**Тренінг "Зробимо світ кращим"**

|  |
| --- |
| ***ВСТУП****«Любов виникає з любові: коли хочу, щоб мене любили, я сам перший люблю»*Григорій Сковорода Ці слова відомого українського мудреця-гуманіста Григорія Сковороди найбільш влучно відображають актуальну проблему сьогодення: проблему взаєморозуміння.*Толерантність* , доброта, вдячність, любов, повага – тільки ці складові врятують світ, зроблять його кращим. ***Знайомство***Тренер пропонує учасникам розповісти про себе так, як їм хотілося б, і намалювати якийсь символ (квітку, сонечко, усмішку тощо). Учасники презентують себе, називаючи своє ім’я, і пояснюючи, що для них означає обраний символ.**Толерантність, тактовність, доброта - потреба сьогодення ( робота в групах)**Насамперед хочу розповісти чудову китайську притчу про добру сім'ю, в якій більше 100 осіб жили разом мирно і дружно, без сварок і суперечок. Правитель країни позаздрив такій злагоді і спеціально приїхав дізнатись, в чому ж тут секрет. Старійшина всього роду довго щось писав на папері, а потім віддав його правителю. На аркуші було лише три слова: любов, терпіння, прощення. «І це все?»,–здивувався правитель. «Так,–відповів старійшина,– але сто разів любов, сто разів терпіння, сто разів прощення». Що ж означає слово "толерантність"?Давайте разом спробуємо визначити основні риси толерантності і як хто з  розуміє це слово. Вправа «Риси толерантності»*—   Співробітництво,  дух партнерства.**—   Готовність миритися з чужою думкою.**—   Повага людської гідності.**—   Повага прав інших.**—   Прийняття іншого таким, яким він є.**—   Здатність поставити себе на місце іншого.**—   Повага права бути іншим.**—   Визнання рівності інших.*—   *Терпимість до чужих думок, вірувань і поведінки.**—   Відмова від домінування шкоди й насильства.* У перекладі на українську мову це - терпимість. Терпимість до чогось своєрідного, істотно інакшого - чиєїсь думки, позиції, переконань. Це досить містке та глибоке поняття. Воно торкається і міжнародних відносин, і діалогу культур, і міжетнічних та міжконфесійних взаємин, і культури світу.*Головне що ми повинні з вами зрозуміти що -*це – не поступливість чи примха. Можна бути байдужим до всього, не реагувати на чужі проблеми але толерантність вище цього, це активна позиція, викликана визнанням прав і свобод людства. У II столітті в Римській імперії правив імператор *Марк Аврелій****.***Він постійно вів війни і разом з тим був філософом. Вважав, що перед обличчям світового закону всі люди рівні – вільні і раби, греки і варвари, чоловіки і жінки.  Марку Аврелію належить ряд висловлювань.  Прошу подумати над деякими з них:*«Гідність людини полягає в тому, щоб любити тих, хто її ображає»,**«Найкращий спосіб помсти –  не відповідати злом на зло».****Вправа*** Міні- лекція «Основні визначення та історичні витоки толерантності» Ми вже побачили, що, на жаль, протиріччя, сутички, конфлікти та війни супроводжують людство з перших кроків його існування. За 50 віків, за підрахунками вчених, відбулося приблизно 14500 воєн (за останні 50 – 200 воєн). За всю свою історію людство мало лише 300 «мирних років».  Якщо весь час існування людства прийняти за добу (24 год.), то ці мирні роки складуть у ній лише 6,5 секунди. Людство витратило на конфлікти величезні кошти і заплатило мільйони життів. Зараз нам потрібна ваша допомога, дорогі учасники. У нас є квітка *«толерантність»,*але вона без пелюсток. Завдання для вас: заповнити пелюстки синонімами та рисами толерантності. *(Мудрість, чуйність, доброзичливість, відповідальність, терпимість, взаємоповага, об’єктивність, небайдужість, людяність, взаєморозуміння).*Гра «Квітка «Доброти»Доброта включає в себе і глибокі засади. Без доброти, врахування інтересів одне одного, без рівноправності народів, їхніх культур неможливий розвиток, прогрес цивілізації.Наведи приклад доброго вчинку Міні –лекція «Законодавство України та Міжнародні документи з питань толерантності»Дослідники розглядуваної проблеми одностайні в думці, що доросла (зріла) толерантність закладається в дитинстві. Ну а що далі? Як виховати, виплекати в собі толерантність - поважання іншого, терпимість до того, хто інакше думає, мислить, діє? Як удосконалити толерантність в собі, в своєму оточенні?Отже, чи *толерантні* Ви? Перевірте себе, чи вмієте Ви бути терплячим (терплячою), відповівши на такі запитання:Ось яку «дієту» для тих, хто хоче стати толерантним, розробили психологи:**понеділок**: розмовляючи з людьми, дивитись їм в очі, привітатися з усіма;**вівторок**: намагатися не нав'язувати нікому свою волю;**середа:** зробити для когось добру справу так, щоб він не здогадувався, що добро йде від вас;**четвер**:не виявляти до іншого такого відношення, яке ви не хочете відчути до себе;**п'ятниця**: намагатися добре виглядати, говорити з усіма тихим голосом;    **субота:**записати 5 позитивних якостей, що характеризують вас і вашого друга;**неділя**: знайдіть 3 привода, щоб сказати «спасибі» вашим близьким.Завжди є привід комусь сказати «спасибі». Завжди є поруч хтось, хто потребує співчуття. «Співчуття править світом» вчить давньоіндійське прислів'я. «Чим достойніша людина, тим більшій кількості істот вона співчуває»,–стверджував великий філософ Ф.Бекон.І насамкінець, щоб поставити емоційну крапку на завершальному етапі тренінгу, щоб Ви залишили наш тренінг в доброму настрої і з хорошим настроєм поїхали додому ***вправа «Коло компліментів»***Учасники передають один одному м»яку іграшку, говорять один одному компліменти, побажання чи слова подяки. |

02.11.2010

**Психологічний тренінг «Мова - дзеркало душі»**

Корекційна та профілактична робота
Психологічний тренінг «Мова - дзеркало душі»

Вправа «Емоційне дзеркало»
Учні по черзі відображали емоційний стан один одного та демонстрували його. Відзначалися ті, яким найкраще це вдалося. Ведучий просив учнів визначити, на що саме вони звернули увагу в поведінці та виразі обличчя іншого, що їм допомогло «вгадати» внутрішній стан.
Психологічний коментар. Вправа дозволяє виховати соціальну спостережливість, емпатію.

Вправа «Привіт, я радий тебе бачити...»
Учні зверталися по черзі один до одного, закінчуючи вислів «Привіт, я радий тебе бачити». Потрібно було сказати щось гарне, приємне, але обов'язково щиро, відверто.
Психологічний коментар. Таким чином учні розвивають ем¬патію, вміння виявляти позитивні почуття до інших, вчаться приймати знаки уваги.

Ритуал прощання

ЗАНЯТТЯ 7
Бесіда «Культурна людина в конфліктній ситуації»
Елементи незгоди, навіть насилля (критики, суперечки, гніву, образи) у житті неминучі. Жодного разу не висловити своєї образи, не вилаятись — практично неможливо. Але і в такому стані слід пам'ятати про гідність і недоторканість особистості, а отже, про заборону на лайку. Слід пам'ятати, що в житті трапляються ситуації, коли чиїсь погляди, думки, життєві позиції не збігаються. Тоді слід спробувати поставити себе на місце іншого, не забувати про гумор і жарт, але не насміхатись, не зловживати іронією (Ф. Ніцше порівнював іронічну людину з собакою, яка кусає і одночасно махає хвос¬том), тобто поводитись, як культурна людина. А як бути, якщо співрозмовник агресивний? Для такого випадку існують ефек¬тивні способи взаємодії. Агресивному співрозмовнику слід дати виговоритись, при цьому варто підтримувати постійний контакт очей, не переривати його, не давати порад, підбивати підсумок тому, що почули, робити рефлексивні зауваження, показуючи, що ви розумієте його стан. Якщо агресивний спів¬розмовник відчує, що до його потреб ставляться з повагою і не відповідають агресією на агресію, то стане менш войовничим і запальним.
Психологічний коментар. Матеріал бесіди підкреслює, що в емоційно напруженій ситуації культурна людина не лихо¬словить. Практичні поради щодо взаємодії з агресивним спів¬розмовником розвивають психологічну уяву учнів і сприяють розвиткові вміння моделювати схожі ситуації.

Вправа «Спілкування з агресивним співрозмовником»
Учасники діляться на пари. Один — агресивний співроз¬мовник, який висуває претензії, звинувачує свого партнера, ображає: «Ти завжди запізнюєшся. Ніколи на тебе не можна покластися. Незібраний, телепень». Другий має розмовляти з ним так, щоб не перейти межі дозволеного і нейтралізувати агресивного співрозмовника. Йому забороняється пояснювати, виправдовуватись або також звинувачувати. Завдання другого учня — відповісти так, щоб з'ясувати причину агресивної позиції іншої людини.
Психологічний коментар. Вправа вчить виявляти емоційну стійкість, не піддаватись на провокації іншого, розвиває вміння використовувати емпатійне слухання і взаємодію.

Вправа «Контраст» (засіб емоційної саморегуляції) Психолог. Сядьте зручно, стисніть праву руку в кулак (мак¬симально сильно). Тримайте мінно стиснуту руку близько 12 секунд. Розслабтеся та із заплющеними очима прислухайтесь до відчуття знятого напруження (це може бути тепло, жар, пульсація, набухання тощо). Те ж повторіть лівою рукою, потім чергуйте напруження і розслаблення двома руками одночасно. (Руки мають тремтіти від напруження. Пауза — 10 секунд.) Як засіб саморегуляції можна використовувати інші схожі вправи.
Психологічний коментар. Учні навчаються швидко знімати напруження, роздратування, знижувати агресивність, мобілізу¬ватись у ситуації розгубленості, сильного хвилювання.

