина, а далі двері почали прочинятися швидше, і нарешті відкрилися. Тоді падишах сказав: "Ти станеш моїм першим візиром, бо покладаєшся не тільки на те, що бачиш і чуєш, а ще й віриш у власні сили.

## **4. Інформаційне повідомлення тренера.**

Наслідувати інших – нормальна властивість людської психіки, адже людина – істота соціальна. Але в певних ситуаціях це може шкодити людині, заважати їй бути собою. Трапляється, що ми некритично приймаємо чужу думку та підкорюємося чиямось впливу.

Прикладом такої поведінки можна назвати концерт "Тиші" в Англії. Відомий піаніст перед концертом перерізав струни і грав на "німому" роялі. Публіка зацікавилася від здивування, але коли прийшов час аплодисментів, хтось першим піднявся і зааплодував. За ним почали підніматися й інші. У результаті зал гримів аплодисментами. "Цікаво дізнатися, як далеко простягається людська дурість: вона безмежна", – прокоментували концерт "Тиші" ранкові газети. Хоча із психологічної точки зору в цьому випадку мала місце не дурість, а конформізм – психологічний феномен залежності учасника групи від загальної думки.

Яскравим прикладом конформної поведінки є казка Г.Х. Андерсена "Нове плаття короля". Отже,

- Якщо ви одягаєтеся так, як і більшість ваших однолітків, – конформізм це чи ні?
- Коли на стадіоні разом із натовпом уболівальників ви схоплюєтеся, щоб привітати переможний гол, – конформізм це чи ні?
- Коли ви, як і мільйони українців, їсте борщ і сало з часником, – конформізм це чи ні?
- Нарешті, коли на вечірці вам пропонують алкоголь або сигарету... і ви не відмовляєтеся, – конформізм це чи ні?

Можливо так, а може й ні. Ключове питання в тому, чи залишиться ваша поведінка і ваші переконання такими ж поза групою? Чи стали б ви ходити без шапки, коли на вулиці мороз  $-10^{\circ}\text{C}$ , як це робить молодь, якби жили б у тайзі, де поблизу немає людей? Чи схопилися б у момент голу, якщо були б єдиним уболівальником на весь стадіон? Суть конформізму полягає не в тому, що ви дієте як усі, а в тому, що ви піддаєтеся впливу загальної дії. Ви поводитесь не так, як робили б це наодинці. Таким чином, **конформізм – це зміна поведінки або переконань у результаті реального або уявного тиску групи.**

Конформність у поведінці виявляється в тому, що людина пасивно пристосовується до оточення, не виробляє власної активної позиції, а намагається поводитися відповідно до думки інших людей, пристосовуватися до чужих вимог (думка більшості, визнаний авторитет, традиція). Явище конформізму тісно пов'язане з групою, її впливом на окрему людину.

Якщо людина погоджується з думкою або переконанням групи – вона отримує підтримку і схвалення. Навпаки, якщо вона пливе "проти течії", то зустрічає незадоволення, відкидання, ненависть. Але існують люди, готові протидіяти натиску групи. Називають їх **нонконформістами** (у більш побутових ситуаціях – оригіналами). Здебільшого вони лідери, генератори ідей, новатори. Нонконформіст пропонує нові ідеї, йде неходженими стежками і... наштовхується на стіну нерозуміння групи, суспільства в цілому. Часто лише через деякий час люди розуміють і починають цінувати його рішення. Отже, потрібна неабияка сміливість і талант, щоб бути "те таким, як усі". Конформістів у суспільстві досить багато

**Нонконформізм – намагання будь-якою ціною йти наперекір думці більшості і діяти протилежним чином, незважаючи ні на що.**

Існує два основні типи **нонконформістів: агресивні і творчі**. Перші противляться практично всім пропозиціям групи. Керують ними комплекси (вищості або меншовартості) та ворожість. На противагу їм творчі нонконформісти до певного рівня усвідомлюють цілі групи, краще за інших членів групи розуміють сенс колективної діяльності, віднаходять втрачені цінності групи, протистоять тенденціям "зрівнялівки" у групі. Творчі нонконформісти, обдаровані абстрактним мисленням та реальною вірою у свої можливості, визначають нестереотипний спосіб функціонування групи. Унаслідок цього група стає більш своєрідною, продуктивнішою, а нонконформіст може стати лідером цієї групи.

За яких обставин люди схильні до конформної поведінки? Насамперед, у таких:

- схильність до конформізму зростає пропорційно до зниження самооцінки.
- коли у сфері, щодо якої здійснюється тиск, людина не почуває себе спеціалістом.
- певний склад групи – людині важко не погодитися із групою, у якій є видатні люди або ж особи, визнані експертами в галузі, щодо якої група хоче переконати одного зі своїх членів.
- чим нижчий статус людина має у групі, тим більша імовірність, що вона займе конформістську позицію.

– потреби людини й мотиви підкорення групі, що виникають на їх фоні. Наприклад, *потреба філіації* – бажання перебувати в оточенні інших людей (навіть за рахунок відмови від власних принципів), *потреба отримання й надання допомоги*, *потреба здобуття особистих досягнень*, яка особливо характерна для тоталітарних систем, де життєві

перспективи відкриваються переважно лише після прийняття системи цінностей панівної в суспільстві групи.

Як виявляється, у нашому реальному житті існує широке поле для конформізму: мода (на одяг, музику, татування, мобільні телефони, собак); ранній початок сексуальних стосунків ("так модно", "зараз усі так роблять"), нарешті, куріння, алкоголь, наркотики ("за компанію", "це круто", "це треба спробувати").

Давайте спробуємо визначити, наскільки ви піддаєтеся соціальним впливам за допомогою методики "Оцінка потреби у схваленні".

**5. Психолого-діагностичний практикум. Методика "Оцінка потреби у схваленні"** (додаток 1).

**6. Мозковий штурм "Які особистісні якості людини сприяють підвищеній навіюваності".**

*Мета:* рефлексія особистісних якостей, що сприяють навіюваності, конформізму.

*Хід роботи.* Учасники об'єднуються у дві команди. Отримують ватмани й маркери. Працюють у групах. На завершення спікер від команди виголошує напрацьовані ідеї.

На завершення тренер може узагальнити вправу. Підвищеній навіюваності, зазвичай, сприяють:

- невпевненість у собі;
- низька самооцінка;
- почуття власної неповноцінності;
- психологічні комплекси;
- покірливість;
- сором'язливість;
- довірливість;
- тривожність;
- низький рівень розвитку логічного мислення.

Також підвищенню навіюваності сприяють перевтома, стрес, низький рівень інформованості, дефіцит часу для прийняття рішення.

**7. Рольова гра "Скажи "ні".**

*Мета:* мінімізація негативного маніпулятивного впливу соціального середовища; формування критичності мислення, самостійної відповідальної поведінки.

*Хід роботи.* Учасники об'єднуються у групи по 3-4 особи, отримують певну ситуацію, у якій суб'єкт наражається на провокацію або тиск інших. Один учасник групи грає роль провокатора (ситуації № 3, 5), а інші – ролі тих, кого провокують.

У ситуаціях № 1, 2, 4, 6 – група грає провокаторів, а один учасник – того, на кого чиниться груповий тиск.

*Можливі ситуації:*

1. Друзі на вечірці запропонували сигарету з коноплею: "Покури, нічого страшного не станеться, ми уже всі пробували. Не бійся, хіба ж ти не мужчина?".

2. На дискотеці хлопці (дівчата) із твоєї компанії дають тобі наркотики: "Спробуй, це так прикольно! Безкоштовно. Треба ж хоч раз у житті спробувати! Ми тебе пригощаємо".

3. Тобі зрадив хлопець (дівчина). Ти у відчаї. Хороший знайомий приніс наркотики: "Я сам таке пережив, дуже тобі співчуваю. Візьми, це точно допомагає, уколешся – і все забудеш...".

4. Тебе запросили на святкування Нового року. Коли ти прийшов, побачив, що свято уже в розпалі: музика, танці, сміх. Більшість твоїх товаришів випили алкоголь і тобі налили стакан горілки: "Ти запізнився, проштрафився. Пий до дна!" Твої дії.

5. Оля і Сергій зустрічаються вже 6 місяців. Сергій прагне сексуальних стосунків. Оля знає про ризик завагітніти, про хвороби, які передаються статевим способом. Кожен раз, коли закохані зустрічаються, Сергій "тисне" на Олю. Оля не готова до таких стосунків, але не хоче втратити Сергія. Що їй робити?



6. Увечері ти повертаєшся з товаришами з дискотеки. Надворі вже темно. Ви бачите п'яного чоловіка, який лежить біля під'їзду. Він модно одягнутий, а з кишені в нього випав гаманець і мобільний телефон. Уся компанія одноголосно вирішує: "Заберемо гроші, мобільний і втечемо! Ніхто ніколи про це не дізнається...". Твої дії.

Якщо гра викликала інтерес, можна попросити самих учасників запропонувати провокаційні ситуації.

*Обговорення.*

- Чого насправді хочуть твої знайомі?
- Які варіанти поведінки можуть бути у цій ситуації?
- Як може розвиватися ситуація, якщо ти погодишся?
- Як можна сказати "ні"?
- Який варіант поведінки є найбільш ефективним?

### **8. Вправа "Хто підтримує мене у скрутній ситуації?".**

*Мета:* усвідомлення реальної системи підтримки.

*Хід роботи.* Подумайте про людей, які розуміють і підтримують вас завжди. Намалюйте картинку або схему, де ви – у центрі, а на стрілочках позначте людей, які можуть вас підтримувати.

Це і є ваша реальна й дієва підтримка у житті. Скористайтеся з неї.

Можете включати до схеми улюблених тварин, спорт, ваші хобі тощо. Загалом усе те, що допомагає вам у скрутній ситуації.

Подумки поговоріть із кожним із вашої групи підтримки, подякуйте кожному з них.



### **9. Рефлексія заняття.**

Наше життя часом нагадує річку, якою ми пливемо у човні. Уявімо, що вам хочеться потрапити в якесь особливе місце, на райський острів: красивий, вічно зелений, де живуть люди, яких ви любите. Можна нічого не робити, просто плисти за течією. Але ви не зможете туди потрапити, якщо будете лише плисти за течією. Ви маєте дотримуватися певного курсу, а для цього пройти пороги, інколи – навіть гребти проти течії. Там можуть бути й інші перешкоди. Може, вам навіть доведеться тягнути човна вздовж берега. Але результати варті затрачених зусиль. Ви знаєте, куди вам плисти, тому плануватимете цю подорож якнайретельніше. Можливо, дорогою ви трохи заблукаєте, але обов'язково знайдете правильний напрямок. Перешкоди додадуть вам енергії далі продовжувати йти до мети. А нагородою стане острів, де ви знайдете те, що принесе вам справжню радість і відчуття повноти власного життя.

Насправді, подорож на острів – це спосіб відкрити себе. Щоб стати впевненим і щасливим, потрібно знайти самого себе. Тоді обов'язково подолаєш будь-які перешкоди, навчившись приймати правильні рішення в ситуаціях вибору.

#### **10. Вправа для завершення "Дерево".**

На ватмані намальоване дерево без листя. На гілках напиши:

- Мені було цікаво...
- Я зрозумів, що мені це не потрібно...
- Я зрозумів, що не хочу бути конформістом...
- Мені не дуже сподобалося...
- Я дізнався багато нового...

Учасники за допомогою стікерів-смайликів висловлюють своє ставлення до тренінгу.

Додаток 1

#### **Методика "Оцінка потреби у схваленні".**

*Мета:* визначити непрямую ступінь потреби людини у схваленні довколишніми. Чим вища ця потреба, тим більше поведінка людини, принаймні на вербальному рівні, відповідає зразку, який схвалюється. Така людина не заперечує проти нецікавої роботи, стримує свої агресивні реакції, у цілому має набагато вищий рівень конформізму й більше піддається соціальним впливам.

*Інструкція.* Уважно прочитайте кожне висловлення. Якщо ви вважаєте, що воно правильне й відповідає особливостям вашої поведінки, напишіть "**Так**", якщо висловлювання не підходить для вас, напишіть "**Ні**".

1. Я уважно читаю документ (завдання), перш ніж його підписати (почати його).
2. Я не вагаюся, якщо потрібно комусь допомогти в біді.
3. Я завжди уважно слідкую за тим, як я одягнений.
4. Дома за столом я поводжу себе так, як і в кафе.
5. Я ніколи ні до кого не відчуваю антипатію.
6. Був випадок, коли я залишив розпочату справу, тому що не був упевнений у власних силах.
7. Інколи я люблю говорити погане про відсутніх.
8. Я завжди уважно слухаю співрозмовника, ким би він не був.
9. Був випадок, коли я вигадував усіляку всячину, щоб виправдатися.
10. Траплялося, що я користувався помилками людини.
11. Я завжди охоче визнаю свої помилки.
12. Інколи замість того, щоб вибачити людину, я намагаюся відплатити їй тим же.
13. Були випадки, коли я наполягав на тому, щоб робили по-моєму.
14. У мене не виникає внутрішнього протесту, коли мене просять зробити послугу.
15. У мене ніколи не буває незадоволення, якщо думка, що висловлюється, протилежна моїй власній.
16. Перед довготривалою поїздкою я завжди ретельно продумую, що з собою взяти.
17. Були випадки, коли я дійсно заздрив успіхам інших людей.
18. Інколи мене дратують люди, які звертаються до мене із проханнями.
19. Коли в людей неприємності, я інколи думаю, що вони отримали по заслугі.
20. Я ніколи нікому навмисне не говорив неприємних речей.

*Оброблення та інтерпретація результатів:*

Кожна відповідь, яка співпадає із ключем, оцінюється в 1 бал.

*Ключ до опитувальника:*

Відповіді на запитання "**Так**" – 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20.

Відповіді на запитання "**Ні**" – 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Загальний показник потреби у схваленні отримується в результаті додавання усіх балів.

Цей показник може бути від 0 до 20 балів.

13-20 балів – високий рівень потреби у схваленні;

10-12 балів – середній рівень потреби у схваленні;

0-10 балів – низький рівень потреби у схваленні.

Чим вищий підсумковий показник, тим більшою є потреба у схваленні. Вона вказує на ступінь залежності особистості від схвальних оцінок іншими людьми, її чутливість до міжособистісних впливів та середовища. Такій особистості характерні слухняність, конформність і залежність.

Високий показник також відображає звичний стиль реагування та особливості очікування особистості в ситуації, коли її оцінюють інші.

Низький показник свідчить про те, що власні переконання дорожчі, а також про незалежність особистості від групи. Така особистість може бути конфліктною і несприйнятливою до соціальних впливів, вона не прагне бути схожою на взірць.

#### **Список використаних джерел**

1. Кукшинова О. Притчі у профілактичній роботі психолога з дітьми / О. Кукшинова // Психолог. – 2010. – № 1. – С. 28–32.
2. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс / перевод с англ. – С.-Пб. : Питер, 1996. – 684 с.
3. Практикум по возрастной психологии : учебное пособие / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – С.-Пб. : Речь, 2002. – 694 с.
4. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 800 с.
5. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации) / Под ред. Е. Г. Трошихиной. – С.-Пб. : Речь, 2002. – 216 с.

#### **2.1.7. Формування психологічної готовності випускників до складання зовнішнього незалежного оцінювання (тренінгове заняття для учнів старших класів)**

**Корженко Валентина Анатоліївна,**

*практичний психолог Насташиївської загальноосвітньої школи I-III ступенів*

*Рокитнянської районної державної адміністрації*

**Мета:** актуалізація проблеми психологічної готовності та профілактика екзаменаційної тривожності учнів способом надання дієвої допомоги учасникам навчально-виховного процесу в період підготовки і складання зовнішнього незалежного оцінювання.

#### **Завдання:**

- обговорити позитиви й негативи ЗНО;
- виявити труднощі, із якими зустрічаються учні в підготовці до ЗНО;
- познайомити учасників із компонентами готовності до ЗНО;
- сформулювати поняття готовності до ЗНО;
- ознайомити учнів із механізмом виникнення й перебігу стресу;
- познайомити учасників із прийомами саморегуляції емоційного стану.

#### **Вправа "Знайомство". "Мене звать..., в майбутньому я бажаю бути..."**

Усім учасникам пропонується по черзі назвати своє ім'я та назвати, яку професію в майбутньому вони хотіли отримати, та ким бути.

#### **Вправа "Тепло моїх долонь".**

**Мета:** сприяти встановленню контакту між учасниками тренінгу, налаштувати до роботи у групі. Учні вітаються по колу один з одним, потискаючи обидві руки і промовляють: "Нехай тепло моїх долонь тебе зігріє у скрутну годину".

### **Вправа "Скарбничка правил роботи".**

*Мета:* визначити правила для продуктивної роботи під час заняття, створити сприятливий психологічний клімат для активної роботи.

*Хід роботи.* Психолог просить кожного з учасників зайняти зручне місце за круглим столом та озвучити й записати на ватмані паперу правила, за якими вони хотіли б працювати на цьому занятті.

Правило піднятої руки.  
"Тут і зараз".  
Відвертість.  
Висловлювати власну думку.  
Конфіденційність.  
Доброзичливість.  
Активність.

### **Вправа "Очікування".**

*Мета:* виявити сподівання учасників від роботи у групі й одержати зворотний зв'язок.

Учасники пишуть на стікерах свої очікування від заняття та прикріплюють їх внизу на плакаті про ЗНО.

### **Інформаційне повідомлення.**

Зовнішнє незалежне оцінювання – це іспит із навчального предмета, що здійснюється методом тестування. Тестування – це не просто, як вважають деякі, позначення певних символів у бланку відповідей, а процес багатокомпонентний, складний, у якому кожна зі складових успіху є незамінною. Тому психологічна готовність під час тестування так само важлива, як і знання навчального матеріалу з предмета.

Зовнішнє незалежне оцінювання – неминучий етап життя для тих, хто хоче здобути вищу освіту. У перекладі з англійської "тестування" означає "перевірка". І справді, під час тестування перевіряють найрізноманітніші риси людини – від знань до якостей пам'яті, мислення та вміння зберігати спокій, впевненість у своїх силах.

**Найбільшою проблемою** в ситуації тестування є наше хвилювання. Гормон, який виділяється, коли людина відчуває страх, впливає на пам'ять. Це може бути причиною того, що деякі учні на іспитах цілковито забувають вивчений матеріал.

### **Труднощі учнів у підготовці до ЗНО:**

*процесуальні* – такі, що пов'язані із процедурою проходження:

недостатній об'єм знань;  
недостатня сформованість навичок роботи з тестовими завданнями;  
невміння гнучко оперувати системою навчальних понять з окремого предмета;  
невміння оперувати навчальним матеріалом;

*особистісні* – обумовлені індивідуальними особистісними особливостями:

негативні налаштування щодо ЗНО;  
неадекватна самооцінка;  
підвищена тривожність;  
екзаменаційна тривожність;  
індивідуальна поведінка у стресовій ситуації (паніка).

*пізнавальні* – обумовлені недостатньою сформованістю окремих навчальних компонентів:

негативне налаштування щодо ЗНО;  
невміння працювати з тестовими завданнями;  
недостатня поінформованість;  
незнайоме середовище;  
незнайомі люди тощо;  
відсутня індивідуальна стратегія дій.

### **Вправа "Робочий експеримент".**

*Хід роботи.* Вправа має відтворити реальну ситуацію тестування. За 15 хв учні відповідають на 5 тестових завдань і пишуть міні-твір "Мої рецепти успіху".

1. Чи складно було впоратися із завданням?
2. Що заважало?
3. Чи помітно було тих, хто намагався списати?
4. Хто хоче зачитати свій невеличкий твір і поділитися з усіма власними рецептами успіху?

### **Вправа "Опонент".**

*Мета:* сформувати в учнів позитивний настрій до участі в зовнішньому незалежному оцінюванні, віднайти переваги незалежного тестування.

*Рекомендація:* у тому випадку, якщо випускники не знайшли позитивних переваг, дорослому потрібно допомогти їм це зробити, але в жодному разі не відкрито і прямо, заявивши про свою думку. Учні повинні самостійно прийти до необхідного висновку. Завдання педагога – лише направляти, керувати міркуваннями дітей.

Необхідно заздалегідь підготувати чисті аркуші паперу та ручки чи олівці.

*Інструкція для учнів.* Завдання складається з двох етапів.

I – етап. Візьміть аркуш і розділіть його на дві половини. Напишіть на одній половині позитивні моменти ЗНО, а на другій – негативні. Коли всі завершили, переходимо до наступного етапу.

II етап – обговорення. Виписані негативні моменти ЗНО потрібно перетворити на позитивні або нейтральні.

### **Інформаційне повідомлення.**

Для більшості учнів – випускників школи – зовнішнє незалежне оцінювання є серйозним і різноплановим випробуванням. Звісно, під час підготовки та складання іспитів учневі потрібні знання з певних предметів. Саме вони є умовою отримання високої оцінки. Однак важлива і психічна готовність, тобто вміння грамотно викласти свою думку на письмі, опанувати себе в екстремальних ситуаціях, гідно виходити зі складного становища. Дехто має такі навички, але все ж більшість учнів відчуває непереборний страх перед іспитом, атмосферою, у якій він перебуває, тому виникає стрес. Як же з ним впоратися? Сьогодні ознайомимось із механізмом виникнення та перебігу стресу, сприятимемо формуванню вміння протистояти стресу, будемо формувати вміння спрямовувати стресову ситуацію в конструктивне русло, навчатися долати негативні емоційні стани.

### **Вправа "Я переживаю стрес, коли...".**

*Мета:* привернути увагу випускників до свого внутрішнього стану, з'ясувати головні стресори випускників школи.

*Хід роботи.* По колу потрібно продовжити речення "Я переживаю стрес, коли...".

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

### **Інформаційне повідомлення.**

Стрес – це сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів). Наймогутнішим джерелом стресу є негативні емоції і почуття. Стресорами, тобто факторами, які викликають стрес, можуть бути різноманітні життєві ситуації: виступ перед незнайомою аудиторією, відвідування стоматолога, участь у конкурсі тощо. Для більшості випускників школи стресором завжди були випускні іспити, а в останні роки – зовнішнє незалежне оцінювання.

Інформація щодо тривоги через органи почуттів надходить у мозок. Потім через нервові закінчення передається до щитовидної залози. Отримавши сигнал тривоги, цей орган негайно викидає у кров значну кількість "бойових гормонів" – адреналіну, що розноситься тілом. Відбувається перекачування крові: вона переміщується туди, де найбільше необхідна для відповідних дій. Із мозку надалі надходять сигнали – наростає психічна напруга, підсилюється увага, здійснюється підготовка до дії. Усе це відбувається блискавично – напруга, а звідси і стрес, наростають із дивовижною швидкістю. Адреналін прискорює пульс і дихання, підвищує кров'яний тиск. І якщо людина не використовує запас енергії, що

утворився, це призводить до виникнення психосоматичних захворювань (бронхіальна астма, язва, гіпертонія, хвороби серця, погіршення пам'яті, послаблення імунітету).

Стрес (тиск, натиск) – це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника незвичайної ситуації. Стрес необхідний у житті людини. Він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність, творчість, навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати власні сили і ставати впевненими в собі. Але водночас стрес, якщо він діє довго, може стати руйнівним для людини, від нього потерпають найслабші органи.

### **Тест-опитування на виявлення стресостійкості випускників.**

*Рекомендація.* Обговорення результатів здійснюють узагальнено. Тренер характеризує не кожного учня, а певну кількість набраних балів. Відповідно надають і рекомендації. Випускники самостійно роблять висновки про сформовану стресостійкість свого організму.

#### **Тест на стресостійкість**

Цей тест допоможе оцінити ступінь вашої дратівливості, нервозності, запальності та здатності контролювати ці якості. На запропонований список запитань відповідайте одним із трьох варіантів "так, безумовно", "так, але не дуже" чи "ні, у жодному разі".

#### **Опитувальник**

Чи дратує Вас:

1. Зім'ята сторінка газети, яку ви хочете прочитати?
2. Жінка поважного віку, одягнена, як дівчина?
3. Надмірна близькість співрозмовника під час розмови?
4. Жінка, яка курить на вулиці або у громадському місці?
5. Людина, що кашляє у ваш бік?
6. Коли хтось гризе нігті?
7. Коли хтось недоречно сміється?
8. Коли хтось намагається навчати вас, що і як робити?
9. Коли улюблена дівчина (хлопець) постійно спізнюється на зустріч?
10. Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед вами, весь час вовтузиться і обговорює фільм?
11. Коли вам переказують сюжет цікавого роману, який ви маєте намір прочитати?
12. Коли вам дарують непотрібні речі?
13. Гучна розмова у громадському транспорті?
14. Дуже сильний запах парфумів?
15. Людина, що жестикулює під час розмови?
16. Колега, який часто вживає іноземні слова?

*"Ключ" до тесту:* за кожну відповідь нараховуємо: "так, безумовно" – 3 бали; "так, але не дуже" – 1; "ні, у жодному разі" – 0. Максимально можлива кількість – 48.

#### *Результати.*

*Понад 36.* Ви не є терплячою і спокійною людиною. Вас дратує майже все, навіть найнезначніше. Ви запальні й легко втрачаєте рівновагу. Це розхитує вашу нервову систему, посилюючи напруження з оточенням.

*Від 13 до 36.* Ви належите до найпоширенішої групи людей. Вас дратують тільки дуже неприємні речі. Не драматизуючи повсякденні негаразди, ви здатні легко забувати про них.

*Менше 13.* Ви досить спокійна людина, яка реально сприймає життя. Вас не просто вивести з рівноваги. А це гарантія проти стресів.

#### **Рефлексія.**

– Чи відповідають виявлені результати вашим уявленням про свій актуальний стан відносно стресостійкості?

– У кого результати тесту викликали занепокоєння?

### **Психологічні рекомендації для зменшення ймовірності виникнення стресів**

Ніхто не застрахований від нещасних випадків, різних утрат, складних ситуацій. Але треба не обмежуватися переживаннями, не концентруватися на них, не піддаватися депресії, а діяти, шукати вихід, пробувати все нові та нові варіанти.

Щоб зменшити ймовірність виникнення стресів, необхідно:

- правильно харчуватися: більше їсти натуральних продуктів: овочів, фруктів, зменшити споживання солі. Обов'язково снідати та впродовж дня харчуватися рівномірно;
- бувати надворі, у парку, бігати, займатися спортом;
- з'їсти морозиво – там є компонент, який покращує настрій;
- з'їсти банан: в ньому є сиротонін – гормон щастя;
- робити постійно вправи для релаксації, що знижують напруження у стресових ситуаціях;
- необхідно слухати спокійну музику;
- зі стресом можна впоратися, треба лише мати бажання та трохи вільного часу для себе;
- постійно концентруватися на світлих сторонах життя та подіях: це збереже здоров'я і сприятиме успіху;
- справжнє фізичне і психічне здоров'я полягає не в тому, щоб відповідати чийсь нормам та стандартам, а в тому, щоб прийти до згоди із самим собою.

#### **Вправи для саморегуляції.**

##### **Вправа "Лимон".**

*Хід роботи.* Уявіть собі, що в лівій руці у вас є лимон. Стисніть руку в кулак так сильно, щоб із лимону почав капати сік. Ще сильніше. Ще міцніше. А зараз киньте лимон і відчуйте, як ваша рука розслабилася, як їй приємно і спокійно. Знову стисніть лимон міцно-міцно. Так по 3 рази кожною рукою.

##### **Вправа "Кішечки".**

*Хід роботи.* Уявіть собі, що ви – красиві пухнасті кішечки. Вам дуже хочеться потягнутися. Підніміть руки вгору, голову відкиньте й тягніться вгору і назад. Відчуйте сильну напругу в м'язах рук, шиї і спини. (Повторювати 3 рази)

##### **Вправа "Черепашка".**

*Хід роботи.*

– Ви – черепаха, ви гуляєте і їсте травичку. Раптом недалеко виникла небезпека, і вам терміново потрібно заховати голову в плечі. Втягуйте сильно-сильно. Ще сильніше, ще глибше голова йде в панцир. А зараз опустіть плечі, небезпека минула, і розслабте їх. Відчуйте приємне розслаблення і стан спокою. (Повторювати 3 рази)

##### **Вправа "Слоненя".**

*Хід роботи.*

– Уявіть, що ви лежите на сонечку і загоряєте. Та раптом із-за куців вибігає слоненя і біжить прямо на вас. Щоб воно вас не зачепило, напружте живіт дуже-дуже, як тільки можете. Ще сильніше, ще інтенсивніше працюють м'язи живота. А зараз можна розслабитися, тому що слоненя пробігло мимо. Зверніть увагу на відчуття приємного розслаблення, яке виникає в тілі після напруги. Яким важким і теплим здається тіло. (Повторювати 3 рази)

##### **Вправа "Піжмурки".**

*Хід роботи.*

– Вам потрібно зажмурити очі, щоб сонце не сліпило їх. Міцно-міцно стисніть повіки. Ще сильніше, ще міцніше, сильніше стискайте повіки. Але сонце заховалося, і обличчя можна розслабити. (Повторювати 3 рази)

##### **Вправа "Тепла калюжа".**

*Хід роботи.*

– Уявіть, що ви стоїте босоніж біля великої теплої калюжі із глибоким мулистим дном. Ви ступаєте в неї правою ногою, і ваші пальці занурюються в м'який і теплий мул.

Вам дуже хочеться відчувати опору під ногами, і ви тиснете на м'яке дно всією ступнею, щосили. Мул проходить у вас між пальцями ніг, а ви натискаєте все сильніше і сильніше. Вийміть праву ногу з калюжі й розслабте її. Тепер зробіть те ж лівою ногою. (Повторювати 3 рази)

#### **Робота у групах.**

*Мета:* сформувати в учнів позитивний настрій щодо участі в зовнішньому незалежному оцінюванні, віднайти переваги незалежного оцінювання над екзаменами.

*Інструкція.* Одна група називає позитиви ЗНО, друга – негативи. Об'єднання у групи за "+", "-". Кожен охочий підходить до мікрофона (можна імпровізованого) й називає переваги чи негативи ЗНО.

#### *Рефлексія.*

1. Чого більше: позитиву чи негативу в запровадженні зовнішнього незалежного оцінювання?

2. Чи відчуваєте страх і невпевненість перед майбутніми випробуваннями?

#### **Вправа "Вихідний квиток".**

*Мета:* виявити, наскільки успішно реалізовано очікування випускників від заняття. Кожен учень на своїй картці очікувань записує, на який відсоток (у межах 100 %) виправдались його очікування.

*Рефлексія.* Учні по черзі говорять, що їм сподобалося під час заняття, а що ні; про що б вони хотіли ще дізнатися з цієї теми.

### **2.1.8. Формування сприятливого психолого-педагогічного середовища в учнівському колективі (програма психологічного тренінгу)**

*Романюк Людмила Олександрівна,*

*практичний психолог Рокитнянської загальноосвітньої школи I-III ступенів №2*

*Рокитнянської районної державної адміністрації*

#### **Пояснювальна записка**

У сучасному житті чимало соціально-психологічних факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я дитини. Прискорений темп життя, надмірна завантаженість заважають повноцінному психофізичному розвитку дитини, негативно позначається на сфері її спілкування. Спілкування є важливим елементом суспільних відносин та формування особистості. Статусно-рольові характеристики людини охоплюють рівень її включення до соціального середовища, структури соціальних зв'язків, визначають міру входження в систему соціальних норм, правил очікувань, обов'язків, які існують у структурі групових відносин. В одному випадку вони є інструментом пристосування до соціуму, елементом входження в нього, в іншому – засобом самоствердження, розкриття її здібностей.

Психолог не може обійти увагою тему психічного здоров'я учнівського колективу в навчальному закладі. А запорукою здоров'я, як відомо, є гарний настрій та позитивне ставлення до себе та довколишніх.

Тому потрібно організовувати різні види діяльності, спрямовані на корекцію негативних проявів, допомогти учням успішно спілкуватися в колективі однолітків, реалізувати особистісні потреби.

**Мета програми:** коригувати негативні особистісні риси, навчання соціально бажаним формам спілкування.

#### **Завдання програми:**

- навчати соціально-бажаним формам спілкування;
- коригувати негативні прояви поведінки;
- розвивати навички самоконтролю та саморегуляції;
- формувати позитивне ставлення до себе та довколишніх.



Програма ґрунтується на розумінні закономірностей міжособистісних стосунків молодших підлітків і розрахована на роботу з дітьми 10-12 років. Оптимальна кількість учасників 6-12 осіб.

Для дослідження міжособистісних міжгрупових стосунків використовується методика "Соціометрія" Дж. Морено.

Програма містить 12 занять. Час кожного заняття – 30-40 хв.

Методи роботи – ігри, етюди та вправи.

### **Заняття 1.**

**Мета:** сформувати вміння знаходити задоволення й радість у спілкуванні один з одним.

**Обладнання:** зошити, ручки.

#### **Хід заняття**

#### **1. "Мене називають...".**

*Мета:* створити невимушену атмосферу в групі, розвинути позитивне самосприйняття учасників.

*Хід роботи.* Учасники по колу називають своє ім'я після слів "Мене називають ...".

Потім учні по черзі говорять, як їм подобається, щоб їх називали.

*Обговорення.* Чому важливо називати людину за іменем?

#### **2. Вправа "Веселий потяг".**

*Мета:* зняття емоційної напруги, формування почуття приналежності до групи.

Ведучий обирає тих, хто хоче бути потягами, або призначає їх. Група може зробити свій вибір. Також обирається шлагбаум, семафор, вагон-ресторан і т.п. Усі стають один за одним і кладуть руки на плечі попередньому гравцю. "Вагончики" закривають очі; у "потяга" очі відкриті, він "везе" всіх за собою. "Шлагбаум" може перекрити дорогу, "семафор" може зупинити потяг. "Веселий потяг" кілька разів іде за маршрутом. Ведучий змінює ролі гравців.

*Обговорення:*

- Що ти відчув під час виконання даної вправи?
- Коли було більш комфортно – бути потягом чи вагончиком?
- 

#### **3. Вправа "Закінчіть речення".**

*Мета:* збір інформації про учасників.

*Обладнання:* зошити, ручки

*Хід роботи.* Тренер попереджує учасників, щоб, продовжуючи речення, вони довго не задумувались над фразою. Усі речення записуються в зошити.

- Мій друг часто ...
- Мені дуже подобається ...
- Мої оцінки іноді ...
- Наші дівчата (хлопці) у класі бувають ...
- Мені хотілося б зробити так, щоб ...

*Обговорення:*

- Які виникли у вас відчуття під час написання речень?
- Яке речення вам було складно завершити?

#### **4. Вправа "Скульптура емоцій".**

*Мета:* формування довіри та відповідальності.

*Хід роботи.* Група ділиться на малі підгрупи. Кожна підгрупа обирає собі скульптора, який ліпить скульптуру емоцій. Решта учасників відгадують виліплену скульптуру. І так по черзі.

*Обговорення.*

## 5. Вправа "Добре-погано".

*Мета:* розвивати здатність бачити в одному й тому ж предметі різні події, протилежні якості, знаходити протиріччя, дивитися на одні й ті ж явища з протилежних точок зору.

*Обладнання:* зошити, ручки

*Хід роботи.* Ведучий просить учасників групи розділити чистий аркуш у зошиті на дві половинки й записати у правій частині все хороше, на їх погляд, а в лівій – погане, що стосується слів, які читає тренер.

- Зима, літо, осінь, весна.
- Дощ, сніг, сонце, вітер, вогонь.
- Ніж, тарілка, скло, праска.
- Ручка, парта, школа, оцінка.
- Сміх, сльози, крик, шепіт.

*Обговорення.*

– Чи важливо знаходити в одному і тому ж явищі, події позитивні та негативні сторони?

## 6. Вправа "Я хочу побажати".

*Мета:* створення сприятливої атмосфери у групі.

*Хід роботи.* Кожен учасник гри висловлює побажання іншому.

*Обговорення.*

- Які побажання вам сподобались?
- Що вам приємніше: говорити чи отримувати побажання?

## Заняття 2

**Мета:** розвиток умінь і навичок ефективного спілкування, вираження думок, мислення, почуттів.

**Обладнання:** маркери, аркуші паперу А4, кошик з цукерками, зошити ручки.

### Хід заняття

#### 1. Вправа "Привітання".

*Мета:* дати учасникам відпочити, налаштувати їх до подальшої роботи.

*Хід роботи.* Ведучий просить усіх встати і протягом 1хв привітатися з кожним так, ніби вони давні знайомі. Після цього знову протягом 1хв – ніби вони винні іншому гроші; далі – протягом 1хв – ніби вони посварилися.

*Обговорення.*

- Як ви почувалися під час кожного з вітань?

#### 2. Вправа "Я та інші".

*Мета:* сформувати позитивне ставлення до себе та інших.

*Хід роботи.* Кожен учасник (по колу) розповідає про свого друга, маму, тата і т.п. Важливо в розповіді висловлювати свою думку, підкреслити позитивні риси іншого. По другому колу учасники розповідають про себе, виділяючи негативні та позитивні якості, акцентуючи увагу на останніх.

*Обговорення.*

- Чи легко було розповісти про себе та інших людей?
- Чому важливо виділяти позитивні якості людини?

#### 3. Вправа "Компліменти".

*Хід роботи.* Ведучий повідомляє учасникам, що компліменти – це приємне схвалення когось. Учасники діляться на дві шеренги, беруть із кошика цукерки, що пропонує тренер, і говорять компліменти своїм товаришам, які стоять навпроти. Далі всі роблять крок уперед і дарують одне одному цукерки.

*Обговорення.*

#### **4. Вправа "Кошик ідей".**

*Мета:* лаконічно та інформативно подати основні поняття теми "Спілкування".

*Обладнання:* папір, маркери.

*Хід роботи.* Методом "мозкового штурму" учасники подають свої асоціації до слова "спілкування". Для мене спілкування це – ...

Ведучий записує варіанти на дошці та наводить визначення поняття "спілкування". Спілкування – це процес обміну інформацією за допомогою вербальних і невербальних засобів. Вербальні засоби – мовлення, голос, тембр, ритм, інтонація. Невербальні засоби – вираз очей, погляд, міміка, жести, поза, постава. Кожна людина демонструє (залежно від національності, рівня культури, звичаїв тощо) різне поєднання, співвідношення вербальних і невербальних засобів.

*Обговорення.*

- Які вербальні засоби використовуєте у спілкуванні саме ви?
- Які невербальні засоби використовуєте у спілкуванні саме ви?

#### **5. Вправа "Жестові етюди".**

*Мета:* навчити учасників розуміти невербальну мову, передавати свої думки, розвинути спостережливість і фантазію.

*Хід роботи.* Ведучий наголошує учасникам, що жести – важлива складова спілкування: вони допомагають точніше зрозуміти промовця, особливо коли ми знаходимось у транспорті, на вулиці, у гостях, де є багато перешкод для спілкування. Для виконання цього завдання учасники діляться на пари. Ведучий пропонує тему "Зустріч з другом".

*Обговорення.*

- Які труднощі виникли у виконанні завдання?
- Чи легко було зрозуміти партнера?
- Чи легко було передати інформацію за допомогою жестів?

#### **6. Вправа "Піраміда почуттів".**

*Обладнання:* стікери, олівці.

*Хід роботи.* На дошці, де намальоване дерево, усі учасники по черзі виходять і прикріплюють стікери зі словами: "Сьогодні я дізнався (зрозумів, навчився, відчув)...".

Наприкінці заняття тренер просить учасників підвестися й утворити коло, піднести праву ногу та, підсакаючи на лівій, промовити: "Хай нам завтра пощастить", і так тричі.

### **Заняття 3**

*Мета:* допомогти усвідомити особисті риси; розвивати вміння використовувати немовні форми спілкування; формувати почуття приналежності до групи.

#### **Хід заняття**

##### **1. Гра "Насос і м'яч".**

*Мета:* подолання пасивності, замкнутості, усвідомлення відчуття напруги та розслаблення.

*Хід роботи.* Один учасник стає "насосом", інші – "м'ячами". "М'ячі" стають у коло, ноги напівзігнуті, корпус тіла нахилений уперед, руки опущені донизу, голова нахилена. "Насос" починає качати повітря й надувати кожен із "м'ячів", супроводжуючи свої дії звуком "с-с-с". "М'ячі", наповнюючись повітрям, набувають відповідних форм, стають стрункішими, надувають щічки, руки піднімають – "М'ячі надуті".

##### **2. Вправа "Надіслати лист".**

*Мета:* подолання пасивності, підняття самооцінки, формування лідерських навичок.

*Хід роботи.* Гравці стоять у колі, міцно тримаючись за руки. Ведучий – "листоноша" – у центрі кола. "Листоноша" говорить: "Я відсилаю лист Олені". Олена потискає руки сусідів справа і зліва, ті потискають руку наступному і так далі по колу, доки "лист" не буде перехоплено.

### **3. Гра "Твоє ім'я".**

*Хід роботи.* Виконуючи це завдання, ви повинні дивитись один на одного, виражати свої почуття, своє добре ставлення інтонацією та мімікою. Вигадайте, наскільки вам дозволяє ваша фантазія, різні форми пестливих імен.

По другому колу кожен учасник розповідає про те, які він відчував приємні відчуття, коли вимовляли його ім'я в пестливій формі.

Які форми власного імені подобаються більше, ніж, зазвичай, називають його рідні?

### **4. Етюд "Квітка".**

*Мета:* формування вміння відчувати задоволення та радість.

*Хід роботи.* Тренер налаштовує до виконання етюд: Теплий промінчик упав на землю й зігрів у ній зернятко. Із зернятка проріс пагін, Із пагона виросла прекрасна квітка. Ніжитья квітка на сонці, підставляє теплу і світлу кожному свою пелюсточку, повертаючи свою голівку за сонечком.

Виразні рухи: присісти, голова опущена, руки обіймають корпус; випряміть корпус, підніміть руки та голову-квітку догори; квітка розцвіла, голова трішки нахиляється назад, повільно повертаючись за сонцем.

Міміка: очі напівзакриті, посмішка, м'язи розслаблені.

### **5. Домашнє завдання.**

Запитайте у своїх рідних або знайомих, на скільки балів вони оцінюють ваше ставлення до себе, подякуйте навіть за відповідь, яка вам не подобається. У зверненні до співрозмовників використовуйте імена в пестливій формі.

## **Заняття 4**

*Мета:* підвищити самооцінку, покращити самосприйняття та сприйняття себе іншими; сформувані позитивне ставлення до себе та інших.

*Обладнання:* клубок ниток, аркуші паперу, ручки, фломастери, щоденники, повітряна куля.

### **Хід заняття.**

#### **1. Обговорення домашнього завдання.**

#### **2. Гра "Плутаниця -2".**

*Мета:* сформувати почуття приналежності до групи.

*Хід роботи.* Учасники обирають ведучого, який виходить із кімнати. Ті підлітки, хто залишився в кімнаті, беруться за руки і стають у коло. Не розтискаючи рук, вони починають заплутуватись, хто як може. Коли утворилась "плутаниця", ведучий заходить у кімнату і намагається розплутати те, що вийшло, також не розтискаючи рук.

#### **3. Гра "Зв'язувальна нитка".**

*Мета:* сформувати вміння цінувати інших

*Хід роботи.* Учасники сидять у колі, передаючи один одному клубок ниток так, щоб кожен міг тримати нитку у своїх руках. Передавання клубка супроводжується висловлюванням про те, що вони зараз відчувають, чого хотіли б і що можуть побажати іншим.

Коли клубок повертається до тренера, учасники натягують нитку, уявляючи на прохання тренера, що вони єдине ціле, що кожен із них значущий.

#### **4. Гра "Домалюй фігуру".**

*Хід роботи.* Тренер малює на аркуші паперу зображення людини, тварини, рослини і т.п. Потім перегортає аркуш і на іншому боці малює якусь частину зображення. Кожен учасник по черзі домальовує зображення. Коли аркуш повертається до тренера, малюнки порівнюють.

#### **5. Вправа "Закінчи речення".**

*Мета:* збирання інформації про учасників тренінгу.

*Хід роботи.* Тренер попереджує учасників, щоб, продовжуючи речення, вони над фразою довго не задумувались. Усі речення записуються в щоденниках.

- мій друг часто...
- мені дуже подобається...
- мої оцінки іноді...
- наші дівчата (хлопці) у класі бувають...
- мені хотілося б зробити так, щоб...

#### **6. Домашнє завдання.**

Зверніться з будь-яким проханням до однокласників, які здаються вам замкненими або недоброчливо до вас налаштовані; запишіть у щоденник, які виникли почуття під час звернення.

### **Заняття 5**

**Мета:** зняти втому та напругу, відчувати себе вільними; навчити концентрувати свою увагу, бути уважним до інших.

**Обладнання:** аркуші паперу, простий олівець, програвач, запис спокійної музики, щоденники, повітряна куля.

#### **Хід заняття**

**1. Обговорення домашнього завдання** (вигадати фантастичного героя й дуже коротеньку казку про цього героя).

#### **2. Вправа для розслаблення "Поза спокою".**

*Мета:* зняття накопиченої втоми та напруги.

*Хід роботи.* Сісти поближче на край стільця, опертися на спинку, руки вільно покласти на коліна, ноги злегка розставити. Формула загального спокою вимовляється повільно, тихим голосом, із тривалими паузами. Кожен учасник зосереджений на собі й не заважає іншим.

На першому етапі розслаблення проводиться спокійно, у дещо уповільненому темпі, із невеликими паузами у переходах від однієї групи м'язів до іншої.

На другому етапі проводиться навіювання в розслабленому стані; при цьому розтягуються останні слова, робиться пауза, чергуються вдих і видих. Тренер говорить.

#### **3. Гра "Дзеркало".**

*Мета:* допомогти молодшому підлітку розкритись, відчувати себе більш вільно, розкуто, а також побачити себе зі сторони.

*Хід роботи.* Учасники розбиваються на пари, вправу виконують по черзі.

*Завдання:* учасник дивиться у "дзеркало", яке повторює всі його рухи та жести; зображувати можна лише учасників групи або спільних знайомих.

#### **4. Робота з папером.**

*Мета:* формувати вміння у процесі виготовлення корисних виробів.

#### **5. Вправа "Зроби чемний жест другу".**

*Мета:* навчити молодшого підлітка виражати своє позитивне ставлення до людей.

*Хід роботи.* Учасники стають у коло й по черзі говорять що-небудь позитивне будь-кому, відмічаючи особисті якості, зовнішність, уміння, манеру поведінки.

У відповідь підліток говорить: "Дякую, я також вважаю, що я...": повторює сказане йому, потім підкріплює ще однією похвалою у свій адрес: "А ще я вважаю, що я...".

#### **7. Домашнє завдання.**

Самостійно виконати вправу для розслаблення. У щоденниках записати результати, досягнення та невдачі, як почувалися під час виконання завдання.

### **Заняття 6**

*Мета:* зняти втому та напругу; отримати додаткову інформацію про статус кожного учасника групи; подолати психологічний бар'єр сором'язливості; коригувати нетерплячість, стриманість.

*Обладнання:* запис спокійної музики, програвач, ручка, щоденник, повітряна куля.

#### **Хід заняття**

##### **1. Обговорення домашнього завдання.**

##### **2. Вправа для розслаблення "Кулачки".**

*Мета:* зняття накопиченої втоми та напруги, розслаблення м'язів свого тіла).

*Хід роботи.* Учасникам дається вказівка: стиснути пальці у кулачок якомога міцніше, руки лежать на колінах. "Стисніть пальці в кулачки міцно-міцно, щоб кісточки побіліли. Руки напружились! Сильна напруга в руках. Руки втомилися! Розтисніть кулачки, розслабте руки. Відпочиваємо. Руки потепліли. Стало легко і приємно. Слухаємо і робимо, як я. М'язи рук розслаблені. Усе тіло відпочиває. Вдих-видих!"

Ця вправа повторюється тричі. Після виконання вправи учасники обмінюються своїми враженнями.

##### **3. Гра "Гості".**

*Мета:* збирання додаткової інформації про взаємини молодших підлітків у групі, статус кожного учасника групи.

*Хід роботи.* Тренер пропонує учасникам уявити собі яке-небудь свято, яке нещодавно святкували або буде святкувати.

"Закрийте очі і уявіть це свято, "побувайте" на ньому, відчуйте радісну святкову атмосферу. Відкрийте очі, уважно подивіться один на одного й по черзі, по колу, назвіть по іменах тих учасників групи, яких ви запросите на свято". Після гри учасники розповідають, чому їх вибір був саме таким.

##### **4. Вправа "Мудрець".**

*Мета:* допомогти подолати психологічний бар'єр сором'язливості, навчити більш вільно спілкуватися з іншими людьми в реальному житті.

*Хід роботи.* "Під деревом сидить мудрець. Він дасть відповідь на будь-яке запитання, яке ви поставите. Підійдіть по черзі до мудреця. Запитайте про те, що хвилює. Вислухайте його відповідь. За спиною мудреця до дуба прикріплений календар. Подивіться, яке на ньому число. Відкрийте очі".

Після виконання вправи кожен член групи ділиться своїми фантазіями.

(Під час проведення вправи лунає спокійна музика).

## **5. Гра "Скульптор".**

*Мета:* навчити розрізняти емоційні стани інших людей, адекватно передавати своє бачення предмета; коригувати нетерплячість, стриманість.