Ритуал прощання
Бесіда «Лихословлю, бо це «круто»!»
Аналіз анкет виявив, що чимало учнів лихословить, «бо вва¬жає, що це «круто», бо, мовляв, «крутий» — означає «сильний». Ми спробували пояснити учням, що це не так, використовуючи таку схему [29; 179]:
А. «Крутий = самовпевнена поведінка + багато агресії».
Б. «Сильна особистість = впевнена, виважена, адекватна по¬ведінка + багато підтримки і доброти».
Отже, «крутий» виявляє фізичну і вербальну агресію, для нього це, як правило, самоціль. А насправді сильний викорис¬товує свою силу для утвердження добра.
Учням було запропоновано порівняльні характеристики «крутої» і сильної особистостей.
1. Сильна особистість — це людина, яка вміє опанувати себе, а не інших; вміє приймати рішення сама, а не робить це за ін¬ших; сильна зріла особистість спочатку збирає факти, а потім приймає рішення, і тому є відкритою для спілкування.
2. «Круті» часто стикаються з опором і агресією щодо себе, бо люди не хочуть, щоб їх хтось контролював; незріла особистість спочатку приймає рішення, а потім підганяє під нього факт, і тому часто є підозрілою.
3. Сильну особистість люблять, а «крутого» — бояться.
4. Під час суперечки сильна особистість не обмежує прав
інших, а «крутий» відстоює позицію «Я правий, ти — ні»,
яка часто-густо супроводжується образливими словами. Щоб
стати сильною особистістю, слід навчитись уникати негатив-
них оцінних суджень — «придурок», «ідіот» тощо. Ці слова
викликають «лихі» думки, спричиняють роздратування і гнів.
Такий стан провокує грубу лайку. «Лихі» слова, незалежно
від того, вимовляються вони вголос чи мовчки, мають такі
особливості:
• драматизують ситуацію — вона стає «жахливою» і «ката¬строфічною»;
• за допомогою цих слів ви стверджуєте, що «нічого не можна виправити» і не шукаєте виходу із ситуації;
• у цих словах неодмінно згадується те, що хтось перед вами у чомусь завинив; думка фіксується на вимогах, які ви¬суваються до інших, — «ти повинен», «я вимагаю», «ніхто не має права».
Щоб побороти «лихі» слова, потрібно вміти переключа¬тися на «хвилю поміркованості». Прикладом тут може бути така позиція: «Зріла людина світ бачить реалістично. Варто пам'ятати про те, що люди не можуть бути бездоганними і мають право на помилки, що ніхто з людей (навіть батьки) не прийшов у цей світ для того, щоб задовольняти мої вимоги й очікування».
Аби вміти побороти свій гнів і попередити вживання лихо¬слів'я, ми запропоновували учням схему:
• у чернетці наведіть ситуації, що провокують лихослів'я;
• опишіть ситуацію об'єктивно, як би її зафіксувала відео-камера;
• визначте мету вживання лайки (встановлення контролю над іншими; уникнення когось або чогось; помста; перемога в суперечці; захист своїх прав);
• запишіть свої «лихі» слова;
• запропонуйте альтернативу у вигляді «поміркованих» думок;
• спробуйте відчути, які нові почуття з'явились у вас тепер.
Для того, щоб не користуватись у скрутних ситуаціях інвек¬тивною лексикою, людина повинна вміти: упевнено попросити, твердо і впевнено вимагати, адекватно відповідати на справедли¬ву і несправедливу критику, не дозволяти маніпулювати собою, твердо відмовити.
Психологічний коментар. Бесіда дозволяє зняти знак рівності між поняттями «крутий» і «сильний», розкриває особливості «лихих» слів, а запропонована схема — розвиває уяву та вміння моделювати відповідні до теми ситуації.
Вправа «Відійди, ти заважаєш»
Проводячи корекційні заняття, ми приділили увагу лихослів'ю в міжособистісному спілкуванні учнів, адже саме в таких ситуа¬ціях звучить найбільше непристойних слів.
Перш за все, наші зусилля були спрямовані на те, щоб учні почали помічати власне лихослів'я. Для цього їм було реко¬мендовано кілька вправ. Ми пропонували учням нейтральну фразу-прохання (наприклад: «Відійди. Ти заважаєш») і просили вимовити її в різних варіантах:
• образливий тон із грубими словами;
• презирливий тон з образливими словами;
• голосно, категорично;
• злим тоном, із насмішкою;
• сказати так, щоб людина не образилась.
Ці фрази можна було доповнювати іншими словами, щоб досягнути поставленого завдання. Під час обговорення прак¬тично в кожному класі дівчата зауважували, що хлопці цю фразу мінімізують до єдиного слова «Відвали», яке звучить грубо, зверхньо і зневажливо. А хлопці повідомляли про те, що най-примітивніші прохання дівчата примудряються висловлювати крикливо, зі злістю, як наказ. При обговоренні вправи доцільно обмежуватись кількома типовими негативними прикладами, основну увагу учнів спрямувати на те, що існує безліч способів вимовити цю фразу у прийнятній формі.
Психологічний коментар. Учні відпрацьовують вміння аде¬кватної комунікації, соціальної перцепції. Вправа сприяє мінімі¬зації неадекватних емоційних реакцій.
Гра-змагання «Хто швидше скаже комплімент»
Вибирають 2—3 пари учасників. Кожен із пари стає нав¬проти одне одного на відстані приблизно 5—7 м і по черзі говорить іншому комплімент. Повторюватися не можна. Одне слово — 1 крок. Перемагає та пара учасників, яка швидше за інших зустрінеться одне з одним. У результаті гри виявилося, що учні не дуже вміють «дарувати» одне одному компліменти. Останні кроки давалися дуже важко. Особливо безпорадними були хлопці. Набір використаних слів був одноманітним: «ко¬тик», «зайчик», «лапуся», «сонечко», «розумник», «красунчик», «золотко». Гра пришвидшилась, коли ми дещо змінили завдання. Учням було запропоновано говорити про себе образливі слова. Швидкість, з якою вони «підбігли» одне до одного, викликала у класі сміх.
Психологічний коментар. Гра наочно ілюструє учням те, на¬скільки добре вони вміють ображати одне одного і не вміють говорити приємних слів.

Ритуал прощання
ЗАНЯТТЯ 8
Групові дискусії
Учням запропонували для обговорення такі висловлю¬вання:
• «Зі звички так чи інакше лихословити випливає звичка до здійснення поганих вчинків». (Арістотель.)
• «Людино, заговори, щоб я тебе побачив». (Сократ.)
• «Одне хороше слово краще від тисячі слів лайки». (При¬казка.)
• «Мова — це дії, що відбуваються між людьми». (Гегель.)
• «Лихослів'я — повсякденна колотнеча. Ви берете в ньому участь?»
Психологічний коментар. Такий спосіб організації заняття розвиває вміння слухати і взаємодіяти з іншими, привчає до аналізу думок, роздумів уголос. Активна участь у дискусії сти¬мулює формування негативного ставлення до лихослів'я через те, що така позиція не нав'язується згори, її виробляють під час розмови самі учні.
Вправа «Так»-діалог, «ні»-діалог»
Ведучий вибирає двох учасників, які повинні вести діалог. Один із них промовляє будь-яку фразу, а інший одразу вислов¬лює свою згоду з тим, що сказано. Головним завданням було з усім погоджуватись, віддзеркалюючи думки партнера. Інші двоє учасників демонструють ситуацію «ні»-діалог». Завдання учасників — не погоджуватись із думкою партнера, заперечувати йому ввічливо, але наполегливо. Аналітики стежать за тим, щоб учасники гри не виходили за межі заданого режиму: у першо¬му випадку не почали заперечувати, у другому — не виявляли підтримки.
Психологічний коментар. Вправа дає змогу переконатись у то¬му, що і в ситуації згоди, і в ситуації незгоди можна обійтися без лихослів'я.
Вправа «Слова, якими ображаю я і якими ображають мене»
Для того, щоб стимулювати рефлексію своєї мовної по¬ведінки, учні виконували таке завдання: аркуш ділили навпіл, ліворуч писали ті слова, якими їх ображають, а праворуч — ті, якими вони ображають інших. Аналіз відповідей виявив, що слів, якими ображають їх, учні пригадують набагато більше, і ці слова різноманітніші. А тих слів, якими ображаєш сам, пригадується набагато менше, згадати їх було «важко», вони були типовими.
Психологічний коментар. Вправа дозволяє кожному учасни¬ку гри зрозуміти той факт, що лайка, яку вживають інші, не завжди усвідомлюється, не запам'ятовується, проходить повз увагу. З іншого боку, якщо ти — адресат, то й незначні заува¬ження — образливі і краще запам'ятовуються.

Ритуал прощання

ЗАНЯТТЯ 9
Рольова гра «Суд над лихослів'ям»
Передбачаються такі ролі:
• суддя;
• прокурор;
• захисник (адвокат);
• підсудний (лихослів я);
• свідки звинувачення;
• свідки захисту;
• присяжні (решта учнів класу).
В ігровій формі відбувається звинувачення на конкретних життєвих ситуаціях такого явища як лихослів'я. Під час су¬дового засідання слід здійснити викриття лайки прокурором, захист його адвокатом, вияв певного ставлення свідками. Ролі «лихослів'я», «адвоката» та «свідків захисту» слід розподілити між учнями, які вважають, що лихослів'я має право на існу¬вання. Решта ролей — для учнів, які думають інакше. Далі ролі можна міняти. Умовами проведення гри є дотримання певних норм і правил поведінки: коректність звертань одне до одного, логічність і аргументованість, вимога поважати гідність «опо¬нента».
Психологічний коментар. Така форма заняття дозволяє зіста¬вити протилежні позиції, тактовно спростувати «позитивні» характеристики лихослів'я, силою аргументів самих учнів переконати тих, хто ще залишився прихильником лихослів'я.
Припускаємо, що учні, які відповідно до своїх ролей звину¬вачували лихослів'я, таку ж активну позицію будуть виявляти і надалі.
Вправа «Порада»
Психолог. Уявіть собі, що ви звернулися до мудреця за по¬радою: «Як мені впоратися з лихослів'ям?». Яку пораду він вам дасть?
Обговорення відповідей учнів дозволило сформулювати такі поради:
• вдосконалюватись у рідній мові, розширювати свій актив¬ний і пасивний словниковий запас;
• виховувати в собі гуманні риси — доброту, милосердя, повагу до старших;
• прагнення гідного життя несумісне з негідними думками і словами;
• виховувати себе сильною особистістю, яка вміє керувати своїми емоціями і поважає почуття інших;
• вміти об'єктивно оцінювати ситуацію, нейтралізувати свій гнів;
• у скрутних ситуаціях навчитись використовувати «Я»-повідомлення»;
• пам'ятати про те, що лайка — гріх;
• для того, щоб поступово відвикати від звички лихослови¬ти, потрібно звужувати коло осіб, до яких вголос або подумки лихословили (спершу не лихословити до літніх людей, далі — до дітей, потім — до батьків, учителів, однокласників, взагалі не лаятися).
Психологічний коментар. Вправа має проективне значення і вимагає активної участі кожного учня; вона допомагає кожному усвідомити, які він має засоби для боротьби з лихослів'ям і на які засоби розраховують інші.

Складання «Пам'ятки заборон»
Суть заборон, які стосуються культури спілкування, у то¬му, щоб попередити неповагу до співрозмовника, до його поглядів, допомогти школярам уникнути конфронтації, дійти згоди.
якими вони ображають інших. Аналіз відповідей виявив, що слів, якими ображають їх, учні пригадують набагато більше, і ці слова різноманітніші. А тих слів, якими ображаєш сам, пригадується набагато менше, згадати їх було «важко», вони були типовими.
Психологічний коментар. Вправа дозволяє кожному учасни¬ку гри зрозуміти той факт, що лайка, яку вживають інші, не завжди усвідомлюється, не запам'ятовується, проходить повз увагу. З іншого боку, якщо ти — адресат, то й незначні заува¬ження — образливі і краще запам'ятовуються.