*Хід роботи.* Група ділиться на пари. Один з учасників – "скульптор", інший – "глина". "Скульптор" ліпить з "глини" будь-яку фігуру або що-небудь на власний розсуд, або щось за завданням тренера. Після виконання роботи "скульптор" розповідає про те, що виліпив, і про характер того, кого зобразив.

Після виконання кожен учасник ділиться своїми враженнями.

## **6. Домашнє завдання.**

Продовжувати звертатися до свої однокласників із якими-небудь проханнями.

Використовувати у зверненні до своїх співрозмовників імена в пестливій формі.

## **7. Етюд "Куля бажань".**

### **Заняття 7**

*Мета:* усвідомити свої особисті риси; розвивати уміння використовувати немовні форми спілкування; формувати почуття приналежності до групи.

*Обладнання:* магнітофон, запис із спокійною музикою, щоденники, повітряна куля.

### **Хід заняття**

#### **1. Обговорення домашнього завдання.**

#### **2. Вправа "Подарунок".**

*Хід роботи.* Усі стають у шеренгу. Учасники жестами, мімікою по черзі показують, який подарунок "дарують". Інші вгадують, що це за подарунок.

#### **3. Вправа "Повідомлення".**

*Хід роботи.* Один учасник повинен повідомити жестами повідомлення, іншим учасникам потрібно вгадати.

#### **4. Вправа "Передавання почуттів".**

*Хід роботи.* Перший учасник повертається до другого й передає йому мімікою почуття (радість, гнів, сум, подив тощо), другий має передати наступному це саме почуття. В останнього запитують, яке почуття він отримав, і порівнюють із тим, яке почуття було передано спочатку і як кожний розумів отримане ним почуття. (Невербальне спілкування).

#### **5. Вправа "Спілкування без слів".**

*Хід роботи.* Вправа виконується мовчки. Учасники стають у два кола обличчям один до одного. Зовнішнє і внутрішнє коло рухаються у протилежні боки. Ті, хто опинився навпроти один одного, утворюють пару. Ведучий пропонує їм:

- Заплющте очі і привітайтеся за допомогою рук.
- Відкрийте очі й рухайтесь далі. – Знову по команді утворюються пари, що одержують завдання.
- Покладіть руки на плечі один одному, подивіться протягом хвилини в очі партнерові, посміхніться, відпустіть руки й починайте рухатися далі.
- "Стоп": помиріться руками.
- Висловіть підтримку за допомогою рук.
- Попрощайтесь.

Після вправи учасники обмінюються почуттями.

## **6. Домашнє завдання.**

Звертати увагу на зміст жестів близьких та інших людей під час спілкування; продовжувати спілкуватися із замкнутими, мовчазними, "нецікавими однокласниками".

## **Заняття 8**

**Мета:** зняти втому та напругу, підвищити самооцінку, коригувати порушення у сфері спілкування.

### **Хід заняття**

#### **1. Обговорення домашнього завдання**

#### **2. Вправа "Психологічний автопортрет".**

*Хід роботи.* Діти по черзі намагаються назвати якнайбільше відповідей на запитання: "Хто я?". Для опису себе використовуються характеристики, риси, інтереси й почуття, кожне речення починається із займенника "Я". Наприклад, "Я – дівчинка", "Я – людина, яка займається спортом", "Я – хороша людина". Ця гра дає дітям можливість ніби подивитися на себе очима інших людей.

#### **3. Вправа "Інтерв'ю".**

*Хід роботи.* Дві групи: 1-а група – журналісти, які беруть інтерв'ю, 2-а – кожен обирає, ким він буде, чию роль візьме (спортсмен, боксер тощо) та має відповідати на запитання журналістів.

*Обговорення:* чи легко, спілкуватися від імені іншого?

#### **4. Вправа "Мої сильні сторони".**

*Хід роботи.* Усі сідають у коло. Кожен член групи повинен розповісти про свої сильні сторони, про те, що він любить, цінує в собі, про те, що дає йому почуття внутрішньої впевненості й довіри до себе. Важливо, щоб він не применшував своїх переваг, не критикував себе, не говорив про свої помилки й недоліки (ця вправа спрямована на формування вміння позитивно мислити про себе й чітко викладати свої думки).

#### **5. Гра "Закінчи речення".**

*Мета:* підвищити впевненість у собі і своїх силах.

*Хід роботи.* Тренер дає завдання: записати в щоденник початок речення й закінчити його.

- Я хочу...
- Я вмію...
- Я зможу...
- Я досягну...

Після виконання вправи учасники зачитують свої речення.

#### **6. Гра "Спілкування без слів".**

*Мета:* розвиток уміння передавати думки й почуття за допомогою міміки й виразних рухів.

*Хід роботи.* Дітям пропонується висловити щось жестами, уявивши, що вони відділені склом, через яке не проникають звуки. Тему можна запропонувати, наприклад: "Ти забув надягти шапку, а на вулиці дуже холодно", "Принеси мені склянку води, я хочу пити".

Після гри потрібно з'ясувати, наскільки точно діти зрозуміли один одного.

*Способи покращення настрою:*

- усміхнутися собі у дзеркало;
- спробувати розсміятися;
- зробити добру справу іншому;



- згадати про щось хороше;
- намалювати собі картинку тощо.

### **7. Домашнє завдання.**

Звертати увагу на невербальні засоби спілкування інших людей. Записати в щоденниках, у яких ситуаціях люди найчастіше використовують жести (*прикладі ситуацій*).

### **Заняття 9**

*Мета:* розвивати почуття приналежності до групи, спостережливість, уміння "читати" мову тіла; керувати мімікою.

#### **Хід заняття**

#### **Обговорення домашнього завдання.**

#### **1. Вправа "Який я є і яким хотів би бути".**

*Хід роботи.* Кожен з учасників має продемонструвати жестами, мімікою, звуками, яким він є, і потім – яким хотів би бути. Ведучий акцентує увагу на тому, хто демонстрував, який він є. Ведучий може запропонувати учасникам відгадувати почуття, які зображує їх товариш.

#### **2. Гра "Долоня в долоню".**

*Мета:* розвивати навички володіння своїм тілом.

*Хід роботи.* Діти притискають долоньки й у такий спосіб рухаються кімнатою, у якій можна встановити різні перешкоди, які пара має подолати. Це можуть бути стілець або стіл. У грі можуть брати участь пари: дорослий – дитина.

#### **3. Гра "Неіснуюча тварина".**

*Мета:* розвивати навички володіння своїм тілом.

*Хід роботи.* Учасник вигадує тварину, якої насправді не існує. Потім він має зобразити тварину, пройти, як ця тварина.

Зображення відбувається під музику. Інші учасники вгадують, яка це тварина: весела чи сумна, добра чи зла тощо.

#### **4. Гра "Добре – погано".**

*Мета:* розвивати здатність бачити в одному й тому ж предметі, події протилежні якості, знаходити протиріччя, дивитися на одні й ті ж явища з протилежних точок зору.

*Хід роботи.* Тренер просить учасників групи розділити чистий аркуш у щоденнику на дві половинки й записати у правій частині все хороше, у лівій – негативне, на їх погляд, що стосується низки слів, які зачитує тренером.

Зима, літо, осінь, весна.

Дощ, сніг, сонце, вітер, вогонь.

Ніж, тарілка, скло, праска.

Ручка, парта, школа, оцінка.

Сміх, сльоза, крик, шепіт.

Після виконання завдання учасники обговорюють записані відповіді.

#### **5. Гра "Сліпий і поводитир".**

*Мета:* розвивати почуття довіри в стосунках.

*Хід роботи.* Вправа виконується в парах. Один з учасників – "сліпий", інший – його "поводир". Кожен має провести "сліпого" через різні перешкоди, створені заздалегідь (меблі, столи, стільці, також перешкодою можуть бути інші люди). У "сліпого" зав'язані очі. Мета: "поводир" має провести "сліпого" так, щоб той не спіткнувся, не впав, не забився.

Гра сприяє розвитку довіри. Після гри варто обговорити, що почували учні, будучи "сліпим" і "поводирем", чи було затишно в цих ролях.

#### **6. Домашнє завдання.**

Звертати увагу на міміку інших людей. Уявляти чужу людину радісною, здивованою, байдужою...

#### **Заняття 10**

**Мета:** розвивати спостережливість і вміння "читати" мову тіла, усвідомлювати себе як особистість; оцінювати себе зі сторони; підвищувати самооцінки учасників.

#### **Хід заняття**

##### **1. Обговорення домашнього завдання.**

##### **2. Вправа "Розвеселити партнера".**

**Мета:** формувати вміння розуміти емоції та індивідуальні особливості людини у спілкуванні.

**Хід роботи.** Вправа виконується в парах. Один з учасників згадує про щось сумне, набуває пригніченого вигляду. Інший учасник має розвеселити партнера, викликати в нього посмішку. Забороняється застосовувати фізичний контакт.

Коли вправа виконана, учасники міняються ролями. Після того, як вправу виконали обидва учасники, їм пропонується обговорити, якими засобами це було досягнуто, чи були складності у виконанні вправи.

Вправа сприяє усвідомленню, що успішність у зміні емоційного стану партнера залежить від урахування індивідуальних особливостей людини, гнучкості у виборі засобів впливу.

##### **3. Гра "Ставай по команді".**

**Мета:** розвивати увагу, швидкість реагування, виконання.

**Хід роботи.** Тренер налаштовує, що в цій грі важливо виконувати вказівки, а головна вимога – швидкість.

Тренер дає вказівки: Станьте за...

- зростом;
- кольором волосся (першими стають учасники, у яких найтемніше волосся);
- кольором очей (першими стають ті учасники, у яких темні очі);
- іменами в алфавітному порядку;
- прізвищами в алфавітному порядку.

##### **4. Вправа "Розвеселити сумного".**

**Мета:** поліпшити клімат у колективі, розвивати вміння усвідомлювати широкі можливості впливу на емоційний стан інших людей.

**Хід роботи.** Групі пропонується розвеселити учасника, якому сумно (ведучий має отримати згоду цього учасника на участь у вправі). Досягти цього треба, використовуючи тільки словесні засоби: можна говорити щось приємне, розповідати історії тощо.

Після виконання вправи в учасника запитують, що саме його розвеселило, а що залишило байдужим.

##### **5. Гра "Почесний гість".**

**Мета:** корекція взаємовідносин молодших підлітків

**Хід роботи.** Один з учасників групи виходить за двері і чекає, доки його не покличуть. Учасник виконує роль "Почесного гостя". Інші члени групи повинні зустріти гостя, організувати достойний прийом так, щоб гість відчув себе як вдома. Декількох членів

обирають членами журі, які за 5-бальною системою оцінюють усі дії учасників. Ураховується й оцінюється скутість, лестощі, розкутість, грубість.

## **6. Етюд "Куля бажань".**

### **Заняття 11**

**Мета:** розвивати почуття приналежності до групи; покращувати самооцінку, самосприйняття і сприйняття себе іншими; створити почуття задоволення та радості.

#### **Хід заняття**

##### **1. Гра "Змійка".**

*Мета:* корекція згуртованості групи.

*Хід роботи.* Учасники групи шикуються один за одним, тримаючись за плечі спереду стоячого. У такому положенні підлітки долають перешкоди:

- пройти змійкою між стільцями;
- пройти під столом;
- пройти крізь тунель (пролізти в обруч).

Після виконання всі учасники діляться своїми враженнями.

##### **2. "Дизайнери".**

*Мета:* створити позитивний настрій.

*Хід роботи.* Для гри необхідно кілька губних помад. Кожен одержує помаду. Дозволяється підійти до будь-якого учасника й "фарбувати" його обличчя, руки, ноги. У результаті гри ви побачите зовсім інших гравців.

Стежте, щоб "прикрашали" всіх, не забувайте дозволяти "прикрашати" себе.

*Порада:* після гри добре відмийтеся.

##### **3. Вправа "Як би ти вчинив?".**

*Мета:* коригувати взаємовідносини в групі.

*Хід роботи.* Тренер пропонує записати в щоденник відповідь на ситуацію:

- Твій однокласник приніс у клас якусь річ, яка тебе зацікавила. Як ти вчиниш?
- Ти йдеш додому й бачиш двох учнів, які б'ються. Як ти вчиниш?
- Ти знайшов на вулиці слабке, замерзле кошеня. Як ти вчиниш?
- Проходячи, ти бачиш, що малі діти граються із сірниками, намагаючись підпалити сміття. Як ти вчиниш?

– На уроці ти не почув запитання вчителя і отримав погану оцінку. Шкода, що до уроку ти підготувався. Як ти вчиниш?

##### **4. Вправа "Спілкування без слів".**

*Хід роботи.* Вправа виконується мовчки. Учасники стають у два кола обличчям один до одного. Зовнішнє і внутрішнє коло рухаються у протилежні боки. Ті, хто опинився навпроти один одного, утворюють пару. Ведучий просить їх:

- Заплющте очі і привітайтеся за допомогою рук.
- Відкрийте очі й рухайтесь далі. – Знову по команді утворюються пари, які одержують завдання.
- Покладіть руки на плечі один одному, подивіться протягом хвилини в очі партнерові, посміхніться, відпустіть руки й починайте рухатися далі.
- "Стоп": помиріться руками.
- Висловіть підтримку за допомогою рук.
- Попрощайтесь.

Після вправи учасники обмінюються почуттями.

## **2. Малюнок "Я у групі".**

*Хід роботи.* Тренер пропонує учасникам намалювати себе в колі своїх товаришів.

Після виконання завдання відбувається *обговорення*:

- Хто тут намальований?
- Чому я намалював саме цих дітей?
- Які відмінності в цьому малюнку від того, який ти малював на нашому першому занятті?

На обох малюнках порівнюються кольори, пози, зображене довкілля.

## **3. Вправа "Я хочу тобі побажати".**

*Мета:* розвивати уміння позитивно висловлюватися.

*Хід роботи.* Тренер пропонує кожному учаснику по черзі побажати що-небудь приємне кожній людині у групі. Висловлюючи побажання, потрібно дивитися в очі співрозмовнику. Після виконання вправи учасники обмінюються своїми враженнями.

## **Заняття 12**

**Мета:** розвивати почуття приналежності до групи; розвивати комунікативні навички; покращувати самооцінку, самосприйняття і сприйняття себе іншими; викликати почуття задоволення.

### **Хід заняття**

#### **1. Вправа "Привіт, я радий тебе бачити...".**

*Хід роботи.* Учасники по черзі звертаються одне до одного, закінчуючи речення: "Привіт, я радий тебе бачити...". Необхідно сказати щось гарне, приємне, але обов'язково від щирого серця, відверто.

#### **2. Вправа "Маска".**

*Мета:* розвивати комунікативні навички.

*Хід роботи.* Учасники сідають у коло. Перший учасник вправи фіксує на своєму обличчі якийсь вираз (маску), демонструє його всім і "передає" сусідові праворуч (ліворуч). Сусід має точно повторити цей вираз, поміняти на новий і "передати" наступному учасникові вправи. Так само роблять усі інші. Вираз обличчя може бути страшним, смішним, комічним, загрозливим тощо.

#### **3. Вправа "Дай мені книгу".**

*Мета:* розвиток комунікативних умінь, зняття психоемоційного напруження.

*Хід роботи.* Психолог пропонує учасникам уявити себе в такій ситуації: учень приходить у клас і бачить на столі цікаву книгу з гарною обкладинкою. Йому дуже хочеться взяти її, подивитися малюнки. Він підходить до столу. Але в цей момент книжку бере інший учень. А книгу подивитися так хочеться! Як бути? Як її отримати? Учасники програють ситуацію по черзі, парами.

Після програвання ситуації всіма учасниками групи проводиться обговорення варіантів її вирішення, і діти спільно з керівником групи роблять висновок про те, що найбільш конструктивною формою досягнення результату (отримання книги) виявилось ввічливе прохання.

#### **4. Вправа "Не бійся впасти".**

*Мета:* розвиток взаємної довіри; на розвиток навичок координації спільних дій; забезпечення емоційної захопленості учасників тренінгом; зниження інтенсивності страхів учасників.

*Хід роботи.* Учасники діляться на пари. Один буде падати, інший – ловити. Той, хто ловить, трохи присідає на 70 см позаду. Той, хто падає, стає спиною до свого партнера,

заплющує очі, розслабляється й падає на руки другого учасника. Важливо не підстраховувати себе під час падіння. Партнери міняються місцями, щоб кожен зміг і ловити, і падати. Психолог стоїть поруч із тим, хто ловить, аби за потреби допомогти йому.

*Обговорення.*

- Напевно, більшості з вас було страшно брати участь у цій вправі, хоча б у перший раз?
- Як саме переживали цей страх?
- Що допомогло його подолати?

## **5. Малювання з теми "Мій найщасливіший день".**

*Мета:* зняття емоційної напруги, розвиток невербальних засобів спілкування.

*Хід роботи.* Учасникам пропонується протягом 2-5 хвилин пригадати й намалювати найбільш щасливий день у своєму житті. Психолог просить учасників пригадати, що вони відчували в той день, чим він запам'ятався, пропонує "поділитися" своєю радістю з іншими. Після закінчення обговорюють малюнки.

Психолог бажає учасникам, щоб у їхньому житті було якомога більше щасливих днів, і звертає увагу на те, що часто це залежить від них самих.

## **6. Підбиття підсумків.**

Ведучий дає можливість кожному учаснику висловитись:

- На цьому тренінгу я...
- Основне, чого я навчився на наших заняттях, ...
- Більше за все мені запам'яталось...
- Мені на дуже сподобалось, що на тренінгу...
- Я б хотів(ла), щоб під час проведення наступних тренінгів ведучий...
- Думаю, що після тренінгу зміниться...
- Мені більше за все сподобалося, що на тренінгу...

## **Список використаних джерел**

1. Коробко С.Л.. Робота психолога з молодшими школярами : методичний посібник / С. Л. Коробко, О. І. Коробко. – 2-ге вид. – К. : Літера ЛТД, 2008. – 416 с.
2. Гаврилюк І. Конфлікти у шкільному середовищі. Причини виникнення та способи розв'язання : тренінг / І. Гаврилюк // Психолог. – 2009. – №№11–12. – С. 66–69.
3. Кошечко Н.В. Молодь вибирає конструктивний конфлікт : тренінг / Н. В. Кошечко // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №8. – С. 44–48.
4. Кравченко Н. Розвиток моральних рис дітей. Програма занять / / Н. Кравченко // Психолог. – 2009. – №№ 22–23. – С. 23–26.
5. Ніколаєв Л.О. Методи зміцнення колективної згуртованості серед відпочиваючих дітей / Л.О. Ніколаєв // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №6. – С. 76–77.
6. Павлишин Л. Робота з дітьми-підлітками, які мають проблеми у спілкуванні / Л. Павлишин // Психолог. – 2009. – №№11–12. – С. 27–28.
7. Хронюк І.В. Культура спілкування і взаємин у повсякденному житті : програма / І. В. Хронюк // Вісник психологічної служби Київщини. – Біла Церква : КОПОПК, 2009. – 116 с.
8. Вітюк О.Ю. Програма занять з корекції агресивності учнів 5-8 класів / О. Ю. Вітюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 7. – С. 43–46.

## **2.1.9. Робота практичного психолога закладу освіти з родинами, які знаходяться у складних життєвих обставинах (тренінгова програма)**

**Максимова Наталія Анатоліївна,**

*методист відділу практичної психології і соціальної роботи*

*Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради*

*"Академія неперервної освіти"*

### **Пояснювальна записка**

Питання створення єдиного виховного простору для забезпечення гармонійного розвитку дитини є актуальним у наш час. Політичні зміни, економічна, соціальна й духовна криза негативно вплинули на пересічну сім'ю, зруйнували багато моральних і духовних цінностей. У результаті сучасна сім'я нерідко втрачає головні орієнтири для побудови власного життя, що загострює питання соціальної і психолого-педагогічної допомоги сім'ям у вихованні дітей.

У діяльності психологічної служби головним напрямом роботи з сім'ями, які потрапили у складні життєві обставини, є безпосередня робота з дитиною, але практика свідчить, що досягти позитивних результатів у вихованні, реабілітації дітей і стійких змін у корекції їхньої поведінки можна тільки спільними зусиллями педагогічних працівників закладу освіти та родини. Діти, які пройшли процес корекції, часто в родині зустрічаються з проблемою неготовності членів сім'ї прийняти зміни, які відбулися у свідомості та поведінці дитини, що необхідно для досягнення стійких результатів корекції, реабілітації та запобігання рецидивів. Вивчення родин учнів показало, що в більшості випадків саме родинні проблеми є пусковим механізмом відхилень у поведінці дітей та джерелом їхніх психологічних проблем. Саме тому перед працівниками закладу освіти постає завдання організації ефективної взаємодії практичного психолога з родинами дітей, які знаходяться у складних життєвих обставинах.

За результатами вивчення цього питання в закладах освіти Київської області в 2011 році було створено програму роботи з родинами, які знаходяться у складних життєвих обставинах. Програма пройшла експертизу комісії центру практичної психології і соціальної роботи Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів (Протокол № 4 від 21 грудня 2011 року) відповідно до Положення про експертизу психологічного і соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах, Міністерства освіти і науки України (наказ Міністерства освіти і науки України від 20 квітня 2001 року № 330). Протягом 2011-2012 років програма проходила апробацію в центрі соціально-психологічної реабілітації дітей "Злагода" м. Білої Церкви. У 2014 році програма "Програма роботи з родинами" посіла II місце в Міжнародному конкурсі "Кращі методичні рекомендації" Міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я. У 2015 році програму було адаптовано до умов освітнього закладу.

**Мета:** формування психолого-педагогічної культури батьків, створення безпечного та позитивного соціально-психологічного простору для гармонійного розвитку особистості дитини.

**Завдання:** підвищення рівня поінформованості батьків із питань психології і педагогіки; зміна батьківського ставлення до сімейних проблем та підвищення відповідальності за виховання власних дітей; розвиток навичок поведінки у проблемних та конфліктних сімейних обставинах; формування позитивної мотивації до самопізнання, саморозвитку та побудови власної життєвої перспективи.

#### **Очікувані результати:**

- формування психолого-педагогічної культури батьків;
- прийняття батьками відповідальності за виховання дітей;
- оволодіння навичками ефективної взаємодії з дітьми та самостійності у вирішенні сімейних проблем;

– створення безпечного та позитивного соціально-психологічного простору для гармонійного розвитку особистості дитини на всіх її вікових етапах.

### **Напрями роботи практичного психолога з родинами.**

#### *Психологічна просвіта:*

- робота батьківського клубу;
- розміщення матеріалів на інформаційних стендах, створення буклетів, пам'яток;
- здійснення екскурсій, виставок;
- робота батьківської бібліотеки.

#### *Діагностика:*

- діагностика особливостей внутрішньосімейних відносин;
- дослідження психологічного клімату в родині, стилів сімейного виховання.

#### *Консультативна робота:*

- індивідуальна;
- групова;
- сімейна.

#### *Корекційно-розвивальна робота:*

- індивідуальна;
- парна;
- групова (заняття, тренінги).

Розглядаючи роботу з батьками як один із важливих аспектів діяльності практичного психолога системи освіти варто виділити дві форми вторинної профілактичної роботи: групову та індивідуальну.

Індивідуальна форма застосовується як на початку програми для встановлення контакту з батьками, отримання необхідної інформації для організації роботи з родиною, відповідної мотивації батьків та підготовки до включення у групову роботу, так і протягом реалізації програми (індивідуальні консультації з метою надання додаткової інформації, допомоги, психологічної підтримки) та після завершення програми (підбиття підсумків, аналіз батьками власних результатів, проектування особистої життєвої перспективи та надання зворотного зв'язку про результати участі у програмі).

Індивідуальні консультації організуються за окремим графіком з урахуванням потреб, можливостей батьків та відповідно до нормативів часу роботи практичного психолога (Додаток 4 до листа Міністерства освіти і науки України від 27 серпня 2000 року № 1/9-352).

Інформація про проведені консультації фіксується у журналі та протоколі індивідуальної консультації встановленого зразка (Додатки 3, 4 до листа Міністерства освіти і науки України від 17 вересня 2015 року № 1/9-442).

Групову роботу з батьками будується на принципах:

- добровільності (до групової роботи батьки долучаються за власним бажанням і за потреби можуть повернутись до індивідуального спілкування із практичним психологом);
- конфіденційності (інформація та матеріали, отримані під час зустрічей, розголошуються та демонструються тільки з дозволу учасників);
- партнерства (графік зустрічей формується спільно з учасниками та може бути скорегований відповідно до їхніх потреб);
- активності (використання таких способів взаємодії, що активізують самостійність думок батьків, залучають їх до процесу вироблення інформації, формують систему ставлень та роблять їх справжніми суб'єктами навчання).

Групову роботу з батьками представлена діяльністю батьківського клубу відповідно до просвітницької програми батьківського клубу "Школа для батьків".

Програму батьківського клубу розроблено відповідно до Конвенції ООН про права дитини, Сімейного кодексу України, законів України "Про охорону дитинства", "Про освіту", "Про загальну середню освіту", "Про дошкільну освіту", "Про позашкільну освіту", "Про

попередження насильства в сім'ї", "Про соціальну роботу з дітьми та молоддю", "Про соціальні послуги", "Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні", "Про органи і служби для дітей та спеціальні установи для дітей", "Про забезпечення організаційно-правових умов соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування", "Про основи соціального захисту бездомних громадян і безпритульних дітей", Порядку розгляду звернень та повідомлень із приводу жорстокого поводження з дітьми або реальної загрози його вчинення, затвердженого спільним наказом Державного комітету України у справах сім'ї та молоді, Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України від 16 січня 2004 року №5/34/24/11, Інструкції щодо порядку взаємодії управлінь (відділів) у справах сім'ї, молоді та спорту, служб у справах дітей, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді та відповідних підрозділів органів внутрішніх справ із питань здійснення заходів з попередження насильства в сім'ї, затвердженої спільним наказом Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України, Міністерства внутрішніх справ України від 07 вересня 2009 року № 3131/386, розпорядження голови Київської обласної державної адміністрації від 24 грудня 2010 року № 1508 "Про затвердження Порядку міжвідомчої взаємодії щодо здійснення соціальної роботи та соціально-правового захисту дітей та сімей з дітьми, які опинилися у складних життєвих обставинах, Київської області", наказу головного управління освіти і науки Київської обласної державної адміністрації від 14 лютого 2011 року № 53 "Про Порядок виявлення та здійснення заходів щодо підтримки дітей, які опинились в складних життєвих обставинах", Положення про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 19 жовтня 2001 № 691, Положення про психологічну службу системи освіти України, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 03 травня 1999 року № 127 (зі змінами, внесеними наказом Міністерства освіти і науки України від 02 липня 2009 року № 616), наказу Міністерства освіти і науки України "Про планування діяльності та ведення документації соціальних педагогів, соціальних педагогів по роботі з дітьми-інвалідами системи Міністерства освіти і науки України" від 28 грудня 2006 року № 864, Етичного кодексу практичного психолога, затвердженого 20 грудня 1999 року на I з'їзді Товариства психологів України.

За визначенням у Законі України "Про соціальні послуги" (Відомості Верховної Ради України, 2003 р., № 45, ст. 358; 2009 р., № 38, ст. 535; 2011 р., № 42, ст. 435; із змінами, внесеними Законом України від 20 вересня 2011 року № 3739-VI) складними визначаються такі життєві обставини, що об'єктивно порушують нормальну життєдіяльність особи, наслідки яких вона не може подолати самостійно (інвалідність, часткова втрата рухової активності у зв'язку із станом здоров'я, самотність, сирітство, безпритульність, відсутність житла або роботи, насильство, зневажливе ставлення та негативні стосунки в сім'ї, малозабезпеченість, психологічний чи психічний розлад, стихійне лихо, катастрофа тощо), а сім'я, що перебуває у складних життєвих обставинах, – це сім'я, яка втратила свої виховні можливості через виникнення таких умов, що порушують нормальну життєдіяльність одного або кількох членів сім'ї, наслідки яких вони не можуть подолати самостійно. Такі сім'ї поділяються на три групи: сім'ї, у яких виникли матеріальні труднощі, юридичні та психологічні проблеми.

До участі у клубі залучаються батьки третьої групи сімей, у яких виникли психологічні проблеми.

Відповідно до Закону України від 07 квітня 2015 року № 291-VIII "Про внесення змін до Закону України "Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту" щодо статусу осіб, які захищали незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України" до сімей, які опинились у складних життєвих ситуаціях, варто долучити сім'ї:

–військовослужбовців (резервістів, військовозобов'язаних), працівників та інших осіб, зазначених у п. 19 ч. 1 Закону, які загинули (пропали безвісти), померли внаслідок



поранення, контузії або каліцтва, одержаних під час безпосередньої участі в АТО, забезпеченні її проведення, перебуваючи безпосередньо в районах АТО;

– працівників та осіб, які залучалися до забезпечення проведення АТО та загинули (пропали безвісти), померли внаслідок поранення, контузії або каліцтва, одержаних під час забезпечення проведення АТО безпосередньо в районах та в період її проведення;

– громадян, які добровільно забезпечували (або добровільно залучалися до забезпечення) проведення АТО (зокрема здійснювали волонтерську діяльність) і загинили (зникли безвісти) внаслідок поранення, контузії або каліцтва, отриманих при проведенні АТО, перебуваючи безпосередньо в районах операції в період її проведення.

### **Просвітницька програма батьківського клубу "Школа для батьків"**

**Мета:** створення умов для гармонійного розвитку дітей на основі відновлення психологічного здоров'я батьків та гармонізації внутрішньосімейних відносин.

#### **Завдання:**

– формування психолого-педагогічної культури батьків, стійкого бажання до особистісної та міжособистісної гармонізації, мотивації до подальшого розвитку у процесі життєдіяльності;

– збагачення знаннями про психічні особливості, сенситивні і кризові періоди кожної вікової групи;

– оволодіння способами аналізу власних батьківських налаштувань і стилів спілкування, навичками відповідної поведінки у складних і конфліктних ситуаціях;

– розвиток навичок, необхідних для подолання життєвих труднощів, і вмінь використання їх для свого розвитку;

– навчання кращого розуміння інтересів, можливостей, переживань і вчинків своїх дітей, умінню ставити до них вимоги, що відповідають їхнім можливостям і віку;

– спонукання до відновлення можливості повноцінного функціонування (виконання необхідних соціальних та сімейних функцій).

**Учасники:** батьки (особи, які їх замінюють), члени родин дітей закладу освіти, які опинились у складних життєвих обставинах.

Мета і завдання програми реалізуються на основі зустрічей із батьками, що відбуваються 1 раз на тиждень. Орієнтовна тривалість яких – 2 год.

Зустрічі з батьками організуються як заняття з елементами тренінгу, які, на відміну від звичайного навчання, що впливає на пізнавальну сферу (сферу свідомості), дозволяють модифікувати особистісні риси й налаштування, що мають більш глибокий зв'язок із поведінкою.

**Методи роботи,** які використовуються під час упровадження програми, дібрані таким чином, щоб на перших заняттях вони були цікавими, знайомими батькам та потребували від них мінімальної активності, проте протягом наступних завдань із підвищенням рівня батьківської активності та довіри до практичного психолога до занять уключені менш знайомі і традиційні методи.

#### **Інформаційні методи:**

– інформаційні тексти (тексти для читання, рекомендації, пам'ятки, переліки рекомендованої літератури) можуть бути розміщені на стендах, роздані для читання;

– інформаційні повідомлення (міні-лекції, короткі виступи);

– інформаційні лекції;

– презентації, виставки, екскурсії;

#### **Проблемні методи (активні):**

– проблемні лекції, семінари, конференції;

– "круглі столи";

– ділові ігри;

– диспути;

– тренінги.

Програма розрахована на упровадження впродовж 9 місяців (32 тижні протягом навчального року з вересня до травня), складається з 6 модулів, кожен із яких містить по 5 зустрічей. Починається програма зустріччю-знайомством, а завершується підсумковою зустріччю, на якій учасники програми отримують сертифікати.

Зміст кожного модуля присвячено актуальному питанню, яке співвіднесено з окремою функцією, яку виконує сім'я, тема кожної зустрічі – окремій проблемі неблагополуччя в родині та конкретним способам його подолання. Тому можливе відвідування батьками окремих модулів, присвячених актуальним для певної родини проблемам з огляду на потреби родини. Проте у використанні всього обсягу програми доцільно дотримуватись зазначеної у ній послідовності модулів та зустрічей.

**Форми організації роботи:** лекції, тренінги, екскурсії, практичні заняття, заняття з елементами тренінгу, семінари, конференції, узагальнювальні заняття, диспути тощо. Особливе місце в оволодінні знаннями за цією програмою відводиться самостійній роботі (виконання домашніх творчих завдань, створення проектів, опрацювання рекомендованої літератури).

## **Структура програми Зустріч-знайомство.**

### **Модуль 1. Комунікативна функція сім'ї.**

- Зустріч 1. Поняття та функції сім'ї.
- Зустріч 2. Основи ефективного спілкування в родині.
- Зустріч 3. Саботажники спілкування.
- Зустріч 4. Профілактика та подолання сімейних конфліктів.
- Зустріч 5. Культура сімейного спілкування.

### **Модуль 2. Репродуктивна функція сім'ї. Усвідомлене батьківство.**

- Зустріч 1. Готовність до батьківства, материнства.
- Зустріч 2. Планування сім'ї.
- Зустріч 3. Гендерні аспекти сімейної політики.
- Зустріч 4. Відверто про важливе.
- Зустріч 5. Підготовка дітей до усвідомленого батьківства.

### **Модуль 3. Психологічна функція сім'ї.**

- Зустріч 1. Гармонія стосунків.
- Зустріч 2. Емоції в житті родини.
- Зустріч 3. Пізнаю себе – розумію інших.
- Зустріч 4. Індивідуальні психологічні особливості.
- Зустріч 5. Психологічна підтримка членів сім'ї в різних життєвих ситуаціях.

### **Модуль 4. Виховна функція сім'ї.**

- Зустріч 1. Виховання – передавання дорослими соціального досвіду дітям.
- Зустріч 2. Правова обізнаність.
- Зустріч 3. Відповідальна поведінка.
- Зустріч 4. Методи і прийоми виховання.
- Зустріч 5. Практикум з виховання.

### **Модуль 5. Господарсько-економічна функція сім'ї.**

- Зустріч 1. Основи сімейної економіки.
- Зустріч 2. Планування сімейного бюджету.
- Зустріч 3. Організація споживчої діяльності.
- Зустріч 4. Ведення домашнього господарства.

Зустріч 5. Організація побуту сім'ї.

### **Модуль 6. Рекреативна функція сім'ї.**

Зустріч 1. Організація вільного часу сім'ї.

Зустріч 2. Інтереси та захоплення.

Зустріч 3. Урахування потреб членів сім'ї під час відпочинку на природі.

Зустріч 4. Відвідування виставки творів мистецтва.

Зустріч 5. Відвідування театру.

### **Підсумкова зустріч.**

### **Список використаних джерел**

1. Брюхова В. М. Партнёрство семьи и школы / В. М. Брюхова. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с.
2. Інтерактивні заняття психолога з батьками / О. Мерзлякова. – К. : Шкільний світ, 2008. – 120 с.
3. Кутнікова І. С. Сім'я як об'єкт соціально-педагогічного впливу / І. С. Кутнікова // Соціальна педагогіка : теорія і практика. – 2009. – № 4. – С. 60–65.
4. Не рядом, но вместе / сост. О. А. Хаткевич. – Минск : Красико-Принт, 2007. – 176 с.
5. Організаційно-методичні аспекти роботи працівників психологічної служби з батьками / автори-укл. А.В.Аносова, Н.А.Максимова, Л.А.Петушкова / за ред. Н.І.Клокар // Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 4. – Біла Церква : КОШОПК, 2011. – 184 с.
6. Отрощенко Н. Л. Організація взаємодії школи й батьків щодо питань соціально-професійного самовизначення старшокласників / Н. Л. Отрощенко // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2009. – № 4. – С. 126–127.
7. Павлюк Н. В. Сімейна роль як чинник статево-рольового розвитку особистості / Н. В. Павлюк // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2010. – № 1. – С. 26–29.
8. Педагогический калейдоскоп / сост. Е. Е. Уварова, Ю. А. Лежнёва. – Минск : Красико-Принт, 2008. – 176 с.
9. Психологія сім'ї. Техніки раціонально-інтуїтивної психокорекції родини. – К. : Главник, 2007. – 144 с.
10. Робота з батьками молодших школярів / упорядн. : Т. Бишова. – К. : Шкільний світ, 2008. – 128 с.
11. Руда О. З. Школа і сім'я. Як співпрацювати ефективно? / О. З. Руда // Діти – батьки – сім'я : Випуск 1. – К. : Науковий світ, 2004. – 36 с.
12. Система роботи з батьками : модель співпраці міського відділу освіти і навчальних закладів. – К. : Шкільний світ, 2008. – 128 с.
13. Технологія розробки навчальної програми : методичні рекомендації // Бібліотека педагога новатора. Випуск 1 / укл. Л.В.Кабан. – Біла Церква : КОШОПК, 2008. – 48 с.
14. Хухлаева О. Материалы курса "Работа психолога с родителями : концепция и технологии" : учебно-методическое пособие (лекции 1-4) / О. Хухлаева. – М. : Педагогический университет "Первое сентября", 2006. – 60 с.
15. Хухлаева О. Материалы курса "Работа психолога с родителями : концепция и технологии" : учебно-методическое пособие (лекции 5-8) / О. Хухлаева. – М. : Педагогический университет "Первое сентября", 2006. – 44 с.

## Приклади окремих занять програми батьківського клубу

### Зустріч "Знайомство"

**Мета:** сприяти знайомству учасників, визначити готовність батьків до активної роботи у групі, їхню мотивацію до участі у клубі, ознайомити учасників з організаційними питаннями, запланувати подальшу роботу клубу.

**Час:** 2 год.

**Обладнання:** плакат із заголовком "Правила учасників батьківського клубу", маркери, додаток А, дощечки для письма, ручки.

### Хід заняття

#### 1. Вступне слово керівника батьківського клубу.

Шановні учасники клубу!

Чи багато часу ви приділяєте своїй дитині у проміжках між роботою, додатковими навантаженнями, телефонними розмовами та іншими побутовими справами? Якщо ваша відповідь "1-2 години на добу" – вітаємо, ваша сім'я є типовою сучасною родиною. Але хіба про такі стосунки з батьками ми мріяли в дитинстві? Хіба так ми уявляємо своє відповідальне батьківство? У відповідальних, небайдужих батьків давно виникла потреба в об'єднанні. Це бажання вирішили втілити в життя працівники нашого навчального закладу. Так розпочав діяльність "Батьківський клуб".

Легко втратити контакт з дитиною і дуже важко його відновити. Пропонуємо вам за допомогою участі в зустрічах учасників нашого клубу стати ближчими до своїх дітей та розділити їхні захоплення! Досягти цього ми плануємо завдяки підвищенню рівня вашої обізнаності про особливості розвитку особистості; оволодіння способами аналізу власних батьківських налаштувань, стилів виховання, навичками відповідної поведінки у складних та конфліктних ситуаціях, необхідних для подолання життєвих труднощів, кращого розуміння інтересів, можливостей, переживань і вчинків своїх дітей, навчанню вміння ставити до них вимоги, що відповідають їхнім можливостям і віку.

Вітаю Вас з початком роботи! Наш клуб організовано з метою гармонізації родинних взаємин. Програма розрахована на впровадження впродовж 9 місяців (навчальний рік), складається з 6 модулів, кожен із яких містить 7 зустрічей (засідань), які будуть відбуватися в нашому закладі 1 раз на тиждень. Тривалість зустрічі – 2 год. Наше спілкування буде проходити в цікавій, динамічній формі та невимушеній атмосфері, а взаємодія буде ґрунтуватись на принципах добровільності, конфіденційності, партнерства й активності.

Сьогоднішня наша зустріч-знайомство є першою, тому сьогодні будемо знайомитися, намагатися пізнати один одного якнайкраще. У кінці заняття вирішимо організаційні питання щодо діяльності нашого клубу, а завершимо його чайною церемонією.

#### 2. Вправа "Знайомство".

**Мета:** сприяти знайомству учасників, їхній активній участі в роботі групи.

Кожен учасник групи називає своє ім'я та говорить фразу, звернену до інших: "Добрий день, мене звати...Бажаю всім...".

#### 3. Вправа "Самопрезентація".

1. Назвати три вміння або якості, які найкраще характеризують власну особистість, продовживши речення: "Не хочу хвалитися, але я...".

2. Назвати найбільш характерну свою рису, яка б починалась на першу літеру імені.

3. Відповісти на запитання:

- Що я ціную в самому собі?
- Що я вмю робити найкраще?
- Що я найбільше ціную в людях?

### **3. Правила групової роботи.**

Перш, ніж визначити правила та принципи групової роботи, необхідно підготувати учасників до неї.

#### **Інформаційне повідомлення.**

Коло, у якому ми сидимо, є простором нашої групи. У ньому немає нічого й нікого, крім нас самих, крім того, що ми принесли сюди в собі. Це – найголовніше. Тільки наше спілкування, те, що ми внесемо у груповий простір, допомагатиме зрозуміти себе. Ми пізнаватимемо себе завдяки тим почуттям, які викликаємо одне в одного, тим відносинам, які тут складатимуться. Щоб наше спілкування було ефективним і результативним, нам необхідно прийняти правила нашої взаємодії.

Правила, запропоновані учасниками, записуються на плакаті "Правила учасників батьківського клубу". Кожне з правил обговорюється і приймається лише тоді, коли всі учасники з ним погоджуються.

**Правила роботи** у групі можуть бути сформульовані, наприклад, наступним чином:

- Правило "тут і тепер".
- Принцип емоційної відкритості.
- Добровільна участь у виконанні вправ і завдань. Правило "стоп".
- Правило "Я"-висловлювання. Кожен говорить тільки від свого імені, про себе і свої переживання.
- Принцип особистої відповідальності.
- Правило конфіденційності.
- Обговорювати дію, а не особу.
- Один говорить, всі слухають.
- Приходити вчасно.
- Принцип "сталості". Заняття пропускати не бажано.

### **4. Вправа "Незакінчені речення".**

*Мета:* надати можливість учасникам визначити свої очікування.

*Матеріали:* аркуші паперу відповідно до числа учасників з незакінченими реченнями, ручки.

*Хід роботи.* Психолог роздає кожному учаснику аркуш паперу, на якому написані такі незакінчені речення:

- Від психолога я очікую...
- Від інших учасників я очікую...
- Від себе я очікую...

Коли тренінг завершиться, учасники зможуть вирішити, якою мірою заняття задовольнили їхні очікування. Це допоможе їм у визначенні підсумкової оцінки тренінгу.

### **5. Підбиття підсумків. Рефлексія зустрічі. Домашнє завдання.**

Учасники висловлюються про враження від заняття, досвід, який вони отримали. Отримують домашнє завдання: завести робочий зошит учасника клубу, у який вклеїти (вписати) отримані матеріали сьогоdnішнього заняття та написати твір із 10 речень "Мета, яку я маю намір досягнути – ...".

### **6. Організаційні питання (дата, час, умови наступної зустрічі).**

### **7. "Чайна церемонія".**

### **8. Індивідуальні консультації.**

**Вправа "Самопрезентація".**

1. Назвати три вміння або якості, які найкраще характеризують власну особистість, продовжити речення: "Не хочу хвалитися, але я..." \_\_\_\_\_
2. Назвати найбільш характерну свою рису, яка б починалась на першу літеру імені  
\_\_\_\_\_
3. Відповісти на запитання:  
Що я ціную в собі? \_\_\_\_\_  
Що я вмю робити найкраще? \_\_\_\_\_  
Що я найбільше ціную в людях? \_\_\_\_\_
4. **Правила групової роботи:**  
\_\_\_\_\_
5. **Вправа "Незакінчені речення".**
  - Від психолога я очікую... \_\_\_\_\_
  - Від інших учасників я очікую... \_\_\_\_\_
  - Від себе я очікую... \_\_\_\_\_
6. **"Мета, яку я маю намір досягнути – ..."** \_\_\_\_\_

**Модуль 1.****Зустріч 1. Поняття та функції сім'ї.**

**Мета:** сприяти кращому знайомству учасників, їхній активній роботі у групі. Ознайомити учасників з визначеннями та функціями, які виконує родина. Визначити рівень розвитку основних сфер сімейного життя родини.

**Час:** 2 год.

**Обладнання:** плакати "Дерево очікувань", "Правила учасників батьківського клубу", стікери-листочки, фліп-чарт.

**Хід заняття****Вступне слово керівника батьківського клубу.**

Шановні учасники клубу! Вітаю Вас на нашій другій зустрічі. Давайте пригадаємо, що наша взаємодія ґрунтується на принципах добровільності, конфіденційності, партнерства й активності. Програма нашого клубу, як ми говорили на минулій зустрічі, розрахована на 9 місяців, і сьогодні ми відкриваємо перший модуль "*Комунікативна функція сім'ї*". На зустрічах цієї секції спробуємо визначити, що таке справжня родина, яку роль вона відіграє в житті дитини, які функції вона виконує, познайомимось із структурою сім'ї, розподілом у ній влади, різними стилями виховання. Протягом занять ви зможете продіагностувати вашу сімейну взаємодію, опанувати необхідними навичками для гармонізації вашого родинного мікроклімату та визначити перспективи розвитку вашої родини.

Сьогодні ми будемо продовжувати знайомитись, намагатися пізнати один одного якнайкраще. У кінці заняття ми підібемо підсумки нашої зустрічі, отримаємо домашнє завдання й завершимо традиційною церемонією чаювання.

**Вправа "Продовжуємо знайомство".**

**Мета:** сприяти знайомству учасників, їхній активній участі в роботі групи.

**Хід роботи.** Учасники поглядом (без слів) об'єднуються в пари. Пари розміщуються зручно у кімнаті на стільцях обличчям один до одного. Учасники беруть один у одного інтерв'ю (5 хв. на кожного учасника). Необхідно розповісти про себе те, що є головним, важливим. Завдання того, хто бере інтерв'ю – задавати питання і уважно слухати.

**Вправа "Презентація партнера".**

Учасники, сидячи у колі, по черзі презентують один-одного.

### **Вправа "Дерево очікувань".**

*Мета:* надати можливість учасникам визначити свої очікування.

*Матеріали:* аркуші паперу відповідно до числа учасників із незакінченими реченнями, ручки.

*Хід роботи.* Психолог роздає кожному учаснику аркуш паперу, на якому написані такі незакінчені речення:

- Від психолога я очікую...
- Від інших учасників я очікую...
- Від себе я очікую...

Коли тренінг завершиться, учасники зможуть вирішити, якою мірою заняття задовольнили їхні очікування. Це допоможе їм в оцінюванні тренінгу.

### **Вправа "Правила учасників групи".**

Правила, запропоновані учасниками на минулому занятті, записані на плакаті "Правила учасників батьківського клубу". Кожне з правил пригадується й обговорюється. За потреби додаються нові чи замінюються попередні за згоди всіх учасників.

### **Мозковий штурм "Для мене сім'я – це".**

*Мета:* надати можливість учасникам визначити свої сімейні цінності.

*Матеріали:* аркуші паперу відповідно до числа учасників із незакінченими реченнями, ручки.

*Хід роботи.* Психолог роздає кожному учаснику аркуш паперу, на якому написані такі незакінчені речення:

- Для мене сім'я – це ...
- Для моїх дітей сім'я – це ...
- Для моїх батьків (рідних) сім'я – це ...

Психолог записує на фліп-чарті всі відповіді, узагальнює їх.

*Обговорення.*

- Чи відрізняються ваші відповіді на ці три питання? Чому?
- Чи відрізняються бажання та потреби людини залежно від віку?
- 

### **Інформаційне повідомлення "Сім'я у законодавстві".**

*Мета:* познайомити батьків із основними нормативними документами, які регламентують сімейні відносини.

У статті 3. Сім'я. "Сімейного кодексу України" зазначено:

1. Сім'я є первинним та основним осередком суспільства.

2. Сім'ю складають особи, які спільно проживають, пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки.

За Н. Паніною, сім'я є первинним та основним осередком суспільства. Сім'ю складають особи, які спільно проживають, пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки.

У короткому енциклопедичному словнику подано ознаки сім'ї:

- шлюбні, міжпоколінні, кровні, усиновлені зв'язки між членами сім'ї, родинні почуття, почуття безпеки, захищеності, любові, поваги;
- спільний побут і проживання членів сім'ї;
- наявність певних функцій у суспільстві, прав сім'ї в суспільстві та прав членів сім'ї в родині, обов'язків членів сім'ї стосовно один одного та відповідальність перед суспільством за своїх членів.

Можемо сказати, що сім'я – це школа, де людина навчається жити в суспільстві, отримує досвід соціальних стосунків у м'якій, емоційно-підкріпленій, захищеній формі, серед близьких людей, для яких вона є найвищою цінністю. І тільки після цього особа готова

до налагодження стосунків з іншими людьми. Саме родина вводить людину в світ соціальних відносин.

### **Перегляд відеоролику "Сім'я – це ремені безпеки".**

*Мета:* позбавлення стереотипів про сім'ю як контролювальну й обмежувальну силу.

*Обговорення:*

- Що роблять ремені безпеки для людини?
- Чи обмежують вони людину у виборі напрямку руху, дороги, швидкості?
- Чому родину можна назвати ременями безпеки?