Ритуал прощання

ЗАНЯТТЯ 9
Рольова гра «Суд над лихослів'ям»
Передбачаються такі ролі:
• суддя;
• прокурор;
• захисник (адвокат);
• підсудний (лихослів'я);
• свідки звинувачення;
• свідки захисту;
• присяжні (решта учнів класу).
В ігровій формі відбувається звинувачення на конкретних життєвих ситуаціях такого явища як лихослів'я. Під час су¬дового засідання слід здійснити викриття лайки прокурором, захист його адвокатом, вияв певного ставлення свідками. Ролі «лихослів'я», «адвоката» та «свідків захисту» слід розподілити між учнями, які вважають, що лихослів'я має право на існу¬вання. Решта ролей — для учнів, які думають інакше. Далі ролі можна міняти. Умовами проведення гри є дотримання певних норм і правил поведінки: коректність звертань одне до одного, логічність і аргументованість, вимога поважати гідність «опо¬нента».
Психологічний коментар. Така форма заняття дозволяє зіста¬вити протилежні позиції, тактовно спростувати «позитивні» характеристики лихослів'я, силою аргументів самих учнів переконати тих, хто ще залишився прихильником лихослів'я.
Припускаємо, що учні, які відповідно до своїх ролей звину¬вачували лихослів'я, таку ж активну позицію будуть виявляти і надалі.
Вправа «Порада»
Психолог. Уявіть собі, що ви звернулися до мудреця за по¬радою: «Як мені впоратися з лихослів'ям?». Яку пораду він вам дасть?
Обговорення відповідей учнів дозволило сформулювати такі поради:
• вдосконалюватись у рідній мові, розширювати свій актив¬ний і пасивний словниковий запас;
• виховувати в собі гуманні риси — доброту, милосердя, повагу до старших;
• прагнення гідного життя несумісне з негідними думками і словами;
• виховувати себе сильною особистістю, яка вміє керувати своїми емоціями і поважає почуття інших;
• вміти об'єктивно оцінювати ситуацію, нейтралізувати свій гнів;
• у скрутних ситуаціях навчитись використовувати «Я»-повідомлення»;
• пам'ятати про те, що лайка — гріх;
• для того, щоб поступово відвикати від звички лихослови¬ти, потрібно звужувати коло осіб, до яких вголос або подумки лихословили (спершу не лихословити до літніх людей, далі — до дітей, потім — до батьків, учителів, однокласників, взагалі не лаятися).
Психологічний коментар. Вправа має проективне значення і вимагає активної участі кожного учня; вона допомагає кожному усвідомити, які він має засоби для боротьби з лихослів'ям і на які засоби розраховують інші.
■
Складання «Пам'ятки заборон»
Суть заборон, які стосуються культури спілкування, у то¬му, щоб попередити неповагу до співрозмовника, до його поглядів, допомогти школярам уникнути конфронтації, дійти згоди.
Таблиця
ПАМ'ЯТКА ЗАБОРОН

Заборони на
Тон Слова і вирази Доведення
• Образливий; •крикливий;
• злий • Грубі;
• зневажливі;
• презирливі;
• категоричні • 3 погрозами і залякуванням;
• зі спотворенням думки співрозмовника;
• з насмішкою;
• такі, що провокують різку реакцію

Ритуал прощання

ЗАНЯТТЯ 10
Круглий стіл «Я — українець»
Психолог. Мова народу — це його дух, а дух народу — це його мова (В. фон Гумбольт). Мова народу й історія — єдине ціле, отже і відроджувати їх треба водночас. Одну з найбагатших слов'янських мов багато українців занедбали, принизили, відтіс¬нили на другий план. Подумали, що вона неперспективна для побудови кар'єри, досягнення життєвих планів. Але ж згадаймо великого Кобзаря:
Ну що б, здавалося, слова...
Слова та голос — більш нічого.
А серце б'ється — ожива,
Як їх почує!.. Знать, од Бога
І голос той, і ті слова
Ідуть меж люди!
Отже, «більш нічого»? А за це нібито «нічого» люди йшли на смерть. І помирали вони не марно. Для відродження гене¬тичної пам'яті, почуття гордості та відповідальності за свій рід пропонуємо обговорити оповідання Бориса Харчука «Шайтанка» (див. додаток 2 на с. 109).

РЕЗУЛЬТАТИ ТРЕНІНГУ
Під час занять учні брали активну участь у бесідах, що свід¬чило про їхнє небайдуже ставлення до піднятої проблеми. Старшокласники розповідали свої життєві історії, описували проблемні ситуації, висловлювали ставлення до лихослів'я. Коли один завершував свою розповідь, інший розпочинав говорити. Використовуючи метод активного слухання, ми стимулювали ці розповіді. Деякі висловлювання учнів щодо лихослів'я наведемо як приклад.
П. Н. (учень 9-А класу). Одного разу ми з другом їхали у маршрутному таксі і були свідками такого випадку. На одній із зупинок у таксі сідав старенький дідусь. Він дуже довго підні¬мався східцями, та коли потрапив у салон машини, водій повідо¬мив, що пільгових місць уже нема, і старенький почав повільно виходити. Це тривало довго. Двоє молодиків, які хотіли сісти в таксі, дуже брутально висловились до дідуся. Дідусь нічим їм не відповів, мовчали і пасажири. І ми промовчали. Та нам було дуже соромно. І за себе, і за інших. Адже ми могли хоча б руку подати старенькому, щоб полегшити підйом. А молодикам потрібно було зробити зауваження. На місці водія я б не пустив їх у салон машини. Я для себе зробив висновок, що кривдити словами інших (і не тільки словами) — негідний вчинок.
Ми вважаємо, що такі розповіді були надзвичайно ефек¬тивні, адже щиро, емоційно з учнями наболілим ділився їхній ровесник. Вони сприяли формуванню позиції неприйняття лихослів'я. Під час таких «думок уголос» ми використовували метод активного слухання. Перепитували, уточнювали, резю¬мували почуте.
Оля К. (учениця 9-А класу). Неподалік від нашого будин¬ку — дитячий садочок. Вечорами та у вихідні діти з нашого бу¬динку збираються там і проводять своє дозвілля: старші окремо, молодші окремо. Проте одного разу нашій «дорослій» розмові постійно заважала дівчинка-першокласниця: вона лащилася до дівчат, дражнилася до хлопців, і один з них повернувся до неї, обізвав дурепою і послав подалі. Дівчинка від образи заплакала. Нашим хлопцям було байдуже. Дехто з дівчат висловив невдо¬волення. У мене ж цей випадок залишився в пам'яті. Я думаю, шо не лише до людей похилого віку гріх лихословити, але й до малих. І ще, якби у школі нам частіше наголошували на тому, що це непристойна поведінка, то, можливо, такого випадку і не трапилось би.
Бесіда про цей випадок відбувалася разом із класним керів¬ником. Вона також взяла участь у розмові.
Ю. А. (класний керівник 9-А класу). Ви розповідаєте про те, що вам було соромно за чуже лихослів'я. Та я знаю, що практич¬но кожен з вас лається. А чи бувало вам соромно за це? у мене в житті була така ситуація. У вашому віці я посварилася з подру¬гою, і у словесній «битві» ми перейшли межі дозволеного. Біль¬ше того, ми не помітили, що нас бачить і чує вчителька, яку ми поважали і любили. Ця вчителька була дуже хорошої думки про нас і від несподіванки аж розгубилась і стояла мовчки. Нас ніби облили холодною водою. Сварка припинилася, на вчительку ми не сміли підвести очей. Нам було дуже соромно. А найгірше те, що втраченого не повернути. Народна мудрість правильно зауважує: «Слово, як горобець: вилетить — не впіймаєш». І мій авторитет в очах цієї людини вже ніколи не піднести. Для мене це був урок на все життя — не висловлюватись брутально за жодних обставин.
Для багатьох учнів сповідь учительки була несподіванкою і повернула нашу бесіду в інше річище. Учні «каялись» у влас¬ному лихослів'ї. Багато з них зауважили, що іноді не знають, як діяти в напруженій ситуації, їх захоплюють емоції, і вони не можуть із ними впоратись.
Ведучи бесіди з учнями стосовно впливу лихослів'я на їхнє майбутнє, ми наголосили на тому, що вони у спілкуванні дуже часто вживають лайливі слова без наміру образити, а просто так. Чи не буде заважати така звичка в їхньому житті? Одні учні зауважили, що при потребі вони перестануть говорити погані слова, інші їм відповідали, що це може бути так само важко, як покинути палити.
Тоді ми поставили учням таке запитання: «Якби ви побачили інтелігентних із вигляду людей, одягнутих зі смаком, та між со¬бою вони б розмовляли брудною лайкою, ви повірили б у те, що вони з порядних родин, справді інтелігентні, добрі, надійні?».
Тоня Ф. (учениця 9-А класу). Звичка до лихослів'я формує моральне обличчя людини, заважає її долученню до культури і робить таку людину неприємною у спілкуванні. Звичка лихо¬словити — ознака духовної деградації. Той, хто легко дозволяє собі лихі слова, — той легко піде і на лихі справи. Це доведено і на практиці.
Від себе ми додали ще таке. Здавна в нас дуже поважали освічених людей. Університетська освіта прирівнювалась до офіцерського чину. Дивлячись на освіченого, прості люди ніби говорили до себе: «Ми по темноті своїй можемо впасти у великі гріхи і помилки, та освічений знає, де світло, він грамотний». Тому брудна лайка з уст інтелігентної людини є особливо не-припустимою. У Біблії сказано: «...Від усякого, кому дано багато, багато буде вимагатись, і кому багато довірено, з того багато і спитають» [41; 29—30]. Тобто моральні норми для людини з вищою освітою мають бути ще суворішими.
Зачепивши проблеми віри і лихослів'я, ми знайшли не¬сподіваного помічника. У 9-му класі вчилась дівчина, батько якої — священик.
Маруся П. (учениця 9-А класу). Лихослів'я — великий гріх, який вимагає довгої покути. Слово — це дар Божий, це те, що прирівнює людину до Спасителя. Самого Спасителя ми називаємо Божественним Словом. Слово Творця викликало до життя красу. А негідними словами ми намагаємось образити цю красу, осквернити її. Гріх лихослів'я було засуджено на Карфагенському соборі.
На наступне заняття Маруся принесла брошуру «Про гріх лихослів'я. Нецензурна лайка та її згубна суть». Ця книжка дуже зацікавила учнів. Багато з них просили дати її почитати. Дещо з цієї книжечки дівчина зачитала: «Церква завжди за¬стерігала своїх чад від гріха лихослів'я. Ніяке гниле слово не виходить із уст ваших, а лине лише добре... (Еф. 4; 29) — вчить апостол. — А блуд і всяка нечистота... не повинні навіть на¬зиватись у вас...» — наголошує він (Еф. 5; 3) . Апостол Павло попереджає: «...лихослови ... Царства Божого не успадкову¬ють (1 Кор. 6; 10). Молячись за православні душі, Пречиста Діва Марія відмовляється згадувати у своїх молитвах тих, хто лихословить. Богородиця не молиться за тих, хто брутально лається. У нас здавна лихослів'я називали блюзнірством» [28; 3-8].
Зважаючи на те, що чимало учнів є віруючими, така інфор¬мація була надзвичайно корисною.
Під час бесід у кожному класі учні скаржились як на бать¬ківське, так і на вчительське лихослів'я. Коли учні говорили про батьків, у їхньому голосі відчувалися біль, образа, приниження. Учні скаржились на те, що дорослі навіть не помічають, як бру¬тальними словами... розтоптують гідність дитини, зневажають

її, ставляться до неї, як до іграшки: сьогодні я з тобою бавлюсь, а завтра — вже ні.
Світлана М. (учениця 9-А класу). Якщо погане слово почуєш від однокласників, то це не так образливо, і ці слова не так силь¬но вражають. А от слова батьків — принижують, ображають.
Оля ПІ. (учениця 9-А класу). Мої батьки можуть ображати мене і при молодшій сестрі, говорячи, що в мене в голові розуму стільки ж, як у неї в задниці. Яким я можу бути авторитетом для сестри після таких слів? І взагалі, обзиваючи дитину, ми принижуємо її, і згодом у неї складається враження, що вона справді дебільна чи тупа.
Класний керівник 9-А класу. Ваше сьогоднішнє життя — ваш досвід у майбутньому. Знаєте, я була старшою дитиною у сім'ї, і в мене було найбільше обов'язків. І за доручені справи я відповідала повною мірою. Мене й били, й обзивали різними словами. Я на все життя запам'ятала той стан безпорадності, образи і душевного болю. Тоді я пообіцяла собі, що свою ди¬тину я ніколи так не скривджу. Ви мого Сергія знаєте, і можете в нього запитати, чи хоч раз я його так образила. Якщо ви зараз потерпаєте від батьківської несправедливості, то це може бути наукою, як не можна ставитись до своїх дітей.
Підбиваючи підсумки, хочемо наголосити, що спеціальні заходи спрямовані на те, щоб загострити сприймання учнями лихослів'я як огидного явища, спростувати його «позитивні» функції, навчити учнів вербалізувати свій негативний емоцій¬ний стан без застосування лайки. Головне — довести учням, що лихослів'я у мові — це не ознака «крутизни». Чимало ко-рекційних вправ спрямовано на розвиток вміння розпізнавати емоційний стан іншого, бути толерантним та стриманим у роз¬мові з агресивним співрозмовником. Результатом цієї роботи, за свідченням учителів, стало те, що учні почали менше лихосло¬вити, у стосунках виявляли толерантність і терпимість. Цьому ж сприяло проведення загальних заходів на збагачення активного і пасивного словникового запасу учнів.