### **6. Інформаційне повідомлення "Функції сім'ї".**

*Мета:* ознайомити батьків із функціями, які виконує сім'я у суспільстві, сформувати уявлення про благополучну родину.

Як соціальний інститут сім'я виконує в суспільстві певні функції:

– **репродуктивна** (функція відтворення). У сім'ї вирішується, коли народяться діти і скільки їх буде. Батьки – свідомо чи несвідомо – ураховують реальні життєві умови та можливі перспективи, матеріальний стан сім'ї, бажання чи небажання партнера чи батьків. Важливими є й суспільні норми та очікування. Так, у період соціальних катаклізмів помітно знижується кількість новонароджених: батьки, які відчують свою відповідальність перед дитиною, не наважуються пустити її в такий невпорядкований, жорстокий світ. Така тенденція зберігається доти, доки суспільство не надасть батькам реальних гарантій щодо майбутнього їхніх дітей;

– **виховна**. Дитина приходить у світ і "вмикає" виховну функцію родини. Саме у сім'ї дитина засвоює суттєві правила поведінки. Родина формує ставлення до праці, до іншої людини, до світу, до суспільства, до самої себе. Усі інші впливи (дитячого садка, школи, соціального середовища) або довершують фундамент сімейного виховання, або створюють у житті дитини конфлікт, якщо вимоги і правила вдома і поза його стінами різняться. Розв'язати цей конфлікт дитина може по-різному: може звикнути жити в умовах подвійної моралі; відмовитись від сімейних цінностей, що не відповідають ані нормам сім'ї, ані вимогам суспільства. У будь-якому випадку життя цієї дитини нелегке. Отже, мало оточити дитину увагою, створити їй всі умови. Потрібно сформувати самостійність, прагнення самій розв'язувати складні проблеми, брати на себе відповідальність за якість свого життя. Це значно важче, ніж просто опікати дитину. Ернст Легуве сказав, що "виховання – це наука, що навчає наших дітей обходитися без нас";

– **господарсько-побутова**. Родина – це ще й побутові зручності. Людина звикає до них, як до повітря, яким дихає і якого не помічає. Скажімо, чимало з того, що належить до жіночих обов'язків, здається, робиться саме собою. Саме господарсько-побутові проблеми змушують самотню людину похилого віку або зі слабким здоров'ям шукати собі пару. А головний аргумент: "Хоч склянку води буде кому подати". Але це буває важливим і для молодшої людини, яка сама не може впоратись із побутовими проблемами. Чимало хлопців-студентів, що живуть у гуртожитках, приймають за кохання почуття вдячності до дівчини, що здогадалась пригостити бутербродом, запросити на обід, пришити гудзик.

– матеріальне забезпечення родини й розподіл коштів – це **економічна** функція. У сучасній родині найчастіше заробіток складається з доходів і чоловіка, і дружини, а підхід до розподілу фінансів складається вже у процесі спільного життя. Значний вплив при цьому має й те, як розподілялись економічні обов'язки в батьківських сім'ях. Неузгодженість цього питання може призвести до непорозумінь, напруги у стосунках та загального незадоволення шлюбом. Тому питання про частку заробітків, яку кожний із партнерів шлюбу збирається вкладати в сімейний бюджет, про свободу в порядкуванні фінансами, про характер витрат (на "великі" покупки або на дозвілля, обмеження або спонтанність витрат) повинні обов'язково обговорюватись уже на перших етапах подружнього життя;



– **рекреативна** (організація дозвілля). Це питання досить складне. Молодята не уявляють собі, скільки сил і нервів може коштувати їм розв’язання проблеми вільного часу. Спочатку вони насолоджуються можливістю постійно бути разом, дружина може із задоволенням піти із чоловіком на спортивні змагання. Та й чоловік терпляче ставиться до того, що додому частенько заходять подружки дружини. Але час минає, потреба бути разом уже задоволена. І перед подружжям постає необхідність визначити сімейні пріоритети. Деякі сім’ї починають боротьбу "не на життя, а на смерть" за те, чиї інтереси візьмуть гору в сімейному дозвіллі, деякі вдаються до компромісу, тобто дозволяють одне одному розважатися на свій смак без участі партнера. Але з часом подружжя звикає до того, що кожен займається своїми справами, і коли вони залишаються вдвох, то починають нудьгувати;

– **психологічна**. Духовне спілкування між подружжям можливе лише тоді, коли їх об’єднують спільні зацікавлення, коли їхні духовні потреби близькі. Життя в родині може значно розширити духовні горизонти, але може і прикро звузити їх. Є сім’ї, де у спілкуванні переважають суто господарські або економічні питання. Людина, яка має духовні потреби, рано чи пізно спробує вирватись на широкий простір із такої родини. Так само некомфортно почуває себе людина із прагматичними поглядами, якщо входить у сім’ю з орієнтацією на культурні цінності, де переважає духовна складова життя. Відмінності можна подолати, якщо родичі будуть терплячими, робитимуть кроки назустріч, прилучатимуть одне одного до нових цінностей поступово.

*Висновок:* це далеко не всі функції, які виконує родина в суспільстві, проте вони є базовими (основними). Саме за їхньою реалізацією можна судити про благополуччя в сім’ї.

### **Вправа. "Колесо моєї родини".**

*Мета:* проаналізувати свою сім’ю щодо виконання нею основних функцій, визначити основні напрями її подальшого розвитку власної та запланувати конкретні дії відповідно до функцій, які недостатньо нині виконуються.

*Хід роботи.* Батькам пропонується на аркуші паперу (А-4) зобразити коло із крапкою в центрі. Через крапку у центрі кола провести вертикальну та горизонтальну прямі, утворивши коло, поділене на 4 сектори. Кожен із секторів необхідно поділити прямими лініями навпіл. У результаті має утворитись "колесо" із 8 спицями. Кожна спиця символізує певну функцію родини. Батькам необхідно підписати кожну й, аналізуючи власну сім’ю, поставити позначку (ближче до центру – функція виконується слабо, ближче до кола – більшою мірою).

### **Вправа "Діагностика сфер сімейного життя".**

*Мета:* дослідити та проранжувати основні особистісні цінності. Проаналізувати сфери сімейного життя щодо ступеня важливості для себе й партнера, вплив розбіжностей у поглядах на психологічний клімат у сім’ї.

### **Підбиття підсумків. Рефлексія зустрічі. Домашнє завдання.**

*Хід роботи.* Учасники висловлюються про враження від заняття, досвід, якого вони набули.

Отримують домашнє завдання: провести діагностику сфер із партнером або за нього, письмово проаналізувати результати; визначити для кожної сфери, хто є ініціатором й організатором її діяльності.

### **Організаційні питання (дата, час, умови наступної зустрічі).**

### **"Чайна церемонія".**

### **Індивідуальні консультації.**

### **2.1.10. Попередження насильства та жорстокої поведінки (тренінг для практичних психологів, соціальних педагогів, учителів, вихователів)**

**Скоромна Марія Степанівна,**

соціальний педагог Шарківського навчально-виховного комплексу

"Загальноосвітня школа I-II ступенів – дитячий садок"

Рокитнянської районної державної адміністрації

**Мета:** ознайомити учасників з проблемами та причинами насильства у шкільному середовищі, шукати способи його подолання.

#### **Завдання:**

- ознайомити педагогів із формами та видами насильства, його наслідками;
- усвідомити можливість різних стилів реагування, навчати ефективних способів вираження невдоволення;
- сприяти створенню безпечного середовища у школах способом запровадження нових методів міжособистісного спілкування між учнями та вчителями;
- виховувати толерантні стосунки у всіх учасників навчально-виховного процесу.

**Обладнання:** "зорепад очікувань"; маркери, аркуші паперу (А-1, А-3), стікери, фліп-чарт; цукерки 3-х видів (за кількістю учасників); бланки до вправи "Як висловити образу і роздратування"; пам'ятки-буклети.

#### **Хід заняття**

##### **Ознайомлення з темою, метою, завданнями тренінгу.**

– Тема нашого тренінгу – насильство і жорстокість. Говорити про це потрібно, адже ми дуже часто зустрічаємося з його проявами. Поглянемо на цю проблему з психологічної точки зору, можливо, це допоможе нам стати добрішими й милосерднішими одне до одного, навчимося боротися з насильством

Проблеми сімейного насильства та насильства в підлітковому середовищі нині актуальні. Проблема насильства не нова, вона існувала завжди й існує у всіх країнах світу.

У багатьох країнах світу щорічно квітень проходить під знаком синьої стрічки – такий міжнародний символ захисту дітей від насильства в усіх його проявах.

##### **Інформаційне повідомлення про історію Синьої стрічки.**

##### **Прийняття правил роботи у групі.**

Правила:

- добровільність;
- щирість, відвертість;
- доброзичливість;
- активність;
- конфіденційність;
- взаємоповага;
- один говорить – всі слухають;
- говорити коротко, по черзі;
- правило піднятої руки.

Обговорення правил роботи.

##### **Вправа "Зорепад очікувань".**

*Хід роботи.* Педагог-тренер демонструє учасникам плакат "Очікування" у вигляді зоряного неба, на якому тільки починають сходити зорі. На "зорях", що лежать у кошику "зоряної королеви", учасники записують свої очікування. Якщо очікування справдяться, то й вони зійдуть.

Педагог-тренер пропонує учасникам записати все, що вони хотіли б з'ясувати для себе під час тренінгу, тобто відповісти на запитання: *Що ви очікуєте від цього заняття?*

### **Вправа "Знайомство".**

*Завдання:*

- назвати своє ім'я;
- продовжити речення "У людях я найбільше ціную..", "У людях я не сприймаю.."

(назвати 3 риси)

Учасники сидять в колі, кожен записує своє ім'я на бейджику.

### **Вправа "Асоціації".**

*Завдання:* назвати, які асоціації виникають у Вас, коли ви чуєте слово "насильство". Наприклад, слово "насильство" може викликати такі асоціації: негатив, ненависть, агресія, страх, стрес, знущання, побиття, лицемірство, вигнанець, позбавлення тощо.

Тренер записує асоціації на фліп-чарті.

### **Мозковий штурм "Види насильства".**

*Завдання:* визначити й назвати види насильства, їх прояви.

Види насильства:

- фізичне (спроба вбивства, побиття, катування, завдання фізичних пошкоджень, жбурляння різними предметами);
- психологічне та емоційне (постійне стеження, погрози, залякування, шантаж, контроль за життям та спілкуванням, ізоляція, заборона спілкування);
- сексуальне (звалтування й сексуальні домагання – інколи у присутності інших людей, сексуальні образи, насильницьке задоволення статевої пристрасті неприродним способом);
- економічне (фінансовий контроль і фінансові обмеження, заборона працювати і вчитися, свідоме руйнування та пошкодження майна, позбавлення можливості користуватися майном).

### **Руханка "Гарячий м'ячик".**

#### **Вправа "Як висловити образу і роздратування". Робота у групах.**

*Хід роботи.* Учасникам роздають цукерки кількох видів (скільки команд – стільки і видів цукерок). Команди формуються за видом цукерок.

Кожна група отримує бланк, на якому записана роль кривдника (у чому вона полягає) і на окремих листках – роль скривдженого (реакція). На одну роль кривдника є три ролі скривдженого (упевненої, невпевненої і агресивної людини).

Учасники кожної групи співвідносять варіанти реакцій із відповідними клітинками бланку відповідей і пояснюють або обіграють ситуацію.

- Які способи вираження образи і злості ефективніші?
- Назвіть способи, які ви використовуєте?
- Чи знаєте ви, як можна боротися зі злістю?

#### **Вправа "Насильство в учнівському середовищі". Робота в групах.**

*Завдання:*

*1 група.* Причини жорстокої поведінки в учнівському середовищі.

*2 група.* Наслідки насильства жорстокої поведінки.

*3 група.* Як боротися із проявами насильства в учнівському середовищі.

Пояснення своїх відповідей кожною групою, обговорення й доповнення у великій групі.

### **Вправа "Клубочок".**

*Хід роботи..* Зараз проведемо невелику розминку, що допоможе нам підбити підсумок сьогоднішнього тренінгу і трохи відпочити. Отже, у мене в руках клубок ниток для в'язання. Будемо в'язати візерунок нашої групи. Учасник, у чиїх руках знаходиться клубок, має сказати побажання. Потім обмотати нитку навколо свого пальця і перекинути клубок будь-якому іншому учаснику тренінгу. Клубок має побувати в кожного. І ще: уважно слухайте один одного, хто говорить, це нам наприкінці знадобиться.

–От скільки приємних побажань ми почули, а тепер пропоную змотати клубок назад. Робити це будемо так: той, хто знімає нитку з пальця, намотує її на клубок і пригадує, що саме говорив попередній учасник, яке було його побажання.

### **Рефлексія.**

- Чи справилися очікування?
- Що вам дав тренінг?

### **Притча " Про двох вовків".**

Колись один мудрець відкрив своєму внукові життєву істину. У кожній людині відбувається боротьба, дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк символізує зло: заздрість, егоїзм, амбіційність, брехливість, жадібність. Другий вовк символізує добро: миролюбність, любов, доброту, відданість.

Онук, який перейнявся словами дідуся до глибини душі, замислився й запитав:

- А який же вовк усе ж перемагає?

Старий усміхнувся й відповів:

- Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш!

## **2.1.11. Маніпуляції та протидія впливу (тренінгове заняття для практичних психологів, педагогів)**

### **Костецька Ніла Миколаївна,**

*практичний психолог-методист, заступник директора з навчально-виховної роботи Фастівської загальноосвітньої школи I-III ступенів №10 Фастівської міської ради*

**Мета:** розкрити теоретичні основи механізмів маніпуляцій і контрманіпуляцій; навчати учасників тренінгу розпізнавати маніпуляції; відпрацювати навички протидії маніпулятивному впливу; формувати професійні компетентності.

**Необхідний ресурс:** мультимедійна презентація з теми "Маніпуляція", фліпчарт, стікери, бланк для діагностики ОКК; 4 пов'язки для очей, 4 мотузки довжиною близько 1 м, 3 невеликі предмети для гри "Лялька і ляльководи"; картки із стимульовальним матеріалом, описом ситуацій для відпрацювання навичок протидії маніпуляціям.

### **Хід заняття**

#### **Вступ. Повідомлення теми й мети.**

#### **Нагадування правил взаємодії:**

- цінування часу, дотримання регламенту;
- спілкування за принципом "тут і тепер";
- бути позитивними до себе та інших;
- говорити від свого імені;
- говорити по черзі (правило руки);
- бути активними;
- правило конфіденційності;

- працювати у групі від початку до кінця.

### **Вправа "Пісочний годинник"** (очікування від тренінгу).

*Хід роботи.*

- Зараз ви отримаєте "золоті піщинки", на яких зможете записати, що саме ви очікуєте від тренінгового заняття. Ці піщинки покладемо в чарівний пісочний годинник (верхню частину), а в кінці заняття дізнаємося, чи справдилися наші очікування.

### **Вправа-представлення "Що в мені є такого, що допомагає впливати на інших людей і що заважає?"**

*Хід роботи.* Учасник, який починає вправу, називає своє ім'я й відповідає на запитання. Наступний повторює сказане попереднім учасником і розповідає про себе. І так по колу.

*Рефлексія.* Ми бачимо, що абсолютно різні якості людини допомагають впливати на інших, протистояти маніпуляціям інших чи навпаки піддаватись (багатьом допомагає витримка, іншим заважає надмірна авторитарність чи навпаки м'якість).

### **Діагностика "Чи можна вами маніпулювати?"** (показник усвідомлюваності вразливості перед маніпуляцією).

*Хід роботи.* Учасникам пропонується дати відповідь на запитання "Чи можна вами маніпулювати?" спочатку у вільній формі, потім оцінити за 10-бальною шкалою, де учасник дає відповідь на це саме запитання, використовуючи таку градацію відповідей:

- 1 – ні, в жодному випадку;
- 2 – я вважаю, ні;
- 3 – узагалі ні, але були винятки;
- 4 – дуже рідко;
- 5 – іноді трапляється;
- 6 – по-різному, частіше ні;
- 7 – по-різному, частіше так;
- 8 – досить часто;
- 9 – так;
- 10 – так, завжди так.

*Указівка до вправи.* Опитування бажано провести двічі – на початку заняття та в кінці. Можна використати два дерева з листям різного кольору, де учасники розміщують свої відповіді. У кінці заняття потрібно підрахувати середнє значення показника за двома вимірами. Це дає змогу віднести учасника до однієї з двох груп – "усвідомлення загрози маніпулятивного впливу" та "неусвідомлення загрози маніпулятивного впливу".

Що вищий показник, то більше респондент вважає себе "жертвою маніпуляторів".

### **Інтерпретація результатів.**

Оцінка 4,5 – 6,5 – група 1 (усвідомлення загрози маніпулятивного впливу), *свідчить про адекватне сприйняття маніпуляції, готовність її виявляти і протистояти їй;*

Оцінка до 4,5 і вище 6,5 – група 2 (не усвідомлення загрози маніпулятивного впливу).

### **Вправа "ОКК (особиста комунікативна карта) "Мій всесвіт спілкування".**

Оскільки людина – соціальна істота, то тільки у взаємодії з іншими людьми вона може розвиватися. Саме спілкування робить людину Людиною. І саме у спілкуванні зав'язуються або складаються контакти, які створюють поле для маніпуляцій. Спробуємо поглянути на цю проблему, створивши Особисту Комунікативну Карту (ОКК).

Тож наступний етап нашої роботи – переосмислення своїх щоденних контактів. Для цього ми згадаємо, які види спілкування найчастіше застосовуються у взаємодії з людьми (можна вивести ці види спілкування на екран).

Зараз ви спробуйте відшукати приклади кожного типу спілкування у своєму реальному житті. Отже, види спілкування:

- **"контакт масок"** – формальне спілкування, коли відсутнє прагнення зрозуміти співрозмовника. Використовуються звичні маски (ввічливість, строгість тощо);
- **примітивне спілкування** – коли оцінюють іншу людину як потрібну або як об'єкт, що заважає. Потрібна – активний контакт, заважає – відштовхнути, одержали бажане – втрата інтересу;
- **ділове спілкування** – урахуються особливості особистості, які виникають на основі та з приводу справи;
- **духовне спілкування** – міжособистісне довірчо-неформальне спілкування друзів, коли можна обговорити будь-яку тему, а друг зрозуміє тебе;
- **маніпулятивне спілкування** – спрямоване на отримання вигоди від співрозмовника; використовуються різні прийоми: помста, залякування, обман, демонстрація доброти тощо;
- **світське спілкування** – сутність цього спілкування в його безпредметності, тобто люди говорять не те, що думають, а те, що прийнято говорити в подібних випадках.

*Хід вправи.* Візьміть бланк ОКК. У просторі кожного кола необхідно зафіксувати 2-3 позначки, що символізують конкретних людей, із якими найчастіше взаємодієте.

У **першому** колі (1) можуть бути мама, тато, брат, ... інші близькі люди. Тобто люди, без яких ви не уявляєте свого життя (дуже близькі та значимі для вас люди). Вони є частиною кожного з нас (Вони – це Я).





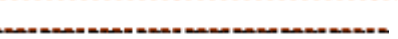
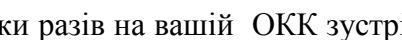
У **другому** колі (2) може виявитися хтось із однокласників або вчителів, родичів чи сусідів. Це люди, із якими я не можу не спілкуватися через певні обставини. Вони – вже не Я.

У **третьє** коло (3) потрапляють не дуже близькі люди: знайомі, приятелі, сусіди. Люди, стосунки з якими вже трохи відсторонені. Я – це Я, вони – це Вони.

Можна зазначити кілька фігур за межами твого всесвіту (приміром, кондуктор автобуса чи продавець). І не варто в одному колі розміщувати більше 2-3 позначок.

Тепер від центрального кола "Я" проведіть спеціально дібрану лінію (пунктирну, хвилясту тощо) до символу конкретної людини. До однієї і тієї людини може бути декілька з'єднань.

#### Можливі типи з'єднань.

- "контакт масок" – уривчаста хвиляста 
- примітивне – зубчаста лінія 
- ділове – пряма лінія 
- духовне – зустрічні стрілки 
- маніпулятивне – хвиляста лінія 
- світське – уривчаста лінія 

Тепер нехай кожен підрахує, скільки разів на вашій ОКК зустрічається кожна з ліній. Зафіксуйте.

- Який тип спілкування виявився найпоширенішим?
- Який тип спілкування застосовуєте найрідше? Чому так?
- Чи виявили ви на своїх ОКК ознаки маніпулятивного спілкування?

Далі можна скласти кількість виборів у всіх учнів класу з кожного виду спілкування, що дає змогу одержати своєрідний рейтинг видів спілкування серед учнів цієї групи.

Важливо підвести учасників до висновку, що найконструктивніше й найкорисніше – ділове й духовне спілкування. Примітивне і світське спілкування – це імітація повноцінного людського спілкування. А маніпулятивне спілкування – одне з найпоширеніших.

#### Вправа "Коридор просвітління".

*Мета:* розвиток автономності самооцінки (для педагогів – професійної самооцінки).

*Хід роботи.* Ведучий перед початком гри обирає п'ять добровольців і пояснює: "Зараз по черзі кожному з вас пропонується пройти від однієї стіни до протилежної туди й назад кілька разів. Решта учасників стануть по обидві сторони приміщення й утворять коридор. При цьому, коли ви будете йти в один бік, учасники будуть всіляко вихвалити ваші особисті (професійні) здібності, прогнозувати стрімке кар'єрне зростання і т.д., а потім, за ходом зворотного руху, члени групи, навпаки, будуть вас критикувати (для педагогів – коментувати вашу професійну діяльність, критикувати її та прогнозувати невдачі).

Ваше завдання – спокійно мовчки ходити від стіни до стіни, не реагуючи ні на негативні, ні на позитивні реакції.

Закінчувати рух кожного учасника варто на позитивних підкріпленнях.

*Обговорення.*

- Ми знову сядемо в коло, і вам пропонується відповісти на декілька запитань:
- Чиї висловлювання заважали ходити?
- Які переживання виникали?
- Що нового дізнались про себе?
- Що допомагало зберігати спокій?

*Очікуваний результат:* учасники по черзі виконують вправу; у результаті цього в них виникають певні емоційні враження щодо впливу інших на власну самооцінку (зокрема і професійну).

*Висновок.* Отже, ви мали можливість відчутти вплив думки інших на власну самооцінку (зокрема і професійну). Нині ви відчули вплив позитивних і негативних висловлювань на ваше самоставлення. Метою виконання цієї вправи є розвиток уміння зберігати незалежність від думок інших, які можуть бути досить різними, але ваша самооцінка головним чином залежить лише від вашої думки про себе, яка є визначальною для вашого самоставлення.

### **Вправа "Лялька і ляльководи".**

*Мета:* сформувати поняття про автоматизм поведінки та усвідомлену поведінку.

*Необхідні матеріали:* 4 пов'язки для очей, 4 мотузки довжиною близько 1 метра (кожну мотузку потрібно "закільцювати", зв'язавши її кінці між собою), 3 невеликі предмети.

*Хід роботи.* Для проведення гри ведучий викликає 5 добровольців. Можна повідомити, що гра складається з двох етапів. 1-й етап називається "Лялька і ляльководи". Тому необхідно слухати вказівки ведучого та подальші інструкції.

*Ключове правило гри:* коли ведучий почне докладно пояснювати учасникам умови гри, їм не можна переговорюватися між собою.

- То ж роль ляльки буде грати ... (ведучий називає ім'я).

Відповідно, усі інші будуть ляльководи. У кожного ляльковеда є своя мотузка (роздати мотузки). За допомогою них вони керуватимуть лялькою (показати, як можна накинути мотузку на щиколотки та зап'ястя "ляльки"), беручи в руки один кінець мотузки.

Одним із цих шарфів я зав'яжу очі "ляльці".

Потім я розкладу ось ці предмети (ключі, ліхтарик, секундомір).

Лише ляльководи бачитимуть, де лежать ці предмети. "Ляльку" я прошу не підглядати. А ляльководів – не перемовлятися. Вам необхідно привести ляльку до місця розташування кожного предмета, використовуючи лише мотузку. За допомогою тих же мотузочок допоможіть ляльці взяти предмети і принести їх до мене.

Готові? Почали! (Сигнал для початку – плескання в долоні ведучим).

"Лялька" збирає предмети і приносить їх ведучому.

- Нагадую, що це лише перший етап гри. Ніхто не розходитьсья.

Ви всі бачили, що заготовлено 4 пов'язки для очей. Зараз я зав'яжу ними очі ляльководам і бачити, де лежатимуть предмети, тепер буде лише "лялька".

Ведучий зав'яжує очі ляльководам і знову розкладає предмети.

– З цього моменту, коли я зав'язала очі, переговорюватися не можна. За моїм сигналом продовжуємо гру. (2 етап)

Коли всі предмети зібрані, починається обговорення. Спочатку з учасниками гри, потім групове обговорення.

*Запитання для учасника "ляльки":*

- У якій ролі – провідника чи того, кого вели, відомого було комфортніше?
- Які почуття виникали, коли очі були заплющені? Відкриті?
- Чи було в певні моменти страшно? Що тривожило або додавало впевненості?
- Які враження від гри у ляльководів?

*Групова дискусія.*

- Які асоціації порівняно зі щоденною взаємодією виникли?
- Наскільки комфортно або дискомфортно було гравцям в ролі "сліпих" підлеглих?
- Дотримання якого правила було важливим у грі? (щоб дії учасників були узгоджені).

*Актуалізація понять:*

- видючий – незрячий (усвідомленість – неусвідомленість);
- провідник – той, кого ведуть (відповідальність – безвідповідальність);
- спільні дії – наодинці (узгодженість – неузгодженість).

Ведучий наголошує, що у грі закладено провокаційний момент і просить його відшукати самостійно. (Це – мотузочки в 2-й частині, про які ведучий не повідомляв у правилах). Це в нашій поведінці мають вияв автоматизми. Автоматична поведінка робить людину вразливою, дії людини можуть ставати непередбачуваними.

Альтернативою автоматичній поведінці є поведінка усвідомлена, яка відіграє не останню роль у протидії маніпулятивним впливам.

### **Вправа "Маніпуляційна розминка".**

*Мета.* Викликати в іншій людини певну емоцію непомітно для неї.

*Хід роботи.* Учасники об'єднуються у 3 групи. Кожна група обирає цільову персону з іншої команди й має викликати певну емоцію, яка буде написана ведучим на аркуші кожній команді (час на підготовку – 5 хвилин).

*Очікуваний результат:* мета маніпулятора – обов'язково добитися свого.

Варіант 1. Викликати жалість.

Варіант 2. Викликати цікавість, бажання розпитувати.

Варіант 3. Викликати нудьгу.

Варіант 4. Викликати почуття самовдоволення.

*Запитання для розгляду:*

- Чи важко було викликати задану емоцію?
- Чи вдалося протистояти маніпуляції і розпізнати мету впливу?

### **Вправа "Антиманіпуляція".**

*Мета:* відпрацювання навичок протидії маніпуляції, вибір найбільш конструктивної моделі поведінки.

*Хід роботи.* Зараз кожен із вас по черзі буде мати можливість в ігровій ситуації відпрацювати, яким саме чином ви будете реагувати на людину, яка намагається вами маніпулювати.

*Ведучий роздає учасникам аркуші із маніпулятивною ситуацією (додаток 1).*

– Будь ласка, зверніться до людини, яка сидить поруч і намагається вами маніпулювати. Той, на кого намагаються вплинути, може зреагувати за допомогою одного із трьох способів. Так, ви можете використовувати техніку **психологічної самооборони** у випадку, коли хочете повернути психологічну рівновагу та виграти час ця техніка охоплює чотири вищезазначені прийоми (додаток 2).



Візьміть до уваги, що зовнішня згода використовується у випадку, коли закид маніпулятора має форму відвертих грубощів або несправедливої критики.

Тоді, коли інша людина впливає на те, що справді вам притаманно, що є важливою складовою вашого "Я", ви можете сказати щось аналогічне до: "Так, це частина моєї особистості, і я цим пишаюсь".

Ви також маєте право звертатись до **техніки інформаційного діалогу** та ставити запитання щодо сутності справи, цілей маніпулятора (можливо, у поєднанні з відповіддю), водночас ви можете висувати пропозиції відносно певної ситуації та вибору теми обговорення.

Ви можете також застосовувати техніку **конструктивної критики**, яка полягає в підкріпленому фактами обговоренні того, що відбувається, з використанням відповідних контраргументів.

І, насамкінець, лише у крайніх випадках ви можете вдаватись до **конфронтації** із маніпулятором.

*Очікувані результати:* учасники по черзі програють ситуацію маніпулятивної взаємодії; інші члени групи спостерігають за виконанням вправи та аналізують, наскільки ефективною була застосована протидія маніпуляції.

Надалі відбувається **групова дискусія**, щодо ефективності застосування тих чи інших технік протидії маніпуляції у різних ситуаціях.

- Яка, на ваш погляд, використана техніка була ефективною?
- У якій ситуації?

*Висновок.* Отже, ми мали можливість перевірити, наскільки ефективними були наші дії та яким чином можна запобігти маніпуляції доволішніх людей. Ми також мали можливість перевірити нашу реакцію на схвалення або критику, а отже, визначити ступінь незалежності нашого самоствалення від думки доволішніх. То ж конструктивне ставлення до відповідних ситуацій є важливою передумовою здатності ефективно взаємодіяти з доволіллям та бути вільним у реалізації власних бажань і прагнень, і в такий спосіб підвищувати власну професійну конкурентоздатність.

## **Вправа "Оціни ситуацію" (ситуації дібрані для тренінгового заняття з педагогами, психологами). Робота у групах.**

*Мета:* відпрацювання навичок протидії маніпуляціям способом групової взаємодії.

### **Ситуація 1. "Пташка в кімнаті".**

Хтось із учнів приносить у клас пташку. Заставити учнів сидіти тихо і слухати учителя при цьому неможливо. Упіймати пташку нелегко, та й учні в цьому не зацікавлені. Самому вчителю також пташку не впіймати, та й непристойно вчителю ганятися класом за пташкою на потіху всім.

Урок може бути зірваний.

*Запитання:*

1. Яка мета маніпуляції?
2. Які способи вирішення можна рекомендувати? Назвіть контрманіпуляції.

### **Ситуація 2. "Товстошкірий".**

Артем, учень 10-Б класу, не хоче бути присутнім на уроках іноземної мови у вчителя О.К. Просто прогуляти її уроки – викличуть батьків. Тоді він вирішує використати імпульсивність та нестриманість учителя: коли вона виведена із себе, може й обізвати. Учень ще з початку уроку починає "заводити" вчителя. Учитель робить йому одне зауваження, друге, третє. Постільки до учня "не доходить", вона починає "нагороджувати" його несхвальними епітетами, а оскільки він "товстошкірий" і не реагує, то, зрештою (закон ескалації конфліктогенів), доходить і до зневажань. Тут учень-маніпулятор із шумом піднімається: "Я більше не терпітиму таких образ!", – і залишає клас, будучи впевненим у

тому, що вчитель не буде на нього скаржитися. Тепер можна пропустити ще декілька її уроків. Підняти шум вчителю не з руки – з'ясується, що вона принижує учнів.

*Запитання:*

1. Яка мета маніпуляції?
2. Яку позицію зайняв учитель, втративши рівновагу і контроль над собою?
3. Які способи вирішення можна рекомендувати? Назвіть контрманіпуляції.

### **Ситуація 3. Маніпуляція "Зіштовхнути лобами".**

Учитель у класі перевіряє виконання домашнього завдання. Підійшовши до одного з учнів, почув голосну заяву з його боку: "А моя мама сказала, що це дурне завдання й марна трата часу" або таку: "Ми не змогли зробити ваше завдання, тому що з фізики нам стільки задали, що на Ваш предмет вже не залишилося часу. І так щоразу!".

*Запитання:*

1. Яка мета маніпулятора?
2. Які способи вирішення можна рекомендувати? Назвіть контрманіпуляції.

### **Ситуація 4. Маніпуляція "Можна вийти?".**

Перед початком опитування в 7-А класі вчитель біології відкрила журнал і поглядом оцінила клас.

Несподівано Мишко підняв руку: "А можна вийти?".

- Щось трапилось? – запитала Ганна Володимирівна.
- Ні, просто у мене сильно болить голова...

*Запитання:*

1. Яка мета маніпулятора? Із чим пов'язана?
2. До якого з видів маніпуляцій відноситься?
3. Які способи вирішення можна рекомендувати? Назвіть контрманіпуляції.

(Зовсім примітивна маніпуляція й тому найчастіше розіграна не лише в умовах школи, а й часто дорослими в сім'ях).

### **Ситуація 5. "Рівняйся на старшого брата".**

Учитель середніх років роздавала зошити з контрольних робіт з математики. Підійшовши до Марії, учениці 9-Б класу, сказала: "А тобі, Маша, потрібно рівнятися на старшу сестру, а не на модниць із популярних серіалів. Оцінка незадовільна...".

*Запитання:*

1. Яка мета маніпулятора? Із чим пов'язана?
2. Яку форму має описана маніпуляція?
3. До якого з видів маніпуляцій відноситься?
4. Які способи вирішення можна рекомендувати? Назвіть контрманіпуляції.

### **Ситуація 6. "Ви мене не любите".**

Маленький Вовчик, граючись на подвір'ї з іншими хлопчиками, намагався без дозволу покататися на чужому самокаті. Коли мама почала пояснювати, що так робити не можна, Вовчик заплакав і промовив: "Ви просто мене не любите".

*Запитання:*

1. Яка мета маніпулятора? Із чим пов'язана?
2. Яку форму носить описана маніпуляція?
3. До якого з видів маніпуляцій відноситься?
4. В яку позицію ставить зазначена ситуація батьків і дитину?
5. Які способи вирішення можна рекомендувати? Назвіть контрманіпуляції.

*Підсумок.* Маніпуляція існувала й буде існувати, від неї неможливо позбавитись. Проте її можливо зробити позитивною, без негативних наслідків щодо інших людей і гармонійного існування зі світом. Для цього, потрібно діяти згідно зі знаменитим висловлюванням відомого класика І. Канта: "*Розглядай людину як ціль, а не тільки як засіб!*".

**Діагностика "Чи можна вами маніпулювати?"** (показник усвідомленості вразливості перед маніпуляцією). (Повторно!)

### **Рефлексія заняття.**

Учасникам нагадують про пісочний годинник і пропонують оцінити, чи справдилися очікування від тренінгового заняття. Якщо так, то золоті піщинки переносять у нижню частину годинника.

### **Список використаних джерел**

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посібн. / М. Й. Варій. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
2. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения / А. Б. Добрович. – М., 1987. – 143 с.
3. Доценко Е.Л. Психология манипуляций / Е.Л. Доценко. – М., 1996. – 210 с.
4. Доценко Е. Л. Психология манипуляции : феномены, механизмы и защита / Е.Л. Доценко. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1997. – 287 с.
5. Знаков В.В. Макиавеллизм, манипулятивное поведение и взаимопонимание в межличностном общении / В.В. Знаков // Вопросы психологии. – 2002. – № 6. – С. 45–54.
6. Мерзлякова О. Профилактика психологической манипуляции и контроля сознания / О. Мерзлякова // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 9. – С. 19–27 ; № 10. – С. 26–38 ; № 11. – С. 64–72 ; № 12. – С. 29–37 ; 2010. – №1. – С. 38–52 ; № 2. – С. 32–38.
7. Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию / Е. В. Сидоренко. – С.-Пб. : Речь, 2004. – 256 с.
8. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : підручник. – У 2 кн. – Кн. 1 : Соціальна психологія особистості і спілкування / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К. : Либідь, 2004. – 576 с.
9. Панкратов В.Н. Психотехнология управления людьми : прак. руководство / В.Н. Панкратов. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2001. – 336 с.
10. Цимбалюк І.М. Психологія спілкування : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. та доп. – К. : Професіонал, 2007. – 464 с.
11. Шейнов В.П. Скрытое управление человеком / В.П. Шейнов. – Минск : Харвест, 2003. – 848 с.
12. Шостром Э. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации / Э. Шостром ; пер. В. Данченко. – К. : PSYLIB, 2003. – 82 с.
13. Шостром Э. Анти-Карнеги или человек-манипулятор / Э. Шостром. – Минск : Полифакт, 1992. – 128 с.

Додаток 1

### **Стимулювальний матеріал для відпрацювання навичок протидії маніпуляції**

Ми оцінили Вашу роботу й нам здалось, що Ви не знаєте елементарних основ своєї професії.

І на яку кар'єру Ви розраховуєте із такою зовнішністю?

Вам не здається, що Ви занадто молоді, щоб претендувати на роботу практичним психологом?

Виникає відчуття, що через притаманну Вам недбалість, Ви можете спровокувати серйозні проблеми в роботі нашої психологічної служби.

Ви розумієте, що у зв'язку з відсутністю у Вас досвіду, Ви можете претендувати тільки на мінімальну заробітну плату.

Мені здається, що у Вас немає перспектив у нашій психологічній діяльності.

Чому Вам постійно телефонують у робочий час якісь сторонні люди? Створюється відчуття щодо Вашої неорганізованості.

Ви абсолютно не вмієте поводити себе із керівництвом. Чому Ви постійно подаєте у своїх звітах викривлену або й неправдиву інформацію?

Чому, коли Ви влаштувалися на роботу, Ви не попередили, що у Вас мала дитина?

Вам не здається, що Ви занадто часто критикуєте інших?

Ну і занадто ж Ви, і це не тільки моя думка, але й думка всього колективу.

Навіщо ви сюди прийшли?! Невже Ви думаєте, що маєте для нас певну цінність?

А Ви взагалі хто такий?

Знаєте, є люди більш досвідчені, ніж Ви в питаннях діагностичної і корекційно-розвивальної роботи.

У мене немає часу Вас слухати.

На жаль, мені здається, що ми з Вами не спрацюємо.

Нам, керівництву, здається, що Ваш прихід у відділ погано впливає на взаємостосунки між нашими співробітниками.

Вам не здається, що потрібно бути більш розбірливим в особистих контактах?

Мені здається, що Ви прагнете посісти моє місце, чи не так?

Знаєте, Ваші сімейні проблеми все більш негативно впливають на Вашу професійну успішність.

Таке відчуття, що Ви навмисно відштовхуєте наших клієнтів.

Додаток 2

### Технологія протидії маніпуляції

**Психологічна самооборона** – головним завданням є захист себе від руйнівних наслідків маніпуляції, подолання емоційного дискомфорту, можливість виграти час для того, щоб відновити власну здатність до ефективної взаємодії з партнером.

#### **Техніки психологічної самооборони:**

**Техніка нескінченного уточнення** полягає в докладному та точному проясненні того, що є предметом нападу маніпулятора, у вигляді відповідних запитань або в докладному роз'ясненні власної позиції.

Запитання повинні бути побудовані таким чином, щоб потребували змістовної та розгорнутої відповіді з метою переведення емоцій у раціональний вимір та отримання додаткового часу для роздумів. Можливим варіантом застосування цієї техніки є відповідь у вигляді самоуточнення, яке також дозволяє досягати поставлених цілей.

**Техніка зовнішньої згоди** проявляється у вигляді зовнішнього погодження, що є найбільш ефективним у випадку несправедливої критики або відвертих грубощів, зрозуміло, що людина на внутрішньому рівні може зовсім і не змінювати власної позиції.

**Техніка зіпсованої платівки** полягає в повторенні однієї й тієї ж фрази, яку можна повторювати декілька разів, не порушуючи осмисленості розмови. Ця фраза повинна повторюватись спокійним монотонним тоном і спрямована на нейтралізацію напруги в ситуації маніпуляції.

**Техніка англійського професора** полягає в коректному висловленні сумнівів щодо того, чи не порушує виконання чієїсь вимог власних особистісних прав. Техніка використовується тоді, коли маніпуляція стосується якихось сутнісних аспектів життя і справді порушує особистісну свободу індивіда.

*Варіанти відповіді:*

"Це є предметом моїх переконань.."

"Якщо я зроблю це, то це буду вже не я..."

"Це не відповідає моїм уявленням про себе..."

"Я ціную деякі свої дивацтва та забобони, тому що вони допомагають мені знаходити нестандартні рішення..."

**Інформаційний діалог** – прояснення позиції партнера та власної позиції способом обміну запитаннями й відповідями, повідомленнями та пропозиціями. У результаті цього, якщо партнер іде на обговорення питання, маніпуляція перетворюється на інформаційне обговорення.

*Запитання, спрямовані на прояснення сутності справи:*

"Що Ви маєте на увазі, коли кажете про...?"

"Які факти ви маєте на увазі?"

"Що потрібно зробити, щоб змінити ситуацію?"

"Що саме Ви вважаєте неконструктивним?"

"Яким чином Ви могли б сформулювати своє завдання?"

*Запитання, спрямовані на прояснення цілей маніпулятора:*

"Чому Ви запитуєте в мене про це саме зараз?"

"Чому Ви говорите мені про це?"

"Про що в дійсності ти бажаєш мене попросити?"

"Що Ви хочете цим сказати?"

*Пропозиції за суттю:*

"Пропоную обговорити факти..."

"Пропоную спланувати дії..."

"Пропоную обговорити наші неузгодження за цим питанням..."

*Пропозиції обмежити сферу обговорення:*

"Пропоную повернутись до суті справи..."

"Пропоную обговорювати питання послідовно..."

"Пропоную не торкатись конфіденційної інформації..."

Лише у окремих випадках є можливим використання *відтермінування відповіді*, але це є певним виключенням.

**Конструктивна критика** – підкріплене фактами обговорення цілей, засобів іа дій ініціатора впливу та обґрунтування їх невідповідності цілям, умовам та вимогам адресата.

Загальні характеристики – фактологічність, коректність, емоційна нейтральність.

**Техніки конструктивної критики:**

Висловлення сумнівів у необхідності, доцільності певних дій.

Цитування минулих випадків, які доводять несприятливі наслідки аналогічних дій.

Посилання на три причини, через які визначені дії є неефективними.

Наведення нових невідомих аргументів, але тільки після того, як будуть вислухані аргументи партнера.

Знаходження суперечностей в аргументах партнера, що засвідчуватиме справедливість протилежних висновків

Розподіл аргументів на вірогідні, сумнівні та помилкові та обговорення їх за формулою: "Я згоден з Вами в тому, що..." (відтворюються правильні аргументи), "Правда, я вже менше впевнений, що...", або "Не можу позбутись сумнівів відносно..." (відтворюється сумнівний аргумент), і далі "Стосовно (висловлюється помилковий аргумент), то..." (надається спростування за допомогою знаходження суперечностей і подальшої поступової аргументації власних думок і міркувань).

**Конфронтація** – відкрите та послідовне протиставлення адресатом власної позиції та власних вимог ініціатору впливу.

Застосування цієї техніки має певні ризики, такі, як розрив стосунків, туга, руйнування співробітництва. Водночас ризиками уникнення конфронтації є ймовірність виникнення більш сильного конфлікту, що може мати серйозні наслідки як для організації, так і для психологічного благополуччя учасників взаємодія.

Конфронтація складається із декількох фаз.

На *першій фазі* конфронтації присутнє Я-висловлювання про почуття, які викликає поведінка ініціатора впливу.

На *другій фазі* відбувається посилення Я-висловлювання.

*На третій фазі відбувається висловлення прохання або побажання.*

*На четвертій фазі відбувається призначення санкцій, а далі маніпулятора змушують зробити свій вибір або виконати вимоги адресата, або відмовитись від взаємодії. На цій стадії маніпулятор може протистояти примусу у вигляді відповідної конфронтації, що може перевести взаємодію у форму перемовин.*

*У випадку незавершеності четвертої фази виникає необхідність перейти до п'ятої фази – реалізації санкцій.*

Окремим випадком вирішення проблеми маніпулятивної взаємодії є **відмова**, право на яку є одним із прав впевненої людини, яка не повинна при цьому відчувати себе винною та егоїстичною.

## **2.1.12. Комунікативний тренінг для керівників і голів профспілок навчальних закладів**

**Корнієнко Людмила Володимирівна,**

*завідувач Центру практичної психології, соціальної і виховної роботи управління освіти і науки Білоцерківської міської ради*

**Федорченко Наталія Миколаївна,**

*методист Центру практичної психології, соціальної і виховної роботи управління освіти і науки Білоцерківської міської ради*

**Мета:** актуалізація знань про прийоми та методи вирішення конфлікту, відпрацьовування практичних навичок та умінь розв'язання конфліктних ситуацій.

### **План проведення**

1. Вступне слово тренерів. Мотивування групи до діяльності.
2. Знайомство. Вправа "Візьміть серветки".
3. Правила взаємодії у тренінговій групі.
4. Вправа "Завдання". Очікування.
5. Мозковий штурм "Конфліктогени".
6. Вправа "Агресивна атака". Робота в малих групах.
7. Розвантажувальна вправа "Збери рукостискання".
8. Вправа "Конфлікт на стільці". Робота в малих групах.
9. Розвантажувальна вправа "Ті, хто...".
10. Міні-лекція "Картографія конфлікту", складання карти конфлікту.
11. Вправа "Гармонія". Індивідуальна робота.
12. Вправа "Завдання виконано". Завершення тренінгу.

### **Хід заняття**

**Вступне слово тренерів. Мотивування групи до діяльності.**

**Знайомство. Вправа "Візьміть серветки".**

*Мета:* дати можливість познайомитись учасникам групи, які не знають один одного, одержати загальну інформацію, створити атмосферу довіри та розкутості.

*Обладнання:* велика упаковка серветок.

*Час – 5 хв.*

*Хід роботи.* Учасники тренінгу сидять в загальному колі. Тренер передає по колу пачку паперових серветок зі словами: "На випадок, якщо потрібно, візьміть, будь ласка, собі небагато серветок".

Після того, як усі учасники взяли серветки, тренер просить кожного представитися й повідомити про себе стільки фактів, скільки серветок він узяв.

*Варіант.* Можна попросити учасників поділитися не фактами про себе, а інформацією, так чи інакше пов'язаною з темою тренінгу. Наприклад, в тренінгу по ефективній роботі в команді – про чинники, що впливають на командну роботу і т.д.

### **Правила роботи у тренінговій групі. Робота у групах.**

*Мета:* сформувати єдиний робочий простір та згуртувати групу.

*Обладнання:* плакат із написаними правилами.

*Час виконання:* 5-7 хв.

*Хід роботи.*

– Для того, щоб наша робота була комфортною та приємною для кожного учасника, прийmemo правила роботи у групі.

1. **Активність.** Якщо виникають запитання, ми їх задаємо та стараємось бути активними та уважними, бо від цього залежить те, що ми винесемо із заняття.

2. **Відкритість.** Ділитись своїми відчуттями, як хорошими, так і поганими, щодо того, що відбувається у групі. Кожен із учасників відкривається настільки, наскільки він хоче, щоб почувати себе комфортно.

3. **Конфіденційність.** Коли Ви розповідаєте про свою участь у занятті, Ви не повідомляєте нічого, що стосується особистої інформації, яку повідомили інші учасники заняття.

4. **Безоцінне ставлення до особистості.** Ми можемо бути незгодними із думкою людини, але ми не маємо прана зневажати її у цілому.

5. **Я висловлювання.** Починаємо всі фрази "Я так думаю...", "На мій погляд, це не правильно, тому що...", "Мені здається, що...".

6. **Відповідаємо за себе та виражаємо свій погляд на події.**

7. **Тут і тепер.** Бути уважними до себе, своїх почуттів та особистості іншої людини.

8. **Добровільна участь у вправах.**

9. **Один висловлюється, інші слухають.**

Тренер: У кого є якісь доповнення, заперечення? Чи всі погоджуються із запропонованими правилами?

### **Очікування. Вправа "Завдання".**

*Мета:* визначити очікування учасників семінару, налаштувати їх до активної роботи, спонукати їх усвідомити мотивацію участі в роботі семінару.

*Обладнання:* аркуш паперу А1, стікери для учасників.

*Хід роботи.* На великому аркуші паперу написати "ЗАВДАННЯ", кожному учаснику дати аркушик клейкого паперу, запропонувати стисло сформулювати свої завдання на заняття і прикріпити на листку під словом "Завдання".

Можна запропонувати учасникам за бажанням озвучити завдання, які вони визначили для себе. Це допоможе тренеру зорієнтуватися в запитках аудиторії.

### **Мозковий штурм "Конфліктогени"**

*Мета:* уточнити поняття "конфліктогени", під час мозкового штурму зібрати найбільш поширені дії чи слова, що приводять до конфліктів; обговорити, як можна нейтралізувати прояви егоїзму, агресії, прагнення до переваги.

*Обладнання:* папір А1 для запису запропонованих варіантів, маркери, презентаційні слайди про конфліктогени, матеріал для тренера.

*Хід роботи.* Тренер знайомить групу з поняттям "конфліктоген" (слайд презентації) і дає **завдання** групі: *назвіть конфліктогени, з якими ми найчастіше зустрічаємось в повсякденному житті.*

Під час "мозкового штурму" тренер може підказувати варіанти конфліктогенів, які перелічені в "шпаргалці для тренера", щоб список був достатньо повним.

## КОНФЛІКТОГЕНИ

**Конфліктогенами** ми називаємо слова, дії (або бездіяльність), що можуть привести до конфлікту.

Після того, як були записані всі запропоновані варіанти, звертаємось до слайду, де класифіковані конфліктогени, та за допомогою групи співвідносимо частину конфліктогенів з основними типами.