-
КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ З УЧИТЕЛЯМИ
Необхідність певної корекційно-профілактичної роботи з учи¬телями визначається тими даними, які ми отримали в експери¬ментальній частині, а саме: встановлення факту використання лихослів'я у спілкуванні; недостатній розвиток низхідної емпатії; дещо підвищений рівень непрямого лихослів'я (наклепи, пліт¬ки, злісні жарти), дратівливості, негативізму, почуття провини; надання переваги співпраці у конфліктній ситуації.
Роботу з учителями доцільно будувати у вигляді тренінг-семінарів. На них варто висвітлювати ті психолого-педагогічні питання, важливі для успішної педагогічної діяльності, загостри¬ти у свідомості вчителів проблему повсякчасного використання цих знань на практиці. Зокрема, це проблеми дієвої реалізації у комунікативній взаємодії рефлексії та рефлексивного слухан¬ня, емпатії, соціальної перцепції, вміння опанувати себе, толе¬рантності тощо. Тематичні бесіди доцільно доручити проводити вчителям, авторитетним серед колег, а шкільний психолог може виконати роль консультанта. Також під керівництвом шкільного психолога проводяться рольові ігри, вправи, тестування. Готую¬чи тематичні заняття для вчителів, використано матеріали, що розкривають сутність педагогічного спілкування й орієнтують на позитивну взаємодію [15; 21; 22; 23; 55].
Наводимо приблизний сценарій тренінг-семінарів для вчи¬телів.

ТРЕНІНГ-СЕМІНАР 1
Бесіда «Слова-конфліктогени»
Нас найбільше цікавила проблема попередження вчитель¬ського лихослів'я. Та для того, щоб не ставити вчителів у незручне становище, не викликати почуття сорому, а відтак — не наштов¬хувати на протидію, рекомендуємо замість «лихослів'я» викорис¬товувати понятійний конструкт «конфліктогенні слова та вирази». Насамперед з учителями доцільно провести таку бесіду.
Психолог. Конфліктогени — образливі прізвиська, нетактовні зауваження, безапеляційні судження, висловлені в іронічній чи саркастичній формі. Вони ображають і принижують людську гідність, викликають неприязнь до того, хто їх використовує. Коли вчитель дозволяє собі оцінювати особистість або діяльність учня грубими словами, то він фактично ображає учня. Назвавши учня «донощиком», «тупаком», «неробою» тощо, важко чекати від нього чогось, окрім образи і небажання вас слухати.
Категоричність старшого теж може зруйнувати порозуміння. Не рекомендують використовувати слова «звичайно», «ніколи», «завжди». Фрази: «Звичайно, вам це важко зрозуміти», «Ти ніколи не оволодієш цим матеріалом», «Ти ніколи не будеш мати в мене четвірки», «Ваш зовнішній вигляд завжди викли¬кає антипатію». Такі висловлювання провокують невдоволення і реакцію протесту. Для підтримки добрих стосунків, для того, щоб вас слухали і погоджувалися з вами, необхідно наказову форму спілкування заміняти проханням або порадою. Замість «Замовкни!» (а у нашому дослідженні траплялося навіть «По¬затикали морди!») доречно сказати: «Прошу тебе, більше не будемо обговорювати цю проблему», замість «Відповідайте без затримки» (учні скаржились на фразу «Від твоєї відповіді можна заснути!») — «Раджу вам, відповідайте одразу. Ви можете».
Психологи довели, що негативні думки і фрази ослаблюють роботу мозку, погіршують діяльність щитовидної залози, яка підтримує імунітет організму, знижують життєву енергію люди¬ни. Наші думки, почуття і ставлення передаються іншим через вираз обличчя, жести, тональність голосу. Таким чином, учитель передає учням позитивну і негативну енергію.

Тестова методика «Конфліктна компетентність учителя»
І. Виберіть десять тверджень, які, на ваш погляд, безпе¬речні.
1. Я оберігаю дітей від стресів.
2. Не боюся на уроці говорити школяреві найнеприємніші речі. Тільки так можна боротися з недоліками.
3. Якщо відчуваю відчуженість учня, намагаюся зрозуміти причину.
4. Справедливе покарання зміцнює дитячий характер.
5. У випадках розбіжностей зі школярами волію йти на компроміс.
6. Учитель, який поступається учням, втрачає педагогічний

7. Коректність у взаєминах зі старшокласниками ніколи не шкодить.
8. Завжди пам'ятаю провини кожного школяра і вмію в по¬трібний момент нагадати про них. Це дозволяє уникнути нових помилок.
9. Якшо помиляюся, завжди вибачаюся в дітей.
10. Якщо потурати капризам дітей, вони «сідають на го-лову».
11. Радію, коли конфлікт розв'язується мирно, без нервів.
12. На учнівські провини потрібна така педагогічна реакція, яка їх припиняє.
13. Не ображаюся, якщо школярі зауважують мої помилки.
14. Коли учень порушує дисципліну, пояснюю необхідність покарання тим, що він заважає не мені, а класу.
15. Розв'язуючи конфлікт з учнем, завжди думаю, як впливаю на інших дітей.
16. Суворо караю школяра за свідомо скоєний поганий вчинок.
17. Якщо дитина порушила порядок, можу зробити вигляд, що нічого не помітив.
18. На важких підлітків краще діяти через колектив.
19. Коли виникає конфлікт, ніколи не розв'язую його через приниження гідності дитини.
20. Відчуваю задоволення, коли не я, а клас засуджує учня за лінощі і неробство.
21. Учитель завжди неправий, якщо дитина іде з уроку у сльо¬зах.
22. Беззаперечне виконання педагогічних вимог — запорука успішності і дисципліни.
Підрахуйте суму отриманих балів: відповідь «так» на запитан¬ня із парним номером — 10, із непарним — 20. Ті, хто набрав 140 і більше балів, схильні до конструктивних рішень. Ті, хто набрав менше 140, — до проявів конфліктогенності.
II. Ви приходите на урок, але щось негаразд. Хлопці щільним колом оточили двох підлітків. Ті б'ються. Виберіть два із шести пропонованих варіантів педагогічних дій.
1. Голосно кажу: «Негайно припиніть це неподобство!».
2. Мовчки розводжу «бійців» і починаю перевіряти відсут-
ніх.
3. Якщо бійка триває, посилаю за директором школи.
4. На мить зберігаю незворушність, а потім голосно плескаю
в долоні і говорю: «Турнір завершено!».
5. З'ясовую, хто розпочав бійку.
6. Вимагаю негайно від обох залишити клас і не приходити
без батьків.
Підіб'ємо підсумки: варіанти відповідей 1, 3, 5, 6 — 10 балів,
2 і 4 — 20 балів. Ті, хто набрав ЗО і більше балів, схильні до нестандартних конструктивних дій; ті, хто набрав менше ЗО, — до використання традиційних репресивних заходів.
Рольова гра «А чому мені двійка?»
Для рефлексії своєї поведінки вчителям було запропоновано таку ж рольову гру, як і учням: «А чому мені двійка?», де роль учителя і учня грали вчителі. На нашому тренінг-семінарі жодна
3 учительських пар не показала, як іноді гостро відбувається такий діалог, які лайки звучать. У такому випадку завдання можна дещо змінити — попросити вчителів оцінити поведінку колеги у такій ситуації.
У школі йде урок. За зачиненими дверима класу час від часу чути: «Нероба!», «Грубіян!», «Ледащо!», «Дебіл!», «Хіба можна бути таким телепнем!», «З такими знаннями лише у двірники», «Ось дивлюсь я на тебе і думаю: щось є в тобі від мешканця зоопарку... Сідай на місце, гордосте ти наша!», «Опусти руку! Ти що, можеш щось мудре сказати?!».
На будь-якому занятті частина вчителів буде переконана в тому, що в деяких ситуаціях вони мають право на таке «лихо¬слівне» спілкування. Зазвичай вони свою позицію аргументують таким чином:
• педагог — також людина, і він має право на вияв своїх почуттів;
• пустити б вас у клас, ви тоді б швидко забули про свою педагогіку і психологію;
• якщо я щирий у своєму гніві, то це означає, що у мене є на це підстави;
• чому учень має право «нічого не робити», «блазнювати», «не поважати вчителя і дратувати його», а той має керуватися заповідями: «Не ображай», «Не вижени», «Не постав двійки» тощо;
• коли виставиш одного на «посміховисько» — провчиш решту.
Однак завжди є вчителі з іншими переконаннями, які й вступають у дискусію з колегами, а допомагає їм психолог-кон-сультант. Наводимо приклад деяких дієвих аргументів:
1. Образи і приниження як реакція на негативні вчин-ки учнів — це визнання власного безсилля у продуктивному розв'язанні конфлікту. Це — педагогічне банкрутство.
2. Ще Арістотель говорив про те, що якщо людиною оволоді¬ває гнів, то її рішення стають неправильними. Коли ми даємо «вихід» своїм почуттям, то лише на мить «полегшуємо» свій стан. А потім він змінюється на глибоке розчарування і смуток (до речі, вчителі в анкеті на запитання: «Як ви почуваєтеся після образливих слів щодо учня?» відповідали, що їм соромно, і вони розчаровані собою). Не даремно давня мудрість каже: «Сильніший за всіх — той, хто вміє опанувати себе».
3. Наше зневажання принципів доброзичливості звільняє учня від потреби бути ввічливим щодо вчителя. Учителі навели висловлювання Януша Корчака: «Зачудовано зупиняється часом розумна дитина перед агресією в'їдливої сивоволосої дурості... Я часто думав про те, що означає «бути добрим». Мені здається, добра людина — це така людина, в якої є уява, і вона розуміє, як буває іншому, вміє відчути те, що почуває інший».
Як підсумок учителям пропонують такі тези:
1. Існує відмінність між засудженням як прийомом педаго¬гічного впливу, який виявляється в негативному ставленні до порушення норм моралі, і дратівливістю, озлобленістю. Засуд¬ження саме по собі містить елемент переконання, розкриває сутність провини і ставлення до винного.
2. Виявити невдоволеність можна діями делікатними і ефек¬тивними, які не викликають озлобленості дитини, наприклад, незвичною реакцією педагога на бешкетування. Привабливий, на перший погляд, вчинок може стати безглуздим, якщо вчитель попросить повторити його ще раз. Нешаблонна реакідія, яка віддзеркалює індивідуальність учителя, захоплює учня безпо¬середністю висловленого ставлення.
3. Вияв обурення як прийом педагогічного впливу не можна змішувати зі звичним виявом обурення, коли в нападі гніву ви¬риваються грубі слова, погрози та образи. Обурення негативним вчинком можна виявити у словах, інтонації та міміці. Ефектив¬ність впливу забезпечать ваша витримка й уміння опанувати себе. Ми порадили вчителям протягом двох тижнів фіксувати кожен випадок, коли вони відчувають роздратування, і скрупу¬льозно аналізувати його причини. Можливо, річ не в учнях, а роздратування — результат внутрішнього незадовільного до них ставлення або ж невміння бути терплячим.
4. Від учителів часто доводиться чути: «Здають нерви». А са¬мовладання — одна з найголовніших рис педагогічної майстер¬ності. І просто так воно не дається.

Аутотренінгова вправа «Контраст»
Коли обстановка в кімнаті налаштовує на повний спокій, нама¬гайтеся зосередитись на одній думці: «Я спокійний». Вдих, видих, і на паузі подумки проговорюйте, повторюйте, переконуйте себе: «Я спокійний, спокійний». Сприятлива обстановка — обов'язкова умова цієї вправи, поєднання її зі словом «спокійний» має закрі¬пити умовний рефлекс. Тоді в будь-якій ситуації за думкою: «Я спокійний» починатиметься ваш внутрішній спокій.
Психологічний коментар. Вправа сприяє психологічному роз¬слабленню, зняттю нервового напруження, адекватним реакціям у міжособистісній взаємодії.

ТРЕНІНГ-СЕМІНАР 2
Бесіда «Я»-повідомлення» і «Ти»-повідомлення»
Часто вчитель потрапляє у скрутні педагогічні ситуації, які вимагають неабияких емоційних витрат і які провокують учите¬ля на грубощі. Однак грубощів у спілкуванні можна уникнути, якщо опанувати техніку «Я»-повідомлення» і «Ти»-повідомлен-ня» — вміти прийнятним чином вербалізувати емоційні стани. Ця техніка — спосіб заміни неконструктивних зауважень і про¬явів образи. Вона має два підвиди:
• вербалізація власного емоційного стану;
• вербалізація емоційного стану партнерів (у нашому випад¬ку — учня).
Наприклад, вербалізація власного емоційного стану може висловлюватись так: «Те, що ви зараз сказали, мене дуже за¬смутило. Я навіть не знаю, що робити далі».
Психологічний коментар. Використовуючи «Я»-повідомлен-ня», людина не акумулює в собі негативних емоцій, а вербалізує їх. З іншого боку, така вербалізація підказує партнеру, яку дію спричиняють його слова і вчинки, тобто допомагають виробити рефлексію у партнера по спілкуванню. Формально такий вислів не є зауваженням партнеру, пряма оцінка тут відсутня. Вербалі¬зація стану партнера, яка може бути виражена за допомогою «Ти»-повідомлення» («Здається, ви зараз напружені»), дозволяє показати партнеру, що його розуміють і приймають. Це знижує агресію і сприяє порозумінню.
Правила спілкування
Для того, аби якнайкраще зрозуміти емоційний стан учня, під час взаємодії з ним необхідно дотримуватись кількох про¬стих правил (ми рекомендували вчителям ці правила записати і вдома обдумати корисність кожного з них).
1. Підтримувати постійний зоровий контакт.
2. Якщо можна, не перебивати.
3. Намагатися не давати порад, якщо в цьому немає потреби.
4. Підбивати підсумки того, що ви почули.
5. Робити рефлексивні зауваження, показуючи, що ви ро-
зумієте те, що відчуває інший.
Психологічний коментар. Дотримання запропонованих правил сприяє розвиткові рефлексії, дозволяє будувати комунікативну взаємодію професійніше, а отже, уникати лихослів'я у процесі спілкування з учнями.

Сюжетні ігри «Шкільні будні»
Чимало вчителів підняли іншу проблему, яка є дотичною до нашої, — стосунки між учителями і шкільною адміністрацією, відносини між колегами.
Нестриманість, роздратованість і, зрештою, лихослів'я до учня і є наслідком негараздів у педагогічному колективі. У зв'язку з цим разом з учителями було розроблено декілька сюжетних ігор, що віддзеркалюють шкільні будні і в яких слід уміти поводитися так, щоб не втратити душевної рівноваги. У результаті програвання цих ситуацій учителі змогли ви пра¬цювати конструктивні способи їхнього врегулювання. Коротко опишемо запропоновані сюжети, які підказало саме життя.
Розв'язуватись ці ситуації повинні були «Я»-повідомленнями» і «Ти»-повідомленнями».
1. Учитель був на лікарняному. Коли вийшов на роботу, то
з'ясувалося, що учні не засвоїли матеріалу, який читав колега,
котрий його заміняв.
— Шановна, ви мене заміняли, але я не бачу результатів. Учні теми не засвоїли, письмові роботи ви залишили перевіряти мені. Що ж це за заміна?
2. Учитель іде на урок. Перед дверима класу на нього чекає
завуч:
— Чи не бажаєте ви запросити мене до себе на урок? Психологічний коментар. Програвання типових для шкільного
життя конфліктних ситуацій дозволяє виробити психологічно доцільні способи взаємодії, уникати нетактовності у спілку¬ванні, сприяє гармонізації стосунків між учителями, розвиває рефлексію.
Вправа «Учень»
Кожен з учителів по черзі давав визначення слову «учень». Перше речення неодмінно таке: «Учень — це...». Далі кожен закінчує вислів так, як вважає за потрібне. При обговоренні увага акцентувалась на позитивних визначеннях (вигадник, непередбачуваний, наше дзеркало, унікальна особистість, не-розкритий талант тощо).
Психологічний коментар. Вправа дозволяє гармонізувати стосунки з учнями, виробити позитивне ставлення до них, а отже — розвиває емпатію.

ТРЕНІНГ-СЕМІНАРЗ
Бесіда «Агресивний учитель — агресивний учень»
Жваве обговорення викликає і така інформація до роздумів: «Отримані результати підтверджують, що учні достатньо ди¬ференційовано оцінюють поведінку вчителів і орієнтовані на їхню позитивну характеристику: у класах, де хоча б один учитель давав зразок неагресивної поведінки, показники агресивності у школярів були значно нижчими». Достат¬ньо переваги в одну позитивну «людську одиницю», щоб психологічний клімат у класі став м'якшим, а діти — менш агресивними [43; 64]. Агресивність учителя може виявлятися образливими висловами, грубістю, «наклеюванням» ярликів («тупак», «ледащо», «бездар»); публічною компрометацією учня, розголошенням таємниці; прихованим приниженням особистості (іронія, насмішка); залякуванням («Ти дуже про це пожалкуєш», «Ти у мене на екзамені посмієшся»). Такі висловлювання, як правило, провокують у дітей агресивні реакції психологічного захисту. З іншого боку, така словесна поведінка вчителя демонструє невміння будувати взаємодію з учнями на партнерській основі.
Для обговорення цієї інформації вчителям пропонують низку запитань.
1. Чи доводилось вам спостерігати прояви вчительського лихослів'я щодо учнів?
2. Які образливі зауваження до учнів є найпоширенішими?
3. Як ви вважаєте, якими можуть бути наслідки прояву вчи¬телем лихослів'я у спілкуванні з дітьми?
Для узагальнення отриманої інформації і переведення її у практичну площину ведучий може запропонувати вчителям завдання: «Опишіть відомі вам випадки, коли вчителю вдалося перебороти агресивність учня, не застосовуючи насилля і образ¬ливих слів, яку стратегію поведінки слід обирати, щоб уникати морального (словесного) насилля?».
Психологічний коментар. Пряме обговорення випадків прояву вчительського лихослів'я сприяє усвідомленню того, що така поведінка є хибною, дозволяє виробити психологічно доцільні способи комунікативної взаємодії.
Відвідуючи уроки і продивляючись учнівські щоденники, ми помітили, що вчителі вміють достатньо різноманітно виявити своє невдоволення учнем, а от хвалять дуже одноманітно: «Мо¬лодець», або ж оцінкою «відмінно». Ми вирішили запропону¬вати вчителям вправу, яка б їх навчила бути винахідливішими в похвалі учню.
Вправа «Похвали учня»
Кожному вчителю пропонували за щось похвалити учня. Слід було вибирати приємні і нешаблонні слова.
Психологічний коментар. Вправа розвиває емпатію, вміння помічати позитивні риси учнів, вміння робити компліменти.

Тест «Конфліктність учителя»
Виберіть один варіант розв'язання кожної проблемної си¬туації.
1. Учень погано відвідує уроки:
а) зв'язуюсь із класним керівником або батьками, щоб
з'ясувати причину;
б) вивчаю мотивацію навчання дитини;
в) у серйозних випадках порушую питання на класних збо-
рах.
2. Учень погано вчиться:
а) саджаю на першу парту поруч із працьовитим школярем;
б) намагаюся зрозуміти коло інтересів дитини;
в) часто контролюю і вимагаю того ж від батьків.
3. Учень ставить каверзні запитання:
а) «ставлю його на місце», щоб іншим було наукою;
б) відповідаю на будь-яке запитання: якщо знаю — негайно,
якщо ні — на наступному уроці;
в) якщо запитання далекі від досліджуваної теми, не вважаю
за потрібне відповідати.
4. Учень погано поводиться на уроці:
а) одразу ж припиняю порушення порядку — роблю заува-
ження, запис у щоденнику тощо;
б) переключаю увагу, запитаннями і завданнями втягую
в роботу;
в) критично аналізую організацію уроку, вношу необхідні
корективи.
Підрахуйте суму балів: варіанти «а» і «в» — 10 балів, «б» — 20. Ті, хто набрали 60 і більше балів, схильні до ненасильницького подолання протиріч. Якщо менше 60 — до загострення відносин з учнями.

Вправа «Цей учень мені не подобається»
Учителям пропонують пригадати учня, який їх найбільше дратує, і спробувати проаналізувати, чому це відбувається. Спочатку потрібно перерахувати його позитивні («+») і нега¬тивні («—») риси, порівняти із власними і відшукати, в чому ви подібні і відмінні. Також ведучий пропонував відповісти на запитання: «Що провокує цю дратівливість?», «Коли це почи¬нається?», «Яким чином реалізується?», «Що ви хочете і можете змінити у своєму сприйманні?».
Психологічний коментар. Обговорення вправи допомогло вчителям краще розібратись у своїх почуттях, конкретизувати дратівливість шодо конкретного учня і подумати про те, як її можна нейтралізувати.
■
Вправа «Привіт, я радий тебе бачити»
Сказати до улюбленого учня таку фразу і додати щось при¬ємне.
Психологічний коментар. Вправа розвиває емпатію, вміння виявляти позитивні почуття до дитини.