## ТИПИ КОНФЛІКТОГЕНІВ

- \* прагнення до переваги;
- \* прояви агресивності;
- \* прояви егоїзму.

Підступну суть конфліктогенів можна пояснити тим, що ми набагато більше чутливі до слів інших, ніж до того, що говоримо самі. Є навіть такий афоризм: "Жінки не надають ніякого значення своїм словам, але надають величезне значення тому, що чують самі". Насправді цим грішимо ми всі, а не тільки представниці прекрасної статі.

Ця особлива чутливість щодо слів, із якими до нас звертаються, походить від бажання захистити себе, свою гідність від можливого посягання. Але ми не такі пильні, коли справа стосується гідності інших, і тому не так ретельно стежимо за своїми словами і діями.

Велика небезпека виникає з ігнорування дуже важливої закономірності – ескалації конфліктогенів. Полягає вона в наступному:

**На конфліктоген на нашу адресу ми прагнемо відповісти схожим або більш сильним конфліктогеном, часто максимально сильним серед усіх можливих.**



## ЕСКАЛАЦІЯ КОНФЛІКТОГЕНІВ

На конфліктоген на нашу адресу ми прагнемо відповісти більш сильним конфліктогеном, часто максимально сильним серед всіх можливих.

– Що, на вашу думку, можна зробити для попередження розвитку конфлікту при зустрічі з конфліктогеном.

Даємо час висловитись і звертаємось до слайда:

### ПРАВИЛА БЕЗКОНФЛІКТНОГО СПІЛКУВАННЯ

- Не вживайте конфліктогени.
- Не відповідайте конфліктогеном на конфліктоген.
- Проявляйте емпатію до співрозмовника.
- Робіть якомога більше доброзичливих посилянь.

*Матеріал для тренера:* **Подолання конфліктогенів спілкування як засіб психопрофілактики конфліктів.**

Конфліктогенами називають слова, дії (або бездіяльність), акти поведінки або поведінку загалом, що можуть призвести до конфлікту. Виділяються такі **різновиди типових конфліктогенів** або, як їх ще називають, "саботажників" спілкування:

- погрози й накази;
- негативна й необґрунтована критика, зауваження та негативні оцінки;
- насмішки, знущання;
- поблажливе ставлення та поблажливий тон;
- образливі прізвиська, що принижують гідність;
- хвастощі;
- безапеляційність і категоричність у думках і висловлюваннях;
- перебивання іншого, підвищення голосу та інші спроби самостверджуватися за рахунок приниження чи знецінення іншого;
- нав'язування порад;
- приховування важливої інформації;
- нав'язування конкурентних стосунків;
- допити, що заганняють у глухий кут і викликають почуття провини;
- відмова від розмови чи обговорення важливої теми;
- різка, нічим не вмотивована зміна теми;
- заспокоєння запереченням;

- порушення етики, зокрема й ненавмисні (наприклад, скористатися чужою думкою без посилання на автора);
- жарти;
- брехня або спроба обману з метою досягнення чого-небудь нечесним способом;
- перекидання відповідальності на іншу людину;
- прохання позичити гроші;
- будь-які вияви агресивності та дратівливості;
- егоїзм;
- маніпулювання (з метою отримання бажаного для себе та з використанням іншої людини).

Кожний конфліктоген можна віднести до однієї з трьох психологічних першопричин конфлікту:

1. Прагнення до переваги.
2. Вияв агресивності.
3. Прояв егоїзму.

Підступну сутність конфліктогенів можна пояснити тим, що ми набагато більш чутливі до слів інших, ніж до того, що говоримо самі. Є навіть такий афоризм: "Жінки не надають ніякого значення своїм словам, але надають величезне значення тому, що чують самі". Насправді цим грішимо ми всі, а не тільки представниці прекрасної статі.

Ця особлива чутливість щодо слів, із якими до нас звертаються, – від бажання захистити себе, свою гідність від можливого посягання. Але ми не такі пильні, коли справа стосується гідності інших, і тому не так ретельно стежимо за своїми словами й діями.

Велика небезпека виникає з ігнорування дуже важливої закономірності – ескалації конфліктогенів. Полягає вона в наступному: **на конфліктоген на нашу адресу ми прагнемо відповісти схожим або більш сильним конфліктогеном, часто максимально сильним серед всіх можливих.**

Закономірність ескалації конфліктогенів тісно пов'язана з образами, витисненими психотравмами дитинства, стереотипами поведінки батьків, прагненням компенсації психологічних програшів, бажанням зняти роздратування, захистити себе, відповівши образою на образу. При цьому відповідь буває не слабшою, а сильнішою, "із запасом". Таким чином, сила конфліктогенів стрімко зростає.

Важливим у формуванні вмінь і навичок протидії конфліктогенам і відсутності схильностей до їх продукування та ескалації є **розвиток психологічної атракції й позитивного іміджу**, що сприяють продуктивному та безконфліктному спілкуванню.

**Під психологічною атракцією** розуміється створення психологічної привабливості однієї людини для іншої як ділового партнера.

У формуванні атракції як психологічної передумови безконфліктної поведінки й установа партнерства у спілкуванні суттєвими є такі чинники:

- налаштування до діалогічного спілкування;
- повага до іншої людини та її проявів (кожна людина є нашим потенційним партнером);
- застосування вербальних і невербальних підтверджень тому, що протилежна сторона – особистість, яка заслуговує на увагу;
- звернення до людини на ім'я чи на ім'я та по батькові;
- створення й акцентування позитивних емоцій і ситуацій;
- усвідомлення й задоволення потреби самоствердження;
- тяжіння до людини, яка викликає позитивні емоції та визнає в іншій людині особистість;
- налаштування до позитивного спілкування з метою вирішення питань і проблем;
- використання невербальних (відкритість погляду, постави, доброзичливість жестів тощо) і вербальних прийомів типу "чарівних слів".

### **Правила безконфліктного спілкування:**

**Правило 1. Не вживайте конфліктогени.**

**Правило 2. Не відповідайте конфліктогеном на конфліктоген.**

Не забувайте, що якщо не зупинитися зараз, то пізніше зробити це буде практично неможливо – сила конфліктогенів наростає стрімко!

**Правило 3. Проявляйте емпатію до співрозмовника.** Емпатія – (з грец. співпереживання) – розуміння емоційного стану, проникнення в переживання іншої людини; здатність розуміти внутрішній світ іншої людини або вміння перейматися переживаннями іншого, відтворюючи модальність емоційного стану співрозмовника

**Правило 4. Робіть якомога більше доброзичливих послань.**

Існує поняття, протилежне поняттю конфліктогена. Це доброзичливі послання на адресу співрозмовника. Сюди відноситься все, що піднімає настрій людині: похвала, комплімент, дружня усмішка, увага, інтерес до особистості, співчуття, поважне ставлення і т.д.

Кожен із нас потребує позитивних емоцій, тому людина, яка дарує доброзичливі послання, стає бажаним співрозмовником.

### **Вправа "Агресивна атака". Робота в малих групах.**

*Мета:* навчитися використовувати різні прийоми для зниження напруги у відповідь на агресивне послання.

*Обладнання:* 4 бланки для кожної групи з агресивними виразами (кілька речень), листи паперу А3 для кожної групи, маркери, презентаційні слайди, матеріал для тренера.

*Хід роботи.* Групу учасників потрібно об'єднати в 4 малі групи за будь-яким принципом.

**1 етап:** Спочатку учасникам тренінгу дається короткий опис семи прийомів відповіді на агресію: (слайд презентації "Прийоми відповіді на агресивну атаку")

– **"Ой"** (фіксація збентеження): "Я просто розгубився від такого натиску".

– **"Пил в очі"**: У таких випадках звичайно говорять про існування залежності між суб'єктивними чинниками сприйняття і параметрами діяльності індивіда

– **Я-висловлювання:** коли на мене кричать (далі – інтерпретація дій агресора), я, звичайно, не в змозі нормально працювати; давайте перейдемо до іншого приміщення й розглянемо Вашу претензію.

– **Ви – послання** (персоналізація відповідальності): "Ви хочете сказати, що упевнені в тому, що ...".

– **Вам важливо** (фіксація причини звернення): "Вам важливо... (далі потрібно максимально точно відтворити висловлювання опонента)".

– **"Гидкість на радощі"** (Мені приємно ...): завжди можна знайти привід сказати щире "дякую" агресору, наприклад, "Мені приємно, що Ви стежите за моїми успіхами".

– **"Ширма"** (фіксація параметрів іміджу): "Ми готові задовольнити бажання будь-якого клієнта".

Тренер може використати приклад однієї фрази з відповідями для наочного демонстрування використання перелічених прийомів:

"Ми оцінили вашу роботу, і нам здалося, що Ви не знаєте елементарних основ своєї професії"	
"Ой"	"Оце я вляпався".
"Пил в очі"	"Знання основ професії отримують у навчальних закладах. Якщо говорити про рівень моєї компетентності, то потрібно звернутися до політики держави у сфері вищої освіти та спробувати проаналізувати, чому навчальні плани вищих навчальних закладів не враховують запитів роботодавців, тобто Ваші".
Я-вслів	"Коли мене звинувачують у непрофесійності, то я розгублююсь.

	Давайте ми оберемо час і місце, щоб конкретно розібратися, на основі чого зроблено такі висновки".
Ви – посилання	Ви це стверджуєте з повною відповідальністю?
"Вам важливо"	Вам важливо, щоб у Вашій команді працювали справжні спеціалісти.
"Гидкість на радощі"	"Я почув вашу думку про себе".
"Ширма"	"Я ніколи не мав нарікань на якість виконання роботи". "Я працюю відповідно до інструкцій та готовий виправити помилки, на які Ви мені вкажете"

*Важливо відзначити, що мета застосування цих прийомів – не допустити нарощування агресії. Тому ніякої агресії, сарказму і знуцання у відповідь.*

**2 етап.** Кожна мала група одержує бланк із написаними на ньому фразами агресивного контакту.

*Завдання груп:* уписати до бланку варіанти відповідей, використовуючи один із запропонованих прийомів. (Під час роботи груп на екрані має бути слайд з прийомами відповідей на агресію!)

На цю роботу пропонується 7 хв, мотивуючи це тим, що в розмові, зазвичай, немає часу довго думати над відповіддю. А у вправі буде можливість обмінятися вдалими варіантами відповідей в колективному обговоренні.

*Коментар:* коли групи презентують свої варіанти відповідей, бажано фіксувати увагу на тому, який саме прийом було використано.

*Обговорення:*

- Чим корисне виконання вправи?
- Що було складним? Що було легко робити?
- Чи дізнались Ви щось нове? ...

*Коментар:* у ході вправи можуть з'явитися вдалі відповіді, які не вписуються у список запропонованих прийомів. Це дозволить додати до списку додаткові прийоми, "авторами" яких стануть учасники тренінгу. Одним із таких прийомів є прийом "Я ще і ...", схожий із принципом доведення до абсурду.

### **Бланки**

#### *Група 1*

І на яку кар'єру Ви розраховуєте з такою зовнішністю?	
Вам не здається, що Ви дуже молоді, щоб претендувати на роботу в нас?	
Виникає відчуття, що через властиву Вам недбалість Ви можете не виконати вчасно проект.	
Ви розумієте, що у зв'язку з відсутністю у Вас досвіду, Ви можете претендувати тільки на мінімальну зарплату?	
Мені здається, у Вас немає перспектив у нашій організації	

#### *Група 2*

Чому Вам постійно телефонують у робочий час якісь сторонні люди? Створюється відчуття Вашої неорганізованості.	
Ви абсолютно не вмієте поводитися у спілкуванні з керівництвом.	
Вам не здається, що Ви дуже часто критикуєте інших?	
У мене немає часу Вас слухати.	
Навіщо Ви сюди прийшли? Невже ви думаєте, що можете зацікавити нас?	

### Група 3

На жаль, схоже, ми з Вами не зможемо плідно співпрацювати.	
Чому Ви постійно подаєте у своїх звітах викривлену інформацію?	
Мені, як керівнику, здається, що Ваш прихід у колектив погано позначився на взаємостосунках наших співробітників.	
Чи не спадало Вам на думку, що треба бути більш розбірливим в особистих контактах?	
Здається, Ви останнім часом мене "підсиджуєте"? Прагнете зайняти моє місце?	

### Група 4

Знаєте, Ваші сімейні проблеми все більше негативно відображаються на Вашій професійній успішності.	
Чому Ви вирішили, що можете мені сподобатися як співробітник, і я візьму Вас на роботу ?	
Були наміри залучити Вас до управлінської роботи, але є великі сумніви, що Ви з цим упораетесь.	
Ох і зануда ж Ви, і це не тільки моя думка, але й думка всього колективу.	
На мою думку, Ваш творчий потенціал наближається до нуля.	

### Розвантажувальна вправа "Збери рукостискання".

*Мета:* створити атмосферу невимушеності, дати перепочити, порухатися, відчутти атмосферу змагань.

*Хід роботи.* Група в хаотичному русі. Кожен учасник повинен "зібрати" якомога більше рукостискань.

#### *Обговорення:*

- Як Ви себе почували під час гри?
- Що відбувалося під час гри? (бурхливі емоції, хаос, істерія...)

*Підсумок:* коли ми працюємо в умовах змагання, ми можемо не помічати нічого на своєму шляху, тільки б досягти мети!

### Вправа "Повітряні кульки".

*Мета:* продемонструвати важливість підтримки у стосунках між людьми.

*Обладнання:* повітряні кульки по числу учасників групи, нитки.

*Хід роботи.* Кожному учаснику пропонується взяти кульку, надути її, щось написати на ній чи зробити якийсь малюнок, щоб легко впізнати, де чия. Учасникам пропонують:

- встати зі стільців та підкидати свою кульку, тримаючи її в полі зору;
- зробити крок уперед і продовжувати тримати в повітрі свою кульку;
- зробити ще один крок уперед, підтримуючи свою кульку;
- підкидати будь-яку кульку, що потрапить у поле зору. Не дозволяйте, щоб кульки падали на підлогу.

#### *Обговорення.*

- Що ви відчували:
- коли контролювали свою кульку?
- коли підкидали чужу кульку?
- коли ваша кулька впала на підлогу?
- коли ваша кулька далеко залетіла?
- навіщо ми робили вправу?

*Висновок.* Коли турбуєшся про інших, потрібно пам'ятати про себе! Навколо нас багато людей, яких ми можемо підтримати!

### **Вправа "Конфлікт на стільці". Робота в малих групах.**

*Мета:* актуалізувати прийоми, методи, стратегії вирішення конфліктів, якими користуються учасники групи.

*Обладнання:* аркуш паперу А4, аркуші паперу А3 для кожної групи, маркери, матеріал для тренера: опис конфліктних ситуацій за кількістю груп.

*Хід роботи.* Учасників треба об'єднати у 4-5 малих груп за будь-яким принципом, бажано, щоб склад груп після попередньої вправи змінився.

Вправа проводиться в 2 етапи.

#### **Етап 1**

*Завдання для кожної групи:* описати конфлікт, який мав місце чи є невирішеним і нині. Час роботи – 3 хв.

#### **Етап 2**

*Завдання:* групи по колу обмінюються ситуаціями та через 5-7 хв мають запропонувати свій варіант вирішення конфлікту.

Після завершення роботи груп один із учасників представляє результат роботи групи.

*Обговорення.* Учасникам пропонують внести доповнення чи представити власний варіант рішення проблеми, якщо вони мають бажання. Усі разом обговорюють і записують на великому аркуші, які стратегії, тактики, прийоми були запропоновані для вирішення конфліктів учасниками.

*Матеріал для тренера.*

**Ситуація 1.** У дівчинки зіпсувалися взаємини з класним керівником. Дівчинка не відповідає на її уроках, на спроби з'ясувати ситуацію відповідає грубошами або вперто мовчить. Прохання й вимоги не виконує, порушує дисципліну, причому робить це демонстративно, підкреслюючи свою неповагу до вчительки. Що робити?

**Ситуація 2.** У відповідь на зауваження вчителя: "Як ти розмовляєш з учителем?" – учень говорить: "Людина, яка неправильно вимовляє слова "піджак" та "коридор", взагалі не має права бути учителем!".

**Ситуація 3.** Педагогічний працівник некоректно звернувся до свого вихованця. Дитина вдома поскаржилася батькам, і вони звернулись до директора закладу для прояснення ситуації.

**Ситуація 4.** У трудовий колектив надійшла путівка, за якою може оздоровитися одна людина. Охочих поїхати відпочити у престижній санаторій на березі Чорного моря виявилось троє. На основі цього виникла суперечка. Інформація про конфлікт дійшла до керівника закладу.

**Ситуація 5.** Із декретної відпустки повернулась на своє робоче місце вчитель кафедри української мови. До цього часу всі працівники кафедри мали повне навантаження. Завдання керівника закладу та заступника директора з навчальної роботи: забезпечити працівника, який повернувся з декретної відпустки, повним навантаженням.

### **9. Розвантажувальна вправа "Ті, хто...".**

*Завдання для учасників:*

- Підняли руки вгору ті, хто має добрий настрій.
- Устали ті, хто любить життя.
- Погойдали головою ті, хто відпочивав на морі.
- Помахали рукою ті, хто вважає себе щасливою людиною.
- Посміхнулися ті, хто має мрію.
- Плескають у долоні ті, хто бажає собі та іншим здоров'я.

## Міні-лекція "Картографія конфлікту".

Які асоціації у вас викликає поняття "картографія конфлікту"?

Однією з ефективних тактик вирішення конфліктів є складання картографії конфлікту (техніка візуалізації), запропонована австралійськими психологами.

Цю тактику корисно використовувати у вирішенні внутрішньоособистісних, міжособистісних, міжгрупових конфліктів. Для складання картографії конфлікту головним є бажання учасників конфлікту вирішити (чи принаймні зробити спробу) конфліктну ситуацію.

Основна мета картографії конфлікту – усвідомлення не тільки своїх потреб у вирішенні конфлікту та побоювань, що ці потреби не будуть задоволені, а й усвідомлення того, що й інша сторона конфлікту також має свої потреби та побоювання.

### СКЛАДАННЯ КАРТИ КОНФЛІКТУ ДОРЕЧНЕ:

- При підготовці до ділових переговорів
- На нарадах по плануванню
- Під час переговорів, що зайшли в глухий кут
- В сімейних відносинах
- При розподілі майна
- При складних взаєминах в групі, наявності в ній "важкої" людини
- Для попередження конфлікту
- Перед початком нової справи

### АЛГОРИТМ РОБОТИ З КАРТОЮ КОНФЛІКТУ

1. Висловіть проблему однією загальною фразою, яка відображає суть проблеми.
2. Визначте основних учасників конфлікту (окремі люди, команди, групи, організації).
3. Визначте, які вони мають потреби та побоювання, що пов'язані з даною проблемою.

**Потреби** в широкому розумінні – бажання, цінності, інтереси, все те, що важливо для людини

**Побоювання:**

- Провал та приниження
- Фінансовий крах
- Втрата контролю
  - Самотність
  - Втрата роботи
- Низька зарплата
- Бути розкритикованим
  - Осуд оточуючих
  - інше



**Ситуація.** Молода сімейна пара. У дружини закінчується відпустка за доглядом за дитиною, вона хоче вийти на роботу. Чоловік категорично проти. Подружжя постійно свариться.

*Вирішення конфлікту за допомогою складання картографії конфлікту.*

Хто *дружина*

Хто *чоловік*

*Проблема*

*Потреби*

Вихід дружини

*Потреби*

Самореалізація

на роботу

бути коханим,

(професійна,

(проблема

у сімейному затишку,

особистісна),

взаємовідносин)

догляд за дитиною

бажання подібатися іншим,

бути цікавою для довколишніх

*Приховані потреби*

(подібатися як жінка)

(ревності, недовіра)

*Побоювання*

Нереалізованість,

втрата своєї професійної кваліфікації

*Побоювання*

менше часу для проведення

дозвілля разом,

утратити дружину

*Пошук варіантів вирішення.*

### Як читати карту конфлікту

- Шукайте нову інформацію та нове розуміння;
- Шукайте те, що вас об'єднує (спільні потреби або інтереси);
- Підтримуйте загальні цінності або ідеї, які розділяють усі учасники;
- Загальні погляди повинні бути досить широкими, щоб охоплювати індивідуальні цінності всіх сторін;
- Шукайте приховані наміри та виводьте їх як додаткові потреби чи побоювання на карті;
- Шукайте те, що потребує негайної уваги;
- Детально розгляньте те, чого Ви не знали раніше;
- Шукайте можливість для виграшу всіх сторін.



### **Вправа "Гармонія". Індивідуальна робота.**

*Мета:* гармонізувати вимоги до себе та до інших відповідно до принципу: дозволяю собі – дозволяю іншим, забороняю іншим – забороняю собі.

*Обладнання:* слайди презентації до вправи та таблички до вправи за кількістю учасників.

Ми часто забороняємо іншим те, що дозволяємо собі, або забороняємо собі те, що дозволяємо робити іншим.

*Завдання:* Заповніть таблицю.

Дозволяю собі, забороняю іншим	Забороняю собі, дозволяю іншим

*Обговорення.*

– Що більш складно визначити й записати? (Якщо у групі є різні варіанти, вислуховуємо всі)

– Чим корисна ця вправа?

У житті більш корисним може бути принцип: **ЯКЩО Я ЦЕ РОБЛЮ, ТИ ТЕЖ МОЖЕШ ЦЕ РОБИТИ.**

*Тренеру:* виконання вправи може призвести до внутрішнього конфлікту або конфлікту між учасниками. Тому варто пропонувати наступну вправу.

*Завдання:* Заповніть таблицю.

Дозволяю собі та іншим	Забороняю собі та іншим

*Обговорення.*

– Як було заповнювати цю таблицю?

– Що зміниться у ставленні до себе та до інших, якщо користуватися таким підходом?

### **Вправа "Завдання виконано". Завершення тренінгу.**

*Хід роботи.* Вивісити плакат "Завдання", на якому записано завдання, що ставили учасники семінару, і запропонувати перемістити свої папірці із завданнями на плакат "Виконано". Якщо залишилися якісь завдання на плакаті "Завдання", проаналізувати їх.

Отримати зворотний зв'язок від учасників тренінгу можна також, запропонувавши кожному з них по колу назвати три речі:

- що нового я дізнався?;
- що навчився робити?;
- про що Ви б хотіли розповісти іншим?

## **2.2. Виховна та просвітницька робота практичного психолога**

### **2.2.1. Сонячний промінь толерантності (виховний захід для учнів 5-8 класів)**

**Пономаренко Світлана Миколаївна,**

*соціальный педагог Рокитнянської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 2*

*Рокитнянської районної державної адміністрації*

**Мета:** формувати моральні основи особистості дитини засобами слова; сприяти вихованню доброї, чуйної, толерантної людини; розвивати культуру мовлення, толерантного спілкування; виховувати потребу в самовдосконаленні й самовихованні.

**Обладнання:** стікери, маркери, проектор, екран, презентація з музичним супроводом з теми "Толерантність"; "Сонце толерантності" (на промінні якого написи висловів: "16 листопада – Міжнародний день толерантності", "Простір толерантності – мистецтво співжиття", "Добре ім'я краще від багатства", "Нічого так дешево не дається й так дорого не цінується, як толерантність", "Хто людям добра бажає, той і собі має", "Життя дане людині для добрих справ", "Світ не без добрих людей", "Усе добре пам'ятай, а зла уникай", "Посієш учинок, виросте звичка", "Толерантність урятує світ!").

**Тривалість:** 45 хв.

### Хід заходу

**Учитель.** Діти, перш ніж розпочати наш захід, привітаймося з нашими гостями. Привітно всміхніться один одному та побажайте доброго дня.

Як ви думаєте, від чого так повіяло теплом? Від чого на краплину сонця, на краплину щастя збільшилось у світі? Від чого на краплину радіснішим стало наше життя?

Так, навіть від одного доброго слова стає краще й тепліше на душі.

А чи завжди ми буваємо добрими один до одного?.. Один мудрець сказав, що людина – це її вчинки. Усе своє життя люди пізнають, що таке добро і зло, гарне й погане... Але шлях до доброти непростий і не завжди легкий, тому треба вчитися доброти, навчатися бути уважним до людей, берегти і дбати один про одного.

Сьогодні спробуємо зробити ще декілька кроків на шляху до доброти. А в помічники я пропоную взяти мислення, увагу до слова, творчість і фантазію. Ми навчатимемося спостерігати, згадувати, думати, творити, відчувати, робити висновки.

...Здавна на Землі цінувалося праведне життя – життя чесне, щире і правдиве. Завжди користувалися повагою люди, готові прийти на допомогу, добрі, привітні, ввічливі, тактовні, вдячні, чесні, терпимі, щедрі та толерантні.

Дуже важливо вміти втриматися від шкідливих звичок, учинків та лихих намірів. Очевидно, ви знаєте, що за свої вчинки треба відповідати перед Богом, людьми, своєю совістю. Зло завжди буде покаране... Але як учинити стосовно людей, які нас образили? Відповісти образою на образу? Помститися? Проявити нетерпимість до чогось чужого, незнайомого, незвичного? Такі прояви називаються **ксенофобією, інтолерантністю**.

Причини, які породжують нетерпимість один до одного, – незнання та стереотипи. Наслідки гніву, нетерпимості та бажання помститися – дискримінація, злочини на ґрунті ненависті, релігійні переконання, голокост, геноцид, рабство, расові війни, етнічні чистки.

Зло породжує тільки зло... Кращим за помсту є прощення. Тому треба вчитися перемагати свій гнів, бути поблажливим, терпимим до ворогів і не брати прикладу з тих, хто вас зневажає чи кривдить. Здатність людини прощати ближньому зло, не мститися йому, утримуватися від сварки свідчить про силу та красу людської душі, уміння бути толерантним.

Здавна на Землі цінувалося праведне життя – життя чесне, щире і правдиве. Завжди користувалися повагою люди, готові прийти на допомогу, добрі, привітні, ввічливі, тактовні, вдячні, чесні, терпимі, щедрі та толерантні.

### **Що ж таке толерантність?**

Толерантність – це якість людського характеру, яка допомагає без скарг ладити з усім тим, що нам не подобається.

Висловлювання видатних людей про толерантність:

Толерантність не варто плутати ні з пасивністю, ні зі згодою чи байдужістю. Це активне, позитивне й відповідальне ставлення до людського різноманіття.

Кофі Аннан

Любов виникає з любові, коли хочу, щоб мене любили, я сам перший люблю.

Не все те неправильне, що нам незрозуміле.

Григорій Сковорода

Я не згоден з тим, що ви говорите, але віддам своє життя, захищаючи ваше право висловити свою думку.

Вольтер  
Гарні манери має той, хто найменшу кількість людей ставить у незручне становище.  
Дж. Свіфт  
В ім'я толерантності ми не повинні терпіти нетерпимість.  
Карл Поппер  
Яке призначення людини? Бути нею!  
Станіслав Єжи Лец

Основні *рис* характеру толерантної особистості (за М. Оллпортом):

- орієнтація на особистісну незалежність, власні судження;
- визнання різноманіття світу, поглядів, життєвих принципів;
- здатність до емпатії (співпереживання);
- розвинене почуття відповідальності;
- вільна людина.

Із давніх-давен стосунки між людьми, взаємопідтримка, милосердя були основою життя, і про це народ висловлювався в усній творчості.

Вашим домашнім завданням було відшукати й підготувати вислови про толерантність.

#### **Учні озвучують підготовлені народні вислови.**

– Добро довго пам'ятається; Хто людям добра бажає, той і собі має; Не одяг красить людину, а добрі справи; Зла людина зліша вовка; Робиш добро – не кайся, робиш зло – зла і сподівайся; Злі язики страшніші зброї; Поведінка – це дзеркало, у якому кожен показує своє обличчя.

Я вам нагадаю ще таке народне прислів'я: "Мудра людина не завдасть образи, а мужня – не стерпить її". Як ви його розумієте?

Тобто розумна й толерантна людина ніколи нікого не зневажатиме та зверхньо не ставитиметься до інших.

Підніміть руки, хто вважає себе толерантним?

А чому? Прокоментуйте?

#### **Діти відповідають, чому вони вважають себе толерантними.**

– Усі ми повинні бути толерантними. Толерантна людина – людина, яка любить і поважає навколишній світ та його мешканців, проявляє шанобливе ставлення до інших. А тепер назвіть людські цінності, які обов'язково має толерантна людина. Давайте до перших літер слова толерантна напишемо ці якості.

(Діти записують на дошці)

**Т** – терпляча

**О** – організована

**Л** – любляча

**Е** – енергійна

**Р** – радісна

**А** – активна

**Н** – незалежна

**Т** – товариська та творча

**Н** – найкраща, незамінна, неперевершена

**А** – амбітна

– Я впевнена, що ви всі наділені рисами толерантності. Тому давайте будемо завжди підтримувати один одного.

Пропоную виконати вправу-гру "**Сонце толерантності**".

*Хід роботи.* Кожен по черзі називає своє ім'я та рису характеру, або особливість, яка допоможе і принесе користь класу у створенні єдиного толерантного колективу. Потім учні прикріплюють жовтенькі стікери, які відтворюють промінці, біля "Сонечка толерантності".

Розпочинають фразою (умова озвучується вчителем, або надрукована на дошці ....):  
*Мене звали ..... Моя краща подруга (друг) про мене сказала б.....*

**Учитель.** Я почну першою. Мене звали Світлана Миколаївна. Моя краща подруга про мене сказала б, що я терпляча, добра, завжди прихожу на допомогу в разі потреби, поважаю думку іншої людини. (*Учитель кріпить свій стікер із власними характерними рисами толерантності біля "Сонця толерантності"*).

**Учитель.** Отже, ми з вами такі неповторні, особливі, усі маємо здатності толерантної поведінки та вдало можемо об'єднатися і принести користь нашому класу в досягненні мети. Отож, у нашій школі народилася нова толерантна сім'я, яка стане найкращим колективом. Я в цьому впевнена.

Клас – це маленька родина. І хотілося б, щоб у нашій сім'ї панував спокій, мир, повага і взаєморозуміння. Що ж для цього потрібно?

А зараз поміркуємо вголос. Які якості людської поведінки ви б віднесли до толерантності?

*(Чесність, вдячність, щедрість, привітність, працелюбність, терпимість, милосердя)*

Чи можна прожити без толерантності? Чому?

*(Без толерантного ставлення один до одного люди були б злі; жорстокі, байдужі, було б важко так жити)*

Що означає бути толерантним?

*(Це вміння бачити, відчувати того, хто потребує нашої допомоги, наших добрих слів і вчинків. Треба вчитися не бути байдужим, творити добро. Це взаємна повага. Це свобода і рівність. Це визнання права інших на самовираження)*

**Учитель.** Так, це мистецтво жити у згоді із собою та іншими, відмінними від вас людьми. Вони відмінні, але абсолютно рівні з вами.

### **Перегляд презентації "Толерантність".**

#### **Тестування.**

Переконаємося, що ми – по-справжньому толерантні. Перевіримо це за допомогою тесту.

#### **Тест "Наскільки Ви толерантні?".**

1. Ви вважаєте, що у Вас виникла цікава ідея, але її не підтримали. Це Вас засмутить?

а) так; б) ні.

2. Друзі пропонують розпочати гру. Чому Ви віддасте перевагу?

а) щоб у ній брали участь ті, хто грає добре;

б) щоб грали й ті, хто навіть не знає правила.

3. Чи зможете Ви спокійно сприйняти погану для Вас новину?

а) так; б) ні.

4. Чи дратують Вас люди, які з'являються у громадських місцях у нетверезому вигляді?

а) якщо вони поведуться пристойно, це мене взагалі не цікавить;

б) мені завжди були неприємними люди, які не вміють себе контролювати.

5. Чи легко Ви знайдете контакт із людьми іншої професії, матеріального стану, іншими звичками?

а) ні, це мені важко було б зробити;

б) так, бо я не звертаю на це увагу.

6. Над Вами пожартували. Як Ви на це відреагуєте?

а) мені не подобаються ані жарти, ані жартівники;

б) хоча цей жарт може бути неприємним, відповім тим самим.

7. Чи згодні Ви з тим, що багато людей "знаходяться не на своєму місці" і "роблять не свою справу"?

а) так; б) ні.

8. Ви перебуваєте з другом (подругою) у компанії. Він (вона) стає об'єктом загальної уваги, відвертаючи її від Вас. Як Ви на це відреагуєте?

а) мені неприємно, що мене позбавляють уваги;

б) я лише зрадію за нього (неї).

9. У гостях ви зустрічаєте людину похилого віку, яка критикує сучасне покоління і розхвалює старі часи. Ваша реакція:

а) підете раніше, пославшись на якийсь привід; б) почнете сперечатися.

*Підрахуйте бали.* По 2 бали дається за відповіді: 1б, 2б, 3б, 4б, 5б, 6б, 7б, 8б, 9б. За інші варіанти відповідей бали не нараховуються.

*Від 0 до 4 балів.*

Ви – безкомпромісний та упертий. Де б Ви не перебували, створюється таке враження, що Ви намагаєтесь усім нав'язати свої думки. Ви можете виявити агресію, навіть підвищити голос, аби досягти своєї мети, тому з Вами важко підтримувати стосунки тим, хто дотримується іншої точки зору, хто не погоджується з тим, що Ви робите.

*Від 6 до 12 балів.*

Ви спроможні відстоювати свою точку зору й вести діалог, змінювати свою думку, якщо це необхідно. Хоча іноді можете бути й занадто різким, нечемним до свого співрозмовника. У такі моменти Ви справді можете виграти суперечку з людиною більш слабого характеру. Але чи варто одержувати перемогу таким чином, якщо цього можна досягти, не принижуючи чийсь гідності?

*Від 14 до 18 балів.*

Твердість Ваших переконань поєднується з Вашою толерантністю. Ви можете прийняти будь-яку ідею, із розумінням поставитися до неочікуваного вчинку, навіть якщо Ви його не схвалюєте. Ви досить критично ставитесь до своєї думки і здатні з повагою й тактом відмовитись від поглядів, які, як виявляється, були помилковими.

**Учитель.** Пригадайте якийсь випадок із вашого життя чи життя товаришів, пов'язаний із толерантністю, який вам особливо запам'ятався.

*(Учні розповідають.)*

**Учитель.** Діти! А чи знаєте ви, що толерантність сприяє переходу від війни до культури миру. Толерантна Україна – спосіб руху до Європи!

"...Наша місія – сприяння реформуванню України у відповідності до європейських стандартів, упровадження демократичних цінностей та розвитку громадянського суспільства в Україні..." *(Зі Статуту СМГО "Центр європейських ініціатив")*

**Учитель** *(учителя можуть замінити тренери – старшокласники, які проведуть наведені вправи).*

**Вправа-етюд "Веселка"** (вправа для ауторелаксації).

*Хід роботи.* Діти сідають зручно, заплющують очі і протягом 1-2 хвилин уявляють легку, прекрасну веселку, гру кольорів і себе в спокійному, приємному, розслабленому стані. Керівник налаштовує дітей на відчуття спокою, розслабленості. Після закінчення вправи обговорюється, що відчули діти під час її виконання, хто "бачив" щось незвичайне.

Закінчується заняття тим, що діти встають, потягаються та рухами рук над головою зображують веселку.

### **Вправа-етюд "Посмішка по колу".**

*Хід роботи.* Усі беруться за руки і "передають" посмішку по колу: кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхається йому. При цьому можна образно "взяти посмішку" в долоні і обережно передавати її по колу, із рук у руки. Така форма прощання може стати традиційним ритуалом для роботи тренінгової групи.

### **Підсумки.**

Керівник цікавиться враженнями дітей від заняття, дякує групі за роботу та запрошує на наступну зустріч.

#### **Учитель.** Діти, а тепер давайте розглянемо наші **правила толерантності:**

- Допоможи тому, хто потребує поради, доброго слова, співчуття, допомоги.
- Став себе на місце іншого.
- Пробачай помилки іншим.
- Зауваження під час спілкування потрібно давати дуже обережно, тактовно, щоб людина не образилася (обов'язково наодинці, а не при сторонніх). Зауваження потрібно робити лише щодо поганих звичок, рис характеру, які людина може виправити, і в жодному разі щодо вад її зовнішності.

- Принось іншому радість.
- Не видавай чужу таємницю.
- Умій поводитися так, щоб іншим було приємно, затишно з тобою.
- Будь завжди привітним: вітайся при зустрічі, дякуй за допомогу, відходячи – попрощайся.
- Підступне зло на Землі, але невтомні й непереможні сили добра. А починається боротьба зі злом найперше з подолання в собі таких простих, звичайних, загальнолюдських вад, як підступність, презирство, заздрість, лінощі, байдужість, нечесність, хитрість, лукавство.

Пам'ятайте! Щоб люди поважали Вас, приязно ставилися до Вас, завжди дотримуйтеся золотого правила толерантності: *"Ставтеся до людей так, як би ви хотіли, щоб люди ставилися до вас!"*.

Діти, ще раз повторимо й запам'ятаємо вислови про толерантність.

*(Учні називають вислови про толерантність, які найбільше запам'ятались.)*

Ми всі такі різні, але кожен прекрасний по-своєму!

Бажаю всім завжди бути толерантними.

### **2.2.2. Сила думки (психологічний марафон)**

**Довга Юлія Іванівна,**

*практичний психолог Рокитнянської загальноосвітньої школи I-II ступенів № 4  
Рокитнянської районної державної адміністрації*

**Мета:** поглибити знання учнів із психології; розвинути творче мислення, кмітливість, креативність, рішучість; підвищити рівень згуртованості в дитячих колективах; підвищити рівень самооцінки та віри у власні сили.

**Вимоги до проведення.** Захід рекомендовано проводити для учнів середніх класів як командну гру. Для проведення гри потрібно дві команди під назвами "Психея" і "Амур". Кількість дітей у команді рекомендовано 5-10 осіб. Із старших учнів або вчителів обирається журі. Марафон складається із чотирьох блоків. Використовується презентація.

**Обладнання:** комп'ютер, проектор, екран, по два кружечки зеленого й червоного кольорів на кожен команду, крейда або стрічка, дві пов'язки для очей, годинник або секундомір, лінійка, презентація, відео.

### Хід проведення

#### Вступне слово психолога.

*Коментар.* Психолог розтлумачує зміст поняття "психологія", "душа людини", надає інформацію про вчених-психологів (обов'язково демонструє їх портрети), також розповідає міф "Амур і Психея".

Потім за допомогою жеребкування об'єднує учнів у дві команди: "Психея" і "Амур".

**Психолог.** Психологія – наука про душу. А як ви, діти, вважаєте, що таке душа? (*Діти висловлюють свої думки*)

Отже, на запитання "Що таке душа?" – не кожна людина знайде, що відповісти. Людство давно шукало відповідь на це запитання. У своєму становленні психологія пройшла декілька етапів і найперший з них – міфологічний – як перші спроби дати відповідь на згадане запитання.

Уявлення про душу як про щось потаємне не могло не дістати у древніх народів міфологічного тлумачення. Вони представляли душі людей у вигляді метеликів, птахів, які літають, склали казки, легенди, міфи. І справді, у грецькій міфології виник образ чарівної дівчини – Психеї, яка уособлює душевне життя, тобто вона є тією, що "вдувається вітром". Психея (ψυχή) на грецькій мові означає "душа", "метелик". Міфи про царівну Психею розповідають про прагнення людської душі поєднатися з любов'ю.

#### Міф про Амура і Психею

У одного царя були три красуні доньки. Але найкращою серед них була найменша – Психея. Слава про її красу швидко облетіла всю країну, і люди стали відвідувати те місто, де жила Психея, щоб помилуватися її красою.

Але це не приносило радості Психеї, бо ніхто по-справжньому в неї не закохувався й не просив її руки. Дівчина журилася тим, що люди милувалися нею, ніби бездушною лялькою, а її серце прагнуло справжнього великого почуття.

Чутки про красу Психеї дійшли аж до небесного Олімпу, де жили Боги, до богині краси – Венери (Афродіти). Венера розлютилась і вирішила загубити земну красуню. Вона покликала свого крилатого красунчика сина Амура (Ерота), наказала розшукати дівчину й закохати її в найбридкіше чудовисько.

Та сталося так, що сам Амур закохався у Психею. І, боячись матиного гніву, таємно поселив Психею у прекрасному палаці з дивним садом і чудо-квітами, із незліченними багатствами і покірною обслугою. Але являвся до Психеї Амур тільки вночі, щоб не видати себе. Між ними спалахнуло палке кохання. Амур просив свою кохану дружину дати обіцянку не допитуватись, хто він.

Сестри Психеї дізналися про її щасливе життя й вирішують підговорити довірливу Психею на те, щоб вона порушила клятву чоловікові. Вони нашіптували їй, що її чоловік дракон, і настане час, коли він її з'їсть разом із дитятком, яке вже жило в неї під серцем. Якщо вона не вірить, то нехай сама переконається: візьме світильник, меч, і коли її чоловік буде міцно спати, подивиться, який він, і уб'є його.

Наївна Психея довго не наважувалася це зробити, але заздрісні сестри наполягали на своєму, і Психея їх послухала. Як же вона була здивована, коли у своєму чоловікові пізнала прекрасного Амура. Вражена його красою, вона замилювалась ним і не помітила, як краплі розпеченого масла із світильника полились на плече коханого. Він прокинувся від нестерпного болю. Вчинок дружини розгнівав його, й він полетів від неї.

Покинута Психея вирушила шукати свого коханого. Але лиха Венера, дізнавшись про закоханих, підстерегла Психею і примусила її виконувати смертельні завдання. В ім'я любові Психея виконувала їх, мало не загубивши своє життя.

Її врятував Амур. Він вибачив кохану і звернувся за допомогою до верховного Бога Зевса, і за його волею закохані одружилися.

Так письменник античного роману Апулей (125р.-180р.) у своєму творі "Метаморфози" переказав міф про романтичне кохання Амура і Психеї, коли спрагла людська душа, зазнавши різних випробувань і митарств, зустрічається зі своєю любов'ю.

На українську мову міф Апулея про любов Амура і Психеї переклав Іван Франко ("Новела про любов Амура і Психеї").

Як бачимо, у цей період уявлення про душу були пов'язані з віруваннями, міфами, казками. Поступово "душа" як предмет вірувань і міфів стала предметом науки. Розпочався довготривалий філософський період розвитку психології. Отже, слово "психологія" походить від двох старогрецьких слів: "психе" – означає "душа, дихання"; "логос" – "наука, вчення, закони природи". У стародавньому світі психологія набула розвитку як вчення про душу. Старогрецькі мислителі Геракліт, Демокріт, Платон Афінський, Епікур, Лукрецій Кар, Арістотель мали свої погляди і вчення про душу. Одні з них були матеріалістами, інші ідеалістами, а ще інші суперечили їм, і іншим.

Психологія як наука виникла недавно і вважається відносно молодою наукою. Найвидатніші вчені, які зробили вагомий внесок у її розвиток, – Фр. Бекон, Р. Декарт, Б.Спіноза, Дж. Локк, Ж. Ламетрі, Г.-Х. Вольф, Г. Кониський, Г.Сковорода, І. Кант, Гегель, В.Вундт, Дж.Уотсон, З.Фрейд, К.Юнг та б. ін.."

### **I блок. Ігри для розвитку кмітливості.**

Одній команді даються кружечки червоного кольору, іншій – зеленого. Коли команда готова відповісти, піднімає кружечок. Хто першим і правильно відповість, той виграє. Кожне завдання оцінюється в 1 бал.

1. У трьох братів по дві сестри. Скільки всього дітей у родині? (5 – 3 брати і 2 сестри)
2. Що важче: 1 кг вати або 1 кг заліза? (Однаково)
3. У тварини дві праві ноги і дві ліві ноги, дві ноги ліворуч і дві ноги праворуч. Скільки ніг у тварин? (4)
4. Шість картоплин зварилися за 30 хв. За скільки хвилин зварилася одна картоплина? (за 30 хв)
5. У триповерховому будинку жили троє цуценят: біле, чорне й руде. Цуценята з першого і другого поверхів не були чорними. Біле цуценя жило не на першому поверсі. Яке цуценя на якому поверсі жило? (На 1 – руде, на 2 – біле, на 3 – чорне)
6. Двоє дівчат ішли в кіно, їм зустрілося ще 5 дівчаток. Скільки всього дівчат ішло в кіно? (2)
7. На руках 10 пальців. Скільки пальців на десяти руках? (50)
8. Назвіть слово, що складається із трьох складів, а вказує на 33 букви. (Алфавіт або азбука)
9. Угадайте слова: елек3к, візна, смор1а. (електрик, вітрина, смородина)
10. Що знаходиться в мильній бульбашці? (Повітря)

### **II блок. Вправи.**

Кожне завдання оцінюється в 2 бали.

#### **"Прислів'я".**

Розтлумачте прислів'я:

*Кривити душею.*

*Душа пішла в п'яти.*

Отримує перевагу та команда, яка швидше й більш точно пояснить прислів'я.



### **"Лінія".**

*Хід роботи.* Від команд береться по одному представнику. На підлозі малюється лінія (або кладеться стрічка), до якої їм потрібно дійти із зав'язаними очима. Виграє той, хто дійде до лінії.

### **"Час пішов!".**

*Хід роботи.* Від команд береться по одному представнику. Їм потрібно визначити без годинника, коли пройде 30 сек. Ведучий засікає на годиннику час і говорить: "Час пішов". Учасники подумки відраховують час і, коли, на їх думку, пройде 30 сек, говорять: "Стоп".

### **"Мотузка".**

*Хід роботи.* Учасникам пропонується зв'язати мотузку із підручних засобів (одягу, шнурків тощо). Перевагу отримує команда, у якої довша мотузка.

## **III блок. Міфи.**

*Хід роботи.* Команди отримують по два кружечки різних кольорів – червоного й зеленого. Якщо команда вважає, що сказане твердження – міф, піднімає червоний кружечок. Якщо вважає, що твердження – правда, то піднімає зелений. На роздуми дається не більше 1 хв. Перевага надається тій команді, яка швидше і правильно відповість.

*Кожне завдання оцінюється в 3 бали.*

**1. Дівчатка більш слухняні, ніж хлопчики. (Міф)**

*Цей міф підтверджується тільки в ранньому дитинстві.*

**2. Хлопчики більше обдаровані в математиці. (Міф)**

*Дівчатка і хлопчики обдаровані однаково.*

**3. Дівчатка більше чутливі до атмосфери, у якій вони живуть, важче переносять біль і страждання. (Міф)**

*Навпаки, хлопчики легше піддаються впливу середовища й тому більшою мірою, наприклад, переживають розлуку з батьками. Хлопчики більш чутливі до болю, страждання. Вони, зазвичай, лише роблять вигляд, що їм не боляче, оскільки із самого початку їх учать, що чоловік не повинен плакати.*

**4. Хлопчики агресивніші. (Правда)**

*Хлопчики виявляють агресивність ще в ранньому дитинстві, коли починає формуватися особистість.*

**5. Дівчатка менш активні. (Міф)**

*Різниця в активності хлопчиків і дівчаток не встановлено.*

**6. Дівчатка більш товариські, віддають перевагу великій компанії, а не вузькому колу друзів. (Міф)**

*Навпаки, дівчатка віддають перевагу одній або двом подругам, а не великій компанії. Хлопчики схильні збиратися у великі групи, й коли виростають – теж.*

**7. Дівчатка легше піддаються чужому впливу. (Міф)**

*Навпаки, хлопчики схильні швидше приймати на віру думку компанії. Дівчатка зазвичай дотримуються своєї думки.*

**8. Дівчатка частіше страждають від комплексу неповноцінності. (Міф)**

*Не більше хлопчиків. Дівчатка краще пристосовуються до складних життєвих ситуацій. У більшості випадків вони самостійніше.*

**9.** Дівчатка рідше вдаються до суперництва. (Міф)  
*Ні в кого немає переваги. Усе залежить від особистості.*

**10.** У хлопчиків більшою мірою виявляється схильність до творчої роботи, у той час як дівчатка краще справляються з монотонною працею. (Міф)  
*Особливої різниці немає.*

#### **IV блок. Завдання найвищої складності.**

*Завдання оцінюється в 4 бали.*

**Назвати ім'я видатного психолога, зображеного на портреті. (Зігмунд Фрейд)**

#### **Відео "Сила духу".**

*Хід роботи.* Учням пропонується переглянути відео про людей з особливими потребами, які досягли великих успіхів у житті й подолали перешкоди, незважаючи ні на що, лише завдяки силі свого духу, характеру і волі.

Перегляд фільму про Ніка Вуйчіча та танцівників з особливими потребами.

*Обговорення.*

#### **Підбиття підсумків.**

Підрахунок журі балів та визначення переможця.

#### **Заключне слово психолога.**

Психолог вітає переможців.

Пропонує учням зробити висновки. (Усе залежить від характеру, від думок людини, від її спрямованості, що іноді достатньо лише однієї сильної думки, щоб досягти своєї мети. Адже наші думки – це ми, наше життя. Як будемо мислити, так і житимемо!)

#### **Список використаних джерел**

1. Винокурова Н.К. 5000 игр и головоломок для школьников / Н. К. Винокурова. – М. : АСТ, 2003. – 41 с.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник / С. Д. Максименко. – 3-є вид., переробл. та доповн. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
3. Туріщева Л.В. Тиждень психології в школі / Л. В. Туріщева. – Харків : Основа, 2011. – 208 с.
4. Цікава психологія / упорядн. Т. Гончаренко. – К. : Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. – 170 с.