ТРЕН1НГ-СЕМІНАР 4
Бесіда «Гнів — поганий порадник»
У кожної людини в житті бувають такі ситуації, які викли¬кають гнів. І саме у гніві ми говоримо найбільше образливих слів. У професії вчителя таких ситуацій чимало. Та небагато хто з учителів знає, що зворотна сторона гніву — безпорад¬ність.
Поки ми знайдемо сили впоратись із ситуацією, наш гнів виривається назовні, завдаючи шкоди тим, хто поряд, і нам са¬мим. Але і придушувати гнів у собі не потрібно, бо він назавжди залишиться з нами. А накопичення таких негативних емоцій погано впливає на психіку. Потрібно навчитися розряджати гнів так, щоб не завдавати болю і собі, й іншим. Такі способи існують. Ми їх запишемо, і кожен спробує серед них знайти той, який допоможе йому: заняття фізкультурою, біг, підско¬ки, а також будь-яка фізична робота, душ, душевна розмова із друзями, медитація, гаряча ванна, масаж, написання гнівного листа, прослуховування музики тощо.
Психологічний коментар. Застосування на практиці запропо¬нованих порад сприяє вивільненню негативних емоцій, вдоско¬налює психофізіологічну саморегуляцію.
Для того, щоб збагатити педагогічний досвід учителів, виро¬бити вміння реагувати без лихослів'я у нестандартних умовах, ми винесли на обговорення реальні ситуації, в яких їхні колеги перейшли межу дозволеного.
Потрібно було проаналізувати поведінку вчителя та учня і запропонувати педагогічно доцільний вихід із ситуації. Ми взяли за приклад реальні випадки з життя, про які нам роз¬повіли студенти першого курсу одного з Вишів. Ми попро¬сили їх пригадати й описати ситуації зі шкільного життя, в яких би вони, або хтось із класу, або весь клас був ображе¬ний лихослів'ям учителя. Студенти описали «трагедії» свого шкільного життя. З їхніх сповідей з'ясувалося, що проблема (лихослів'я на адресу учня) існує і в сільських школах, і на¬віть... в університеті. Викладачі дозволяють собі говорити до студентів: «бидло», «гній», «дуби», «пеньки», «дурні». Вияв¬ляється цікава закономірність: імовірно, деякі вчителі вже своїм життєвим досвідом налаштовані на образи (вдома — грубощі, у школі — грубощі, у Виші — грубощі). Це класичний приклад вікарного навчання.
Наведемо приклад однієї шкільної історії, яка при обговорен¬ні на нашому тренінг-семінарі отримала цікаве продовження.
Студентка С. Найбільшою образою, яка була у моєму житті і яку я запам'ятала, була образа від класного керівника, її зазнала не лише я, але й мої однокласники. Ми завинили тим, що не належним чином підготувались до Свята квітів. За це вона ображала нас поганими словами: «дурні», «скоти», «дебіли» тощо. Найприкріше, що це свято ми готували впер¬ше, і готували самі (хоча навчалися лише у 5-му класі). Усі чекали, що вона нас похвалить, адже підготовка йшла довго і старанно!
При обговоренні ситуації вчителі зазначали, що педагогічна майстерність їхньої колеги низька, їй бракує такту, поваги до учнів.
Замість стабілізувати, вчитель може роками розхитувати психіку своїх вихованців. Викладач зарубіжної літератури І. Ю. розповіла таке...
І. Ю. У моїй педагогічній діяльності був подібний випадок, але закінчився він інакше. Я була класним керівником у четвер¬тому класі. Сталося так, що я захворіла, було погано із серцем. І моїм дітям довелося самим готуватись до конкурсу стіннівок, який був присвячений якійсь політичній даті. Я вийшла на роботу у день проведення конкурсу. Мої діти як могли, так і підготувались. Я їх підбадьорювала. Стіннівки оглядала завуч школи з комісією. Вона підійшла до нашої газети, прискіпливо її оглянула, а потім запропонувала мені разом із нею подивитися на інші. Потім знову підвела мене до нашої газети і сказала: «І ось це можна назвати підготовкою до конкурсу?». При сто¬ронніх вона мене так принизила, що ввечері в мене знову був серцевий напад.
Тест «Терпимість учителя»
Виберіть 1 із 3 варіантів розв'язання кожної ситуативної задачі.
1. Учень відволікається.
а) Негайно зауважую, одразу припиняю недисципліно-
ваність;
б) використовую непрямий вплив;
в) реагую не одразу, краще мати серйозні підстави для по-
карання.
2. Учень погано відповідає.
а) Ставлю оцінку, на яку він заслуговує;
б) даю відповісти іншого разу;
в) залишаю займатися після уроків.

3. Учень мене обманює.
а) Роблю вигляд, що не вірю;
б) не кваплюся реагувати, намагаюся зрозуміти дитину;
в) викриваю неправду перед класом.
Підрахуйте суму отриманих балів: варіанти «а» і «в» — 10 балш, «б» — 20. Ті, хто набрав 50 і більше балів, схильні до зважених, стратегічно виправданих рішень. У кого менше 50 — до репре¬сивних реакцій.
Вправа «Маленькому — захист»
Учителям пропонували уявити себе маленькою дитиною (5—6 років).
Психолог. Зазирніть глибоко в очі цьому малятку. Спробуй¬те побачити його тугу і зрозуміти, що це — туга за любов'ю. Простягніть руки і обійміть це маленьке дитинча, притуліть до своїх грудей. Скажіть, як сильно ви його любите. Скажіть, що ви захоплюєтесь його розумом: а якщо воно робить помилки, то це нічого, це трапляється з усіма... Пообіцяйте йому, що ви завжди прийдете на допомогу, якщо буде необхідно. Те¬пер нехай дитина стане маленькою, завбільшки з горошину. Покладіть її до себе у серце. Нехай вона буде там у найза-хишенішому і найзатишнішому куточку. Зробіть це ніжно і лагідно. Наповніть цей куточок блакиттю і запахом квітів. Відчуйте себе коханими. Щоразу, коли зазиратимете у своє серце і бачитимете маленьке обличчя своєї дитини, віддавай¬те їй всю вашу любов. Кажуть, у людському серці достатньо любові, щоб зігріти всю нашу Планету. Та спочатку давайте зігріємо самих себе.
Психологічний коментар. Ця вправа емоційно налаштовує на наступну.

Вправа «Моє дитинство»
Ведучий просив учителів розповісти найрадіснішу та най-сумнішу історію свого дитинства. Обговорення відбувалося, аби психологічно допомогти тим учителям, які мають у своєму досвіді психотравми дитинства.
Психологічний коментар. Вправа дає змогу «проговорити» у групі свої дитячі переживання, вислухати коментарі і поради колег, які сприяють звільненню від негативних емоційних пе¬реживань.

ТРЕНІНГ-СЕМІНАР 5
Бесіда «Якщо педагог, то з почуттям гумору!»
Проводячи тренінг-семінари для вчителів, доцільно зверну¬ти їхню увагу на такий чудовий регулятор поведінки як гумор. Дитина важко переносить серйозність і суворість. А в арсеналі досвідченого педагога завжди знайдуться дружній жарт, весела розповідь, приказка. Гумор допомагає учням стати оптимістами, також дозволяє вчасно попередити і ліквідувати найскладніший конфлікт, нейтралізувати сильне напруження. Та для того, щоб гумор був дієвим інструментом в арсеналі вчительських засобів, він повинен відповідати деяким вимогам:
• не можна висміювати особистість людини; можна посмія¬тися з окремої риси характеру або конкретного вчинку;
• не слід сміятися з того, шо учень не може виправити;
• забороняються жарти про прізвище, фізичні вади, хвороби, повноту, незвичні пропорції тіла;
• не рекомендується першим сміятися зі свого жарту;
• педагогу не слід ображатись на жарт учня; потрібно вміти посміятися із власної невдачі;
• не потрібно сміятись із випадковості, висміювати неуваж¬ність учня; '
• грубий і непристойний жарт, приниження, цькування учня є неприпустимими.
Психологічний коментар. Розвиток почуття гумору дозволяє знизити рівень агресії, сприяє доброзичливому спілкуванню.
Ці вимоги, вироблені при спільному обговоренні, ми пора¬дили вчителям занотувати.

Тест «Такт учителя»
Ви приходите на урок у 5-й клас і бачите незвичайну си¬туацію. Діти скупчилися навколо одного зі своїх лідерів. Його розповідь переривається вибухами сміху.
Виберіть 2 із 5 запропонованих варіантів педагогічних ре¬акцій.
1. Гупаю кулаком по столу, висловлюю обурення неповагою до себе.
2. Непомітно підходжу до хлопців, прислухаюся до того, про що йдеться, а зрозумівши, у чому річ, теж голосно сміюся.
3. Караю чергових, що не підготували клас до уроку.
4. Говорю: «Хлопці, швидко займайте свої місця. Обіцяю, що урок сьогодні теж буде цікавим».
5. Голосно вітаюся, оголошую тему, не звертаючи уваги на хлопців.
Підрахуйте суму балів: варіант 1 — 5 балів, 2—10 балів, варіант 3 — 5, 4 — 10, варіант 5 — 10 балів. Ті, хто набрав 15 і більше балів, намагаються дотримуватись педагогічного такту. Ті, у кого менше 15, — схильні до прийняття стереотипних рішень.
Сюжетні ігри «Шкільні будні»
1. Учитель проводить урок. Залишається 15—20 хвилин до кінця, і тут — стук у двері. Прийшов батько учня-невдахи і про-

сить: «Дозвольте посидіти у вас на уроці. Я хочу подивитись, як ви ведете урок, як відповідає мій син».
2. Ви — класний керівник. Учні іншого класу були на уроці у вашому кабінеті і поламали стільці, розбили вазони, пообпи¬сували парти. Ви приходите до їхнього класного керівника і...

Вправа «Інтонація»
Учителі на паперових картках записують назву якогось по¬чуття, емоції, що першою спала на думку. Кожний робить це самостійно, не обговорюючи із сусідом. Потім картки збирають, перемішують і роздають знову. Група вирішує, який вислів, речення з вірша або просто речення взяти за основу гри. Після цього кожний учасник по черзі промовляє це речення з тією інтонацією, яку зазначено у його картці, і чекає, поки всі спро¬бують відгадати, шо він хотів передати. А потім повідомляє, що ж це було насправді. Дуже добре ця вправа «працює» на вчительських вечірках.
Психологічний коментар. Вправа дозволяє розширити інто¬наційний діапазон, виробляє вміння чути свої недоброзичливі інтонації, допомагає учасникам з'ясувати, наскільки адекватно їхні інтонації сприймає більшість людей, розвиває рефлексію.

ТРЕНІНГ-СЕМІНАР 6
Бесіда «Професійно важливі риси вчителя»
Вправа дає виявити ті особистісні риси, які провокують учителя на лихослів'я щодо учня і які критично важливі у по¬доланні лихослів'я.
Спочатку вчителям пропонують із ЗО особистісних рис обра¬ти 10, які, на їхню думку, провокують лихослів'я: запальність, прямолінійність, поспішність, самолюбство, різкість, впертість, образливість, мстивість, сухість, педантичність, повільність, необов'язковість, забудькуватість, нерішучість, упередженість, прискіпливість, безтактність, брехливість, безпринципність, дводушництво, нещирість, дратівливість, добросердність, ам¬бітність, злобливість, агресивність, підозрілість, злопам'ятність, удавання, байдужість.
Учителі, як правило, одностайно виділяють такі риси: агре¬сивність, дратівливість, запальність, безтактність, злобливість, злопам'ятність, різкість, мстивість, підозрілість.
Потім запропонуйте ще 30 рис, і попросіть учителів вибрати 10 таких, які унеможливлюють вживання лихослів'я: справед¬ливість, терплячість, тактовність, відповідальність, оптимізм, принциповість, вимогливість до себе, вимогливість до дитини, самоповага, повага до особистості дитини, доброзичливість, емоційність, самовладання, врівноваженість, поміркованість, ініціативність, вміння імпровізувати, рішучість, доброзичливість, терплячість, артистизм, емпатійність, цілеспрямованість, любов до дітей, акуратність, енергійність, працьовитість, альтруїзм, демократичність, великодушність.
Учителі зазвичай обирають такі риси: самовладання, ем¬патійність, повага до особистості дитини, тактовність, доб¬розичливість, терпимість. Щодо інших рис може виникнути і суперечка. Ми запропонуємо у будь-якому випадку зупинитись на найголовніших і зробити собі щось на зразок пам'ятки «Осо¬бистісні риси: які допомагають у роботі, а які заважають?».
Сюжетні ігри «Шкільні будні»
1. Директор на педраді звертається до вчителя: «Шановний, скільки можна вам повторювати, що у нас не палять. Ви задимі¬ли всю школу, діти ж бачать це, дихають димом. Не подобають¬ся вимоги нашої школи — то шкіл у місті багато. Пам'ятайте, що ви підписували з нами контракт, і ми вже подивимося, чи продовжувати його далі».
2. Ви — мама-вчитель. Ваш колега проводив урок у класі, де вчиться ваша дитина, і звертається до вас голосно, на всю учи¬тельську: «Ваша дитина сьогодні не готова до уроку. Я сказав(ла), що поставлю «двійку», і поставила. Як же так?».
3. Ви завершили свій робочий день, задоволені, що завтра у вас вихідний. Тут підходить завуч: «Ви бачили розклад? Я вам поставила заміну на завтра».
Психологічний коментар. Програвання типових для шкільного життя конфліктних ситуацій дозволяє виробити психологічно доцільні способи взаємодії, дозволить уникати нетактовності у спілкуванні, сприяє гармонізації стосунків між учителями, розвиває рефлексію.
Рольова гра «Позиційне спілкування»
Гра проводиться у три етапи. На першому двоє вчителів програють ситуацію «Учитель — учень». Пропонувалися такі теми: «Учень зірвав урок, учитель викликає його для бесіди», «Учень палить у школі» або ж інші ситуації, які пропонують самі вчителі. Визначалися комунікативні позиції: учитель є суворим, реалізує формально-оцінювальний тип спілкування, учень — виправдовується. Після програвання слід обговорити ситуації.
На другому етапі програється така ж ситуація, але із заміною комунікативних позицій: учитель переходив на стиль умовляння, а учень поводився зарозуміло, виклично. При обговоренні ми акцентували увагу на причинах виникнення ситуацій залежності вчителя від учня, а також — на можливості уникнення таких ситуацій.
На третьому етапі організовувався груповий пошук засобів, що допомагають учителю налагодити психологічно повноцінне спілкування з учнями.
Психологічний коментар. У результаті дискусії вчителі виро¬били такі рекомендації:
• ставитися з повагою до особистості учня, до його поглядів і переконань;
• намагатися зрозуміти мотиви поведінки учня;
• враховувати його індивідуальні особливості, характер;

• не принижувати почуття власної гідності учня, не ображати його різкими словами, не вдаватися до грубощів;
• учителю слід зберігати витримку і самовладання, вчитися бути об'єктивним.
Якщо тренінг-семінари проходять динамічно, вчителі охоче беруть участь в обговоренні проблем і виконують запропоновані завдання, то зміст занять можна доповнити іншими вправами.
. | і
Вправа «Емоційне дзеркало»
Учасники по черзі повинні відбити внутрішній стан одне одного та продемонструвати його.
Вправа «Зрозумій іншого»
Кожен учитель загадує свою психологічну загадку і за допо¬могою виразу обличчя, пози, рухів, жестів і деяких нейтраль¬них висловів змальовує задуманий ним емоційний стан, який група має відгадати. Потім ми обговорювали, наскільки точно кожний учасник упорався із загадкою, які засоби зовнішньої демонстрації свого стану в нього найвиразніші — обличчя, руки, інтонація, які зовнішньо комунікативні засоби йому необхідно змінити, наприклад, директивний голос або тверду «вчитель¬ську» поставу.
Психологічний коментар. Вправа сприяє розвиткові техніки живого образного спілкування з учнями, пластичності, емоцій¬ності та артистизму.
Можна збільшити кількість тренінг-семінарів: тематичні бесі¬ди присвятити висвітленню психологічних особливостей дітей різних вікових груп, доповнити їх рольовими іграми, в яких би застосовувались отримані знання, тестовими методиками і вправами.

РЕЗУЛЬТАТ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ З УЧИТЕЛЯМИ
Наші заняття знайшли відгук у душі вчителів, про це свідчить те, що вчителі залишалися після семінарів і обговорювали проб¬лему між собою, піднімали проблему лихослів'я на батьківських зборах і готували тематичні години класного керівника. Основ¬ним результатом корекційно-профілактичної роботи з учителями можна вважати:
1. Актуалізацію у свідомості вчителя проблеми необразливих стосунків з учнем.
2. Засвоєння необхідної психолого-педагогічної інформації, яка може запобігати лихослів'ю.
3. Набуття практичних навичок реагування у напружених, конфліктогенних педагогічних ситуаціях.
4. Практичні навички керування своїм емоційним станом і мовленнєвою поведінкою.
5. Пам'ятки «Про стратегію поведінки у конфліктній ситуа¬ції», «Вимоги до гумору», «Як нейтралізувати гнів», «Як пово¬дитися, щоб зрозуміти емоційний стан іншого». Також у кінці роботи тренінг-семінару кожному вчителю вручити пам'ятку «Заборона на тон, слова і аргументи».

Роз'яснювально-профілактична робота з батьками

РОЗ'ЯСНЮВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА З БАТЬКАМИ
Дотримання принципів проведення корекційно-профілак-тичної роботи з учнями вимагає проведення певних заходів і з батьками. Для цього ми використали традиційні для школи роз'яснювально-профілактичні форми роботи: батьківські збори, лекторій «Батьківські університети», групові та індивідуальні бесіди з батьками.
Проблемними моментами в роботі з батьками є: немож¬ливість провести масштабні корекційні заходи, недостатній зворотний зв'язок. Тому основне завдання в роботі з батьками полягає в тому, щоб привернути їхню увагу до проблеми; про¬аналізувати учнівські анкети і показати негативне ставлення дітей до вчительського і батьківського лихослів'я як засобу регулювання поведінки; спростувати ставлення деяких батьків до лайки як до неодмінної життєвої реалії.
Психолог. Зміна ціннісних орієнтацій, критеріїв моральності, мінімізація впливу громадських організацій на громадян, недо¬статня психолого-педагогічна культура — усе це на фоні еконо¬мічних проблем призвело сьогодні до того, що в сім'ї частіше і відвертіше звучать «лихі» слова. Отже, щоб боротися з цим негативним явищем, потрібна допомога державних структур, і школа тут має відігравати провідну роль.
Неодмінною умовою успішного розв'язання першого завдан¬ня є проведення бесід, які б сприяли розвитку негативного став¬лення батьків до лихослів'я. Оскільки чимало батьків — віруючі, то до побудови бесід доцільно підійти з етико-релігійної та істо¬ричної позицій. Також використовувалась наукова інформація щодо вікарного навчання лихослів'я.
У школах, де ми працювали, батьків здивували масштаби поширення цього явища серед дітей, оскільки вони вва¬жали, що якшо їхня дитина лихословить, то лише такими словами як «дурень», «придурок», «ідіот» та іншими нечис¬ленними варіаціями цих лексем. Коли ж батьки ознайоми¬лися з узагальненими результатами анкетування учнів, то зрозуміли, що ті вживають слова набагато «міцніші», ніж їм здавалося.
Проблему лихослів'я батьки загалом визнавали, і чимало з них обурювалось поведінкою деяких дорослих людей, які грубо лаються при дітях. Стурбованість у батьків викликали і зізнання дітей про свій емоційний стан після батьківського лихослів'я. За словами батьків, вони вважали, що їхні діти черстві і до них нічого «не доходить». Батьки навіть не здогадувались, що за байдужою «маскою» відбувається емоційний вибух. І не лише в дівчаток, але й у хлопців. Також ми зачитували батькам ма¬ленькі «сповіді» студентів про те, як колись батьки образили їх грубим словом. Батьки змогли побачити сімейні «виховні» моменти очима дітей: нестриманість, необ'єктивність, уперед¬женість, несправедливість батьків, з одного боку, і беззахисність дітей, які відповідають на це грубістю, — з іншого.
На думку батьків, і ситуації, і слова були не надто травматич¬ними, однак глибоко запали дітям у душу. А інформація про те, що чимало дітей вважає, що навчання лихослів'я відбувається у сім'ї, спонукала декого замислитися над своїм мовленням. Батькам було наголошено на тому, що їхнє лихослів'я щодо дітей і негативні емоції взагалі — надто сильний подразник, який не мобілізує, а блокує активну увагу, пригнічує здатність сприймати, думати, стомлює центральну нервову систему ди¬тини і навіть виснажує її.
Аналіз учнівських і батьківських анкет дав змогу з'ясувати, що лихослів'я провокують ситуації невиконання обіцянок, надмірного моралізування, невизнання самостійності дитини, неповаги до її особистості, нав'язування своєї думки. Тому було зроблено висновок, що батьки погано обізнані із психо¬логічними, віковими, статевими особливостями своїх дітей, не знають їхніх індивідуальних рис. Ми запропонували класним керівникам провести низку тематичних бесід, які б допомогли батькам отримати необхідну інформацію, а шкільному психоло¬гу — тестування у класах на визначення темпераменту, характеру та інших індивідуальних рис учнів, і обов'язково ознайомити із цими результатами батьків, дотримуючись при цьому критерію «не зашкодь».
Аналіз батьківських анкет і бесіди виявили те, що чимало з них — некомпетентні у психолого-педагогічних питаннях, практично не можуть бути вихователями для своєї дитини. Найуживанішими методами впливу на дитину є сварка і побиття.
Більшість батьків не знають, а якщо і знають, то не вміють ви¬користовувати такі методи впливу як переконання, особистий приклад, позитивне навіювання, похвала, тренування, органі¬зація успіху тощо. Тому для гармонізації стосунків на батьків¬ських зборах доцільно запропонувати різноманітні психологічні вправи.