### **2.2.3. Конфлікт під контролем (година психолога)**

**Ярієва Тетяна Олександрівна,**

*практичний психолог навчально-виховного комплексу "Ковалівська гімназія"*

*Васильківської районної державної адміністрації*

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

**Матеріали:** плакат "Термометр", папір, фломастери, олівці.

**Вікова категорія:** підлітки.

## Хід заняття

### 1. Вправа "Емоційний термометр".

*Хід роботи.* Учням на стікерах потрібно написати своє ім'я і приклеїти їх на символічному термометрі, пояснюючи свій настрій і відповідність його поділіці термометра.

### 2. Вправа "Малюнок конфлікту".

*Хід роботи.* Кожний учень отримує папір формату А-4 та кольорові олівці. Їх завдання – намалювати в довільній формі конфлікт.

*Презентація малюнків учнів.*

### 3. Інформаційне повідомлення "Поняття про конфлікт та конструктивні способи виходу із конфліктних ситуацій".

Конфлікт у перекладі з латинської – зіткнення різноспрямованих сил (цінностей, інтересів, поглядів, позицій) і суб'єктів – сторін взаємодії.

*Причини конфліктів полягають у розбіжності:*

- знань, умінь, навичок, особистісних рис;
- емоційних, психічних та інших станів;
- завдань, засобів і методів діяльності;
- мотивів, потреб, ціннісних орієнтацій;
- поглядів і переконань;
- розумінь, інтерпретація інформації;
- очікувань, позицій;
- оцінок і самооцінювань.

Однією з причин виникнення конфлікту є конфліктогени поведінки. Це слова або дії, які породжують конфлікт.

*Ознаки конфліктогенів поведінки:*

- відкрита недовіра;
- переривання мовлення іншої людини;
- оцінювання людей;
- наголошування на розбіжностях з іншою людиною;
- стійке небажання визнавати свої помилки або чийсь правоту;
- заниження внеску інших людей та одночасне перебільшення свого внеску в загальну справу;
- постійне нав'язування своєї думки іншим;
- нещирість суджень;
- різке пришвидшення темпу мовлення й раптове закінчення розмови;
- невміння вислухати і зрозуміти позицію іншої сторони.

Щоб повноцінно спілкуватися, люди насамперед мають уміти співіснувати один із одним, миритися з неминучими розбіжностями поглядів, інтересів, бажань тощо. Щоб не створювати конфліктних ситуацій, потрібно навчитися коректно виражати свої почуття, не намагатися образити у відповідь співрозмовника, тому у процесі діалогу бажано використовувати "Я"-висловлювання. Що це таке?

### 4. Вправа "Комунікативна техніка: "Я"-висловлювання".

#### Комунікативна техніка "Я"-висловлювання", схема "Я"-висловлювання:

*Крок 1.* Починається зі слів: "Я (мені)..."; далі ми передаємо свої почуття щодо ситуації. *Наприклад,* "Мене сповнює гнів..., я злий..., я розлючений..., я агресивний..., я дуже сердитий..., мене дратує ця ситуація..., мені ніяково..., мені нестерпно боляче...".

*Крок 2.* Починається зі слів: "Коли ти (ви)..."; далі описуємо поведінку співрозмовника, яка викликала в нас негативні почуття. Говоримо лише про себе й не даємо оцінку поведінки співрозмовника та його рис.

*Крок 3.* Починається зі слів: "Оскільки..."; далі ми інформуємо, як на нас впливає поведінка, якщо потрібно, пояснюємо співрозмовникові, чому це так.

*Крок 4.* Починається зі слів: "І я хотів(ла) би..."; далі висловлюємо бажану зміну поведінки співрозмовника в конкретній ситуації, яка сприятиме налагодженню стосунків і взаєморозумінню.

*Завдання.* Відповідно до ситуації скласти "Я"-висловлювання. Інсценувати ситуацію, використовуючи "Я"-висловлювання.

Учні імпровізують ситуації "Посварилися" і "Помирилися", застосовуючи комунікативну техніку "Я-повідомлення".

## **5. Інформаційне повідомлення.**

Існують різні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях.

Відносно різних стратегій розв'язання конфліктів наявні "плюси" та "мінуси", тому що одна й та ж стратегія поведінки може бути й поганою, і гарною: дивлячись, для кого, дивлячись, навіщо, відповідно до певної ситуації.

Надаємо рекомендації відносно того, коли та яку стратегію краще обирати.

**Співробітництво** може забезпечити, коли в тих, хто конфліктує, є можливість знайти деякі спільні інтереси, які дозволяють задовольнити потреби одного та іншого. Наприклад, як у притчі про двох людей, які посварились через те, що не могли розділити лимон. А насправді одному з них потрібна була серединка, щоб спекти пиріг, а іншому – шкірка, щоб зробити цедру. Якби вони визначились відразу, кому що потрібно, ніякого конфлікту не виникло.

Співробітництво – найкращий спосіб розв'язання конфліктів, але воно, на жаль, можливе не завжди. У житті дуже багато ситуацій, коли досягнення мети для одних означає поразку іншого (класичні приклади – два хлопця "ділять" дівчину або дві спортивні команди грають матч на вибування).

**Суперництво** – це стратегія, яку потрібно використовувати, якщо співпали дві умови:

– привід для конфлікту для вас важливіший, ніж дружні відносини з тим, із ким ви конфліктуєте;

– ви впевнені в перевазі своїх сил. Адже якщо ви почали суперечку, тоді вам, скоріше всього, будуть відповідати так само.

**Поступливість** більш виправдана тоді, коли для вас збереження гарних відносин важливіше, ніж привід для конфлікту. Але коли ви зіткнулись із сильним тиском, який має перевагу над вами, наприклад, із трьома грабіжниками, у яких є ножі чи вогнепальна зброя, самотньому перехожому краще не сперечатись, самі розумієте чому...

**Компроміс** доцільний у тому випадку, коли те, що стало приводом для конфлікту, можна розділити таким способом, щоб хоча б частково задовольнити потребу всіх втягнених у суперечку.

**Уникнення** найбільш доцільне, якщо особистий спокій тобі дорожчий, ніж привід для конфлікту, а ще тоді, коли конфлікт тобі нав'язують, задовольняючи таким чином свої потреби. Не потрібно конфліктувати з торговим агентом, який намагається продати тобі якийсь непотріб. Простіше закрити перед його носом двері квартири (а ще краще – зовсім не відкривати!) або мовчки відійти від нього на вулиці.

Розглянемо такий приклад: у темній вуличці не вас напав грабіжник, який вимагає віддати йому всі гроші. Можливі такі сценарії дій:

1. Суперництво – фізично протистояти йому.
2. Співробітництво – намагатись "навести" цього грабіжника на більш багатшого знайомого за умови, що отриманими таким чином грошми він має поділитись.
3. Компроміс – домовитися із грабіжником, що він бере тільки частину грошей в обмін на те, що жертва не буде звертатись із заявою в міліцію.
4. Уникнення – намагатись втекти.
5. Поступливість – без будь-яких слів віддати всі гроші, які маєте.

Коли буде доцільнішим перший спосіб? Коли є гарантія, що грабіжник беззбройний, слабший і боягузливіший за суперника. А якщо грабіжник має зброю, а суперник боїться? Розв'язання такого конфлікту може мати трагічні наслідки.

Другий спосіб для цієї ситуації доцільний тільки в тому випадку, коли й жертва виявиться грабіжником (є всі підстави сподіватись, що вони обидва колись погано закінчать).

Третій спосіб (дипломатичний) у спілкуванні з грабіжником, можливо, не завжди доцільний, хоча диваки бувають різні.

Спроба втекти – стратегія дуже хороша для тих, хто вміє швидко бігати і знає куди бігти.

А ось просто віддати всі гроші дуже не хочеться, хоча інколи це абсолютно виправдано.

У наведеному прикладі найвигідніша стратегія все ж таки четверта – уникнення, але не в розумінні "тікати", а максимально уникати можливості в таку ситуацію потрапити, як і в інші подібні ситуації.

## **6. Рольова гра "Конфлікти".**

*Хід роботи.* Учасникам пропонується кілька конфліктних ситуацій, розвиток яких вони розігрують у парах.

Кілька ситуацій можуть вигадати самі підлітки. Готові сценки обговорюються в колі.

### **Приклади конфліктних ситуацій:**

1. Ти домовилась (вся) з друзями йти на дискотеку з нагоди дня народження. А мама говорить: "Нікуди ти не підеш, пізно вже, ти ще мала (ий)!".

2. Друг взяв у тебе книжку й пообіцяв повернути через тиждень. Із того часу пройшов місяць, а книгу він так і не повернув.

Книга дуже потрібна тобі для підготовки домашнього завдання. Учора ти потелефонував другові додому й нагадав про книгу. Він обіцяв, що принесе. А сьогодні говорить: "Вибач, я забув, куди я її поклав, і тепер не можу її знайти".

3. Ти купив у магазині півкілограма ковбаси, приніс її додому й побачив, що вона несвіжа. Ти повертаєшся до магазину, віддаєш ковбасу й чек, і просиш повернути тобі гроші за неякісний продукт. А продавець відповідає: "Нічого не знаю, у нас усі продукти свіжі. Ти купив це в іншому місці".

*Обговорення:* Під час обговорення рольової гри потрібно звернути увагу на те, що доцільність використання різних стилів поведінки залежно від типу конфліктної ситуації може дуже змінюватися. Вибір стилів поведінки залежить від ступеня близькості учасників конфлікту (в нашому прикладі: мама, друг, стороння людина), обґрунтованості їхніх вимог (переживання мами за сина чи доньку зрозуміле, продавець просто грубить), взаємної залежності сторін, які конфліктують (із батьками як близькими людьми не варто конфліктувати, із другом навряд чи потрібно рвати дружні стосунки через книгу, а з невихованим продавцем можна просто більше не зустрічатися).

## **7. Підсумки заняття.**

Ведучий пропонує виразити свої враження від заняття й надає рекомендації:

– конфлікти вирішуються швидше, якщо хоча б один із його учасників готовий до примирення. Починай із себе!

– опір партнера зменшується, якщо ти зрозумієш його точку зору й сам будеш готовий змінити поведінку;

– багато конфліктів виникає не через невідповідність інтересів, а за інших причин. Ми, представники західної цивілізації, звикли до думки, що є лише одна істина, один переможець і один винний. Саме тому схильні принижувати і нападати;

– порівняйте свої попередні уявлення про конфлікт зі своїми новими поглядами, які у вас, сподіваюся, виникли під час тренінгу.

## **8. Вправа для завершення "Іскра доброзичливості".**

*Хід роботи.* Вправу краще виконувати з музичним супроводом. Усі учасники стають у коло й беруться за руки. Ведучий "пускає" іскру, стиснувши руку учасника, який стоїть ліворуч. Пройшовши коло, іскра повертається до ведучого. Не відпускаючи рук, усі дружно піднімають їх угору, бажаючи один одному хорошого дня.

### **Список використаних джерел**

1. Васильєв Н.Н. Тренінг преодолення конфліктів / Н. Н. Васильєв. – С.-Пб. : Речь, 2002. – 174 с.
2. Ефремцева С.А. Тренінг общення для старшекласників / С. А. Ефимцева / под. ред. Ю.З. Гильбуха. – К. : Институт психологии АПН Украины, 1994. – 80 с.
3. Мізерна О.О. Корекційна тренінгова програма "Самовдосконалення" для подолання агресивних проявів серед підлітків / О. О. Мізерна // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №4-5.
4. Фопель К. Як навчити дітей співпрацювати? / К. Фопель. – К., 2001. – 156 с.

### **2.2.4. Суїцидальна поведінка підлітків (просвітницький захід для батьків)**

**Іваненко Віктор Іванович,**

*практичний психолог Ромашиківської загальноосвітньої школи I-III ступенів  
Рокитнянської районної державної адміністрації*

**Мета:** надання профілактичної допомоги батькам із проблеми підліткового суїциду.

#### **Завдання:**

- розширювати знання батьків про причини, ознаки й характер підліткового суїциду;
- надати можливість замислитися та оцінити взаємини зі своєю дитиною;
- виховувати повагу до особистості підлітка й розуміння його проблем.

**Обладнання:** фотографії (портрети) учнів класу (паралелі) для розміщення у класі (краще, якщо це будуть фотографії, що ілюструють життя класу, школи); музичний центр, записи легкої, релаксаційної музики; аркуші паперу, олівці (ручки) за кількістю батьків.

#### **Хід заходу**

Грає музика для створення емоційного тла. У класі (залі) розміщені великі фотографії (портрети) учнів класу (вікової паралелі).

Лекція психолога.

Доброго дня, шановні батьки! Сьогодні заплановано непросту розмову: ми з вами говоритимемо про складну ситуацію, яка склалася на початку ХХІ століття в сучасній родині.

На жаль, навіть у сучасному житті, яка вкрай багата різними подіями, – кримінальними розбірками, нещасними випадками, стихійними лихами – деколи зустрічаються такі події, які здатні глибоко шокувати найбільш досвідчених медиків. Що вже говорити про звичайну людину? До таких обставинам відноситься дитячий суїцид.

Дитина є уособленням початку життя, перед ним лежить велика кількість різних доріг і можливостей, їй належить пізнати все те, що готове запропонувати людині життя. Дитяча смерть, мабуть, найбільш безглузда і трагічне подія, яку тільки можна собі уявити. Але якщо зі смертю від важких захворювань волею-неволею доводиться миритися і приймати її, то смерть у результаті суїциду завжди немов грім серед ясного неба. Розум довоколишніх людей просто відмовляється сприймати цю страшну реальність – добровільний відхід із життя дитини чи підлітка.

**Дитячий суїцид – це те, чого практично завжди можна уникнути. Головне, що для цього необхідно – це вчасно помітити тривожні сигнали.** Жодна дитина не вирішить піти з життя і втілить своє рішення в життя за лічені години. Зазвичай, подібне рішення зріє в голові у дитини не один день, і навіть не тиждень. І весь цей час дитина відчайдушно волає до дорослих, різними способами даючи зрозуміти батькам, що їй дуже погано. Уважні батьки ні за що не залишать без уваги зміни поведінки їхньої дитини.

Отже, розглянемо причини дитячого суїциду, його профілактику та психологічну допомогу таким дітям.

Дитячі суїциди вже стають сумною українською практикою: наша країна є одним із лідерів Європи за кількістю суїцидальних випадків серед дітей, які в силу тих чи інших причин вирішують покінчити життя самогубством.

#### **Жахливі цифри про дитячі самогубства.**

1. Майже 85% підлітків хоч раз у житті думали про самогубство. Хоча насправді ніхто з цих дітей не хоче помирати, просто для дитини думки про самогубство – часто єдиний спосіб звернути на себе увагу батьків, крик про допомогу.

2. Пік суїцидів припадає на старший підлітковий вік – 14-16 років. У дітей до 11 років теж з'являються трагічні фантазії під час найглибшого розпачу. Аутоагресія проявляється в дітей у віці від 11 до 18 років.

3. У 80% випадків причина дитячого суїциду – стосунки з близькими.

4. Згідно зі статистикою, в Україні здійснюється на рік 34,5 дитячих самогубств на 100 тис., у світі підлітки 15-19 років зчиняють 10 самогубств на 100 тис. населення, а за даними ВООЗ показник у 20 осіб вважається критичним.

5. Хлопчики здійснюють суїциди в 4-5 разів частіше за дівчаток, однак дівчатка, у свою чергу, вдаються до спроб самогубства в 3 рази частіше за хлопчиків.

6. 70% суїцидів учиняють психічно здорові діти. 80% дитячих суїцидів – отруєння, а найменші вибирають найбільш травматичні способи розпрощатися з життям (стрибки з великої висоти та повішення).

7. Серед дітей-самогубців 60% – діти з "нормальних", повноцінних сімей.

8. Діти вдаються до суїциду за сімейними мотивами в 46,9% випадків, через конфлікти з однолітками й з любовних причин – у 13,6% випадків.

Причиною самогубства може бути депресія (через втрату об'єкта любові), яка супроводжується сумом, пригніченістю, утратою інтересу до життя та відсутністю мотивації до розв'язання нагальних життєвих завдань. Іноді депресія може й не проявлятися настільки явно: підліток намагається приховати її за підвищеною активністю, надмірною увагою до дріб'язків або зухвалою поведінкою – правопорушеннями, уживанням наркотиків тощо. Найбільшим є ризик самогубства серед тих, хто вживає наркотики або алкоголь, під впливом яких підвищується ймовірність раптових імпульсів. Трапляється й таке, що смерть від передозування є навмисною.

Для багатьох схильних до самогубства підлітків характерна висока навіюваність. Коли трапляється одне самогубство, це стає сигналом до дії для інших, схильних до цього, підлітків. Невеликі групи дітей навіть поєднувалися з метою створення якоїсь субкультури самогубств. Потенційні самогубці часто мають родичів, які покінчили з собою.

Суїцид може бути безпосереднім результатом душевної хвороби. Деякі підлітки страждають на галюцинації, коли чийсь голос наказує їм накласти на себе руки.

Спричинити самогубство може також почуття провини та (або) страху й ворожості. Підлітки можуть важко переживати невдачі в особистих взаєминах. Дівчатам може здаватися, що вони вагітні.

Спроба самогубства – це бажання привернути увагу до свого лиха або викликати співчуття в довколишніх. Піднімаючи на себе руку, дитина вдається до останнього аргументу в суперечці з батьками. Вона нерідко уявляє собі смерть як якийсь тимчасовий стан, після якого вона опам'ятається і знову житиме. Підліток, щиро бажаючи вмерти в нестерпній для нього ситуації, насправді хоче лише налагодити стосунки з довколишніми.

Тут немає спроби шантажу, але є наївна віра: нехай хоча б його смерть приведе до ладу стосунки батьків, тоді скінчаться всі лиха, і вони знову заживуть у злагоді й спокої.

Що ж відбувається з батьками, якщо власна дитина не може до них докричатися? Чому вони глухі настільки, що сину доводиться пхати голову в зашморг, аби його почули? Упевненість у власній правоті й непогрішності робить батьків разуче нетерпимими, нездатними без оцінок, без осуду та повчань просто любити й підтримувати дитину. Дорікаючи їй, батьки вимовляють часом слова настільки злі й образливі, що ними справді можна вбити. При цьому вони не думають, що своїм криком буквально штовхають дитину на небезпечний для життя вчинок.

П'ятнадцятирічна дівчинка після опіку стравоходу (вона випила пляшку ацетону під час скандалу з матір'ю) розповідала: "Я була готова на все, аби тільки змусити її замовчати, я навіть вимовити не можу, як вона мене обзивала". Дівчинка не збиралася вмирати. А роки скитання у хірургічних відділеннях, складні операції та втрачене здоров'я – ось ціна невміння й небажання матері тримати себе в руках, коли їй здалося, що дочка занадто яскраво нафарбувалася.

Батькам варто пам'ятати: якщо скандал уже розгорівся, потрібно зупинитися, змусити себе замовчати, усвідомлюючи свою правоту. У стані афекту підліток украй імпульсивний і агресивний.

Будь-який гострий предмет, що потрапив до рук, ліки у вашій аптечці на підвіконні у вашій квартирі – усе стане реально небезпечним, загрозливим для його життя.

Якщо людина серйозно замислила самогубство, то, зазвичай, про це можна здогадатися за характерними ознаками, які поділяються на три групи: *словесні, поведінкові й ситуаційні*.

#### **Словесні ознаки:**

Людина, яка готується до самогубства, часто говорить про свій душевний стан. Вона може:

1. Прямо та явно говорити про смерть: "Я збираюся покінчити із собою"; "Я не можу так далі жити".
2. Побічно натякати про свій намір: "Я більше не буду ні для кого проблемою"; "Тобі більше не доведеться про мене хвилюватися".
3. Багато жартувати щодо самогубства.
4. Проявляти нездорову зацікавленість питаннями смерті.

#### **Поведінкові ознаки**

1. Роздавати довколишнім речі, які є для людини особливо значущими, остаточно впорядковувати справи, миритися з давніми ворогами.
2. Демонструвати радикальні зміни в поведінці, такі як:
  - у їжі – їсти замало або забагато;
  - у сні – спати занадто мало або занадто багато;
  - у зовнішньому вигляді – стати неохайним;
  - у шкільних звичках – пропускати заняття, не виконувати домашніх завдань, уникати спілкування з однокласниками, бути дратівливим, похмурим, перебувати у пригніченому настрої;
  - в родині – замкнутися, відсторонитися від родини й друзів;
  - у поведінці – бути надмірно діяльним або, навпаки, байдужим до навколишнього світу, відчувати поперемінно то раптову ейфорію, то напади розпачу.
3. Проявляти ознаки безпорадності, безнадійності й розпачу.

#### **Ситуаційні ознаки:**

Людина може зважитися на самогубство, якщо вона:

1. Соціально ізольована (не має друзів або має тільки одного друга), відчувається знедоленою.
2. Живе в нестабільному оточенні (серйозна криза в родині – у взаєминах із батьками або між батьками; алкоголізм – особиста або сімейна проблема).



3. Почуває себе жертвою насильства – фізичного, сексуального або емоційного.
4. Удавалася раніше до спроб суїциду.
5. Має схильність до самогубства через те, що його скоїв хтось із друзів, знайомих або членів родини.
6. Перенесла важку втрату (смерть когось із близьких, розлучення батьків).
7. Занадто критично налаштована щодо себе.

Якщо має місце реальна схильність школяра до самогубства, наведені далі **поради** допоможуть змінити ситуацію.

1. Уважно вислухайте підлітка, який зважився на самогубство. У стані душевної кризи кожному з нас насамперед необхідний хтось, готовий вислухати. Докладіть максимальних зусиль, щоб зрозуміти проблему, приховану за словами.

2. Оцініть серйозність намірів і почуттів дитини. Якщо вона вже має конкретний план самогубства, ситуація є гострішою, ніж якщо ці плани розпливчасті й невизначені.

3. Оцініть глибину емоційної кризи. Підліток може зазнавати серйозних труднощів, але при цьому не думати про самогубство. Часто людина, яка нещодавно перебувала у стані депресії, раптом починає бурхливу, невпинну діяльність. Така поведінка також може слугувати підставою для тривоги.

4. Уважно поставтеся до всіх, навіть найнезначніших, образ і скарг. Не зневажайте нічого зі сказаного. Він або вона можуть і не давати волі почуттям, приховуючи свої проблеми, але в той же час перебувати у стані глибокої депресії.

5. Не бійтеся прямо запитати, чи не думають він (або вона) про самогубство. Досвід свідчить, що таке запитання рідко завдає шкоди. Часто підліток буває радий можливості відкрито розповісти про свої проблеми.

### **Методичні та практичні рекомендації, засоби допомоги батькам, дитина яких схильна здійснити суїцид**

**ВИСЛУХОВУЙТЕ** – "Я чую тебе". Не намагайтеся втішити загальними словами типу: "Ну, усе не так уже й погано", "Тобі стане краще", "Не варто цього робити". Дайте людині можливість висловитися. Ставте запитання та уважно вислуховуйте.

**ОБГОВОРЮЙТЕ** – відкрите обговорення планів і проблем знімає тривожність. Не бійтеся говорити про це – більшість людей відчувають незручність, кажучи про самогубство, і це проявляється в запереченні або уникненні цієї теми. Бесіди не можуть провокувати самогубства, тоді як уникнення цієї теми збільшує тривожність.

**БУДЬТЕ УВАЖНИМИ** до побічних показників у разі припущеного самогубства. Кожне жартівливе згадування або загрозу потрібно сприймати серйозно.

**СТАВТЕ ЗАПИТАННЯ.** Узагальнюйте, проводьте рефреймінг: "Таке враження, що ти насправді говориш...", "Більшість людей задумувались про самогубство...", "Ти коли-небудь думав, як здійснити його?"

Якщо ви отримуєте відповідь, переходьте до конкретики. "Пістолет? А ти коли – не будь стріляв? А де ти його візьмеш? Що тоді відбудеться? А якщо ти не влучиш? Хто тебе знайде? Ти думав про свій похорон? Хто на нього прийде?". Недоказане, затаєне ви повинні зробити явним. Допоможіть підліткові відкрито говорити й думати про свої наміри.

**ПІДКРЕСЛІТЬ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ.** Визнайте, що його почуття дуже сильні, проблеми складні – дізнайтеся, чим ви можете допомогти, оскільки вам він дуже довіряє. З'ясуйте, хто ще міг би допомогти в цій ситуації

Наведені далі запитання та зауваження допоможуть почати розмову про самогубство й визначити ступінь ризику в цій ситуації: "Схоже, у тебе щось трапилось. Що тебе тривожить?"

Твердження про те, що криза вже минула, не повинні ввести вас в оману. Часто дитина може відчути полегшення після розмови про самогубство, але незабаром знову повернеться до тих самих думок. Тому так важливо не залишати її на самоті навіть після успішної розмови. Підтримуйте її й будьте наполегливими. Людині у стані душевної кризи

потрібні суворі стверджувальні вказівки. Усвідомлення вашої компетентності, зацікавленості її долею та готовності допомогти нададуть емоційної опори.

Переконайте дитину в тому, що вона зробила правильний крок, прийнявши вашу допомогу. Оцініть її внутрішні резерви. Якщо людина зберегла здатність аналізувати і сприймати поради довколишніх, їй буде легше повернути душевні сили і стабільність.

Варто взяти до уваги й інші можливі джерела допомоги: друзів, родину, лікарів, священників, до яких можна звернутися. Спробуйте переконати підлітка звернутися до фахівців – психолога, лікаря. У противному випадку зверніться до них самі, щоб разом розробити стратегію допомоги.

Для з'ясування картини **взаємин із вашою дитиною** відповімо на деякі запитання:

Чи

– було бажаним народження вашої дитини?

Ви

– щодня цілуєте свою дитину, говорите ласкаві слова або жартуєте з нею?

– щовечора розмовляєте з дитиною щиро й обговорюєте прожитий нею день?

– раз на тиждень проводите з нею дозвілля (кіно, концерт, театр, відвідування родичів, похід на лижах та ін.)?

– обговорюєте з дитиною сімейні проблеми, ситуації, плани?

– обговорюєте з дитиною її імідж, моду, манеру одягатися?

– знаєте її друзів (чим вони займаються, де живуть)?

– обізнані із дозвіллям своєї дитини, хобі, заняттями?

– знаєте про закоханість або симпатії дитини?

– знаєте про її недругів, недоброзичливців, ворогів?

– знаєте, який її улюблений предмет у школі?

– знаєте, хто улюблений учитель вашої дитини?

– знаєте, який учитель у школі для дитини неприємний?

– у разі суперечки йдете першим на примирення, починаєте розмову?

– не ображаєте й не принижуйте своєї дитини?

Якщо на всі запитання Ви відповіли "так", ви чините як батьки правильно, контролюєте ситуацію і зможете у важку хвилину прийти на допомогу дитині. А якщо у вас більшість "ні", то необхідно переглянути стосунки зі своєю дитиною, повернутися обличчям до неї, почути її, поки не сталося лиха!

### Список використаних джерел

1. Максимова Н.Ю. Основи дитячої патопсихології / Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. – К. : Перун, 1996. – 464 с.

2. Подмазин С.И. Как помочь подростку с "трудным характером" / С.И. Подмазин. – К. : Перспектива, 1996. – 160 с.

3. Рибалка В.В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості / В.В. Рибалка. – К. : Шкільний світ, 2009. – 128 с.

4. Романовська Д. Д. Технології роботи з батьками / Д.Д. Романовська. – К. : Главник, 2007 – 128 с.

5. Шебанова С.Г. Мотивація суїцидальної поведінки неповнолітніх як об'єкт комплексного соціопсихологічного обстеження / С. Г. Шебанова // Актуальні проблеми суїцидології : збірн. наук. праць. – К., 2002. – Ч. I. – 156 с.

## **2.3. Робота психологічної служби із формування психологічно безпечного середовища дошкільного навчального закладу**

### **2.3.1. Корекційно-відновлювальна й розвивальна робота з дошкільниками: основні завдання та види**

*Хожай Надія В'ячеславівна,*

*практичний психолог Центру творчості дітей та юнацтва м. Ірпеня*

#### **Вступ**

Дошкільний вік – чи означає він тільки період від народження до вступу до найголовнішої альма-матері – школи? А можливо, це окремий період розвитку людини, неповторний і самобутній? Схиляюся до думки, що так воно і є: дошкільне дитинство – час зародження всього подальшого життя людини, її успіхів і перемог, поразок, самосприйняття, спілкування з довкіллям, характеру... Усього й не перелічити відразу. Та й не потрібно – треба тільки знати головну істину, що, на мою думку, закладена в основу всієї системи дошкільного виховання – "що посієш, те й пожнеш".

Та інколи так трапляється в житті, що дорослі недогледіли прояву тієї чи іншої якості маленької людини, не заклали певний "фундамент" для її всебічного розвитку. Що ж робити? Сучасна психологічна наука в таких випадках рекомендує займатися зі спеціалістом психокорекційною роботою за програмами, що створені саме для подолання труднощів у житті дошкільника.

Термін "психокорекція" пов'язаний із розвитком нової галузі психологічної науки – практичної психології – та набув поширення на початку 70-х рр. ХХ ст. у галузі групової психотерапії й використовується у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі на позначення специфічного виду діяльності психолога-практика, спрямованої на коректування дисфункцій психіки. У більшості вітчизняних психологічних словників подається стисле визначення поняття психокорекції, яке часто підмінюється поняттям психотерапії. Указується також на тотожність термінів "психокорекція" і "психологічне втручання". Останнє вживається в зарубіжній літературі як синонім психокорекції. Психологічна корекція у психотерапії – це "спрямований психологічний вплив на певні психологічні структури з метою забезпечення повноцінного розвитку та функціонування індивіда"; у спеціальній педагогіці – "виправлення (часткове чи повне) вад психічного або фізичного розвитку в дітей, порушення тієї чи іншої психічної функції в дорослих"; у практичній діяльності психолога – "діяльність із виправлення (коректування) тих особливостей психічного розвитку, які за усталеною системою критеріїв не відповідають "оптимальній моделі".

У своїх дослідженнях А.Осипова визначає поняття психокорекції як систему заходів, спрямованих на виправлення вад психології або поведінки людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу, тому у процесі психокорекції виявляються недоліки, що не мають органічної основи і не є стійкими якостями, які формуються достатньо рано й у подальшому практично не змінюються.

Корекційно-розвивальна робота є одним із основних напрямів діяльності практичного психолога. Вона може проводитись у вигляді розвивальних і корекційних занять (для дошкільників, дітей молодшого шкільного віку) та тренінгів (для дітей середнього та старшого шкільного віку). Заняття розрізняються залежно від мети, завдань, вікової категорії учасників та мають певну структуру. Зазвичай, корекційне заняття спрямоване на роботу над уже сформованою в дитини проблемою (наприклад, невідповідність рівня розвитку дитини психолого-педагогічним і віковим вимогам). Таке заняття може бути спрямоване на виправлення особливостей психічного розвитку, що перешкоджають оптимальному розвитку

дитини, і її ефективній адаптації до життєвих умов. Розвивальне заняття спрямоване на розвиток актуальної зони дитини.

Також на таких заняттях активно використовують спеціальні психокорекційні ігри, бо відомо, що гра – провідна діяльність дошкільняти, а значить саме у грі розкриються всі таланти і здібності дитини.

Представляємо власний досвід психокорекційної та розвивальної роботи з дошкільниками у групах та індивідуально.

### **Корекційна-відновлювальна робота з дошкільниками**

Значення корекційної роботи в діяльності практичного психолога важко переоцінити, тому що це і є власне та робота, завданням якої є усунення недоліків у розвитку особистості. Психологічна корекція широко застосовується у віковій і педагогічній психології як вид роботи з дітьми, спрямований на зміну показників їхньої активності відповідно до вікової норми психічного розвитку. Психолог працює над такими питаннями, як вікова норма перебігу пізнавальних та емоційних процесів, опанування того чи іншого виду діяльності (читання, письма, лічби), індивідуальний тип засвоєння певного виду діяльності тощо.

Розглянемо, наприклад, психокорекційну допомогу дітям дошкільного віку в особистісній сфері за допомогою, скажімо, казкотерапії. У дитини, як і в дорослого, у міру розвитку її особистості підвищується здатність до довільної психічної саморегуляції та самоконтролю. Це означає здатність володіти своїми емоціями та діями, уміння моделювати та приводити у відповідність свої відчуття, думки, бажання й можливості, а також підтримувати гармонію душевного та фізичного життя. Бажаючи якнайшвидше виховати в дитині ці особливості, дорослі дають їй нав'язливі інструкції, поради та захищають за допомогою заборон. Тим самим вони вбивають активність і самостійність дитини, викликають у неї агресію та, деколи, відчуття неповноцінності. Останнє є особливо руйнівним для дитячої психіки.

Як можна допомогти дитині, припустимо, п'яти років, яка на малюнку зображує всю родину, але тільки не себе, або величезних дорослих і себе – малесеньку, олівцем чорного кольору та в найдальшому кутку (самосприйняття, самооцінка)? Справа в тому, що казка – це образне зображення життєвих реалій. Відомо, що в дітей приблизно до 7-8 років переважає "правопівкульний" тип мислення. Отже, найбільш важлива для їх розвитку інформація має бути передана за допомогою яскравих образів. Ось тому казкові історії і є кращим способом передавання дитині знань про навколишній світ і подолання проблем в особистісній сфері.

Також ефективним методом у психокорекції є ігри. Персонажами гри стають безпосередньо діти або ведучий. Діти граються, отримують задоволення, відчувають інтерес, пізнають навколишній світ, але при цьому вчаться нелегкої справи: уміттю володіти собою. Рухливі ігри можуть бути різноманітними. Єдина вимога – вони завжди повинні бути цікавими дітям і спрямовані на загальну діяльність, спільні рухи, контакт.

Ще один метод психокорекційного впливу – психогімнастика. Будь-який фізичний рух у психогімнастиці є яким-небудь образом фантазії та насичений емоційним змістом. Цим об'єднується діяльність психічних функцій (мислення, емоцій, руху), а за допомогою коментарів ведучого до цих процесів привертається і внутрішня увага дітей. Таким чином, психогімнастична вправа використовує механізм психофізичної функціональної єдності.

Також у ході занять можна використати елементи піскотерапії. Відомий американський педагог С. Куломзін відзначає: "Пісочниця не тільки розвиває творчий потенціал дитини, активізує просторову уяву, образно – логічне мислення, тренує дрібну моторику рук, але ненав'язливо налаштовує дітей на осягнення моральних істин, поняття про добро і зло, сприяє побудові гармонійного образу світу". Пісок часто діє на дітей, як магніт. Перш ніж малюки усвідомлять, що роблять, їхні руки самі починають просіювати пісок, будувати тунелі, гірки тощо. Якщо під рукою є мініатюрні фігурки, іграшки, тоді з'являється цілий світ, розігруються вистави – дитина повністю занурюється у гру. Психотерапевти

твердять: пісок, який має властивість пропускати воду, так само поглинає й негативну психічну енергію, тож взаємодія з піском очищує енергетику людини, стабілізує її емоційний стан.

У психокорекції дошкільників варто використовувати кольоротерапію. Історія кольоротерапії почалася тоді, коли люди помітили цілющу силу сонячних променів. Незабаром з'ясувалося, що окремі кольори веселки теж впливають на організм людини – заспокоюють, лікують або, навпаки, викликають дискомфорт. На своїх психокорекційних заняттях часто використовують кольоротерапію в поєднанні з малюванням (методом арт-терапії). Це дає плідні результати, адже дія кольору на настрій та бажання працювати завжди позитивна. У першу чергу, за допомогою малювання, вдається подолати страхи, породжені уявою, тобто те, що ніколи не відбувалося, але може відбутися в уявленні дитини. Потім за ступенем успішності йдуть страхи, засновані на реальних травматичних подіях, які відбулися досить давно й залишили не дуже виражений дотепер емоційний слід у пам'яті дитини.

У практиці психокорекційної роботи практичного психолога з дітьми дошкільного віку можна виокремити **три основні моделі корекції**: загальна, типова й індивідуальна психокорекція.

**Загальна модель** корекції – це система оптимального вікового розвитку особи в цілому. Вона включає щадний охоронно-стимулювальний режим для дитини, відповідний розподіл навантажень з урахуванням психічного стану, організацію життєдіяльності дитини у школі, сім'ї та в інших соціальних групах.

**Типова модель** корекції заснована на організації конкретних психокорективних дій із використанням ігротерапії, казкотерапії, арт-терапії.

**Індивідуальна модель** корекції орієнтована на психологічну корекцію різних порушень у дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей. Це досягається у процесі створення індивідуальних психокорективних програм, спрямованих на корекцію наявних недоліків з урахуванням індивідуальних чинників.

Усі три моделі взаємопов'язані та взаємозалежні, хоча мають різні завдання. Так, загальна модель психокорекції орієнтована на профілактичну роботу з дошкільником, типова – на оптимізацію, стимулювання психічного розвитку, а індивідуальна – на психокорекцію недоліків у розвитку дитини з урахуванням її індивідуально-психологічних особливостей.

### **Використання психокорекційних програм у роботі з дошкільниками**

Ефективність психокорекційної діяльності значною мірою залежить від умінь психолога скласти психокорекційну програму. У цьому необхідно враховувати такі методичні вимоги до укладання програми:

- чітко сформулювати мету, основні цілі роботи;
- виділити коло завдань, які конкретизують основну мету;
- визначити зміст корективних занять з урахуванням структури дефекту й індивідуально-психологічних особливостей дитини, розвитку провідного виду діяльності;
- визначити форму роботи з дитиною (групова, родинна, індивідуальна);
- дібрати відповідні методи й техніку з урахуванням вікових, інтелектуальних і фізичних можливостей дитини;
- запланувати форму участі батьків та інших осіб у корективному процесі;
- розробити методи аналізу оцінки динаміки психокорективного процесу;
- підготувати приміщення, необхідне устаткування й матеріали.

Психокорекційний процес – складна система, що включає як стратегічні, так і тактичні завдання, де перші передбачають розроблення методів і психокорекційних технік, визначення форми проведення корекційної роботи, добір і комплектування груп, установлення тривалості й режиму занять.

Складати різні корекційні програми необхідно на таких принципах:

- системності корекційних, профілактичних і розвивальних завдань;

- єдності діагностики й корекції;
- пріоритетності корекції причинного типу;
- діяльнісного принципу корекції;
- урахування вікових, психологічних й індивідуальних особливостей дитини;
- комплексності методів психологічного впливу;
- активного залучення соціального оточення до участі в корекційній програмі;
- урахування різних рівнів організації психічних процесів;
- програмованого навчання;
- зростання складності;
- урахування обсягу і ступеня різноманітності матеріалу;
- урахування емоційного забарвлення матеріалу.

Таким чином, цілі й завдання будь-якої корекційно-розвивальної програми повинні бути сформульовані як система завдань трьох рівнів:

- корекційного – виправлення відхилень і порушень розвитку, вирішення труднощів розвитку;
- профілактичного – попередження відхилень і труднощів у розвитку;
- розвивального – оптимізація, стимулювання, збагачення змісту розвитку.

Тільки єдність перерахованих видів завдань може забезпечити успіх та ефективність корекційно-розвивальної роботи. Принцип єдності діагностики та корекції відображає цілісність процесу надання психологічної допомоги у реалізується у двох аспектах.

1. Здійсненню корекційної роботи обов'язково повинен передувати етап комплексного діагностичного обстеження, що дозволяє виявити характер та інтенсивність труднощів розвитку, зробити висновок про їх можливі причини й на підставі цього сформулювати цілі й завдання корекційно-розвивальної програми.

Ефективна корекційна програма може бути побудована лише на основі ретельного психологічного обстеження. У той же час найточніші діагностичні дані безглузді, якщо вони не супроводжуються продуманою системою психолого-педагогічних корекційних заходів.

2. Реалізація корекційно-розвивальної програми потребує від психолога постійного контролю динаміки змін особистості, поведінки й діяльності, емоційних станів, почуттів і переживань дитини. Такий контроль дозволяє внести необхідні корективи в завдання програми, методи й засоби психологічного впливу на дитину. Інакше кажучи, кожен крок у корекції має бути оцінений з точки зору його впливу з урахуванням кінцевих цілей програми.

Програма корекційної роботи повинна бути психологічно обґрунтованою. Успіх корекційної роботи залежить насамперед від правильної, об'єктивної, комплексної оцінки результатів діагностичного обстеження. Така діяльність має бути спрямована на якісне перетворення різних функцій, а також на розвиток різних здібностей дитини.

Корекційна робота з дитиною повинна будуватися не як просте тренування вмінь і навичок, не як окремі вправи із вдосконалення психологічної діяльності, а як цілісна усвідомлена діяльність. При цьому необхідно здійснювати корекційну роботу як із самою дитиною щодо зміни її окремих психологічних утворень, так і з умовами життя, виховання й навчання, у яких знаходиться дитина.

Для плідної корекційної роботи практичного психолога з дитиною потрібне включення й родини, і педагогів, які також працюють із дитиною, тобто соціального середовища дошкільника. Це одне з важливих завдань, оскільки соціальна інтеграція дитини з проблемами розвитку в суспільство є важливим чинником всебічного виховання особи.

### **Створення позитивного емоційного середовища на заняттях**

На психокорекційних заняттях особливо важливо, щоб діти були у стабільному доброму настрої, активно працювали, щоб ніщо їх не тривожило і не викликало негативних переживань. Завдяки цьому підвищиться результативність корекції. Для забезпечення

позитивного емоційного середовища в ході заходів використовуємо такі форми роботи: спокійна музика та звуки природи, добірка ігор і вправ позитивного спрямування.

### **Вправа "Я вмю".**

*Мета:* підготовка дітей до заняття, створення позитивної атмосфери.

*Хід роботи.* Дорослий говорить певну фразу, а діти плескають у долоні, якщо вони вмюють робити те, про що говорить ведучий. Приклад: я вмю мити посуд; мити підлогу; замітати; виносити сміття; накривати на стіл і збирати посуд; мити овочі та фрукти; приносити речі за вказівкою дорослого; складати іграшки; розстелити й застелити своє ліжечко; годувати домашніх тварин.

### **Вправа "Що я роблю найкраще".**

*Мета:* підвищення значимості кожної дитини, усвідомлення своїх позитивних рис.

*Хід роботи.* Діти сидять колом на килимку. Кожна дитина по черзі говорить усім, що вміє робити найкраще (якщо виникають труднощі – ведучий і малята можуть підказати дитині).

### **Релаксація.**

*Мета:* навчання малят прийомів саморозслаблення.

*Хід роботи.* Ведучий промовляє: "Ось великі пальці починають танці – раз і два, раз і два. А за ними вказівні – раз і два, раз і два. І середні після них – раз і два, раз і два. Безіменні теж танцюють – раз і два, раз і два. І мізинці не нудьгують – раз і два, раз і два. До нових зустрічей!".

### **Вправа "Оціни вчинок".**

*Мета:* формування в дітей доброзичливості й співчуття до інших.

*Хід роботи.* Ведучий: "Малята, у мене є один знайомий хлопчик Незнайко. Одного разу він ішов вулицею й побачив дівчинку, яка заблукала й гірко плакала. Незнайко зупинився й подумав, що йому зробити: "Заспокоїти дівчинку й пригостити цукеркою. Допомогти їй знайти дорогу, звернувшись за допомогою до когось із дорослих. Посміятися з неї – чому не гралася у своєму дворі. Пройти мимо, нічого не зробивши. Діти, допоможіть Незнайкові правильно вчинити".

### **Релаксація.**

*Мета:* навчання малят прийомів само розслаблення.

*Хід роботи.* Ведучий: "Біля річки стоїть тиш-ша, Ніхто воду не колиш-ше, Навкруги не шумлять комиш-ші, малюки засинають ш-ши, ш-ши".

### **Вправа "Посмішка по колу".**

*Мета:* створення атмосфери довіри, зняття напруження.

*Хід роботи.* Діти стоять у колі, взявшись за руки. Ведучий посміхається до дитини праворуч, "бере посмішку" у з'єднані долоні та дбайливо "передає" її дитині, яка стоїть поруч. Дитина "передає посмішку" своєму сусідові, й так триває доти, поки посмішка не повернеться до психолога.

### **Вправа "Чим ти можеш поділитися?".**

*Мета:* формування таких рис характеру, як щедрість, товариськість.

*Хід роботи.* Ведучий: "Малята, скажіть будь ласка, чим ви можете поділитися з іншими дітками? Солодощами. Іграшками. Замальовками. Посмішкою. Добротою тощо".

### **Психокорекційні заняття для дошкільників**

**Корекція пізнавальних процесів: увага.**

**Вправа "Хто як?".**

*Форма проведення:* групова.

*Хід роботи.* Гравці йдуть колом. Коли ведучий плескає в долоні 1 раз, діти повинні зупинитися і прийняти позу лелеки (стояти на одній нозі, руки – у сторони). Якщо 2 рази – позу жаби (присісти, п'яти разом, носки у коліна – у сторони, руки між ногами на підлозі). На 3 оплески діти відновлюють гру й ходьбу.

### **Вправа "Знайди відмінність у картинках".**

*Форма проведення:* групова, індивідуальна.

*Хід роботи.* Запропонувати малюнкам подивитись на картинки, де, наприклад, зображені два гноми (або двоє кошенят, або дві рибки). На перший погляд вони зовсім однакові. Але, придивившись уважніше, можна побачити, що це не так. Нехай дитина постарается знайти різницю. Можна дібрати ще кілька картинок із безглуздим змістом і попросити дитину знайти невідповідність.

### **Вправа "Де чий будиночок?".**

*Форма проведення:* групова, індивідуальна.

*Хід роботи.* Запропонуйте дітям малюнок із зображенням семи різних звірів, кожен із яких поспішає до свого будиночку. Лінії з'єднують тварин з їх будиночками. Потрібно визначити, де чий будиночок, проводячи олівцем по лініях. А щоб ускладнити завдання, запропонуйте зробити це без олівця.

### **Вправа "У гостях у пташки".**

*Форма проведення:* групова.

*Хід роботи.* Ведучий: "Здрастуйте, дорогі друзі! Як ваш настрій? Є сили знову в подорож? Дуже добре! Тоді вперед! Знаєте, до кого ми сьогодні підемо в гості? (*Показує картинку з пташкою*). Молодці! Ой, дивіться, нам прийшов лист від Білочки! Вона хоче нам допомогти знайти пташку! Давайте швидше читати!

Високо на деревах  
Птахи гніздечка в'ють,  
Щоб пташенятим малим  
Забезпечити затишок.

*Обговорення:* Де живе пташка? Молодці! Ходімо шукати дерева (*потрібні паперові фігурки дерев, заховані в кабінеті*).

### **Вправа "У гостях у мурашок".**

*Форма проведення:* групова.

*Хід роботи.* Ведучий: "Добрий день, дорогі друзі! Як ваш настрій? Хочете знову в подорож? Тоді давайте перевіримо ваші квитки на казковий потяг. Чи все ви зробили правильно? (*Перевіряє домашнє завдання*) Дуже добре! Тоді – вперед! Знаєте, до кого ми сьогодні підемо в гості? (*Показує картинку з мураками*). Молодці! Ви знаєте, де живуть мурахи?

Комашки-трудяги  
Усі поспішають, усе бігом,  
Щоб швидше побудувати  
Мурашник – свій будинок.

*Обговорення:* Де ж живуть мурахи? Молодці! Сьогодні ми шукаємо мурашник! А ось, дивіться, і наш мурашник. Давайте познайомимось з мураками!

Дитині пропонують на кілька секунд розглянути картинку з намальованими мураками (лист А4) і відповісти, де найбільша (менша) кількість предметів. І так по черзі з усіма дітьми.



## **Вправа "Хусточка".**

*Форма проведення:* групова.

*Хід роботи.* Діти стають у коло. Ведучий бігає чи ходить позаду кола з хустинкою в руці й непомітно кладе хустинку в когось за спиною. Потім він робить ще одне коло, і якщо за цей час новий власник хустини не з'явиться, вважається, що той програв. Той, хто помітить хустинку в себе за спиною, повинен наздогнати ведучого й торкнутися плеча (спини). Якщо це не вдається, то "водити" залишається попередній гравець. Якщо наздогнати вдається – "водить" інший.

Ведучий: А тепер давайте залишимо нашим друзям мурашкам подарунки на пам'ять (наприклад, домашнє завдання – малюнки).

## **Корекція пізнавальних процесів: мислення.**

*Завдання.*

**1.** Саша прокинувся вранці й побачив у вікні голубе небо, яскраве сонечко. Зіскочив з ліжка, підбіг до вікна і вигукнув здивовано: "Мамо, а зовсім недавно був сильний дощ!". Як Сашко здогадався, що був дощ? Адже він у цей час спав.

**2.** Уявіть, що ви – в зимовому лісі. Яких звірів побачимо? Що розкажуть вам дерева?

**3.** Вихователь пропонує розглянути картинки з різними зимовими пейзажами. Запитує, чому всі картинки мають одну назву "зима", хоча малюнки на цих картинках різні.

**4.** Вихователь показує три картинки. На першому малюнку зображена квітка; на другому – яскраве сонце, а під ним зів'яла квітка; на третьому – хмара, дощ.

Якою буде квітка під цією картинкою? Чому квітка ожила?

**5.** На листку куща зустрілися два жуки – зелений і оранжевий. Подивились один на одного здивовано. "Чому ти увесь зелений?". "Щоб птахи не з'їли". "Ну, ти й дивак! Щоб не потрапити до пташиного дзьоба, треба бути таким, як я!". "Ні, ти помиляєшся!".

І жуки засперечалися. Хто з них правий?

Доки жуки сварилися, їх побачив птах і полетів до них. Жуки помітили і... Що кожен з них зробив?

**6.** Іде Марійка стежкою до бабусиної хати й бачить: із-під огорожі виглядають шість курячих лапок. Поміркуйте, скільки курей сховалося за огорожею?

**7.** На аркуш паперу викладіть чисту долоньку і акуратно обведіть її простим олівцем. Тепер кольоровими олівцями розфарбуйте малюнок, щоб вийшов півник.

Що тут намальовано неправильно? Чому?

**8.** Доріжкою йдуть мама й донька. Хто зробить більше кроків? Хто менше? Чому?

**9.** Скільки разів на добу стрілки годинника поділяють циферблат на дві рівні частини?

**10.** Також можна, розглянувши сюжетний малюнок, відповісти на такі запитання:

- Які звірі, птахи зображені на малюнку?
- Скільки птахів? Звірів? Усіх тварин?
- Кого більше – звірів чи птахів?
- Скільки їжаків? Де великий? Малий?
- Кого більше – лисиць чи їжаків?
- Хто на дереві найвище? Нижче?
- Хто ліворуч від стовбура? Праворуч?
- Хто сидить? Хто летить?
- Що, хто під деревом?
- Хто на корчі? На пні? На гілці?
- Хто сидить? Іде? Летить?

## **Корекція пізнавальних процесів: пам'ять.**

### **Вправа "Запам'ятайте картинки".**

*Форма проведення:* групова, індивідуальна.

*Хід роботи.* Покажіть дитині 8-10 карток із зображенням різноманітних предметів, тварин або людей (бажано, щоб ці малюнки не були пов'язані між собою за змістом). Дитині потрібно їх уважно роздивитися та запам'ятати. Через 2-3 хв закрийте картинки, потім відкрийте знову й запропонуйте визначити ті, що були названі.

### **Вправа "Виконай доручення".**

*Форма проведення:* групова, індивідуальна.

*Хід роботи.* Вигадайте ігрову ситуацію, під час якої у вас виникла потреба придбати нові предмети. Запропонуйте дитині "піти" в магазин господарчих товарів і дещо там купити. Назвіть 6-8 предметів із тих, що ви приготували (їх потрібно попередньо розкласти на "прилавку магазину") і які вона повинна принести. Під час виконання зверніть увагу на те, чи повторює маля назви предметів, чи робить це правильно; чи здійснює дитина самоперевірку того, що запам'ятала; чи перевіряє себе повторно. Ці спостереження допоможуть вам зрозуміти, наскільки добре дитина засвоїла спосіб "повторення", а також зрозуміти, чому в неї виникають ускладнення.

Коли дитина повернеться з "купленим", спитайте її, чи виконала вона ваше доручення. Нехай розповість, що вона "купила", а що забула. Бажано, щоб помилки дитина виявила самостійно.

### **Вправа "Яких картинок більше?".**

*Форма проведення:* групова, індивідуальна.

*Хід роботи.* Потрібна спеціальна таблиця із зображенням кількох видів об'єктів. Завдання дитини – визначити, чого (кого) у таблиці більше, чого – менше. Для цього вона повинна подумки підрахувати кількість об'єктів кожного виду, запам'ятати отриманий результат і подумки порівняти отримані цифри.

Основні труднощі, які виявляються у процесі цієї гри, зводяться до потреби дитини одночасно виконувати операції: рахувати та запам'ятовувати кількість об'єктів кожного виду.

### **Розвиток уяви та творчих здібностей**

#### **Вправа "Живі фігурки".**

*Форма проведення:* групова, індивідуальна.

*Хід роботи.* Потрібні картки із зображенням геометричних фігур і різноманітні іграшки та предмети. Запропонуйте дитині пограти у гру, де замість іграшок користуються картками з фігурками. Для початку можна взяти три фігурки і три іграшки та за допомогою першого позначити друге. Наприклад, ведмедик буде квадратом, крокодил – трикутником, а черепаха – півколом.

Розкладіть картки з фігурками біля відповідних іграшок. Коли дитина запам'ятає всі позначення, покажіть їй першу картку – завдання, на якій усі фігурки зображені в певній послідовності (ця послідовність повинна відрізнитися від тієї, у якій реально розташовані іграшки). Завдання полягає в тому, щоб розмістити іграшки за такою ж послідовністю, за якою розташовані фігурки на картці-завданні. Після того, як перше завдання виконане, дайте дитині іншу картку. Поступово кількість фігурок та іграшок збільшуйте.

#### **Вправа-гра "На що схоже?".**

*Форма проведення:* групова, індивідуальна.

*Хід роботи.* Дітям пропонується відповісти на запитання: "На що схожий той чи інший предмет?" та аргументувати свою відповідь ("Чому?", "Чим?"). Гра може проводитися у формі змагання.

Командам ставиться умова – хто назве більшу кількість варіантів відповіді, той перемагає.

### **Вправа-гра "Що спільного?" .**

*Форма проведення:* групова, індивідуальна.

Ця гра є логічним продовженням попередньої.

*Хід роботи.* Дітям пред'являються (або називаються) два об'єкти, між якими потрібно провести порівняння за кількома ознаками. Наприклад, що спільного між мурахою й автомобілем? Обидва можуть рухатися, переносити (перевозити) важкі предмети і т.п.

Або: що спільного між літаком і олівцем? Обидва залишають слід (олівець – на папері, літак – у небі), обидва зроблені руками людини, корпус літака нагадує форму олівця і т.д.

### **Вправа "Чарівні картинки".**

*Форма проведення:* групова.

*Матеріал:* картинки зі схематичними чи стилізованими зображеннями.

*Хід роботи.* Дітям пропонується розглянути картинки й вигадати назви для них. Із кожним разом пред'явлені дітям зображення все більш абстрагуються, цим, власне, і забезпечується ускладнення завдань. При цьому діти можуть не лише давати назви малюнкам, але й самі робити невеликі замальовки і пропонувати їх партнерам у грі.

### **Вправа-гра "Змінена казка".**

*Форма проведення:* групова.

*Хід роботи.* Дорослий починає розповідати казку, дещо змінюючи її зміст. Дитина ж у процесі сприйняття включається у гру і вже самостійно починає змінювати перебіг подій, вводити нових героїв тощо. Наприклад, казка "Червона шапочка".

Дорослий (починає): "Жила-була Жовта шапочка".

Дитина: "Не Жовта, а Червона".

Дорослий: "Так, Червона, її так тато назвав".

Дитина: "Не тато, а мама"... і т.д.

### **Корекція негативізму в дитини дошкільного віку**

Для роботи за всіма запропонованими методиками ("Малюнок неіснуючої тварини", "Дім-дерево-людина", "Кінетичний малюнок сім'ї") дитині пропонують стандартний листок паперу А4, олівець 2М, кольорові олівці.

**Методика "Малюнок неіснуючої тварини"** (М. Дуракевич).

*Завдання.* Вигадай та намалюй неіснуючу тварину та дай їй неіснуючу назву.

На всі запитання дитини потрібно відповідати, що вона може малювати все, що їй захочеться.

**Методика "Дім – дерево – людина"** (Ф. Бак, Л. Хеммер).

*Завдання.* Намалюй, будь ласка, якомога краще дім, дерево, людину.

*Хід роботи.* На всі уточнювальні запитання дитини потрібно відповідати, що вона може малювати, як їй заманеться.

Стандартний листок паперу складається навпіл. На першій сторінці в горизонтальному положенні вгорі друкованими літерами написано "Дім", на другій – "Дерево", на третій – "Людина", на четвертій – ім'я, прізвище дитини, дата проведення.

Записуються спонтанні висловлювання, незвичні рухи, витирання. Після закінчення роботи проводиться бесіда за малюнком: "Кого малював? Вік намальованої людини? Що вона робить? Який у неї настрій? Чи нагадує вона когось із знайомих?"

Зазвичай, запитання переростають у розмову про життєві уявлення дитини.

Для аналізу малюнка використовується три аспекти оцінки: деталі малюнка, їх пропорції, перспектива. Вважається, що деталі малюнка виражають усвідомлення та зацікавленість. Пропорції малюнка відображають психологічну значимість, цінність речей,

різноманітні ситуації. Перспектива показує ставлення людини до її психологічного оточення.

### **Методика "Кінетичний малюнок сім'ї"** (А. Халс, Т. Херіс).

Отримання інформації про суб'єктивне становище в сім'ї допомагає виявити ставлення дитини до членів своєї родини; сімейні стосунки, що викликають тривожність, або конфліктність дитини; як дитина сприймає стосунки з іншими членами родини і своє місце в родині. Тест складається із двох частин: малювання та бесіди після малювання.

*Завдання.* Намалюй свою родину так, щоб усі її члени були чимось зайняті.

*Хід роботи.* На всі уточнювальні запитання відповідати дитині, що вона може малювати так, як їй хочеться.

В інтерпретації потрібно звернути головну увагу на такі аспекти:

- аналіз структури малюнка;
- аналіз особливості малюнків окремих членів родини;
- аналіз процесів малювання.

### **Арт-терапевтичні техніки на допомогу програмі**

**Ізотерапія** – вирішення внутрішніх проблем дитини за допомогою спонтанного малювання (не обов'язково сюжетного). Можлива діагностика за кольором зображення. Пояснення використаних дитиною кольорів – за тестом М. Люшера.

Терапевтичний ефект – "вимальовування" наявної проблеми на аркуші паперу. Можливі варіанти роботи з негативними рисами: спалити, утопити, розірвати зображений на папері негатив. Це і є візуалізація позбавлення від небажаних рис. Психотерапевти з досвідом говорять про значний позитивний ефект ізотерапевтичних прийомів, який простежується навіть у роботі з клінічними пацієнтами.

**Данс-терапія** – позбавлення негативних емоцій завдяки танцю. Психоаналітик В. Райх стверджує, що якщо ми довго не даємо вихід образі, радості, злості й навіть нелюбові до манної каші – вони "консервуються" та створюють м'язовий панцир, що спотворює світогляд людини.

**Ігрова терапія.** Як варіант для заявленої програми пропонується – "пісочна", що ідеально підходить для корекції проблемних форм комунікативних взаємовідносин агресивних, тривожних, сором'язливих дітей. Граючись, діти вирішують власні проблеми, навіть не помічаючи цього.

### **Формування доброзичливого ставлення до однолітків**

Який саме вплив дорослого потрібен для того, щоб взаємодія дітей складалася успішно? Необхідна правильна, цілеспрямована організація дитячого спілкування. У молодшому дошкільному віці можливі два способи:

- організація спільної діяльності дітей;
- формування їхньої суб'єктивної взаємодії.

Предметна взаємодія малоефективна. Діти зосереджуються на своїх іграшках та займаються індивідуальною грою. Ініціатива звертання один до одного зводиться до спроби відібрати іграшку в ровесника. На прохання та звертання ровесників вони або відмовляють, або не відповідають зовсім. Цікавість до іграшки, притаманна дітям цього віку, заважає дитині "побачити" однолітка.

Значно ефективнішим є інший спосіб, за якого дорослий налагоджує стосунки між дітьми, звертаючи їхню увагу на суб'єктивні якості один одного, демонструє переваги товариша (дорослий може ласкаво називати товариша по імені, хвалити його, запропонувати повторити свої дії дитині). За таких стосунків зростає цікавість дитини до однолітка. Саме дорослий допомагає дитині "відкрити" товариша, побачити в ньому таку ж людину, як він сам.

Хороводні ігри – одна з найбільш ефективних форм взаємодії дітей. Відсутність предметів та елементів змагання в таких іграх робить можливим спільне емоційне переживання, створює особливу атмосферу єдності з однолітками.

Ставлення до інших показує нам глибинні особистісні якості людини, що неможливо довільно змінити за проханням дорослого. У той же час у дошкільників ці якості ще не є жорстко фіксованими. Тому на цьому етапі можна подолати негативні тенденції організацією особистого досвіду роботи. Найбільш уживаними методами формування соціальних і моральних якостей дітей вважається створення позитивних емоційних станів, рефлексія, оволодіння "азбукою почуттів".

Таким чином, виховання моральних відносин повинно базуватися на таких принципах:

- відсутність оцінювання. Будь-яка оцінка (навіть позитивна) зосереджує дитину на особистих якостях, позитивних і негативних, а саме цим обумовлена обмеженість звертання дитини до однолітка. Мінімізація оцінювальних суджень, використання експресивно-мімічних засобів спілкування може допомагати у взаємодії;

- відмова від реальних предметів та іграшок. Поява у грі будь-якого предмета відволікає дітей від взаємодії. Діти починають спілкуватися "з приводу" чогось, а саме спілкування стає не ціллю, а засобом взаємодії;

- відсутність конкурентної основи в іграх. Оскільки фіксованість на особистісних якостях породжує демонстративність, конкурентність та орієнтацію на оцінювання довколишніх, краще викреслити з гри провокуючу конкурентність, змагання.

У будь-якому випадку завжди варто пам'ятати, що головною ціллю розвитку дошкільника мають бути не тільки формування його пізнавальних та моральних якостей як індивідуума, а й, безумовно, почуття єдності з іншими дітьми та можливість бачити в ровесниках друзів і партнерів. Почуття єдності та здатність "побачити" іншого є основою, на якій будується гуманне ставлення до людей.

### **Список використаних джерел**

1. Бадмаев С. А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников / С. А. Бадмаев ; под ред. и с предисл. А. Гройсмана. – М. : Магистр, 1999. – 96 с.
2. Богданович В.Н. Психокорреция в повседневной жизни / В. Н. Богданович. – С.-Пб. : Респенкс, 1995. – 432 с.
3. Бохонкова Ю. Возможности коррекции личностных факторов социально-психологической адаптации / Ю. Бохонкова // Социальная психология. – 2005. – № 2. – С. 45–54.
4. Вальдамірова О. Емоційна сфера дошкільника та її корекція / О. Вальдамірова, И. Жупікова // Освіта Донбасу. – 2003. – № 4. – С. 61–66.
5. Домашенко О.І. Казка як форма психокорекційного впливу / О. І. Домашенко // Психологічна газета. – 2006. – № 21. – С. 5–16.
6. Котко Т.П. Психокорекційна діяльність практичного психолога з формування сприятливого психічного клімату в колективі школярів / Т. П. Котко // Педагогіка і психологія. – 2002. – №№ 1–2. – С. 163–169.
7. Кузькова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закладів] / С. Б. Кузькова. – Суми : ВТД "У", 2006. – 384 с.
8. Лебедева Л. Арт-терапия детской агрессивности / Л. Лебедева // Начальная школа. – 2001. – № 2. – С. 26–30.

### 2.3.2. Небезпечні предмети в руках у малечі (розвивальне заняття для дітей 4-го року життя)

**Мокосєєва Олена Анатоліївна,**

практичний психолог дошкільного навчального закладу (ясел-садка)  
комбінованого типу № 17 "Усмішка" Білоцерківської міської ради

**Мета.** Навчати дітей дотримуватися безпечної поведінки в побуті обирати безпечні предмети для розваг, уникати небезпечних ситуацій під час відсутності дорослих; повторити основні правила безпечного користування речами домашнього вжитку; виховувати потребу повсякденного дотримання правил безпеки.

**Матеріали.** Лялька Маша, сумочка, предмети: молоток, ножиці, цвяхи, сірники, ніж; предметні картинки із предметами домашнього вжитку для кожної дитини; сюжетні картини "Хлопчик ріже кавун", "Хлопчик забиває цвях у стіну", "Хлопчик розбив вазу"; картки з різними предметами для кожної дитини; олівці.

#### Хід заняття

##### Вправа "Привітання".

Треба гарно привітатись: Добрий день!

Дружно, голосно сказати: Добрий день!

Вліво, вправо поверніться: Добрий день!

Усім друзям посміхніться: Добрий день!

##### Робота з дітьми в "Куточку настрою".

*Сюрприз.* Діти, сьогодні вранці під нашими дверима я знайшла рюкзачок.

Чий він може бути? Він такий великий і важкий! Давайте подивимося, що ж там є...

Тільки-но діти починають діставати речі, як у кімнату заходить гість – лялька Маша.

– Машо, чому ти сама й така засмучена? Розкажи, що з тобою трапилось?

– Діти, Маша мені розповіла, що гуляла зі своїм другом Ведмедиком і загубила сумочку, у якій носила всі свої іграшки та предмети, якими гралася. Тепер ходить і шукає її.

– Машо, ти так не сумуй, ми знайшли твій рюкзачок. Ось він!

Дорослий відкриває рюкзак і по черзі виймає предмети: молоток, виделку, ляльку, сірники, ножиці, ліки, пірамідку, гудзик, цвяхи.

– Діти, скажіть, чи можна цими предметами гратися, брати їх в руки? Чому?

– Давайте ці предмети покладемо назад у рюкзачок, а Маші розкажемо, що іще не можна брати в руки, чим не можна гратися і чому.

##### Гра "Безпечний чи ні?" (додаток 1).

*Хід роботи.* Діти беруть картинку (молоток, ніж, м'ячик, виделка, лялька, гудзик, сірники, фарби, ножиці, ліки, пірамідка, цвяхи, голка), уважно розглядають її, а потім по черзі розповідають Маші про свій предмет: Як він називається? Що ним можна робити? Безпечний він чи небезпечний?

Дорослий дає зразок опису предмета: "Це ножиці. Ними ріжуть тканину, папір. Ножиці мають гострі кінці. Вони небезпечні".

##### Розказування віршів про небезпечні предмети.

Я маленька і вертлява.

Діти, голкою я звуся,

Річ я дуже небезпечна,

Бо я боляче колюся.

А я – голчина сестра,  
Зачекай-но хвильку –  
Я теж дуже небезпечна,  
Бо я звуся – шпилька.

З піджака я втік у тата.  
Гудзик – ось хто я такий.  
Стережись мене ковтати,  
Бо я дуже несмачний.

Я – на кухні допоможу –  
Мною все, що хочеш, ріж.  
Та я дуже небезпечний,  
Бо я звуся гострий ніж.

Паперову квітку в свято  
Мамі щоб подарувати,  
Стануть ножиці до речі,  
Та вони теж небезпечні.

Обережно! Стій, будь ласка,  
Бо я звусь – гаряча праска,  
Хто до мене доторкнеться,  
Той одразу обпечеться.

З'їж таблетку – лікар радить.  
Вона буде лікувати...  
Коли сам знайдеш, то знай –  
Небезпечна вона вкрай.

### **Вправа "Безпечна поведінка".**

**Психолог.** Машо, сумочку ми знайшли, але тепер ти поясни нам, чому ти прийшла одна, без Ведмедика? Чи можна маленьким діткам ходити без дорослих?

Діти, давайте розкажемо Маші про безпечні правила поведінки, як повинні поводитися чемні та виховані малюки:

- щоб не загубитися ніколи, не залишай батьків чи вихователів, а якщо хочеш щось зробити – повідомте їх;
- ніколи не розмовляй із незнайомими дорослими, не бери в них солодощі та не сідай у чужу машину;
- маленьким дітям не можна самим ходити на прогулянки, блукати вулицями міста та гратися в незнайомих місцях.

**Психолог.** А зараз давайте розглянемо картини й розкажемо Маші, що може трапитися з дітьми, які не слухають дорослих чи без дозволу взяли в руки небезпечні предмети.

### **Картина 1. "Хлопчик ріже кавун".**

- Хто зображений на картині?
- Що він робить?
- Що трапилось із хлопчиком? Чому він сумний?
- Чи правильно зробив хлопчик, що сам узяв у руки ніж?
- Що потрібно було зробити хлопчику, коли він захотів кавуна?

### **Картина 2. "Хлопчик забиває цвях у стіну".**

### Картина 3. "Хлопчик грається пігулками".

#### Вправа "Пам'ятай!".

Психолог читає вірш:

Щоб уникнути біди,  
Все на місце поклади:  
Ніж, виделку – у шухлядку,  
Голку теж тримай в порядку.  
Заховай всі зайві речі –  
Будеш ти тоді в безпеці!

– А щоб Маша запам'ятала, які предмети безпечні, давайте подаруємо їй картинки, де ми обведемо зеленим кольором безпечні предмети, а небезпечні – червоним.

Діти виконують завдання і дарують картинки-пам'ятки Маші, яка дуже дякує за все й обіцяє, що більше ніколи небезпечні предмети не буде брати до рук та ними гратися.

**Психолог.** Приходь, Машо ще до нас в гості. Ось, візьми твій рюкзачок та пам'ятай усе те, про що тобі розповіли сьогодні наші діти! До побачення!

#### Додаток 1





### **Список використаних джерел**

1. Сам удома : комплект наочних посібників для дошкільних закладів та початкової школи / ред. І. В. Ткаченко. – Харків : Ранок, 2007. – 16 с.
2. Яковенко Л. В. Абетка безпеки дошкільників. Методичні матеріали та розробки занять / Л. В. Яковенко. – Харків : Веста ; Ранок, 2009. – 208 с.
3. Яковенко Л. В. Обережним будь завжди : вірші / Л. В. Яковенко. – Харків : Талант, 2008. – 33 с.
4. Яковенко Л. В. Якщо вдома ти один : вірші / Л. В. Яковенко. – Харків : Талант, 2008. – 48 с.

### **2.3.3. Подрозуміємо й пізнаємо один одного (програма для дітей старшої "збірної" групи)**

**Паш Оксана Володимирівна,**  
практичний психолог дошкільного навчального  
закладу № 1 "Лісова пісня" м. Ірпня

#### **Пояснювальна записка**

Кожного навчального року в дитячому садку залишаються діти, які з тих чи інших причин не йдуть до школи. Це діти, яким виповнюється 6 років восени або на початку зими; діти, які соматично ослаблені, мають труднощі особистісного характеру (підвищену тривожність, страхи, сором'язливість тощо). Однією із причин залишання дітей у садку може бути тривожність, надмірне хвилювання за долю дітей зі сторони батьків (особливо якщо виховання відбувається за типом гіперопіки).

А ще до дитячого садочка приходять діти, випускники з інших садків, або діти, які взагалі не відвідували дошкільний заклад, так звані "домашні" діти.

Тому й організовується "збірна" старша група. У такій групі діти малознайомі або не знайомі зовсім. Прийшовши до нової групи, вони опиняються в нових соціальних умовах – нові діти, новий вихователь, для деяких – зміна звичного розкладу та способу життя. Як показують спостереження, ці малюки відчувають підвищену тривожність, невпевненість у своїх діях, сором'язливість або, навпаки, виявляють демонстративність у поведінці, занижену самооцінку тощо.

У зв'язку із зазначеним вище виникла потреба у створенні такої корекційно-розвивальної програми, яка допомогла б швидше й легше познайомити дітей один з одним, згуртувати й об'єднати новий колектив, зняти емоційну напругу та сформувати комфортний психологічне середовище в колективі. Ще однією з важливих умов проведення занять є участь вихователя як рівноправного партнера дітей.

#### **Завдання програми:**

- знайомство у системі "дорослий – дитина", "дитина – дитина";
- формування позитивного ставлення до відвідування дошкільного закладу;
- налагодження позитивних контактів;
- розвиток навичок позитивної соціальної поведінки, почуття єдності, згуртованості;
- корекція емоційних станів;
- розвиток почуття значущості, самоцінності, почуття індивідуальності;
- створення психологічно невимушеної атмосфери.

#### **Методичні прийоми:**

- метод ігрової корекції: рольові ігри, вправи, психогімнастичні етюди;
- арт-терапія: малювання, музикотерапія, танцювальна терапія;
- релаксаційні вправи для розслаблення, заспокоєння.

#### **Організація занять.**

Заняття проводяться зі "збірною" групою дітей старшого дошкільного віку. Тривалість кожного заняття – 35-40 хв (залежно від якості уваги та поведінки дітей).

Частота занять – 1-2 рази на тиждень. Кількість занять розраховано на 3 місяці (вересень – жовтень – листопад) – 12.

Корекційно-розвивальна програма складається із 3 блоків: ознайомлювальний, реконструктивно-формульальний, закріплювальний.

#### Навчально-тематичний план

№ п/п	Назва блоку	Кількість занять у блоці
1.	Давайте познайомимось	3
2.	Ми як одна сім'я	7
3.	Подружимося!	2

#### Робоча програма.

##### Ознайомлювальний блок – "Давайте познайомимось".

**Заняття 1.** Вправи "А мене звати...", "Давайте привітаємось". Укладання правил спілкування. Ігри "Вітер дме...", "Знайди друзів". Складання ритуалу прощання.

**Заняття 2.** Вправа "Давайте привітаємось". Бесіда "Як можна назвати людину по імені". Пластичний етюд "Сонечко". Ігри "Потяг", "Впізнай за описом". Заведення альбомів любові, малювання свого зображення. Ритуал прощання.

**Заняття 3.** Вправа "Давайте привітаємось". Ігри "Ехо", "Велике дерево", "Польові квіти", "На кого схожа ця людина?". Малювання улюбленої квітки. Ритуал прощання.

##### Реконструктивно-формульальний блок – "Ми як одна сім'я".

**Заняття 1.** Вправа "Давайте привітаємось". Ігри "Як багато ласкавих імен", "Нудно, нудно так сидіти", "Прогноз погоди", "Правило великих пальців". Малювання "Моя сім'я". Ритуал прощання.

**Заняття 2.** Вправа "Давайте привітаємось". Історія каченятка Умчика про настрої. Гра-бесіда "На що схожий твій настрій". Гра "Вибери думку для хорошого настрою". Вправа "Подарунок для всіх". Малювання "Подарунок для ...". Ритуал прощання.

**Заняття 3.** Вправа "Давайте привітаємось". Вправи "Снігова кулька", "Руки знайомляться, руки сваряться, руки миряться". Ігри "Радіооб'ява", "Голка й нитка". Малювання "Моя улюблена тваринка". Ритуал прощання.

**Заняття 4.** Вправа "Давайте привітаємось". Ігри "Комплімент", "Де моя кішечка", "Клейкий дощик". Малювання "Моя улюблена гра". Ритуал прощання.

**Заняття 5.** Вправи "Посмішка по колу", "Проспівай ім'я", "П'єдестал". Гра "Морський банан". Малювання "Мій улюблений мультфільм". Ритуал прощання.

**Заняття 6.** Вправи "Посмішка по колу", "Зберіться разом". Етюд "У магазині дзеркал". Гра "Летіли дракончики". Малювання "Мое улюблене місце, де я люблю бувати". Ритуал прощання.

**Заняття 7.** Вправи "Посмішка по колу", "Ім'я шепочуть хвилі", "Молекула". Гра "Торт". Малювання "Моя улюблена їжа". Ритуал прощання.

##### Закріплювальний блок – "Подружимося!".

**Заняття 1.** Вправи "Давайте привітаємось", "Комплімент по колу", "Загубився хлопчик (дівчинка)". Ігри "Клубочок", "Веселі та сумні танці". Малювання "Мій друг". Ритуал прощання.

**Заняття 2.** Вправи "Давайте привітаємось", "Царівна Несміяна". Гра "Клубочок". Презентація власних альбомів любові. Заключна вправа-рефлексія "Подружимося!". Ритуал прощання.

## **Ознайомлювальний блок – "Давайте познайомимося".**

### **Заняття № 1.**

**Мета:** знайомство у системах "дорослий – дитина", "дитина – дитина"; налагодження позитивних контактів; ознайомлення дітей із правилами спілкування (невербального); створення психологічно невимушеної атмосфери; розвиток відчуття єдності, причетності до групи.

**Матеріал:** сердечко, намистинки по кількості дітей, скарбничка – шкатулка, хустинки (4-5 шт.).

### **Хід заняття**

Діти сидять у колі на килимку.

#### **Вправа "А мене звати...".**

*Хід роботи.* Кожна дитина, сидячи або стоячи в колі, звертається по черзі до свого сусіда праворуч, передає йому сердечко, називає своє ім'я й за бажанням коротко розповідає про себе. Наприклад: "Мене звати Іринка, мені 5 років. Я дуже люблю малювати, і я хочу ходити до дитячого садка "Лісова пісня".

Вправа триває доти, поки не висловиться кожна дитина. За потреби психолог допомагає тим дітям, яким важко висловитися.

#### **Вправа "Давайте привітаємося".**

*Хід роботи.* На початку вправи психолог розповідає про різні способи вітання, реально наявні й жартівливі. Дітям пропонується привітатися плечем, спиною, лобами, щокою, долонькою, запропонувати свій власний спосіб вітання для сьогоднішнього заняття й так привітатися.

*Обговорення.*

- Чи було приємно спілкуватися, вітатися одне з одним?
- Яким способом більше сподобалося вітатися?

– А зараз установимо **правила спілкування** і зберемо їх у нашу скарбничку – шкатулку.

Психолог роздає дітям намистинки, це і будуть правила. Дитина називає своє правило і ховає намистинку у шкатулку (не сваритись, не перебивати одне одного, допомагати, якщо у когось щось не виходить, говорити "чарівні" слова, частіше усміхатися, не сперечатися голосно тощо).

- Отже, запам'ятаємо ці правила й будемо їх дотримуватися на протязі наших занять.

#### **Гра "Вітер дме на...".**

*Хід роботи.* Психолог говорить слова: Вітер дме на того, у кого світле волосся. (діти зі світлим волоссям збираються разом в певне місце, наприклад, біля вікна).

Далі такими ж словами починається інше завдання, наприклад:

- вітер дме на того, у кого є братик, сестричка;
- хто любить тварин;
- хто багато плаче;
- у кого вдома є тварини...

#### **Гра "Знайди друзів".**

*Хід роботи.* Половині дітей зав'язуються очі. Вони ходять приміщенням, зустрівшись з іншим учасником гри, обмацують його волосся, одяг, упізнають. Коли знайдено всіх друзів, пари міняються ролями.

- От ви і знайшли своїх друзів, а зараз час прощатися.

### **Вправа "Прощання".**

Закінчується кожна наша зустріч одним і тим же прощанням:

– Бажаєте ще завітати до мене?

У перший день дітям пропонується укласти єдиний на всі заняття ритуал прощання (загальне рукостискання, поплескування по плечу, поглажування тощо).

### **Заняття № 2**

**Мета:** продовження знайомства психолога з дітьми та дітей одне з одним; формування самосвідомості особистості дітей; усвідомлення імені; створення комфортної атмосфери для кожного учасника; виховання самоповаги.

**Матеріал:** скарбничка-шкатулка, альбом та набір кольорових олівців чи фломастерів для кожної дитини.

### **Хід заняття**

Діти сидять у колі на килимку.

#### **Вправа "Давайте привітаємося".**

Кожне заняття починається з нового вітання, такого, якого не було на попередньому занятті.

#### **Бесіда "Як можна назвати людину по імені".**

Варіанти початку:

– Діти, сьогодні вранці я йшла в дитячий садочок й побачила, як два хлопчика про щось сперечались й називали один одного негарно – Сашка, Мішка. На них було так неприємно дивитися! Я також іноді чую, як ви грубо називаєте один одного...

– Коли я йшла у дитячий садочок, то на лаві у дворі побачила ляльку Катю. Вона сиділа й гірко плакала. Коли я запитала в неї, чому вона плаче, Катруся розповіла, що дівчатка, які з нею граються, називають її Катькою. А їй подобається, коли її кличуть ласкаво: Катюша, Катрусенька.

– Діти, ви знаєте, що в кожного з нас є ім'я. Цим іменем вас називають мама, тато, бабуся, дідусь, інші люди. Кожне ім'я наділяє людину різними відмінними рисами характеру. Наприклад, ім'я ... означає... Але людину можна називати не лише по імені, а й улюбленим ласкавим словом (сонечко, зайчик, рибонька...). Можливо, когось із вас також називають не по імені, а таким ось ласкавим словом? Яким словом? Ось послухайте, як я буду називати Олену: Олена, Оленочка, Оленка... (запитати дітей їх варіанти).

– Ви знаєте, що імена дають, коли людина родилася. Коли вона дуже маленька, її називають ласкаво і ніжно – Оленька, Олюня (запитати дітей, як ще), а коли людина підостає, її звати по-іншому – Ольга.

А мене звати – Оксана Володимирівна. Чому мене так звати? Яке ім'я в мого тата? Дорослих людей частіше всього називають по імені та по-батькові.

– Давайте ми будемо передавати наше сердечко один одному колом, кажучи, як кого називають ласкаво вдома.

*Коментар.* Якщо дитині важко дібрати ласкаве ім'я, психолог пропонує дітям допомогти підібрати разом.

#### **Пластичний етюд "Сонечко".**

– Від ласкавих імен стало тепло, як від сонечка. Давайте ми всі разом спробуємо перетворитися на сонечок і зігріти один одного.

Щодня сходить Сонце, щоб обігріти всю землю. Усі раді Сонечку! Але поки що воно спить. Ніч закінчується. Сторож – Місяць – пішов відпочивати й постукав до Сонечка, щоб воно прокидалося.

А Сонечко солодко спить. Почуло, що у двері постукали. Відкрило свої очі, а на вулиці темно. Не хочеться вставати. Сонечко позіхнуло і знову закрило свої оченята. Але час не чекає. Треба будити Землю. Сонечко потягнулося й підвелось з ліжка.

Умило ротик, щічки. Взяло гребінець і розчесало своє золоте волосся – проміннячко. Промінці яскраво засяяли. Сонечко розправило свій одяг і вийшло на небо. Удихнуло свіже повітря й посміхнулося всім. (*Діти діють відповідно до тексту*).

### **Гра-вправа "Потяг".**

*Хід роботи.* Психолог розповідає дітям правила: У нашого гарненького паровозика спочатку не буде вагончиків, і той, кого ми виберемо паровозиком, буде "їздити" колом, голосно вигукуючи "чух-чух-чух". Потім паровозу стане сумно, і він під'їде до будь-якої дитини зі словами: "Паровозик чух-чух-чух" і назве своє ласкаве ім'я. Той, до кого під'їхав паровоз, у відповідь називає своє ласкаве ім'я, стає новим паровозом, а перший вагоном. Гра триває доти, поки всі діти не стануть вагончиками.

### **Гра "Впізнай за описом".**

*Хід роботи.* Психолог описує якусь дитину, а вона повинна впізнати себе. Описуються риси обличчя, волосся, зачіски, одяг тощо.

*Коментар.* Опис потрібно робити, урахувавши особливості зовнішнього вигляду, не обговорюючи недоліки, дефекти зовнішності. Під час бесіди намагатися впевнити дитину, що вона приваблива, особливо дівчаток, жартувати, використовувати порівняння типу: веснянки – вітання від сонячних промінчиків, які тебе полюбили й залишили свої сліди, щоб не сплутати тебе ні з ким іншим...

### **Заведення альбому любові.**

Отже, ми всі різні – і зовнішністю, і внутрішнім наповненням. Відкриємо першу сторінку нашого альбому та намалюємо себе.

### **Вправа "Прощання" (ритуал прощання, сформований на першому занятті).**

#### **Заняття № 3**

**Мета:** продовжити запам'ятовувати імена дітей групи; розвивати єдність, задоволення від перебування в центрі уваги; продовжувати створювати комфортне психологічне середовище в колективі; розвивати почуття значущості, самоцінності, почуття індивідуальності, мислення, творчі здібності.

**Матеріал:** скарбничка-шкатулка, ілюстрації та букетик польових квітів, альбоми любові та набір кольорових олівців чи фломастерів для кожної дитини, магнітофон, аудіозаписи зі збірки "Музика для дітей" Г.-Е. Еванса.

#### **Хід заняття**

Діти сидять у колі на килимку.

#### **Вправа "Давайте привітаємося".**

#### **Гра "Ехо".**

*Хід роботи.* Діти сидять у колі. Дитина, яка сидить праворуч від психолога, промовляє своє ім'я і плескає у долоні ось так: "Да-нил-ко, Да-нил-ко", а діти всієї групи повторюють за ним це ім'я, як ехо. Тому ім'я кожної дитини буде повторене кілька разів.

#### **Гра "Велике дерево".**

*Хід роботи.* Діти стоять у колі, побравшись за руки, утворюючи велике, сильне дерево. Прислухаються, як шелестять його листочки, коли дме вітер (діти разом

розгойдуються). Відчувають, як воно живе, дихає (дихають разом: крок уперед – вдих, піднімають руки; крок назад – видих, опускають руки).

Психолог підводить дітей до висновку: коли ми разом – нас багато й ми як велике, міцне дерево.

### **Гра "Польові квіти".**

*Хід роботи.* Психолог демонструє дітям ілюстрації польових квітів. Вони передаються колом, щоб кожен зміг розглянути. Разом доходять до висновку, що повністю подібних серед них немає.

#### *Обговорення.*

– А ось я принесла вам букетик польових квіточок, візьміть їх і уважно розгляньте, понюхайте їх.

– Чи схожий у них запах? Як вони пахнуть? Чи відрізняється кожна квіточка й чим саме?

– А тепер розгляньте одне одного: ми по-різному вдягнені, різні за зростом, із різною зовнішністю. Кожна людина чимось особлива й відрізняється від решти людей. Тобто всі ми різні й особливі, як і польові квіти, а щоб краще це зрозуміти, я вам пропоную погратися в наступну гру.

### **Гра "На кого схожа ця людина?".**

*Хід роботи.* Діти стають у коло. Одна дитина відвертається, інші вибирають між собою хлопчика чи дівчинку. Дитина повертається і ставить запитання:

- На яку квітку схожа ця людина?
- На яке дерево?
- Який колір їй найбільше личить?
- У що вона вдягнена? Взута?
- Яка в неї зачіска?
- Що вона найбільше любить?

Запитання ставляться всім дітям по черзі доти, доки загадка не буде відгадана.

### **Малювання в альбомах любові своєї улюбленої квітки.**

Малювання супроводжується мелодією зі збірки "Музика для дітей" Г.-Дв. Еванса.

### **Вправа "Прощання".**

### **Реконструктивно-формульальний блок – "Ми як одна сім'я".**

#### **Заняття № 1**

**Мета:** продовжувати навчати відчувати й розуміти свій внутрішній світ; виховувати добрі почуття, взаємоповагу; розвивати відчуття гурту; створення психологічно комфортної атмосфери.

**Матеріал:** скарбничка – шкатулка, альбоми любові та набір кольорових олівців чи фломастерів на кожну дитину.

#### **Хід заняття**

Діти сидять у колі на килимку.

### **Вправа "Давайте привітаємося".**

### **Гра "Як багато ласкавих назв".**

*Хід роботи.* Діти передають колом сердечко. Той, до кого потрапить сердечко, називає, як його ласкаво називають вдома, але не по імені. Можливо, назвою тваринки, сонечко, зіронька тощо.

Якщо дитина відчуває труднощі, психолог або діти групи самі вигадують, як ласкаво можна назвати дитину, що утруднюється з відповіддю.

### **Гра "Нудно, нудно так сидіти".**

*Хід роботи.* Гравці сидять на маленьких стільчиках. Біля протилежної стіни теж стоять стільці, але на один менше, ніж гравців. Психолог-ведучий говорить:

Нудно, нудно так сидіти,

Один на одного глядіти.

Чи не треба пробігтися

І місцями помінятись.

Як тільки ведучий закінчує говорити, діти повинні швидко побігти й сісти на стільці, які стоять біля протилежної стіни. Той, хто залишився без стільця, дарує дітям свою найкращу посмішку.

### **Гра-розминка "Прогноз погоди".**

*Хід роботи.* Діти стоять один за одним колом і роблять одне одному масаж:

- "дош" – постукують по спині кінчиками пальців;
- "град пішов" – сильніше постукують кінчиками пальців;
- "грім та блискавка" – ребром долоні труть спину;
- "тайфун" – кулачком не дуже сильно стукають по спині;
- "землетрус" – трясуть одне одного за плечі;
- "сонце" – м'яке погладження по спині.

*Обговорення.*

- Чи приємно було відчувати масаж, який вам робили товариші?
- Отже, те, що приємно тобі, може бути приємним й іншим. Коли тобі щось зробили приємне, намагайся відповісти людям тим самим.

–

### **Вправа "Правило великих пальців".**

*Хід роботи.* Складіть руки в "замок", поворухіть пальчиками. Який пальчик зверху? Це і є ви. Вам зручно?

Тепер змініть положення пальчиків, щоб пальчик іншої руки був зверху. Зручно? Так, не зовсім. Те, що зручно тобі, незручно йому, тому, хто перебуває поруч з тобою. Про це прошу вас постійно пам'ятати.

Потрібно навчитися пристосовуватися одне до одного, завжди думати: а чи зручно моєму товаришеві, мамі, тим, хто поруч.

*Обговорення.*

- Як ви вважаєте, чи завжди ви дотримувалися цього правила?

Психолог надає можливість всім бажаним дітям висловитися, поміркувати, навести приклади з життя групи.

### **Малювання в альбомах любові – "Моя сім'я".**

#### **Вправа "Прощання"..**

#### **Заняття № 2**

**Мета:** продовжити створювати позитивний психологічний клімат; навчати дітей розуміти власний настрій; розвивати почуття колективізму, уміння дружити, співпрацювати з однолітками.

**Матеріал:** скарбничка-шкатулка, альбоми любові та набір кольорових олівців чи фломастерів для кожної дитини, 3 склянки з водою, м'яка іграшка каченяти, блискітки, паличка, шматок глини, квітка-"семиквітка".

## Хід заняття

Діти сидять у колі на килимку.

**Вправа "Давайте привітаємося".**

**"Історія каченя Умчика про настрої".**

На лузі серед диких квітів є кам'яна печера. У ній живе маленьке каченя Умчик. Це особливе каченя: воно вміє думати. Умчик дуже любить навчатися! Він знає назви всіх польових квітів. Але найцікавіше – це його думки, які бувають різними. Інколи вони схожі на святковий феєрверк – яскраві, швидкі, вони блищать, грають, летять. І світ навкруги здається для Умчика таким різнокольоровим! У його голові з'являються прекрасні ідеї – і тоді у нього й настрої чудовий. Каченятко мріє, щоб ці хвилини ніколи не закінчувалися.

Але не завжди думки схожі на феєрверк. Інколи вони – як озеро – спокійні й тихі, світлі-пресвітлі, як відображення в чистій і прозорій воді. Коли його думки такі, то він відчуває себе впевнено й добре. Він мріє, щоб так було завжди, щоб душевний спокій ніколи його не покидав.

Та інколи Умчик відчувається дуже погано, навіть бридко. Те, що відбувається з ним, нагадує щось неприємне й понуре. І тоді його думки схожі на каламутну воду в негоду. Умчик називає їх гидкими. У такі хвилини каченятко хоче якомога швидше позбутись неприємного стану. Йому хочеться якнайшвидше відчути себе знову щасливим. Але що для цього робити, він не знає.

Він лежить і чекає, чекає, чекає...

*Хід роботи.* Після читання оповідання психолог бере 3 склянки води і говорить:

– Коли Умчику добре, йому все вдається, він усім задоволений і всіх любить. У цей час його настрої схожий на чисту воду, й думки в нього ясні та чисті (*показує склянку з чистою водою*).

Коли йому на думку спадають чудові ідеї, то настрої буває прекрасним, радісним і думки стають схожими на салют: вони блищать, переливаються, як вода в цій склянці (*кидає у другу склянку блискітки й розмішує їх паличкою*).

Та буває, що його думки сумні й неприємні, йому погано, сумно. Тоді його думки схожі на темну, каламутну воду (*кидає шматочок глини у третю склянку*).

*Обговорення.*

- Чи був у вас колись такий настрої, як у Умчика?
- Що ви відчували при цьому?
- Про що ви думали?
- Як ви виходили з сумного стану?
- Чи потрібно чекати, доки мине поганий настрої?
- Що потрібно робити, щоб він минув?

Психолог відкриває дітям "правило-секрет": наш настрої залежить від наших думок. Тому, якщо хочеш, щоб у тебе був хороший настрої, думай про хороше.

**Гра "На що схожий твій настрої?".**

*Хід роботи.* Психолог оголошує міні-конкурс на найоригінальніше порівняння свого настрою.

**Гра "Вибери думку для хорошого настрою".**

*Хід роботи.* Психолог наводить приклади думок, діти плескають у долоні, якщо думка створює хороший настрої:

- Я поганий.
- Я не вмію.
- Я впораюсь.
- Я навчусь.
- Мене образили.



Усе буде добре.  
Я боюся.  
Мені весело.  
Я радію.

### **Вправа "Подарунок для всіх".**

*Хід роботи.* Дітям дається завдання: "Якби ти був чарівником і міг творити чудеса, то щоб ти подарував зараз усім нам разом?" Або: "Якби в нас була квітка-"семицвітна", яке б бажання ти загадав?".

Кожна дитина загадає одне бажання, відірвавши від загальної квітки одну пелюстку.  
Лети, лети, пелюстко,  
Повертайся, зробивши коло.  
Щоб було по-моєму, допоможи.  
Допоможи, щоб ...

**Малювання в альбомах любові – "Подарунок для..."** (за вибором дітей).

### **Вправа "Прощання".**

#### **Заняття № 3**

**Мета:** продовжити запам'ятовувати імена всіх учасників групи; розвивати турботливе ставлення одне до одного, спостережливість; навчати розуміти почуття іншого через дотик; розвивати узгодженість дій, об'єднання дитячої групи.

**Матеріал:** скарбничка-шкатулка, альбоми любові та набір кольорових олівців чи фломастерів для кожної дитини.

#### **Хід заняття**

Діти сидять у колі на килимку.

### **Вправа "Давайте привітаємося".**

### **Вправа "Снігова кулька".**

*Хід роботи.* Перший учасник (наприклад, ліворуч від ведучого) називає своє ім'я. наступний – повторює ім'я, потім називає своє. Третій учасник повторює два імені й називає своє. І так колом.

Вправа закінчується, коли перший учасник назве всі імена у групі.

### **Гра "Радіооб'ява".**

*Хід роботи.* Психолог розповідає, що одного разу, коли діти були на морі, вони почули по радіо тривожне оголошення: "Увага! Увага! На пляжі загубився хлопчик (дівчинка)".

Потім психолог дає опис когось з дітей: "Йому шість років, він ходить до дитячого садка "Лісова пісня", у нього карі очі, темне волосся. Хто знає цього хлопчика – відгукніться".

Діти за цим описом мають відгадати, про кого йдеться. Відгадавши, кличуть його на ім'я: "Сашко! Сашко!".

### **Вправа "Руки знайомляться, руки сваряться, руки миряться".**

*Хід роботи.* Вправа виконується в парах із закритими очима. Діти сидять навпроти один одного на відстані витягнутої руки. Психолог дає завдання, кожне з якого виконується 2-3 хв:

– закрийте очі, простягніть назустріч один одному руки, познайомтеся одними руками. Постарайтеся якнайкраще впізнати свого сусіда. Опустіть руки;

- знову витягніть руки вперед, знайдіть руки сусіда. Ваші руки сваряться. Опустіть руки;
- ваші руки знову шукають один одного. Вони хочуть помиритися. Ваші руки миряться, вони просять вибачення. Ви прощаєтеся, як друзі.

### **Рухлива гра "Голка й нитка".**

*Хід роботи.* Діти стають один за одним. Перший із них – "голка": бігає, змінюючи напрям. Інші діти, "нитка", біжать за ним, намагаючись не відставати.

### **Малювання в альбомах любові – "Моя улюблена тваринка".**

### **Вправа "Прощання".**

#### **Заняття №4**

**Мета:** створення позитивного настрою; тренування здатності дітей розуміти взаємозв'язок емоційних проявів людини; розвиток відчуття колективності; зняття емоційного й фізичного напруження; навчання погодженості своїх рухів із довкіллям.

**Матеріал:** шматочок хутра, перешкоди для гри "Клейкий дощик", скарбничка-шкатулка, альбоми любові й набір кольорових олівців чи фломастерів для кожної дитини.

#### **Хід заняття**

Діти сидять у колі на килимку.

### **Вправа "Давайте привітаємося".**

### **Вправа "Комплімент".**

*Хід роботи.* Психолог пояснює дітям, що таке комплімент, і пропонує спробувати зробити один одному комплімент. Починає вправу з себе, роблячи комплімент комусь із дітей.

Вправа триває доти, доки комплімент не отримають усі гравці.

### **Гра "Де моя кішечка?".**

*Хід роботи.* Діти шукають кішечку. Бабуся загубила кішечку й пішла її шукати. Дитина, яка зображує бабуся, виходить за двері, інша дитина ховає шматочок хутра в руках. Діти стоять у колі, руки за спиною, бабуся всередині кола йде і співає:

Ой, моя кішечка загубилася.

Де моя кішечка, в кого лишилася?

Може вона в ... (ім'я дитини)?

Дитина, яка грає роль бабусі, заглядає дітям в очі й відгадує, у кого "кішечка". Той, у чийих руках "кішечка", сміється очима або підморгує.

### **Рухлива гра "Клейкий дощик".**

*Хід роботи.* Психолог розповідає дітям, що на галявину, на якій вони гралися, пролився незвичайний клейкий дощик. Він склеїв всіх дітей так, що вони відтепер могли рухатися лише у склеєному вигляді. А щоб повернутися додому, діткам необхідно обійти галявину, перестрибнути струмок, продертися через кущі. Але при цьому – "не відклеїтися" один від одного. Для цього діти стають в одну лінію, ставлять руки на пояс один одному й починають рух "паровозиком" (дошовими крапельками, які склеїлися).

### **Малювання в альбомах любові – "Моя улюблена гра".**

### **Вправа "Прощання".**

### **Заняття №5**

**Мета:** продовження знайомства; гармонізація усвідомлення власного імені; розвиток відчуття самоцінності, єдності, згуртованості.

**Матеріал:** скарбничка-шкатулка, альбоми любові та набір кольорових олівців чи фломастерів для кожної дитини, 2 лави, "трон", м'яка іграшка.

#### **Хід заняття**

##### **Вправа "Посмішка по колу".**

*Хід роботи.* Діти стоять або сидять на стільчиках у колі. Психолог пропонує дітям подарувати сусіду посмішку, а той щоб передав свою. І так, поки вона не повернеться до того, хто почав гру.

*Обговорення.*

Після закінчення гри психолог запитує дітей про їх почуття, що вони відчували, передаючи та отримуючи посмішку.

##### **Вправа "Проспівай ім'я".**

*Хід роботи.* Діти стоять у колі. Психолог пропонує дітям уявити, що всі вони розучилися розмовляти й уміють тільки співати. Але їм потрібно якось познайомитися. Тому кожний по черзі проспівує своє ім'я, а слідом за ним його ім'я хором проспівують усі діти групи.

##### **Вправа "П'єдестал".**

*Хід роботи.* Діти стоять півколом. Психолог кидає м'яку іграшку одному з дітей. Хто впіймає іграшку, стає з нею на "п'єдестал" і говорить про себе гарні, ласкаві, приємні слова. Наприклад: "Я розумна, красива дівчинка. Сьогодні на мені красива сукня...". Після розповіді дитина віддає іграшку психологові.

Гра продовжується і триває доти, доки всі діти не побувають на "п'єдесталі".

##### **Гра "Морський банан".**

*Хід роботи.* Грають одночасно 2 групи дітей, сидячи на 2 лавах. Психолог перед початком гри пояснює, що морський банан – це гумовий човен, формою дещо схожий на банан. Пропонує дітям уявити, що вони катаються на морському банані: для цього мають міцно тримати одне одного за лікті, щоб не розірвався ланцюжок і ніхто не впав у воду. За командою психолога діти нахиляються праворуч, ліворуч.

*Завдання:* не загубити нікого з "пасажирів", не зробити нікому боляче. Якщо хтось "падає" з банана, усі разом мають вигукнути його ім'я.

##### **Малювання в альбомах любові – "Мій улюблений мультфільм".**

##### **Вправа "Прощання".**

### **Заняття №6**

**Мета:** продовження знайомства; розвиток уміння розуміти й відчувати інших; розвиток пантоміміки, емпатії; створення психологічно невимушеної атмосфери.

**Матеріал:** парні картинки для кожної пари дітей, скарбничка-шкатулка, альбоми любові та набір кольорових олівців чи фломастерів для кожної дитини.

#### **Хід заняття**

##### **Вправа "Посмішка по колу".**

*Хід роботи.* Діти стоять або сидять на стільчиках у колі. Психолог пропонує дітям подарувати сусіду посмішку, а той щоб передав свою. І так, поки вона не повернеться до того, хто почав гру.

### *Обговорення.*

Після закінчення гри психолог запитує дітей про їх почуття, що вони відчували, передаючи та отримуючи посмішку.

### **Ігрова вправа "Зберіться разом".**

*Хід роботи.* Діти отримують парні картинки із зображенням різних предметів і тварин.

*Завдання:* знайти собі подібних, не користуючись при цьому словами й звуконаслідуванням, а тільки за допомогою міміки й пантоміміки.

### **Етюд "У магазині дзеркал".**

*Хід роботи.*

– У магазині було багато великих дзеркал. Туди ввійшов чоловік, на плечі в нього сиділа мавпочка. Вона побачила себе в дзеркалах і подумала, що це інші мавпочки, і стала робити гримаси. Мавпочки відповіли їй тим самим. Вона посварилася кулаком, і їй із дзеркала погрозили. Вона тупнула лапкою – усі мавпочки тупнули лапкою. Щоб не робила мавпочка, усі точно повторювали її рухи.

Діти виконують рухи відповідно до змісту розповіді.

### **Рухлива гра "Летіли дракончики".**

*Хід роботи.* Діти стоять у колі, виставивши вперед долоні. Ведучий (психолог) іде, тихенько по черзі б'є по долонях, промовляючи:

Летіли дракончики,

Їли пончики.

Скільки пончиків,

Стільки й дракончиків.

На останнє слово той, до кого доторкнулися останнім, каже довільне число, після цього ведучий рахує долоні до заданого числа. Той, на кого випадає задане число, має сховати за спину руки, які ведучий намагатиметься схопити.

### **Малювання в альбомах любові – "Моє улюблене місце, де я люблю бувати".**

### **Вправа "Прощання".**

#### **Заняття №7**

**Мета:** продовжувати розвивати в дітей почуття групи; згуртування групи та активізація учасників; навчати слухати й розуміти музичний твір; розвиток інтонаційного розуміння та досвіду позитивної взаємодії з однолітками.

**Матеріал:** магнітофон, аудіозапис "Шум моря", подушечка для "торта", скарбничка-шкатулка, альбоми любові та набір кольорових олівців чи фломастерів для кожної дитини.

#### **Хід заняття**

### **Вправа "Посмішка по колу".**

### **Гра-вправа "Ім'я шепочуть хвилі".**

*Хід роботи.* Діти сидять у колі на килимку. Психолог включає музику і говорить: "Уявіть, що нежива природа ожила й хоче поговорити з нами. Зараз ми на березі моря. Ми стоїмо на піску, набігають хвилі, вони тихенько шепочуть ім'я кожного з нас. Спробуйте спочатку подумки уявити, як вас кличуть хвилі, а потім по черзі вимовити це вголос".

Психолог показує, як хвилі вимовляють його ім'я, допомагає дітям у випадку утруднень. Після цього можна запропонувати дітям почути й вимовити вголос, як їх кличе вітер, дощ, хмаринка, камінчик тощо (за вибором).

### **Вправа "Атоми".**

*Хід роботи.* Діти виходять на середину кімнати. Психолог дає команду: "Атоми, об'єднайтесь по троє (п'ятеро, ..)!".

Учасники гри шукають собі трійки, п'ятірки тощо.

### **Гра "Торт".**

*Хід роботи.* Дитина, із якої роблять торт, лягає на подушечки. Між іншими ролі розподіляються так: борошно, цукор, масло, горішки і т.д.

Усі виконують відповідні дії: повар (психолог), замішує тісто; потрібна "мука" – "мука" руками "посипає" тіло лежачого, злегка масажуючи й щипаючи його; тепер потрібне "молоко" – "молоко" "розливається" руками тілом, погладжуючи його; потрібен цукор – він "посипає" тіло, й трохи солі – ніжно-ніжно доторкуючись до голови, рук, ніг. Повар "замішує" тісто, дуже добре розминаючи його.

Потім тісто з допомогою дітей кладуть на диван – у "піч". Тісто з печі піднімається рівно і спокійно – дихає, усі інші, взявшись за руки, дихають, як тісто.

Нарешті тісто спеклось. Щоб торт був гарним, його прикрашають кремовими квіточками, усі учасники торкаються до торта, дарують свою квітку, описують її.

"Торт" усіх пригощає (обличчя торта – задоволене).

Діти дякують.

### **Малювання в альбомах любові – "Моя улюблена їжа".**

### **Вправа "Прощання".**

### **Закріплювальний блок – "Подружилися!".**

#### **Заняття № 1**

**Мета:** закріплення знань дітей одне про одного, їх вміння звертатися до товариша за іменем; позитивне ставлення до відвідування дитячого садка; продовжити навчати слухати й розуміти музичні твори; створення психологічно невимушеної атмосфери.

*Матеріал:* скарбничка-шкатулка, альбоми любові та набір кольорових олівців чи фломастерів для кожної дитини, аудіозаписи веселої й сумної музики, магнітофон.

#### **Хід заняття**

Діти сидять у колі на килимку.

### **Вправа "Давайте привітаємося".**

### **Вправа "Комплімент по колу".**

*Хід роботи.* Діти говорять комплімент один одному по колу.

### **Гра-вправа "Загубився хлопчик (дівчинка).**

*Хід роботи.* Діти стоять у колі. Психолог говорить: "Уявіть, що ми з вами в лісі. Що ми там робимо? Збираємо гриби або ягоди? Але один із нас загубився. Ми дуже хвилюємося й ласкаво по черзі його кличемо, наприклад: "Миколко, де ти?".

"Того, хто загубився" психолог ставить спиною до групи, і він вгадує, хто його покликав.

### **Гра "Клубочок".**

*Хід роботи.* Психолог стоїть у центрі кола, яке утворюють усі діти групи. Він виконує роль клубочка. Один із дітей перший підходить до психолога, бере його за руку; у цей час уся група разом називає ім'я цієї дитини. Потім те саме робить друга дитина, беручи за руку вже першу дитину і "намотуючись" навколо "клубочка"-психолога.

Гра завершується, коли остання дитина "намотається" навколо клубочка.

Психолог підводить дітей до висновку: "Разом – добре; мене всі знають, і я всіх знаю".

Розмотується клубочок за допомогою вихователя групи, де проходить заняття.

### **Гра "Веселі та сумні танці".**

*Хід роботи.* Діти розбиваються на пари й вигадують спочатку веселий, а потім сумний танок (під музичний супровід). Потім усі стають в одне коло й танцюють спільний танок.

### **Малювання в альбомах любові – "Мій друг".**

#### **Вправа "Прощання".**

#### **Заняття № 2**

**Мета:** закріплення знань дітей одне про одного, позитивних навичок спілкування; формування самосвідомості особистості дітей, уміння розуміти емоційний стан іншої людини та адекватно виражати й регулювати свій; виховання самоповаги.

**Матеріал:** скарбничка-шкатулка, альбоми любові та набір кольорових олівців чи фломастерів для кожної дитини, "трон".

#### **Хід заняття**

#### **Вправа "Давайте привітаємося".**

#### **Вправа "Царівна Несміяна".**

*Хід роботи.* Діти вибирають Царівну Несміяну, а інші – намагаються її розсмішити. Завдання Несміяни – утримати серйозний вираз обличчя.

### **Гра "Клубочок".**

*Хід роботи.* Психолог стоїть у центрі кола, яке утворюють усі діти групи. Він виконує роль клубочка. Один із дітей перший підходить до психолога, бере його за руку; у цей час уся група разом називає ім'я цієї дитини. Потім те саме робить друга дитина, беручи за руку вже першу дитину і "намотуючись" навколо "клубочка"-психолога.

Гра завершується, коли остання дитина "намотається" навколо клубочка.

Психолог підводить дітей до висновку: "Разом – добре; мене всі знають, і я всіх знаю".

Розмотується клубочок за допомогою вихователя групи, де проходить заняття.

### **Презентація власних альбомів любові.**

*Хід роботи.* Кожна дитина сідає на "трон" та, перегортаючи сторінки альбому, складає невеличке оповідання чи розповідь про себе (на основі малюнків). Після закінчення розповіді діти плескають у долоні, говорячи: "Ми тебе любимо!" і т.д.

### **Заклучна вправа-рефлексія "Подружимося!".**

Психолог запитує в дітей:

- Чи ми всі познайомилися одне з одним?
- Як краще: знайомитись одне з одним граючись чи стоячи на відстані одне від одного?
- Які вправи найбільше сподобалися?
- Чи відчували які-небудь труднощі у спілкуванні один з одним до початку занять? Чому?
- Чи відчуваєте які-небудь труднощі у спілкування один з одним зараз?

### **Список використаних джерел**

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста / Е.А. Алябьева – М. : Сфера, 2009. – 96 с.
2. Захарова Н. Ігрові техніки на допомогу адаптації / Н. Захарова // Палітра педагога : Ефективні технології освіти дошкільнят і молодших школярів. – 2004. – №4. – С. 11–13.
3. Нечипорук Н. І. Розвивальні ігри для дошкільників / Н. І. Нечипорук, О. П. Томей. – Харків : Основа, 2007. – 96 с.
4. Чистякова М.И. Психогимнастика / М. И. Чистякова / под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М. : Просвещение ; ВЛАДОС, 1995. – 160 с.

### **2.3.4. Конфлікти та їх розв'язання (психолого-педагогічний семінар)**

**Паш Оксана Володимирівна,**

*практичний психолог вищої категорії дошкільного навчального закладу № 1 "Лісова пісня" м. Ірпеня*

#### **Мета:**

- поглиблення знань учасників із питань причин виникнення конфліктів у педагогічному колективі;
- формувати вміння вирішувати конфліктні ситуації, поважаючи особистість кожної людини;
- формування конфліктної компетентності учасників;
- активізація внутрішньої енергії учасників;
- допомогти учасникам усвідомити і сформулювати свої сильні сторони у спілкуванні з довкіллям та визначити проблеми, які можна вирішити.

**Тривалість:** 1 год 30 хв.

### **Хід семінару**

**Вступ.** (10 хв.)

#### **Вправа "Сніжинки".**

*Хід роботи.* Кожен учасник отримує аркуш паперу.

Два правила для цієї вправи: ніхто не повинен дивитись, як вправу роблять інші; не можна перепитувати, що треба робити.

Далі потрібно виконати такі дії:

- скласти аркуш навпіл;
- відірвати правий верхній кутик;
- знову скласти аркуш навпіл;
- відірвати правий верхній кутик;
- повторити все тричі, а потім розгорнути свої аркуші й подивитися, що в кого вийшло.
- Ми бачимо, що в кожного своя неповторна "Сніжинка". Чому вийшли такі різні аркуші, хоча робили всі одне й те саме?

#### **Міні-лекція.**

Саме ця легка і проста вправа показує, що люди можуть по-різному сприймати світ, по-різному ставитися до одного й того ж явища. Отже, можемо зробити висновок, що на світі немає однакових людей (навіть двох), кожна людина – це особистість зі своїми індивідуальними психологічними особливостями.

Відомий французький письменник А. Екзюпері говорив: "Єдина справжня цінність у житті – це цінність людського спілкування". Спілкування людей – дуже складний і делікатний процес. Ми навіть не усвідомлюємо, що вчимося спілкування все життя. Найчастіше цей досвід приходиться методом проб і помилок. Ми живемо серед людей, спілкування для нас необхідне, як повітря. Контактуючи, отримуємо не лише якусь інформацію – ми пізнаємо людей, оцінюємо їх і завдяки цьому оцінюємо і краще розуміємо себе.

Де б ми не були, ми спілкуємося: із близькими людьми вдома, із друзями в гостях, із чужими людьми в магазині, у поїзді тощо, і звичайно ж, взаємодіємо в роботі, у своєму колективі.

На жаль, ми іноді потрапляємо в **ситуації, які називаємо конфліктними**. Конфлікти супроводжують життя практично кожної людини. Ми вважаємо, що все знаємо про конфлікти. Що з ними робити, якщо вони виникають? Як їх уникати? Як зробити так, щоб конфлікт не зруйнував наше життя? Як перетворити його з негативу в позитив? І, нарешті, чи завжди конфлікт – це негатив?

Кожний із нас вирішує ці питання самостійно, збираючи й аналізуючи власний досвід переживання конфліктів, формуючи досвід конструктивної поведінки, ефективних стратегій і тактик поведінки в конфліктах, передаючи їх із покоління в покоління.

Висока насиченість сучасного життя конфліктами, своєрідність кожного з них, надмір емоцій і переживань, викликаних неправильним трактуванням самого конфлікту або дій його учасників, невміння адекватно сприймати та інтерпретувати конфлікти, використання непродуктивних форм реагування на конфлікти – усе це породжує **конфліктогенність** особистості, середовища, суспільства; спричиняє розвиток психосоматичних захворювань, неврозів, неадекватних психологічних захистів і стереотипів поведінки, знижує працездатність та впливає на ефективність професійної діяльності.

Отже, питання конфліктів та їх розв'язання будемо обговорювати на сьогоднішньому семінарі.

### **Вправа-асоціація "Конфлікт – це...". (5 хв)**

*Хід роботи.* Учасники семінару по черзі висловлюються, що для них означає конфлікт. Висловлювання можуть складатися з одного слова або речення.

### **Інформаційне повідомлення "Що таке конфлікт та типи конфліктів у дитячому садку". (20 хв)**

Слово "конфлікт" походить від латинського "*conflicys*" – зіткнення.

Зміст цього поняття розкривається так:

1. Конфлікт – це стан відкритої, часто затяжної боротьби, війна.
2. Дисгармонія у стосунках між людьми, їхніми ідеалами, інтересами, зіткнення протилежностей.
3. Психічне напруження.
4. Протистояння характерів.

Отже, конфлікт – це процес різкого загострення суперечностей, боротьби двох чи більше сторін. Усі ми колись були учасниками конфлікту. Давайте пригадаємо, де і коли виникають такі зіткнення?, що ми відчуваємо, коли згадуємо про конфлікт? Чи приємно про нього згадувати? Чи швидше хочеться про це забути?

Виділяють такі складові конфлікту:

1. Умови протікання конфлікту.
2. Сторони, учасники конфлікту – можуть бути представлені як окремим індивідом, так і групою або соціальною структурою.
3. Конфліктна ситуація – у чому саме виникло протиріччя.
4. Можливі дії учасників конфлікту – характер дії (активний наступ, оборонні й нейтральні), ступінь активності (активні, пасивні), спрямованість дій (на учасника, на третіх



осіб, на самого себе)..

5. Результат конфліктної ситуації – чотири основні результати: повне або часткове підкорення іншої сторони або учасника конфлікту; компроміс; переривання конфліктних дій; інтеграція і вирішення конфлікту.

*Між ким можуть спалахнути конфлікти в дитячому садку?*

1. *Вихователь – вихователь.* Причини: особиста антипатія, розбіжність поглядів у професійних питаннях, ревності стосовно батьків, дітей, відчуття власної нереалізованості.

2. *Методист – вихователь.* Причини: недостатня зацікавленість методиста в реалізації освітніх програм, ігнорування вихователем пропозицій методиста, нових розробок, відсутність конструктивної моделі взаємодії.

3. *Завідувач – методист.* Причини: розбіжності щодо впровадження різних програм, ігнорування педагогічних принципів одне одного.

4. *Завідувач – вихователь.* Причини: завищені вимоги й неадекватна оцінка праці, незадоволеність стилем управління.

5. *Вихователь – батьки.* Причини: розбіжності щодо психологічних особливостей дитини, неадекватної поведінки дитини у групі.

6. *Батьки – завідувач.* Причини: завищені вимоги до дитини, неадекватна оцінка здібностей дитини, недостатня увага до дитини.

Варто зауважити, що будь-які з названих конфліктів можуть як негативно, так і позитивно вплинути на розвиток педагогічного колективу.

Конфлікти також іноді виникають і через те, що ми не вміємо спілкуватися. Важливе значення має культура спілкування. До неї входять:

- уміння слухати;
- увага до співрозмовника;
- уміння поставити себе на місце іншого;
- здатність співпереживати;
- здатність володіти своїми почуттями;
- правильне орієнтування в ситуації;
- дотримання звичаїв народу.

**Вправа "Визнач риси конфліктної і безконфліктної особистості". Мозковий штурм. (10 хв)**

Учасники семінару методом мозкового штурму визначають риси конфліктної особистості. Відповіді психолог записує на аркуші паперу.

Конфліктній особистості притаманні:

1. Бажання домінувати за будь-яких обставин.
2. Надмірна принциповість.
3. Надмірна прямолінійність у висловленнях і думках.
4. Поганий настрій, роздратованість.
5. Несправедлива оцінка вчинків і дій інших.

**Інформаційне повідомлення "Конфліктні типи особистості". Вправа "Розпізнай тип особистості". (15 хв)**

У кожної людини залежно від особистого досвіду є власна класифікація важких у спілкуванні людей. Пропонована до розгляду класифікація Д. Скотта має умовний характер.

**Паровий каток.** Такі люди вважають, що всі повинні поступатися їм, вони переконані у своїй правоті. Головне для них – не підірвати свій імідж.

Краще поступитися в малому такій людині, допомогти їй заспокоїтися.

Якщо ви вирішили боротися за свої права – дайте їй можливість "випустити пар", знизити емоційне напруження. Не суперечте співбесіднику в цей час. Лють такої людини можна придушити лише власним спокоєм.

**Прихований агресор.** Такі люди приносять незручність і неприємності іншим людям за допомогою закулісних маніпуляцій. Вони переконані у своїй правоті, але в них немає влади, щоб діяти відкрито.

Не давайте такому опонентові привід для агресивного нападу. У випадку взаємодії бажано виявити конкретний факт заподіяння зла і сказати такій людині, що вам відомо, що саме вона зробила вам ту чи іншу прикрість.

**Розгнівана дитина.** Такі люди не злі, але іноді вибухають, немов діти, у яких поганий настрій. Якщо у вас немає можливості ухилитися від контакту з цією людиною, то найкраще в момент спалаху не суперечити їй, дати виговоритися, переконати її в тому, що ви слухаєте. Переведіть розмову на вирішення проблеми, не наполягайте на вибаченні або прийміть його, не аналізуючи того, що сталося.

**Ті, хто схильний скаржитися.** Такі люди схильні звинувачувати всіх довколишніх. Якщо вони говорять вам про когось, можна або піддакувати, або заперечувати. Але краще вислухати, не обов'язково погоджуватися зі сказаним. Дайте зрозуміти, що ви слухаєте, потім переведіть розмову до іншої теми. Можна запитати: що б ви хотіли зробити в цій ситуації? Чим я можу вам допомогти?

**Мовчазний.** Причини замкнутості таких людей – вороже ставлення, погане самопочуття, природна інтровертність. Успіх вашого спілкування буде залежати від того, чи відома вам причина.

Найкраще, щоб з'ясувати це, – поставити мовчазній людині кілька відкритих запитань, наприклад: "Що ви думаєте з цього приводу?". Але якщо запитань буде надто багато, мовчазний ще більше може замкнутися, бо тоді розмова буде схожа на допит. При цьому необхідно враховувати й можливі природні особливості людини: якщо вона мало говірка, не підганяйте її, дайте час для відповіді. Головне у взаємодії з такими людьми – доброзичливість.

**Конформіст.** Ці люди здаються приємними у всьому, але їхні слова розходяться з справами: вони у відповідальний момент підведуть вас, не виконавши того, що обіцяли. У спілкуванні з ними скажіть, що для вас найголовніше – правдивість. Нехай вони обіцяють зробити для вас тільки те, що справді можуть.

Ваше головне завдання в ситуації конфлікту – розпізнати тип особистості й реагувати на її вчинки так, щоб не посилювати конфлікт, а прийти до конструктивного рішення.

### **Вправа "Розпізнай тип особистості".**

*Хід роботи.* Укласти висловлення, яке скаже мама дитини залежно від типу її конфліктної особистості (паровий каток та мовчазний) + дії вихователя.

*Ситуація 1.* В одному дитячому садку вихователь, збираючи дітей на прогулянку, виявила, що батьки забули одягти дитині рукавички, зате поклали другу пару шкарпеток. Щоб руки в малюка не замерзли, вихователька вдягла дитині на руки шкарпетки. Під час прогулянки прийшла мама дитини і влаштувала скандал.

*Хід роботи.* Укласти висловлення, яке скаже мама дитини залежно від типу її конфліктної особистості Придумати, що б робила і говорила мама дитини залежно від типу її конфліктної особистості (прихований агресор + розгнівана дитина) + дії вихователя.

*Ситуація 2.* Уранці мама вдягнула дитині нові колготки. На прогулянці дівчинка каталася з гірки й порвала їх. Увечері, прийшовши забирати дитину, мама побачила дірку і влаштувала скандал.

### **Інформаційне повідомлення "Способи виходу з конфліктної ситуації та методи вирішення конфліктів". (15 хв)**

Однією з найпопулярніших є концепція Томаса Кілмена, у якій виокремлюють п'ять основних стратегій (іноді їх називають "конфліктними звичками") або стилів поведінки в конфліктах.

**Конкуренція, суперництво або протидія учасників** характеризується відкритою боротьбою за власні інтереси. Для цього стилю завжди властива наявність переможця й переможеного.

Людина, яка застосовує цей стиль поведінки в конфліктах, – достатньо активна і вважає за краще вирішувати конфлікт по-своєму. Такий учасник конфлікту не зацікавлений у співпраці з іншими, здатний до серйозних вольових рішень.

**Уникнення, ухилення або відхід** полягає у прагненні вийти з конфліктної ситуації, не вирішуючи її, не поступаючись своїм, але й не наполягаючи на своєму. Ця стратегія та відповідний їй стиль поведінки в конфліктах реалізується тоді, коли людина не відстоює свої права, не співпрацює ні з ким для вирішення проблеми або ж просто ухиляється від вирішення конфлікту.

Уникнення конфлікту (фізичне або емоційне) можливе тоді, коли людина побоюється конфронтації. Відходячи від реального вирішення конфлікту, особа позбавляє себе можливості взяти участь у подальшому розвитку ситуації. Ухилення від конфлікту може спричинити поглиблення проблеми.

*Найтипівіші форми уникнення:*

- мовчання;
- демонстративне віддалення;
- відхід з образою;
- прихований гнів;
- депресія;
- ігнорування кривдника;
- зауваження за спиною суперників;
- перехід до ділових стосунків;
- індиферентні стосунки;
- повна відмова від дружніх або ділових стосунків.

**Пристосування** – стиль, що відзначається згладжуванням суперечностей в основному за рахунок втрати власних інтересів. Людина не намагається відстоювати свої інтереси, погоджується робити те, що хоче робити інший учасник.

**Компроміс** – стиль урегулювання розбіжностей, конфронтацій завдяки взаємних поступок. Компроміс припускає, що одна сторона може "перебільшити" свою позицію, щоб потім показатися великодушною, або ж здати свої позиції набагато раніше за іншу. У таких випадках жодна сторона не дотримуватиметься рішення, яке не задовольняє її потреб. Крім того, якщо компроміс був досягнутий без ретельного аналізу інших можливих варіантів, він може бути далеко не найкращим варіантом виходу з конфлікту.

**Співпраця** – найпродуктивніший стиль поведінки в конфліктах, що сприяє вирішенню і продуктивному виходу з конфлікту із взаємним задоволенням інтересів учасників. Проте стиль співпраці потребує багато часу для його реалізації і спеціальної підготовки людей, що використовують його.

Досвід вивчення педагогічних конфліктів указує на те, що не всі конфлікти можна попередити, **тому потрібно навчитися їх вирішувати.**

Конструктивне вирішення конфліктів можливе у процесі ефективного спілкування сторін, які конфлікують. Негативний емоційний стан – напруження, надмірне збудження – заважають людям контролювати себе, переживати приниження, образи, розуміти й чути одне одного.

Багатьох конфліктів можна уникнути, якщо вчасно зупинитися. У нашій культурі прийнято вибачатися, щоб попередити конфлікт. Одна людина бере на себе роль винного і просить вибачення, а інша відповідає йому: "Нічого страшного".

Але якщо хтось навмисне хоче зачепити іншого, треба, щоб він невербально почув у відповідь: "Вибачте, конфлікту не буде. Мені шкода, що у вас поганий настрій, але мені зовсім не хочеться сваритися з вами".

Для досягнення конструктивного спілкування в конфлікті необхідно створити атмосферу взаємодовіри, сформувати в себе налаштування до співпраці.

Основний зміст технології конструктивної співпраці у конфліктній ситуації зводиться до виконання правил і норм спілкування.

Бажано використовувати **невербальні засоби комунікації**:

- частий контакт очима;
- кивок головою на знак підтримки, розуміння;
- використання діалогічних прийомів зворотного зв'язку.

Управління своїми емоціями в ситуації конфлікту – одна з умов конструктивного вирішення проблем.

**Способи зменшення гніву:**

- "візуалізація" – уявлення своїх дій або розмови;
- "заземлення" – уявлення, як гнів увиходить у нас, а потім у землю;
- "проекція" – перенесення гніву на віртуальний екран, а потім стрілянина по ньому (вважається, що з кожним попаданням наше роздратування слабшає);
- "очищення" енергетичного поля або аури навколо себе;
- підкріплення своєї думки доказами: "Ось це вам допоможе... й ось чому".

Позитивний ефект дають висловлювання про свої емоційні переживання, насамперед позитивні. У спокійній формі без образ і звинувачень для заспокоєння можна застосовувати **технологію раціоналізації емоцій**:

- мені так не здається;
- я вважаю інакше;
- у мене інша думка щодо цього питання;
- я дозволю собі не погодитися з вами;
- мені хотілося б висловити свою незгоду;
- я бачу проблему дещо інакше;
- я розумію, що це хвилює вас.

**У конфліктній ситуації головне – спрямувати свою активність на те, щоб краще зрозуміти співрозмовника або на регуляцію свого психічного стану.**

У першому випадку вирішити конфліктну ситуацію можна, з'ясувавши, яке непорозуміння. Проблема розуміння іншої людини дуже складна. У кожної людини свій внутрішній світ, своє "Я", свої способи взаємодії з іншими людьми. "Я" іншої людини закриті, і ми часто не знаємо, що вона думає, переживає, відчуває, бажає. Ми можемо про це тільки здогадуватися з її поведінки.

Головна умова конструктивного розв'язання конфліктів – спілкування. Нормальне спілкування можливе лише за умови суворого контролю власних емоцій. Один із найефективніших способів впоратися з негативними почуттями є бесіда. Люди отримують значне полегшення, якщо вони просто розкажуть про свої образи. Тому інколи доречно на початку конфлікту ризикнути й якнайповніше, нехай навіть у різкій формі, висловити одне одному те, що відчуваєш.

Щодо регуляції внутрішнього стану, то коли у вас кепський настрій, поставте улюблену музику, прочитайте вірші улюбленого поета, будь-яким способом увійдіть у світ мистецтва, де інший темп і ритм.

Не ображайтесь і не обурюйтесь через критику, шукайте в ній відправні точки для самовдосконалення. Умійте опановувати себе!

**Вправа "Опануй себе". (3 хв)**

*Хід роботи.* Стисніть пальці в кулак із затиснутим усередину великим пальцем. Стискайте кулак із зусиллям. Потім, послаблюючи тиск кулака, зробіть вдих. Повторіть п'ять разів. Робіть двома руками одночасно.

Злегка промасажуйте кінчик мізинця.

Робіть волоським горіхом колові рухи на долоні. Вправа розвиває м'язи рук.

Покладіть горіх на кисть руки з боку мізинця і долонею іншої руки злегка натисніть. Робіть горіхом колові рухи протягом трьох хвилин.

**1. Діагностування "Оцінка конфліктності особистості". (10 хв)**

**Оцінка конфліктності особистості**

*Інструкція.* Відповідаючи на запитання тесту, із трьох запропонованих варіантів відповіді необхідно вибрати один із варіантів і записати його, наприклад: 1а, 2б, 3в.

1. Чи властиве вам прагнення до домінування, до підпорядкування своїй волі інших людей?

- а) ні, не властиво;
- б) інколи;
- в) так, властиво.

2. Чи є у вашому колективі люди, які вас побоюються, а, можливо, й ненавидять?

- а) так;
- б) важко відповісти;
- в) ні.

3. Ви більше:

- а) конформіст;
- б) принциповий;
- в) заповзятливий.

4. Як часто вам доводиться виступати з критикою?

- а) часто;
- б) час від часу;
- в) нечасто.

5. Що для вас було б найбільш характерним, якби ви очолили новий для вас колектив?

а) розробив би програму роботи колективу на рік наперед і переконав колектив в її доцільності;

- б) визначив би, хто є хто, і встановив би контакт із лідерами;
- в) частіше радився б із людьми.

6. У разі невдач, який стан більше вам властивий?

- а) песимізм;
- б) поганий настрій;
- в) образа на самого себе.

7. Чи характерне для вас прагнення відстоювати й підтримувати традиції вашого колективу?

- а) так;
- б) більше так, ніж ні;
- в) ні.

8. Чи вважаєте ви себе людиною, якій краще сказати гірку правду в очі, ніж промовчати?

- а) так;
- б) швидше за все;
- в) ні.

9. Із трьох особистісних рис, якими ви незадоволені, більшою мірою ви прагнете позбавитися:

- а) дратівливості;
- б) образливості;
- в) неприйняття критики себе іншими.

10. Хто ви більшою мірою:

- а) незалежна людина;

- б) лідер;  
в) генератор ідей.
11. Якою людиною вас вважають ваші друзі?  
а) екстравагантною;  
б) оптимістичною;  
в) наполегливою.
12. Проти чого вам доводиться боротися частіше?  
а) проти несправедливості;  
б) проти бюрократизму;  
в) проти егоїзму.
13. Що для вас найхарактерніше:  
а) недооцінка власних здібностей;  
б) об'єктивна оцінка власних здібностей;  
в) переоцінка власних здібностей.
14. Що вас найчастіше приводить до зіткнення і конфліктної взаємодії з іншими?  
а) надмірна ініціатива;  
б) надмірна критичність;  
в) надмірна прямолінійність.

### Оброблення та інтерпретація результатів

Запитання	Основні бали відповідей	Рівні конфліктності	Сумарна кількість балів
1	2	3	4
1	а/1, 6/2, в/3	1 – дуже низький	14–17
2	а/3, 6/2, в/1	2 – низький	18–20
3	а/1, 6/3, в/2	3 – нижче середнього	21–23
4	а/3, 6/2, в/1	4 – трохи нижче середнього	24–26
5	а/3, 6/2, в/1	5 – середній	27–29
6	а/2, 6/3, в/1	6 – трохи вище середнього	30–32
7	а/3, 6/2, в/1	7 – вище середнього	33–35
8	а/3, 6/2, в/1	8 – високий	36–38
9	а/2, 6/1, в/3	9 – дуже високий	39–42
10	а/3, 6/1, в/2		
11	а/2, 6/1, в/3		
12	а/3, 6/2, в/1		
13	а/2, 6/1, в/3		
14	а/1, 6/2, в/3		

### Підбиття підсумків.

Учасники семінару обмінюються враженнями, відповідаючи на запитання ведучого:

- Що нового ви дізналися про способи виходу з конфліктних ситуацій?
- Як ви почувалися під час виконання вправ?
- Яка вправа була для вас найбільш інформативною?

### Список використаних джерел

1. Наумова І. Конфлікти в дитячому садку : тренінгові заняття / І. Наумова // Психолог довкілля. – 2012. – №2. – С. 25–28.
2. Пов'якель Н. Психологія вирішення педагогічних конфліктів / Н. Пов'якель. – К. : Шкільний світ, 2012. – 128 с.

3. Шишалова Л. Спілкування та управління конфліктами / Л. Шишалова // Психолог довкілля. – 2012. – № 8. – С. 22–25.

**2.3.5. Сім'я – репрезентант психічного здоров'я дитини (семінар-практикум для батьків дошкільників)**

**Мокосєєва Олена Анатоліївна,**  
практичний психолог дошкільного навчального закладу (ясел-садка)  
комбінованого типу № 17 "Усмішка" Білоцерківської міської ради

**Мета.** Формувати відповідальне ставлення батьків до виховання фізично і психологічно здорових дітей. Сприяти встановленню й розвитку відносин партнерства, розуміння та співпраці батьків із дітьми.

**Матеріали:** магнітна дошка, ватман для запису інформації, маркери, фломастери, кольорові олівці, папір формату А4, ножиці, журнали та ілюстрації, клей, авторучки, фотографії дітей групи.

**Час проведення:** 1,5 год.

#### **Хід заходу**

##### **Вправа "Знайди, хто...".**

*Мета:* підготувати учасників до роботи; створити комфортну атмосферу; формувати довірчі відносини у групі, створення позитивних емоційних налаштувань.

*Хід роботи.* Психолог пропонує учасникам ближче познайомитися один з одним і знайти того, хто, наприклад: любить спорт, не палить, уміє співати, носить обручку, уміє в'язати, знає дві іноземні мови, знає видатну людину, має брата та сестру, не любить подорожувати, має собаку, уміє грати на музичному інструменті, народився якнайдалі від усіх тощо.

*Обговорення.*

– Що Ви цікавого дізналися один про одного?

##### **Оголошення мети, завдань заходу.**

Практичний психолог знайомить учасників з метою та завданнями семінару-практикуму і наголошує, що девізом зустрічі пропонує оголосити слова: *"Усвідомлене батьківство – запорука ефективного розвитку дитини"*.

##### **Визначення умов і правил взаємодії у групі:**

- правило гарного настрою;
- бути активним, брати участь у всіх видах діяльності;
- відкритість, щирість;
- говорити чітко й конкретно;
- правило "піднятої руки";
- безоцінне ставлення до особистості;
- один висловлюється, інші слухають.

##### **Інформаційне повідомлення та бесіда.**

Відомий педагог В.Сухомлинський зазначав: "Сім'я для маленької людини перша й незамінна школа виховання, найважливіший фактор розвитку особистості. Від того, як пройшло дитинство, хто вів дитину за руку в дитячі роки, що ввійшло в її розум і серце з довколишнього світу – від того в рішучому ступені залежить, якою людиною стане сьогоднішній малюк".

Так, саме завдяки сім'ї наші діти входять у суспільство. У сім'ї їм вручають естафету досвіду поколінь, яку вони повинні нести далі, щоб передати своїм дітям, а отже – майбутньому. Жоден виховний заклад не може дати дітям того, що дає нормальна сімейна атмосфера: спілкування дітей із батьком та матір'ю. Важко переоцінити вплив родини на розвиток, навчання й виховання дитини. Та головне, пам'ятати, що саме *сім'я є репрезентантом психічного здоров'я малюка*, де слово "репрезентант" означає – "гарант", "носій", "основа".

– Як Ви розумієте поняття "психічне здоров'я"?

– Дайте відповідь на запитання "Чи завжди сім'я є гарантом психічного здоров'я малюка?"

Здоров'я – це комплексний багатоаспектний феномен, що охоплює медичні, психологічні, педагогічні та інші аспекти. Говорити про гармонізацію розвитку дитини можна лише за умови забезпечення всіх рівнів функціонування здоров'я: біологічного, психологічного, соціального й духовного. Психічне здоров'я – це відносно стійкий стан буття, у якому індивід достатньо задоволений собою та відчуває інтерес до життя й самореалізації. В оцінці психічного здоров'я дошкільника потрібно враховувати, що всі особливості дитини (фізіологічні, психічні, емоційні, інтелектуальні) перебувають у стадії розвитку та формування. Пам'ятаймо, саме психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою!

### **Вправа "Модель психологічно здорової дитини".**

*Хід роботи.* Учасникам пропонується об'єднатись у підгрупи за "Порами року" і в довільний спосіб (колаж, малюнок, схема тощо) створити "модель" психологічно здорової дитини.

#### *Обговорення.*

Батьки розглядають роботи, обговорюють їх.

Психолог робить висновок, що, на жаль, у нашому житті психологічно здорову дитину можна зустріти дуже рідко і пропонує присутнім обмінятися роботами та зруйнувати модель психологічно здорової дитини.

– Що ви відчували, руйнуючи модель? Які у вас виникли емоції, враження...

Психологи твердять, що всі людські проблеми починаються й закінчуються в сім'ї. Виявляється, що відхилення в поведінці молодших членів родини є першою ознакою розладів у складному сімейному організмі. Видатний фахівець з психології сім'ї В. Сатір наголошувала: "Якби ми могли лікувати сім'ю, то могли б лікувати суспільство".

#### *Обговорення.*

– Як же сім'я впливає на дитину? (*відповіді учасників*)

Відтак, фахівці розрізняють два основні типи сімей:

1. Домінаторна (тоталітарна, деструктивна, дисгармонійна) (додаток 1).
2. Партнерська (демократична) (додаток 2).

*Хід роботи.* Учасники записують на ватмані характеристики типів родини й роблять висновок, що тільки демократична сім'я у змозі виховати всебічно розвинену особистість.

– Чи задумувалися Ви, шановні батьки, над тим, який тип Вашої родини, якої системи виховання Ви дотримуєтеся, чи взагалі наявне відкрите та щире спілкування у вашій родині? Чи комфортно почуває себе ваша дитина?

Усі ми вважаємо себе люблячими батьками, і це природно, бо дійсно любимо своїх дітей. Сьогодні ми маємо усвідомити, що ваша любов принесе дитині більше щастя, якщо вона буде постійно бачити й відчувати її. Наші діти – це наша старість. Правильне виховання – наша щаслива старість, погане виховання – наше майбутнє горе, наші сльози, наша провина перед іншими людьми, перед усією країною.

Діти вподібнюються дорослим, *насамперед – своїм батькам*, копіюють їх *учинки, думки та почуття*, орієнтуються на їхню поведінку, як на взірць. Дитина навчатися жити, наслідуючи рідних. Більша частина засвоєного досвіду переходить у підсвідомість, набуває



рис "автоматизованих" навичок. Підсвідома батьківська програма діє все життя та формує мету, переконання, цінності, моделі поведінки. Зрозуміло, що гармонійний розвиток дитини досягається лише тоді, коли метою батьків є сама дитина, її бажання, інтереси, можливості.

Цікаво, що різні батьки по-різному сприймають свою дитину. Психологи розрізняють *шість варіантів сприйняття батьками власних дітей*:

1. Дитина – радість.
2. Дитина – тягар.
3. Дитина – обов'язок.
4. Дитина – надія.
5. Дитина – заміна.
6. Дитина – іграшка.

*Обговорення.* Учасники висувають припущення щодо цієї класифікації і висловлюють своє бачення. Психолог допомагає з висновками (додаток 3).

– Зрозуміло, що гармонійний розвиток дитини досягається лише тоді, коли метою батьків є власне дитина. А зазначені типи відношень, за всіх їх відмінностей – від захвату до холодного егоїзму і принижень – об'єднає одне – дитина виросте такою, якою її "роблять" батьки. Іноді трапляється, що батьки не обізнані, не розуміють усього значення сімейних стосунків, не замислюються над своєю поведінкою в сім'ї, своїм відношенням до дитини та інших членів сім'ї. І тому дуже часто дітям доводиться завойовувати батьківську любов.

Прислухайтесь: у цих фразах ми відверто говоримо, що любимо "тільки якщо...". Часом можна чути від батьків такі слова до сина чи доньки: "Якщо ти будеш гарним хлопчиком (гарною дівчинкою), то я буду тебе любити". Чи: "Не чекай від мене хорошого, поки не перестанеш... (лінуватися, битися, грубіянити) і не почнеш... (добре вчитися, допомагати, слухатися)".

Шановні батьки, пам'ятайте, любити дітей треба вже тільки за те, що вони у Вас є! *Безумовно приймати дитину* – значить любити її не за те, що вона красива, розумна, здібна тощо, а просто за те, що вона є у Вашому житті! Адже справжня любов умов не ставить!

### **Вправа "Мені подобається в тобі..."**

– Як же показати, що ми готові до безумовного прийняття? Потреба в любові, тобто потрібність іншому – одна з фундаментальних людських потреб. Її задоволення – це необхідна умова нормального розвитку дитини. Ця потреба задовольняється, коли ви повідомляєте дитині, що вона вам дорога, потрібна, важлива. А ви говорите про це своїй дитині? Давайте повправляємося у різних способах вираження прийняття дитини.

*Хід роботи.* Психолог роздає фотографії малюків, і батьки, дивлячись на свою дитину, промовляють уголос її позитивні риси.

### **Вправа "Очі в очі"**

– Показувати свою любов до дитини можна й потрібно й невербальними способами: необхідно *обіймати дитину* кілька разів на день, пригортати, пестити, цілувати. Психологи стверджують: "Чотири обійми конче необхідні *кожному лише для* виживання, а для гарного самопочуття потрібно не менше восьми обіймів на день!" І, між іншим, не лише дитині, але й дорослому.

*Хід роботи.* Психолог пропонує учасникам об'єднатися у пари та, дивлячись один одному в очі, промовити фразу: "Мені добре, що ми зараз разом...".

*Обговорення.*

- Що Ви відчували, проговорюючи ці слова?
- Чи складно було сформулювати свою думку?
- Що заважало?
- У батьків часто виникає запитання: "Якщо я приймаю дитину?, Чи означає це, що я не повинен ніколи на неї сердитися?". Ні, не означає. Приховувати й тим більше

накопичувати свої негативні почуття не можна в жодному разі, їх треба виражати, але виражати особливим способом. Ось деякі правила:

- можна виражати своє невдоволення окремими вчинками дитини, але не дитиною в цілому;
- можна засуджувати дії дитини, але не її почуття, якими б небажаними чи "недозволенними" вони не були. Якщо вони в неї виникли, значить, для цього є підстави;
- невдоволення діями дитини не повинне бути систематичним, інакше воно переросте в неприйняття її.

### **Вправа "Я люблю свою дитину".**

*Хід роботи.* Закрийте очі, уявіть свою дитину і вирішіть самі для себе "Я буду любити свою дитину, навіть якщо вона негарна й зірок із неба не хапає. Я буду любити її, навіть коли вона не виправдає моїх надій та сподівань. Я буду любити її, хоч би якою вона була, хоч би що вчинила. Це не означає, що будь-який її вчинок я схвалюю. Це значить, що я люблю її, навіть якщо її поведінка має бути кращою. Я люблю просто тому, що це мій син чи моя донька".

Розплющить очі. Якщо ви відчуваєте, що не готові безумовно прийняти свою дитину, повторюйте цю вправу кілька разів на день. Не бійтеся: так ви не зіпсуєте своїх дітей, частіше псує брак уваги. Безумовна любов не зіпсувала ще жодної людини, любові не може бути занадто багато! І пам'ятайте: хоч би якими були стосунки у ваших родинах, вони можуть стати ліпшими.

### **Вправа. Малюнок "Моя сім'я".**

*Хід роботи.* Учасникам пропонують виконати малюнок "Моя сім'я".

Психолог у цей час робить виставку дитячих малюнків та пропонує батькам впізнати роботу своєї дитини і зробити порівняльний аналіз.

*Обговорення малюнків.*

### **Підбиття підсумків.**

– Нескладний дитячий малюнок, а скільки він може "розповісти" про свого господаря. Батьки для дитини – камертон, як вони прозвучать, так вона й відгукнеться. Здатність почути, зрозуміти малюка – своєрідний місток між батьками й дітьми

Давайте й надалі, шановні батьки, наповнювати святом кожну буденну мить, кожне зернятко буття перетворювати в подію. І лише тоді наші зусилля не пропадуть, вони обізвуться й у майбутніх поколіннях. Адже марно народне прислів'я стверджує "Без сім'ї немає щастя на землі".

Батькам роздаються поради "Правила-помічники" (додаток 4).

Додаток 1

### **Тоталітарна модель сім'ї (деструктивна та дисгармонійна):**

- зловживання владою;
- відсутність рівних прав;
- суворі правила, що мають примусовий характер;
- твердо визначена роль членів сім'ї різної статі;
- відсутність розподілу обов'язків у житті сім'ї;
- відсутність спільних сімейних заходів;
- відсутність поваги до приватного життя, конфлікти вирішуються за принципом "один виграв – інший програв";
- не всі беруть участь у прийнятті рішень;
- батьківські обов'язки не розподіляються;
- відсутність співчуття, сімейної єдності;

- дисципліна підтримується за допомогою сили і приниження;
- припущені помилки не визнаються, пробачення не просять;
- за виникнення проблем, зазвичай, звинувачують інших;
- почуття незахищеності від образливих і насильницьких дій;
- відсутність аналізу конфліктів, що виникли;
- майже повністю відсутні сміх і радість.

Додаток 2

### **Партнерська модель сім'ї (демократична):**

- кооперативна структура: рівні можливості, рівні права;
- відкритість і довіра в сімейних стосунках;
- відсутність секретів і таємниць;
- гнучкі правила розпорядку, гнучкі стосунки у сім'ї між статями;
- домашня робота та обов'язки у сім'ї розподіляються на засадах рівноправності;
- заплановані завчасно сімейні заходи;
- повага до приватного життя кожного члена родини;
- конфлікти вирішуються за принципом: "і той, і інший виграли" ;
- усі беруть участь у вирішенні принципових питань;
- батьківські зобов'язання розподіляються порівну;
- співчутливі стосунки;
- основою дисципліни є повага та довіра;
- визнаються зроблені помилки;
- просять вибачення, коли це потрібно;
- відкрите ставлення до довколишніх;
- тісна сімейна згуртованість (єдність);
- члени сім'ї почуваються в безпеці, почуття захищеності;
- конфлікти вирішуються, члени сім'ї беруть на себе відповідальність за проблеми, що виникли;
- сім'я є джерелом радості.

Додаток 3

Батьки по-різному сприймають свою дитину. Психологи розрізняють шість варіантів сприйняття батьками власних дітей:

1. *Дитина – радість.* Найщасливішими є це діти, які приносять радість батькам уже тільки тому, що вони є, із своїми проблемами й радощами. Це діти, які відчувають, що їх люблять, навіть тоді, коли "карають".

2. *Дитина – тягар.* Деспотичний тип виховання пов'язаний із почуттям відчуження й роздратування. Досить часто такі батьки були знехтуваними у своїх сім'ях, виховувались без батьків або з батьками, які не приділяли їм належної уваги, дотримувались холодного "спартанського" стилю відносин із дітьми.

Для емоційно холодних батьків ідеал – дитина, що "застебнута на всі гудзики". Навколо таких малюків існує тільки "пустота", вони не отримують підтримки, не відчувають, що їх хтось любить, вони розуміють, що постійно заважають батькам.

Така дитина ризикує потрапити до колонії для неповнолітніх, до психіатричної лікарні, наркологічної клініки, в компанію злодіїв, безхатченків, хуліганів.

3. *Дитина – обов'язок.* Для батьків, у яких росте дитина-обов'язок, дуже важливою є суспільна думка, їх турбує, що про них скажуть інші.

У безрадісних сім'ях ростуть безрадісні діти. Це батьки, які самі живуть із постійним відчуттям обов'язку та відповідальності, такі ж риси розвивають і у власних дітей. Це добре, якщо почуття обов'язку не виключає почуття радості. У таких сім'ях часто відбуваються руйнівні бунти, коли разом із безглуздими заборонами та нескінченними "повинен"

змітаються нормальні, природні почуття. У таких дітей формується відчуття непотрібності, неправильності. Із віком ці дитячі переживання переростають у мстивість, деспотизм, повну зневіру у власні сили, повну покору.

4. *Дитина – надія.* "Він(а) продовжить мою справу". Різні батьківські налаштування та сподівання "давлять" на психіку дитини й чітко обмежують екологічну нішу: що можна, що недозволено, що належить або ні...

Дитині завчасно приписують певний рівень досягнень, певний набір моральних якостей. Якщо дитина виправдовує сподівання – нею будуть задоволені (її будуть любити). Якщо ж дитина не виправдовує сподівання – то бере на себе іншу роль: "В сім'ї не без виродка". Життя такої дитини дуже важке, їй треба виправдовувати своє існування, завищені батьківські очікування.

Діти швидко починають розуміти безглуздість досягнення батьківського ідеалу й "захищаються" хворобами: неврози, бронхіальна астма, гастрити...

Такі діти часто перетворюються на зверхніх, черствих і глибоко нещасних дорослих із непомірними амбіціями та претензіями до життя й довколишніх.

5. *Дитина – заміна.* Проблема пов'язана не тільки з емоційним статусом батьків, але й зі збільшенням чисельності неповних сімей, зазвичай, із однією дитиною. Дитина-заміна народжується, а потім і виховується не як самостійна цінність, а як заміна тому, що в житті матері (батька) не вистачає близьких емоційних зв'язків з іншими людьми. Головне – не вистачає інтимних контактів, відчуття своєї необхідності, не вистачає товариських і любовних відчуттів. Батьки не розуміють, що така поведінка негативно впливає на майбутнє дітей. Так, хлопчики стають поганими чоловіками й батьками (він виріс як "чоловік" своєї матері й чоловіком іншої жінки йому бути важко, бо: Я тобі все віддала, і ти повинен мені за це заплатити...

Шкодить і страх відпустити. Батьки не в змозі зрозуміти, що "любити" й "володіти" зовсім різні речі. Цей "величезний" борг буде пред'явлено дитині за першого її бажання жити самостійно, за першої спроби жити й діяти по-своєму. Ось тут вона й дізнається, скільки заборгувала.

6. *Дитина – іграшка.* Діти-батьки виховують дітей. У цій ситуації батьки перебувають у ролі дитини, а виховання онуків беруть на себе бабусі й дідусі. Часто це буває тоді, коли два покоління сім'ї живуть разом або поруч. Суперечливе виховання – дисгармонійне виховання. Немолоді батьки зацікавлені в тому, щоб їхні діти якомога довше не ставали дорослими – доки твоя дитина від тебе залежить, вона нікуди не дінеться. Таких "вихователів" менш за все хвилюють інтереси маленької дитини. Її розігрують як "козир" у сімейних відносинах.

Але настає момент, коли молоді батьки "виростають" і хочуть взяти на себе відповідальність за свою сім'ю. І ось тут настає "розплата": проти – сама дитина, порушуються відносини зі старими батьками, з'являються неврози, конфлікти. Та найбільше страждає самооцінка дитини (важлива ланка психологічної системи орієнтування). Висновок такої дитини: "Як би я себе не поводити, вони мене не люблять". Дитина шукає будь-які способи привернути увагу дорослих (за будь-яку ціну). Одна дитина може вивчати незрозумілі для неї вірші, інша – привертає увагу за допомогою істерик. Якщо позитивної уваги не вдається отримати, то вона рада хоча б і негативній. Чим вища у психологічному смислі наша самооцінка, тим менше в нас потреби в різного роду "демонстраціях". Усі диктатори страждали комплексом меншовартості: постійна жага до самоствердження, мстивість, ревнощі, гнівливість, підозрілість або постійні самообвинувачення, відразу до себе тощо.

Ознаки низької самооцінки можуть бути різні – від хвороби до агресії.

А бездумна вседозволеність – це не любов, а байдужість і лінь. У дитини в такому випадку не виникає почуття власної цінності.

### Правила-помічники

#### Правило 1. "Батьки – перші педагоги".

Діти навчаються у своїх батьків. Малюк ще не може зрозуміти інструкцію, яку ви йому настирливо повторюєте, проте легко копіює ваші дії, він стає ніби вашим відображенням. Тому, коли виникне питання "Хто тебе так навчив робити (говорити)?", – згадайте про це правило.

#### Правило 2. "Очі в очі".

Якщо ви хочете чогось від дитини, переконайтеся, що вона вас чує. На допомогу прийде саме це правило. Спочатку встановіть контакт із дитиною поглядом (дитина зверне на вас увагу), підкріпіть свій контакт дотиком (візьміть за руку або покладіть руки на плечі дитини).

#### Правило 3. "Усі ми люди".

Ми не повинні забувати про те, що в дитини (так само, як і у нас, дорослих) буває гарний настрій, коли вона грається, іде легко на контакт, а бувають такі дні, коли нічого не хочеться робити. Ваша дитина росте. Із 2-3 років починає усвідомлювати своє "Я", у 3-4 роки формується особистість дитини, яка гостро реагує на критику дорослих. Тому потрібно прислухатися до своїх дітей, бути уважним і ставитися з розумінням.

#### Правило 4. "Обіцянка".

Якщо дитина не хоче зараз виконувати ваше прохання – візьміть із неї обіцянку, що вона зробить це пізніше, але встановіть часову норму для його виконання (це обов'язково). Пам'ятаємо правило перше!

#### Правило 5. "Повторення – основа навчання".

Зробіть для дитини систему. Повинен бути встановлений режим для кожного дня, а дотримання його залежить від вас. Якщо дитина зрозуміє, що перед обідом чи прогулянкою потрібно збирати іграшки, то так і буде. Якщо дитина зрозуміє, що свій одяг потрібно скласти – так і буде.

#### Правило 6. "Менше заборон".

"Не бери! Не йди! Не роби! Не заважай!..". Знайомі слова? Саме ними ви відбиваєте в дитини бажання допомагати. Менше заборон – більше співробітництва з дитиною.

#### Список використаних джерел

1. Болотна Ю. Психологічна компетентність педагога як запорука успішної взаємодії з дитиною / Ю. Болотна // Практичний психолог : дитячий садок. – 2013. – №2. – С. 14.
2. Книшюїд Н. Вплив установок та стереотипів на особистість педагога / Н. Книшюїд // Практичний психолог : дитячий садок. – 2014. – №6. – С. 47.
3. Мартиненко О. А. Як навчити вашу дитину спілкуватися і дружити / О. А. Мартиненко. – Харків : Ранок, 2009. – 128 с.
4. Мартиненко О. А. Як навчити вашу дитину володіти емоціями / О. А. Мартиненко. – Харків : Ранок, 2000. – 144 с.
5. Сологуб Т. Підвищення психологічної культури педагога / Т. Сологуб // Практичний психолог : дитячий садок. – 2014. – №6. – С.21-24.
6. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога : учеб. пособие : в 2 кн. / Е.И. Рогов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – Кн. 1. – 384 с.

## 2.4. Психологічний супровід особистості в інклюзивному освітньому середовищі

### 2.4.1. Психогімнастика для дітей із вадами опорно-рухового апарата

*Мрачик Наталія Анатоліївна,  
методист відділу освіти Яготинської районної  
державної адміністрації*

Кожна дитина – особлива, це беззаперечно. Але все ж є діти, про яких говорять "особливі" не для того, щоб підкреслити унікальність здібностей, а задля того, щоб відмітити ті особливі потреби, які відрізняють їх від інших дітей. Водночас незалежно від стану здоров'я, наявності фізичного чи інтелектуального порушення, кожна людина має право на повноцінне життя, освіту, якість якої не відрізняється від якості освіти решти людей.

Так, працюючи з дитиною, хворою на дитячий церебральний параліч, потрібно пам'ятати, що через мовленнєві труднощі, порушення миміки, тощо може скластися неправильне враження щодо інтелектуальних можливостей дитини. Психічний стан такої дитини можна визначити тільки способом уважного спостереження за її діяльністю та способом спілкування з нею та за допомогою спеціальних методів діагностики. Уміння організувати якісний психологічний супровід для такої дитини – головне завдання практичного психолога освітнього простору.

*Психолого-педагогічний супровід інклюзивного (індивідуального) навчання та виховання потребує планування, додаткової професійної підготовки, а також взаємодії із фахівцями, які можуть надати відповідну допомогу. Психологічна та соціально-педагогічна робота з "особливою дитиною" має спрямовуватися на досягнення головної мети – підготувати її до самостійного життя. Але потрібно враховувати, щоб допомога та підтримка під час навчання не перевищувала необхідну, інакше дитина стане занадто залежною від неї. Щоб забезпечити загальний успіх справи, потрібно з повагою ставитись до всіх і вдумливо та наполегливо працювати на користь дитини.*

У багатьох дітей із вадами опорно-рухового апарата наявне загальне зниження готовності до активної навчальної діяльності, працездатності, здатності до соціальних відносин, комунікації, самообслуговування, рухової активності, незріла емоційно-вольова сфера.

**Психогімнастика** – ефективний метод психопрофілактики і психокорекції, це курс спеціальних занять (етюдів, ігор, вправ), спрямованих на розвиток і корекцію різних сторін психіки дитини (як її пізнавальної, так і емоційної сфери). Такі заняття рекомендовані дітям із надмірною втомлюваністю, непосидючістю, неврозами, порушеннями характеру, легкою затримкою психічного розвитку й іншими нервово-психічними порушеннями. Не менш важливо використовувати психогімнастику у психопрофілактичній роботі з практично здоровими дітьми з метою зняття напруження. Психогімнастика допомагає дітям краще розуміти один одного, знімає психічне напруження, розвиває моторику, увагу, пам'ять.

У такій діяльності велика увага приділяється спілкуванню дітей з однолітками, що дуже важливо для нормального розвитку й емоційного здоров'я дітей. Кожний етюд повторюється декілька разів, щоб у ньому могли взяти участь усі діти.

Матеріал із "Психогімнастики" адаптовано для роботи з дітьми, які мають вади опорно-рухового апарату. Курс розрахований на 20 занять тривалістю 20-25 хв. Кількість дітей у групі – 5-8 осіб. У кінці курсу діти повинні оволодіти приблизно 8 поняттями, пов'язаними з переживанням основних емоцій, і з 10 уявленнями, що оцінюють особисті якості людини.

Таким чином, діти, які пройшли курс психогімнастики, вільніше спілкуються з однолітками, краще виражають свої почуття і краще розуміють почуття інших. У них

формується позитивні якості характеру (упевненість, правдивість, доброта), витісняються невротичні прояви (страхи, невпевненість).

#### *Специфіка занять*

– заняття орієнтовані на сюжетно-рольовий зміст;  
– усі предмети та події діти мають уявляти. Це тренує внутрішню увагу дітей;  
– усі вправи супроводжуються послідовним м'язовим напруженням та розслабленням, що рефлекторно впливає на гармонізацію психічної діяльності мозку: упорядковується психічна й рухова активність дитини, покращується її настрій. У цьому принципова відмінність фізичних вправ психогімнастики від фізкультури.

– під час занять фіксується увага на диханні (вдих – затримка дихання – видих);  
– на заняттях усі діти успішні: правильно все, що вони роблять.  
– заняття має музичний супровід. Музика знімає емоційне напруження, робить яскравішими образні уявлення дітей; водночас виховує естетичний смак і використовується як лікувальний засіб.

– на заняттях застосовується аромотерапія – засоби заспокійливої дії, що мають розслаблювальний та заспокійливий ефект, знімають стреси, зменшують напруження, відновлюють внутрішню рівновагу. До організації має долучитися медична сестра закладу, дібравши точний склад масел для "ароматичного" збору;

– заняття проводяться у великій, провітреній, аромонасиченій залі лікувальної фізкультури (чи іншій), із килимовим покриттям, на якому можна сидіти й навіть лежати.

До структури заняття входять: вступна частина, гімнастика, емоції, спілкування, поведінка, заключна частина.

#### **Вступна частина.**

*Мета:* зняття інтенсивності фізичного і психічного напруження, нормалізація м'язового тону, повернення уваги дитини до спільного заняття, налаштування дітей до активної роботи й контакту один з одним.

#### **Гімнастика.**

*Мета:* надання дитині можливості випробувати різноманітні м'язові навантаження способом виконання рухів і дій услід за психологом; тренування спрямування уваги дитини на своїх відчуттях, навчання розрізняти й порівнювати їх; тренування визначення характеру фізичних рухів, супроводжуваних різними м'язовими відчуттями, зміни характеру своїх рухів завдяки контролю м'язових відчуттів і почуттів.

#### **Емоції.**

*Мета:* набуття навичок управління своєю емоційною сферою, розвиток у дітей здатності розуміти, відчувати свої та чужі емоції, правильно їх виражати й повноцінно співчувати; фіксація уваги дитини на виявах емоцій.

#### **Спілкування.**

*Мета:* тренування здатності безсловесного впливу дітей один на одного, здатності чітко виражати свої почуття, а також розуміння почуттів, емоцій, дій, ставлення інших дітей, співчуття.

#### **Поведінка.**

*Мета:* тренування умінь дітей регулювати свої поведінкові реакції; визначення типових форм адаптивної та неадаптивної поведінки, розв'язання конфліктів, розвиток навичок самостійного вибору певних форм реакцій і дій у різних ситуаціях.

#### **Заклучна частина.**

*Мета:* закріплення позитивного ефекту, стимулювання й упорядкування психічної і фізичної стабільності дітей, урівноваження їхнього емоційного стану, покращення самопочуття й настрою.

## **Зміст занять**

### **Заняття 1. "У гостях у Вінні Пуха".**

**Мета:** установлення позитивного емоційного контакту дітей і психолога, дітей між собою; ознайомлення з емоціями (сором'язливість, сум, страждання, цікавість); корекція агресивної поведінки (зниження рівня збудженості, напруження, способом вправ для м'язової релаксації). *Етюди:* "Допитливі", "Люблячий син", "Іди, злість іди!".

### **Заняття 2. "Чарівниця".**

**Мета:** формування відчуття радості, задоволення, профілактика боязкості; розвиток уваги, рухової активності, швидкості реакції. *Етюди:* "Гра з камінчиками", "Що там відбувається?", "Кошенята", "Боязка дитина", "Що чутино?", "Нудно, нудно так сидіти".

### **Заняття 3. "Мамонтеня".**

**Мета:** розвиток здатності розуміти емоційний стан іншого, розуміння причинно-наслідкових зв'язків між діями людей і настроєм; корекція сором'язливості, упертості; психом'язове тренування з фіксацією уваги на диханні. *Етюди:* "Що там відбувається?", "Нова лялька", "Капітан", "Упертий хлопчик", "Слухай удари!", "На березі моря".

### **Заняття 4. "Звільнімо принцесу".**

**Мета:** зображення різних емоцій за допомогою пантоміміки (сміливість, задоволення, відображення негативних рис характеру); розвиток уваги й пам'яті; формування вміння радіти за спільну справу; зняття втоми. *Етюди:* "Зосередженість", "Я – грізний боєць", "Просто бабуся", "Чотири стихії", "Тінь", "Дракон кусає свій хвіст", "Штанга", "Каруселі".

### **Заняття 5. "Дракончики".**

**Мета:** зображення різних емоцій за завданням (радість, страждання, сум, упертість); розвиток уваги; зняття загального напруження. *Етюди:* "Золоті крапельки", "Зміна погоди", "Уперті дракончики", "Заборонений рух", "Розстав дракончиків", "Сон дракончиків".

### **Заняття 6. "Лизунчик".**

**Мета:** формування умінь посміхатись іншій людині, відчувати радість від посмішки; зображення емоції боязкості; заспокоєння нервової системи. *Вправи для м'язової релаксації, дихальна гімнастика.*

### **Заняття 7. "Галявина чарівних квітів".**

**Мета:** навчання дітей умінно робити компліменти, радіти за товариша, вираження емоцій радості, задоволення, страху; розвиток уваги, пам'яті, пов'язаних із координацією слухового й рухового аналізаторів; зняття психоемоційного напруження. *Етюди:* "Квітка", "Гроза", "Дощик", "Хмара", "Я біжу...", "Чотири стихії", "Захід сонця".

### **Заняття 8. "Країна Трамляндія".**

**Мета:** формування вмінь долати страх, труднощі; зображення різних емоцій за завданням (радість, сум, гнів). Корекція негативної поведінки.

### **Заняття 9. "Лісові мешканці".**

**Мета:** формування позитивного ставлення до себе та оточення; навчання вміння помічати емоційне забарвлення вірша й передавати його в рухах; профілактика боягузтва, корекція хвастощів, зазнайства; зниження рівня збудженості, напруженості.

### **Заняття 10. "Двоє жадібних ведмежат".**

**Мета:** навчання розуміння емоційних виявів, зображення подиву, суму, радості; зняття загального напруження; формування виразної мови. *Етюд:* "Жаднюга".



### **Заняття 11. "Прогулянка у зимовому лісі".**

**Мета:** зображення емоцій гніву та радості; профілактика жадібності; корекція хвастощів; розвиток уваги, спритності; виховання позитивних рис характеру (щедрості тощо); психом'язове тренування. *Етюди:* "Сердиті хлопчики", "Гра у сніжки". *Ігри:* "Зроби подарунок", "Слухай команду".

### **Заняття 12. "Урятуємо доброту".**

**Мета:** формування вмінь посміхатись іншій людині, відчувати радість від посмішки, робити людям приємне; навчання зображення емоцій радості, задоволення, здивування; корекція страхів, розвиток уваги; зняття загального напруження. *Етюди:* "Йдемо за синім птахом", "Солодке дерево", "Жар-Птиця", "Битва", "Чотири стихії".

### **Заняття 13. "Грибочки".**

**Мета:** формування відчуття радості, корекція незібраності, неорганізованості, неохайності; навчання розумінню емоційних виявів суму, боязкості; заспокоєння нервової системи. *Етюди:* "Старий гриб", "Веселі опеньки". *Вправи для м'язової релаксації, дихальна гімнастики.*

### **Заняття 14. "Старий Хотабич".**

**Мета:** навчання зображення емоцій подиву, радості, вираження відрази, презирства; профілактика ревнощів; корекція неслухняності; зняття загального напруження. *Етюди:* "У зимовому лісі", "На східному базарі", "Бруд". *Історія "Два маленьких ревнивці".*

### **Заняття 15. "Фокусник".**

**Мета:** формування відчуття радості, профілактика агресивності; розвиток уваги, пам'яті, подолання рухового автоматизму; формування позитивного ставлення до себе та оточення; зниження рівня збудженості, напруження.

### **Заняття 16. "Ми з Простоквашино".**

**Мета:** практикування дітей щодо співвідношення рухів зі словами й мелодією; навчання зображення емоцій радості, провини; корекція брехливості; психом'язове тренування. *Етюди:* "Дядько Федір приїхав", "Соромно лінуватися".

### **Заняття 17. "Чарівний рух".**

**Мета:** формування відчуття здивованості, вираження уваги, інтересу, зосередженості; виховання позитивних рис характеру (ввічливості); заспокоєння нервової системи. *Етюди:* "Поза", "Подив лисиці", "Привітайся", "Примхливий хлопчик".

### **Заняття 18. "Острів Чунга-Чанга".**

**Мета:** зображення емоцій радості, сорому, провини; корекція брехливості; виховання чесності. *Етюди:* "Радість", "Сором", "Чесний шофер", "Кухар-брехун", "На березі моря", "Гра з камінчиками", "Гра у воді". *Рухливі вправи, послідовне виконання рухів руками.*

### **Заняття 19. "У країні Доброландії та Злоландії".**

**Мета:** навчання зображення задоволення й радості. Корекція агресивності. Розвиток довільності. *Читання дитячих потішок із чергуванням рухів і темпу під музичний супровід.* *Етюди:* "Золоті крапельки", "Зустріч з другом". *Ігри:* "Конячка, що брикається", "Злі – добрі кішки", "Гуслі-самогуди".

### **Заняття 20. "На кораблі".**

**Мета:** практикувати дітей у виконанні мімічних і пантомімічних етюдів для вираження основних емоцій; розвиток уваги; корекція негативної поведінки, виховання

позитивних рис характеру; заспокоєння нервової системи. Етюди: "Слухай і виконуй", "Крокодил", "Добра людина".

#### Список використаних джерел

1. Бойченко С. Виховання емоційної культури дітей на заняттях з психогімнастики / С. Бойченко // Музичний керівник. – 2012. – № 8. – С. 9–11.
2. Гребенюк О. Психогімнастика / О. Гребенюк // Дефектолог (Шкільний світ). – 2009. – № 4. – С. 45–55.
3. Колупаєва А. А. Діти з особливими потребами та організація їх навчання : наук.-метод. посіб. / А. А. Колупаєва, Л. О. Савчук. – К. : АТОПОЛ, 2011. – 274 с.
4. Колупаєва А. А. Діти з особливими потребами у загальноосвітньому просторі. Путівник для педагогів / А. А. Колупаєва, О. М. Таранченко. – К. : Науковий світ, 2010. – 96 с.
5. Нижник Г. Профілактика психічного здоров'я та емоційних розладів у дітей старшого дошкільного віку : корекційно-розвивальна програма / Г. Нижник // Психолог. – 2007. – № 31–32. – Спецвипуск. – С. 5–30.
6. Чистякова М. И. Психогімнастика : научно-популярная література / М.И. Чистякова ; ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М. : Просвещение ; Владос, 1995. – 160 с.

#### 2.4.2. Успішна інтеграція дитини з особливими освітніми потребами в навчально-виховний простір (тренінгове заняття для педагогічних працівників)

**Семещук Олена Георгіївна,**

практичний психолог Фастівської загальноосвітньої школи I-III ступенів №5  
Фастівської міської ради

**Мета:** сприяти успішній інтеграції дітей з відхиленнями в розвитку до умов навчального закладу.

#### **Завдання:**

- сприяти процесу адаптації дітей з особливими освітніми потребами в навчальному закладі, формуючи в них навички спілкування;
- формувати в однолітків бажання підтримати й допомогти, доброзичливе ставлення до дітей, які мають фізичні та психічні обмеження;
- усунути упереджене ставлення до спільного навчання дітей обох категорій у батьків здорових дітей;
- закріпити в учасників тренінгу практичні прийоми й навички взаємодії з дітьми, зокрема у ситуаціях, що викликають тривогу і напруження.

**Час:** 120 хв.

#### Структура тренінгового заняття

№	Вид роботи	Орієнтована тривалість, хв	Ресурсне забезпечення
	Вступ	5 хв	–
	Вправа "Привітання"	10 хв	Біруші, пов'язка на очі, скотч
	Правила роботи групи	5 хв	Ватман, маркери, фліпчарт
	Вправа "Емоційна бухгалтерія"	10 хв	Роздрукована анкета
	Вправа "Спільна мова"	15 хв	Вата (або навушники), шарфи, скотч
	Вправа "Допоможи мені"	15 хв	Ручка, зошит, мобільний телефон
	Вправа "Ярлики"	15 хв	Скотч, роздруковані таблички з написами

	Вправа "Піраміда Маслоу"	15 хв	Плакати, маркери, піраміда потреб А. Маслоу для кожної підгрупи
	Казка "Про хлопчика з особливими потребами"	10 хв	Свічка, дзвіночок, магнітофон
	Підсумок	5 хв	–
	Фотопроект "Я бачу світ серцем"	10 хв	Комп'ютер, презентація фото проекту "Я бачу світ серцем"
	Рефлексія	5 хв	Свічка

### Хід заняття

#### Вступ.

Світ дітей з обмеженими можливостями особливий і багатогранний. Сьогодні однією з актуальніших є проблема інтеграції таких дітей у загальноосвітніх школах, дитячих садочках.

Педагогові, щоб навчити й адаптувати дитину із психофізичними вадами до життя в середовищі здорових ровесників, насамперед потрібно знати її психофізичні особливості, прояви поведінки, психологічну своєрідність. Потрапивши до навчального закладу, такі діти вчаться жити повноцінним життям, налагоджувати стосунки з новим соціальним середовищем. Тому перше завдання педагогів і вихователів – допомогти їм у цьому, застосовуючи творчий підхід і позитивне мислення.

#### Вправа "Привітання".

*Хід роботи.*

– Ви маєте 5 секунд для того, щоб об'єднатися в пари й потиснути руку своєму партнеру. А тепер "привітаємось" один з одним наступним чином:

- права рука до правої руки;
- ніс до носа;
- вухо до вуха;
- спина до спини;
- стегно до стегна;
- п'ятка до п'ятки.

– Чи сподобалась вам вправа? У вас усе виходило легко і швидко. А тепер половина учасників нашого тренінгу уявить себе дітьми з обмеженими можливостями:

- із вадами слуху (біруші);
- із вадами зору (пов'язка на очах);
- із порушенням опорно-рухового апарату (на стільцях).

Спробуємо привітатися ще раз. Потім учасники міняються ролями.

*Обговорення.*

- Як ви почувалися в ролі людей з обмеженими можливостями?
- Як почували себе "здорові" учасники?
- Які ваші враження від вправи?

#### Правила роботи групи. (5 хв)

- Для хорошої організації тренінгу потрібно укласти правила нашої роботи:  
Говорити від свого імені.  
Обговорювати ситуацію, а не особу.  
Бути активними.  
Діалогічно спілкуватися.  
Бути творчими тощо.

### Вправа "Емоційна бухгалтерія". (10 хв)

Завдання: Уявіть дитину з особливими потребами в розвитку, яка навчається у вашому класі. Проаналізуйте, скільки разів за один день ви: звертались до дитини з емоційно позитивним висловлюванням (радісним вітанням, схваленням, підтримкою),		звертались до дитини із докором, жінням, критикою,	
словесно підтримували дитину,		підвищували голос на дитину,	
взаємодіяли з дитиною, урахувуючи ситуацію її розвитку		були в ролі "контролюючого дорослого" і дивились на дитину "зверху вниз",	
скільки справ зробили разом із дитиною		скільки справ зробили за дитину	
<i>Загальний результат:</i>		<i>Загальний результат:</i>	

Підсумок: підрахуйте результати, проаналізуйте ситуацію.

### Вправа "Спільна мова". (15 хв)

*Мета:* налагодження психологічного контакту, розвиток емпатії до дитини з вадами розвитку.

*Матеріали:* вата (або навушники), шарфи, скотч.

*Хід роботи.* Позиція учасників: учасники об'єднуються у трійки. У кожній міні-групі ролі розподіляють так:

- "глухий і німий" – нічого не чує, говорити не може, у його розпорядженні зір, жестикуляція й пантоміма;
- "глухий та обмежений у пересуванні" – може бачити й говорити;
- "сліпий і німий" – може чути, жестикулювати й користуватися пантомімою.

Перед групами ставляться завдання:

1. Домовитися про те, який подарунок будете дарувати на день народження вашому другу.
2. Домовитися про те, як ви проведете вихідний день разом.
3. Домовитися, на який фільм (мультфільм) ви підете до кінотеатру.

*Коментар.* У процесі виконання вправи виникає безліч непередбачуваних ситуацій. Лише поступово учасники освоюють свої ролі, виробляють характерні для кожної групи способи взаємопорозуміння.

*Обговорення.*

- Як ви почувалися в тій чи іншій ролі? Поділіться враженнями і спостереженнями.
- Що для вас дає виконання такої вправи?

### Вправа "Допоможи мені".

*Хід роботи.* Два учасника виходять за двері, а інші залишаються в кімнаті.

*Завдання:* мовою жестів попросити в кожного із членів групи предмет (ручку, зошит, мобільний телефон тощо).

*Групі дається завдання:* ні в якому разі не давати цим людям нічого.

*Обговорення.*

- Як почувала себе людина, що просила речі?
- Як себе почували учасники, у яких просили їхні речі?
- Які труднощі виникли в учасників?

### **Вправа "Ярлики".**

– Тепер ми спробуємо заглибитись в емоційний світ дітей з особливими потребами. Як їм живеться в колі здорових однолітків?

*Хід роботи.* Половина учасників отримує таблички з написами, але не знає, що на них написано. Таблички прикріплюються на спині. Інша частина учасників має ставитись до власника таблички так, як на ній написано. За відповідним ставленням до себе власник таблички має здогадатись, що на ній написано.

*Варіанти написів:*

"Жалій мене."

"Розмовляй так, ніби мені 5 років."

"Ігноруй мене."

"Підбадьоруй мене."

"Стався до мене зухвало."

"Усміхайся мені."

"Насміхайся наді мною."

"Погрожуй мені."

*Обговорення.*

- Чи важко було демонструвати певне ставлення?
- Чи легко було здогадатися, що написано на табличці?
- Що ви відчували під час цієї вправи?

### **Вправа "Піраміда Маслоу".**

*Матеріали:* плакати, маркери, піраміда потреб А. Маслоу для кожної підгрупи.

Людські потреби мають свою ієрархію, серед них є базові (розташовані в основі) та високі потреби (вершина піраміди). Розгляньте піраміду потреб, розроблену американським ученим Абрахамом Маслоу.

*Завдання:* Хто і як може задовольнити потреби дитини, щоб вона стала гармонійною особистістю? Спробуйте адаптувати "Піраміду потреб" до потреб дітей, які мають фізичні та психічні обмеження, або створіть для дітей з обмеженими освітніми потребами.

*Хід роботи.* Учасники об'єднуються у три підгрупи.

Час роботи – 15 хв.

Презентація.

Обговорення.

### **Казка "Про хлопчика з особливими потребами".**

*Матеріали:* свічка, дзвіночок, магнітофон.

*Завдання:* дотримуючись правил казкотерапії (ритуал уходження в казку, основна частина, вихід із казки) учасникам, які сидять у колі, по черзі пропонується вигадати казку про хлопчика з особливими потребами.

### **Підсумок (5 хв).**

– Ураховуючи нашу спільну роботу на тренінгу та ваш професійний досвід, давайте визначимо основні принципи ефективної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами:

1. Ставитись доброзичливо і створювати для них ситуації успіху.
2. Ураховувати індивідуальні здібності та стан здоров'я, медичний прогноз.
3. Створювати безпечне середовище, матеріал викладати невеликими частинами й коригувати відповідно до особливостей сприйняття дитини.
4. Обов'язково запроваджувати на уроці фізкультхвилинки.
5. Установлювати партнерські стосунки з родинами дітей, залучати їх до активної участі в педагогічному процесі.

## **Фотопроект "Я бачу світ серцем".**

### **Рефлексія.**

– Давайте поаплодуємо один одному за цікаву колективну роботу й тут, у колі, проведемо рефлексію.

Потім психолог запалює свічку, яку учасники передають колом, відповідаючи на запитання:

- Що відбувалося з вами на тренінгу?
- Чи справилися ваші очікування від тренінгу?
- Чи засвоїли нове, що будете використовувати у професійній діяльності?

### **Список використаних джерел**

1. Аспекти аналітичної діяльності працівника психологічної служби. Методичні рекомендації / упорядн.: Марухина І.В, Кондратенко Л.О., Растроста Г.Б., Сагайдак О.Б. – Суми, 2011. – 30 с.
2. Діти з особливостями розвитку в звичайній школі / автор-укладач Л.В.Туріщева. – Харків : Основа, 2011. – 111 с. – (Серія "Психологічна служба школи").
3. Діти з особливими потребами в школі : психолого-педагогічний супровід / [Романова О. та ін.]. – К. : Шк. світ, 2011. – 128 с. – (Бібліотека "Шкільного світу").
4. Обухівська А. Г. Психологу про дітей з особливими потребами у загальноосвітній школі / Обухівська А., Ілляшенко Т., Жук Т. – К. : Редакція загальнопед. газет, 2012. – 128 с. – (Бібліотека "Шкільного світу").
5. Панок В.Г. Психологічна служба : навчально-методичний посібник [для студентів і викладачів] / В. Г. Панок. – Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня Рута, 2012 – 488 с.
6. Путівник для батьків дітей з особливими освітніми потребами : навчально-методичний посібник / за заг. ред. Колупаєвої А.А. – К. : ТОВ ВПЦ "Літопис-XX", 2010. – (Серія "Інклюзивна освіта" : у 9 книгах).
7. Петрова В.Г. Кто они, дети с отклонениями в развитии? / В.Г. Петрова, И.В. Белякова. – М. : Флинта: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 104 с.
8. Чеботарьова О.В. Методичні рекомендації з досвіду роботи щодо організації та проведення індивідуального навчання вдома з учнями, які мають вади у психічному чи фізичному розвитку / Чеботарьова О.В. – К., 2000. – 32 с.

### **2.4.3. Забезпечення соціальної справедливості (тренінг для вчителів і батьків дітей, які навчаються в інклюзивному класі)**

#### **Кривобород Юлія Василівна,**

*методист психологічної служби методичного кабінету відділу освіти Богуславської районної державної адміністрації*

**Мета:** ознайомити слухачів із поняттями "соціальна справедливість", "стереотип", "ярлик", повідомити про форми і прийоми, які сприятимуть формуванню позитивної атмосфери в дитячому колективі для забезпечення інклюзивного навчання.

**Завдання:** завдяки власного досвіду проаналізувати почуття людей, яких виключають із групи; обґрунтувати шкідливість навішування ярликів; формувати навички ефективної взаємодії на основі роботи в підгрупах; виховувати повагу та уважність один до одного й до оточення.

**Обладнання:** стікери, "дерево очікувань", маркери, ватман, мультимедійний проектор, слайди з фотографіями різних людей (бабуся, наречена, людина в інвалідному візку, немовля та ін.), шапочки з написами, великі аркуші паперу, намальований на аркуші паперу хлопчик, ватман із написом "Інклюзивна освіта".

### Структура тренінгу:

Хід	Час проведення	Обладнання
Оголошення теми й мети заняття	5 хв	–
Визначення та прийняття правил роботи	7 хв	Плакат
Вправа "Очікування"	7 хв	Стікери, "дерево очікувань"
Вправа "Стереотипи"	10 хв	Мультимедійний проектор, слайди з фотографіями різних людей (бабуся, наречена, людина в інвалідному візку, немовля та ін.)
Вправа "Ярлики"	20 хв	Шапочки з написами, підготовлені стільці
Вправа "Інтерв'ю"	10-15 хв	–
Вправа "Будиночок"	15 хв	Великі аркуші паперу, маркери, по 12 стікерів на кожну групу
Гра "Гарячий стілець"	10 хв	Приготований стілець
Вправа "МЛЯМЗ"	15 хв	Намальований на аркуші паперу хлопчик
Міні-лекція "Визначення освіти для забезпечення соціальної справедливості"	10 хв	–
Вправа "Попкорн"	10 хв	Стікери, ватман з заголовком "Інклюзивна освіта"
Вправа "Підсумок"	7 хв	По 2 стікери на кожного учасника.

### Хід тренінгу

#### 1. Оголошення теми та мети тренінгу.

#### 2. Вироблення та прийняття правил роботи.

*Матеріали:* ватман, маркери.

*Хід роботи.* Правила обговорюють і записують на плакаті. Орієнтовні правила:

- Вільно й лаконічно висловлювати власні думки;
- Говорити від свого імені;
- Обговорювати дію, а не особу;
- Безоцінно ставитися до себе та інших;
- Бути активним;
- Слухати і чути.

#### 3. Вправа "Очікування".

*Матеріали:* стікери, "дерево очікувань".

*Хід роботи.* Учасникам роздаються стікери, на яких потрібно написати свої очікування від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш до "дерева очікувань".

#### 4. Вправа "Стереотипи".

*Мета:* обґрунтувати необхідність формування громадської думки стосовно дітей з особливими освітніми потребами способом подолання наявних стереотипів.

*Матеріали:* мультимедійний проектор, слайди з фотографіями різних людей (бабуся, наречена, людина в інвалідному візку, немовля та ін.).

*Хід роботи.* Учасникам пропонують розглянути продемонстровані слайди з фотографіями різних людей. Кожна фотографія демонструється протягом 10 сек. За цей час потрібно дібрати й записати будь-які два прикметники, які, на вашу думку, характеризують

цих людей. За повторного перегляду слайдів учасникам тренінгу пропонується прокоментувати прикметники, які вони дібрали до кожного фото.

*Висновок.* Наші усталені погляди – це стереотипи. Стереотип – це те, що стало загальноприйнятим і чого часто дотримуються, що наслідують (стандарт, трафарет). Стереотипи – невід’ємна складова життя людини. Вони впливають на стосунки людей, інколи стають причинами негативного ставлення до людини, різних непорозумінь. Тому для забезпечення соціальної справедливості маємо боротися з наявними стереотипами.

## **5. Вправа "Ярлики".**

*Мета:* розкрити шкідливість навішування ярликів та необхідність запобігання їх навішуванню.

*Матеріали:* шапочки з написами, підготовлені стільці.

*Хід роботи.* Із групи вибирають п’ять добровольців. Перед повідомленням завдань їх варто попередити про те, що на них одягнуть шапочки з написами, але в них немає нічого образливого. Одягнути шапочки потрібно так, щоб учасники не бачили, що на них написано: "немовля", "керівник", "ледар", "красуня", "пенсіонерка" тощо.

Учасники не повинні прямо говорити про написи, але в ході розмови повинні передати завдяки ставленню особливість ролі кожного.

Учасникам у шапочках потрібно домовитися, як вони разом проведуть наступний вихідний: де, о котрій годині зустрінуться, що робитимуть, які доручення отримає кожний тощо.

У ході розмови учасники мають здогадатися, що написано в них на шапці. Хто здогадався – піднімає руку. Решта учасників тренінгової групи мовчки спостерігають за ходом розмови і фіксують речення-підказки.

*Рефлексія.*

- Як ви почувалися під час виконання вправи?
- Що вам заважало?
- Що допомогло дізнатися про напис?
- Як ви гадаєте, якщо людина має навіть "позитивний" ярлик, чи відчувається вона комфортно?

*Висновок.* Необхідно уникати навішування ярликів. Навіть "позитивний", на перший погляд, ярлик ("знайко", "вундеркінд"), не кажучи вже про негативні, завжди є неприємним для людини, навіть якщо вона про це не говорить.

Варто запитати спостерігачів про їх враження та думки щодо побаченого. Потрібно, щоб учасники групи самі зробили висновки про навішування ярликів.

*Додаткова інформація для тренера:* тривалий час для визначення вад людей використовували медичні й педагогічні терміни та ярлики, приміром: "розумово відсталий", "емоційно нестабільний", "не здатний до навчання". Такі означення прийшли в педагогічну практику з медичних моделей оцінювання, діагностики й реабілітації.

Сучасні методи рекомендують уникання медичних термінів для характеристики маленьких дітей із багатьох причин. Ярлики аніскільки не допомагають родинам, учителям і лікарям визначити завдання й заходи, що сприяють успішному розвитку дитини. Навпаки, певний діагноз породжує в людей негативні сподівання, які обов’язково впливають на взаємодію та їхню роботу.

Ярлики можуть справляти тривалий негативний вплив. Вони неадекватно відображають проблеми дитини й мало що говорять про її позитивні якості. Сьогодні педагоги, які виховують малят із вадами, переходять від ярликів та поділу учнів на категорії до раннього і всебічного навчання дітей без будь-якої їх класифікації. Вважається, що раннє втручання веде до таких успіхів у розвитку, що надалі ці діти потребуватимуть мінімальної підтримки.



## 6. Вправа "Інтерв'ю".

*Мета:* на основі особистого досвіду краще зрозуміти потреби людей, яких виключають або не прийматимуть у групу.

*Хід роботи.* Учасників об'єднують у пари. Їм пропонують згадати й розповісти випадок із власного життя, коли їх виключали з групи або коли вони були свідками такого поводження з іншими.

Після виконання вправи учасникам пропонується відповісти на такі питання:

- Чому людей іноді виключають із групи?
- Яких дітей найчастіше виключають із колективу однолітків?
- Чи можуть щось зробити інші люди, якщо вони стали свідками такої ситуації?

## 7. Вправа "Будиночок".

*Мета:* змодельовати ситуацію, коли група виключає певну особу зі складу або не приймає її; сфокусувати увагу на відчуттях особи, інтереси й потреби якої не враховуються, не задовольняються групою.

*Матеріали:* великі аркуші паперу, маркери, по 12 стікерів для кожної групи.

Учасникам пропонується пригадати казку "Рукавичка" та розподілити ролі між казкових героїв по групі. Учасники складають план "рукавички" (будиночка), площа якої – 12 км<sup>2</sup>, урахувавши, що кожен житель повинен мати окрему кімнату, передбачати місце спільного користування. У розподілі нічий права не повинні порушуватись, кожен має відстоювати свою пропозицію. Учасники мають скласти правила спільного проживання в будиночку та вибрати того, хто їх презентує.

*Рефлексія.*

- Які емоції, почуття виникали у вас під час виконання цієї вправи?
- Чи важко було досягти згоди?
- Як ви гадаєте, чого навчає нас ця вправа?

*Висновок.* Забезпечення соціальної справедливості залежить від кожного з нас. Цьому сприятиме формування громадської думки стосовно осіб з обмеженими можливостями. Ми всі можемо своїми словами і вчинками сприяти тому, щоб діти з особливими потребами почувалися повноцінними членами учнівського колективу.

## 8. Гра "Гарячий стілець".

*Мета:* розкрити необхідність створення сприятливого мікроклімату, де навчатиметься дитина з особливими потребами.

*Хід роботи.* Учасники сидять в колі, серед них вибирається доброволець, який займає місце на стільці в центрі кола. Тренер дає таку інструкцію: "Перед вами сидить дівчинка 13 років, розумово відстала. Напишіть на стікерах фразу, яка першою спала вам на думку, коли я скажу: "Перед вами сидить дівчинка Неля, 13 років, розумово відстала". Прикріпіть цей стікер, коментуючи, на спину дівчинки".

*Рефлексія.*

Запитання до учасника, який сидів на стільці в центрі кола:

- Що ви відчували, коли до вас підходили і клеїли вам на спину стікери?
- Які емоції виникали у вас при цьому?
- Чого вам найбільше хотілося?

Запитання до решти учасників:

- Як ви гадаєте, що наочно ілюструє ця вправа?

*Інформація для тренера.* Ігри з елементами психодрами завжди несуть велике емоційне навантаження. Тому перш ніж перейти до обговорення вправи, наголосіть на тому, що це була лише гра, і вона вже закінчилася. Запропонуйте учасникам по колу називати імена і зробити компліменти дитині, яка сидить у колі. Попросіть "дівчинку Нелю" назвати своє справжнє ім'я і три якості, які відрізняють її від запропонованої ролі. Наприклад: "Мене звуть Світлана, я дуже комунікабельна, розумна, у мене багато друзів".

*Висновок.* Дитина з особливими освітніми потребами потребує не так жалості й співчуття, як прийняття її такою, якою вона є, прийняття й визнання її повноцінним членом колективу. Дорослий моделює поведінку дитини, ілюструючи своє ставлення, свою поведінку. Тому дуже важливо, щоб дорослий знав психологію дитини, її індивідуальні особливості й був носієм адекватного ставлення до дитини з особливими освітніми потребами.

## **9. Вправа "МЛЯМЗ".**

*Мета:* узагальнити знання про вплив думки оточення на формування особистості, про важливість формування адекватної самооцінки.

*Матеріали:* намальований на аркуші паперу хлопчик.

*Пояснення.* МЛЯМЗ – це анаграма, яка читається як "Мене люблять, і я можу це зробити". Ці букви показують, як ми хочемо, щоб діти сприймали себе. Кожна дитина має право відчувати, що її люблять і що вона може чогось досягти, але різні прикромці, описані в історії, знищують це почуття значимості.

*Хід роботи.* Читається розповідь про хлопчика з демонстрацією його зображення. Після прочитання кожного абзацу надривається заготовлений аркуш із малюнком.

### **МЛЯМЗ**

Хлопчик Сашко прокинувся цього ранку раніше, ніж прозвенів будильник. Сьогодні важливий день у його житті: він уперше йде до нової школи. Його сім'я щойно переїхала в новий мікрорайон. Сашко згадав, що в тому класі, де він навчався, у нього залишилося багато друзів. Було дуже важко з ними розлучатися. Від цього стало стрішки сумно.

Але тато сказав, що в новій школі в нього з'явиться ще багато нових друзів, і від цього стало трішки веселіше. Сашко зіскочив із ліжка і почав одягатися. На столі його чекали окуляри. Як вони йому набридли! Він мусив їх одягти. Але як до його вигляду поставляться нові однокласники? Сашко запанікував.

Хлопчик одягнув новенький шкільний костюм, який він купував із мамою, і настрої значно покращився. На кухні його вже чекав смачний сніданок. Але від хвилювання за сьогоднішній день у Сашка зовсім не було апетиту. Мама вже вкотре нагадала, що окуляри коштують дуже дорого, і він повинен протирати скельця від бруду, берегти від пошкоджень.

"Ну чому в інших дітей немає цих проблем?" – подумав хлопчик.

Мама поспішала на роботу і тому підвела Сашка тільки до дверей класу, поцілувала й побігла. Було страшно заходити в незнайомий клас.

Від хвилювання Сашко не помітив порогу, перечебився і ледь не впав на групу хлопчиків, які стояли у класі. Вони голосно засміялися. А Сашко не знав, де дітися від сорому.

Один із нових однокласників вигукнув: "Дивіться, у нас тепер буде ще один "очкарик"!"

Але прозвенів дзвоник, і всі сіли на свої місця. Учитель представила дітям нового учня й посадила його на вільне місце за третьою партою. Але Сашко погано бачив з такої відстані. Було дуже важко списувати з дошки.

Урок нарешті закінчився, і Сашко підхопився з місця, щоб тепер уже по-справжньому познайомитися з новими однокласниками. Але в цей час повз його парту пробігав хлопчик і ненавмисно сильно штурхнув Сашка у плече. Його новенькі окуляри впали на парту і розбилися.

– Тепер ти зовсім нічого не бачитимеш, – сплеснула руками мама Маринки, яка зайшла в клас до доньки. – Що ж тепер тобі скажуть батьки?

Вона підійшла до вчительки. Вони голосно обговорювали цей випадок.

Сашко повернувся зі школи сумний, із повними сліз очима. День був безнадійно зіпсований.

*Висновок.* Наше усвідомлення показників низької самооцінки і вчинків, які сприятимуть формуванню негативної "Я-концепції", допоможе не допускати такої поведінки

у своїй педагогічній практиці. Ми маємо можливість допомогти дитині сформувати позитивну самоконцепцію або, навпаки, завдати їй шкоди. Якщо ми розумітимемо це і приділятимемо цьому увагу, ми сприятимемо розвитку позитивної самоконцепції, а не будимо шкодити.

#### **10. Міні-лекція "Визначення освіти для забезпечення соціальної справедливості"**

*Мета:* ознайомити учасників із поняттям "освіта для забезпечення соціальної справедливості" та завданнями цієї освіти.

*Інформація для тренера.* Розвиток у дітей навичок, здібностей, розуміння й почуттів, які вони, ставши дорослими, будуть використовувати у процесі активної участі в управлінні державою – важливе завдання. До них належать здатності:

- слухати інших і враховувати різні точки зору;
- виявляти навички співпраці з іншими людьми;
- боротися з пригніченням і дискримінацією;
- перейматися соціальними проблемами;
- сформуванню глибоке розуміння традицій і понять, що лежать в основі демократії.

*Завдання освіти для забезпечення соціальної справедливості:*

- формування у дітей позитивної самооцінки, почуття індивідуальної та групової самобутності;
- урахувати досвід учнів, їхніх родин, використання його в освітній системі для зміцнення відносин родини і школи;
- сприяти підтриманню соціальної справедливості за допомогою виховання в кожній дитині здатності взаємодіяти з людьми різного походження комфортно, зі співчуттям; набуттю вмінь розуміти цінність відмінностей, упроваджувати практику критичного мислення щодо упередженості, щоб діти могли визначити неправильні уявлення, стереотипи та упередженість, із якими вони зустрічаються; розвивати вміння відстоювати власну позицію, але без прояву агресії.

#### **11. Вправа "Попкорн".**

*Мета:* повторити та узагальнити отримані знання про інклюзивну освіту, формування позитивної атмосфери в дитячому колективі.

*Хід роботи.* Кожен учасник має висловити одне твердження про інклюзивну освіту, яке він вважає засадним. Усі думки записуються на аркушах паперу і прикріплюються до ватману із заголовком "Інклюзивна освіта".

#### **12. Вправа "Підсумок".**

*Мета:* з'ясувати сильні та слабкі сторони тренінгу з метою врахування побажань слухачів у наступній роботі.

*Хід роботи.* Кожному учаснику роздається по два стікери, на одному потрібно написати, що найбільше сподобалося, запам'яталося, а на іншому – що можна було б змінити.