Вправа «Моя дитина...»
Батькам пропонували продовжити речення, називаючи яко¬мога більше позитивних рис своєї дитини. Для деяких батьків вправа була заважкою, особливо для татусів.
Психологічний коментар. Вправа спрямована на розвиток ем-патії та позитивного ставлення до дитини, допомагає виділити й усвідомити її позитивні риси.
Вправа «Згоден — незгоден»
Учитель або психолог зачитує певні твердження. Ті батьки, які з ними погоджуються, піднімають руку. Далі групи від¬стоюють свої погляди. Ті батьки, які в ході дискусії змінюють свою точку зору, повідомляють про це. Подавались такі твер¬дження.
— Я вважаю, що повинен знати про все, що думає моя ди¬тина.
— Лихослів'я у сім'ї підготує дитину до реального життя.
— Сувора дисципліна в дитинстві розвиває сильний харак¬тер.
— За суворе виховання (побиття і словесні образи) діти потім подякують.
— Не можна бути другом власній дитині.
У ході дискусії робляться короткі узагальнення, які б допо¬могли деяким батькам зрозуміти деструктивну сутність таких виховних установок.
Психологічний коментар. Вправа дозволяє батькам усвідомити більшу самостійність дитини і рефлексувати свою поведінку, розвінчує ефективність постійного контролю.
Методика встановлення обмежень
Для того, щоб у стосунках із дітьми батьки навчалися уникати менторського тону та образливих слів, пропонуємо методику встановлення обмежень. Як зробити обмеження таким, щоб воно не призвело до депривації потреби і не викликало у дитини почуття неповноцінності, незрілості?
Батькам запропонували такий порядок встановлення обме¬жень:
1. Слід показати дитині, що її почуття приймають і розуміють, що її бажання важливі.
2. Далі встановлюють обмеження, пояснюють причини і на¬слідки реалізації небажаної дії: «Але цього робити не можна, бо...», або «Якщо так зробити, то це призведе до...».
3. Дитині пропонують альтернативу, яка б її зацікавила.
4. Якщо після цього дитина не відмовляється від своїх дій,
батьки дають їй право вибору: або вона припиняє свої дії,
або... Тут батьки можуть підібрати умову, яка найкращим чи-
ном впливає на дитину (відповідно до сімейних традицій, віку,
психологічних особливостей, самої ситуації).
Батькам було запропоновано записати ці рекомендації, а також навести приклади з особистого досвіду.
«Я»-повідомлення» і «Ти»-повідомлення»
Актуальним завданням для батьків є ознайомлення їх із прийомами вербалізації свого негативного емоційного ста¬ну — «Я»-повідомленнями» і «Ти»-повідомленнями». Ці техніки ми відпрацьовували, програючи такі ж ситуації, як і з учнями: «Пізнє повернення», «Викриття брехні», «Погана оцінка», «Про¬гул уроків», «Непокора».
Дискусія «Правила покарання»
У зв'язку з тим, що поведінку дітей у сім'ї регулюють різно¬манітні покарання (особливо фізичні і словесні), і в більшості випадків покарання завдають дітям моральних страждань, ми пропонували батькам дискусію «Правила покарання». Батьки об'єднувалися у групи по чотири особи (2 пари) і отримували завдання виробити певні правила покарання, які можна було б застосовувати до їхніх дітей у реальному житті. За кілька хвилин кожна група захищала свої погляди. Для позитивного навію-вання перед початком завдання ми на дошці написали вислів: «Бережіть сльози ваших дітей, щоб вони могли проливати їх на ваші могили».
Під час обговорення ми випрацьовували пам'ятку «Правила покарання». Основні пункти цієї пам'ятки такі.
1. Покарання — крайній захід, і використовується тоді, коли інші засоби не дали результату.
2. Покарання не повинно принижувати гідності дитини. Караючи, слід поважати особистість.
3. Перед покаранням потрібно для себе з'ясувати, чого ви хочете досягти в такий спосіб.
4. Для профілактики наперед, про всяк випадок — дитину не карають.
5. Карати із запізненням не можна.
6. Не можна цькувати дитину власною провиною і згадувати її довго, втрачаючи емоційний контакт. Покарали — означає вибачили.
7. Покарання не повинно шкодити здоров'ю: ні фізичному, ні психічному.
Психологічний коментар. Запропоновані вправи спрямовані на вироблення вміння неконфліктно реагувати у складних ситуаціях, взаємодіяти з дитиною без використання «лихих» слів, на розширення діапазону педагогічно доцільних способів виховного впливу.
Під час роботи з батьками ми умовно поділили їх на три групи.
1. Ті, які брали активну участь у всіх вправах, запропонованих дискусіях і ділилися своїм досвідом.
2. Ті, які утримувались від висловлювань, але активно запи¬сували все, що їм пропонували.
3. Ті, які взагалі не відвідали школи.
За свідченням класних керівників, до школи, як правило, приходять одні батьки, і роками не приходять інші — але «кон¬тингент» напрочуд постійний. Ті, які не приходять, аж ніяк не є успішними вихователями для своїх дітей. І ще однією особ¬ливістю батьківських зборів було те, що на 80 % — це мами учнів. Татусі відвідують збори дуже рідко і неохоче, а лайку «з виховною метою» і просто так вони застосовують досить часто. Працюючи з батьками, ми рекомендували їм літературу, в якій висвітлюються проблеми стосунків дітей і батьків [2; 3; 7; 12;
Основним здобутком наших занять із батьками було те, що зросла їхня педагогічна активність. Вони просили поре¬комендувати їм літературу, яка б допомогла виховувати дітей так, щоб уникати силових методів впливу. В індивідуальних бесідах хотіли проаналізувати гострі суперечки з дітьми, в яких була перейдена межа дозволеного. Також батьки стали частіше звертатися з індивідуальними запитами до шкільного психолога і у «Підлітковий центр», який працює в цій школі.

ПІСЛЯМОВА

ДОДАТКИ

Запропоновані нами способи подолання лихослів'я є насправ¬ді дієвими, однак вони не є абсолютно незмінними. Педагогіч¬ний досвід, індивідуальні особливості, врахування конкретних ситуацій, що склались у колективі, а надто — творче і небайдуже ставлення до проблеми можуть змінити запропоновані вправи і заняття, особливо — загальні (не спеціальні) заходи. Але за будь-яких обставин слід дотримуватись однієї умови. Оскільки це явище надзвичайно живуче, має певні позитивні характе¬ристики, здатне до самовідновлення, то попереджувально-ко-рекційну роботу слід проводити систематично. І на завершення хочемо наголосити: мова і мовлення, хоч у яких формах вони виявлялись би, є суспільно обумовленими явищами. Оволодіння людською мовою як певною знаковою системою поза людським суспільством є неможливим. Проте привласнення мовної куль¬тури, її інтеріоризацію здійснює конкретна людина як суб'єкт психічного життя. Людина не є «чистою дощечкою», на якій су¬спільство пише все, шо йому заманеться. Вона здатна вибірково ставитися до будь-яких «інформаційних пропозицій», зразків до наслідування, керуючись при цьому такими вічними критеріями як істина, добро і краса. Вона відповідальна за себе, за свою мовленнєву культуру. І тільки за таких умов може протистояти лихослів'ю, що так поширене в суспільстві і нерідко видається за ознаку соціалізованості, мужності і зрілості чи за нормальний професійний сленг управлінців навіть найвищого рангу.
Ми дотримуємося тієї точки зору, що лихослів'я є не при¬родною ознакою людини, а лише одним зі способів вияву її негативного (агресивного) ставлення до інших і самої себе за умови нездатності зробити це в культурний, цивілізований спосіб. І щоб боротись із лихослів'ям, слід, насамперед, гу¬манізувати саме суспільне життя, а також ставлення до цього явища в соціумі.
Додаток 1
СЛОВНИК
Аксіологічний — ціннісний.
Активне слухання (рефлексивне слухання) — вид слухання, що передбачає перепитування, уточнення, резюмування.
Арго — мова певної соціально замкненої групи.
Вікарне навчання — набуття нових форм поведінки через спостереження і наслідування поведінки інших людей.
Гносеологія або теорія пізнання — вчення про сутність, зако¬номірності та форми пізнання.
Гробіанізм — грубість, грубий вираз чи висловлювання.
Дерогатив — грубі, принизливі висловлювання.
Депривація — тривале повне або часткове позбавлення лю¬дини змоги задовольняти значимі потреби.
Дисфемізм — груба назва (напр. «задниця», «срака»).
Екзистенційний, екзистенція — основна установка особис¬тості, внутрішнє буття людини.
Експлетив — слово, що втратило своє первинне значення і перетворилось на слово-вигук.
Емотивний, емоціогенний, емоціонема — слова, що стосуються емоцій, породжені ними.
Екстеріоризація — перехід внутрішньої (інтелектуальної) дії у зовнішній (матеріальний) план.
Емпатія — розуміння емоційного стану і переживань іншої людини, виявляється у співпереживанні та співчутті, розвиваєть¬ся у процесі набуття життєвого досвіду.
Інтеріоризація — перехід зовнішніх практичних дій у внут¬рішній, інтелектуальний план.
Копрологізм — грубий вираз, який в основі має значення екскрементів (напр. «гімно», «засранець»).
Копулятивний — той, що стосується копуляції (статевих зносин).
Некодифікований — недозволений, суспільно засуджуваний. Обсценний — те ж саме, що і непристойний. Онтологія — вчення про буття. Пейоративний — грубий, принизливий.
Профанний — земний, приземлений, звичний.
Рефлексія — 1. Процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів. 2. Усвідомлення людиною того, як її насправді сприймають і оцінюють інші.
Соматизм — грубий вислів, що містить вказівку на якусь частину тіла.
Табуйований — заборонений до використання.
Фашинне спілкування — беззмістовне спілкування, яке здій¬снюється заради підтримки самого процесу комунікації.
Фрустрація — психічний стан дедалі більшого емоційно-вольового напруження людини, зумовлений об'єктивно нездо¬ланними (чи суб'єктивно уявними) перешкодами на шляху до поставленої мети, задоволення актуальних потреб і бажань.
Додаток 2
БОРИС ХАРЧУК «ШАЙТАНКА»
Ой, терен-дерево — ти світова гіркото, ти колюче терня, чом під тобою росте будяччя і полин?
Сидить під тим деревом Вовчиця — ясирна до смерті робіт¬ниця і робить своїй рідній дочці водномить аж три пильні ро¬боти: пасе очима великі табуни, руками пряде чесаний кужіль і колише ногами в колисці косооку дитину.
Розбредаються пелехаті бики-корови, вигулюють тонконогі гривасті жеребці-кобили, посуваються хмарами вівпі-отари — пасеться гладке багатство. Пальці смикають мичку і фуркає веретено — прядеться тонка краса.
Ноги торкають колиску — гойдається сльоза.
Так іде день, і так заходить вечір. Вилежуються, сито спо¬чиваючи, табуни, засинає плекане дитя, а Вовчиця пряде при зорях і при місяці. І так настає новий будень, бо вона не знає ні неділі, ні свят. Не зрадила і не зганьбила своєї віри і роду, та в тяжкій неволі погубила свої свята й неділі, а ворожа віра проклята, неділі й свята чужі, бусурманські.
Вона сива, стара, плеската — самі жили й кості, тому її ім'я і звання — Вовчиця.
її голова не покрита навіть ганчір'ям. Коси посіклися і виліз¬ли, а які не випріли, збилися у тверді ковтуни, і в них плодиться мушка.
її очі запали. Витік і зник блиск радості й щастя. її очі — тем¬ні вирла.
А її груди — присохли і сховалися 8 ребер.
її губи потріскались, у ранах. її руки, як залізні. А її ноги, як вирване з землі коріння. У струпах.
Вона без сорочки. На плечах дрантя без рукавів. А замість спідниці — латаний мішок.
Над терен-деревом, над нею високе блакитне небо, палюче сонце, а долом — суха земля.
Вовчиця пасе, пряде, колише. А їсти їй — у черепку, як собаці.
Вона біжить, завертає табуни. Вертається і веде нитку, і, ведучи нитку, ворушить зраненими губами:
— Люлі, люлі, татарчатко, а по доньці онучатко.
Пече сонце і тріскається земля — у чорному небі чорне сонце над чорною землею. Чужина.
Вовчиця не бачить табунів. їй у руці зупиняється веретено, але вона ще торка ногами колиску:
— Люлі-люлі...
І тоді її вуха вловлюють шелест — то вітер. Вона перестає колисати колиску і наслухає.
Вітер іде горою. Він іде низом. Він іде в чорному небі під чорним сонцем і стелиться чорною землею. Цей вітер з ще дальших лісів. Віявся, віявся і знайшов її.
— Повівай, повівай мені... — каже йому, а чи їй здається, що каже це, звертаючись до нього. Він шелестить, завіває у вуха, в очі, в ніс, у губи — вітер влітає їй у душу і ширяє у грудях. Він пахне і бентежить. Сипле вишневим цвітом і гой¬дає дніпровою хвилею. Цвіте барвінком і шерхотить колоссям. Дихає дібровою і дзвонить листям. Він сипле, гойдає, цвіте, шерхотить, дихає і видзвонює їй, як розвиднилось, і вона побачила всі дерева й кущі, які тільки знала: тополі, ясени, дуби, липи, черешні, яблуні, груші, а черемха й калина маха¬ють своїми мітлами просто в лице, і дика шипшина приліплює їй до губів свої пелюстки. Вона побачила всі лісові, польові, лугові й городні квіти: дзвіночки, конвалії, волошки, горицвіт, зозулині черевички, жоржини, а м'ята і лепеха просто забива¬ють дух. І все ж, вона не тільки бачить, а й чує, як спалахнула, переливається і тремтить роса на стиглому колоску. Вовчиця відімкнула свою душу: до неї і під чорне небо з чорним сонцем на чорну землю прийшла потуга і краса її роду, і вона впустила їх собі в душу.
Обернувшись очима до вітру, дивилася на вітер і бачила себе у вітрі дитиною, дівчиною, молодицею.
...Дріботить, вистрибує серед високої трави на галявині. Де ступить — з-під ноги порскає ромен, куди кине оком, там з'явиться деревій, або кривавник. Вона біжить, дивується і кри¬чить:
— Дивіться! Дивіться! — так начеб ніхто, крім неї, не помі¬чав і не бачив зілля, а їй дуже хочеться, щоб це бачили небо, сонце і люди.
...Край городу під вербою над річкою вона заплітає косу, її коси довші, густіші й розкішніші, ніж плакуче вербове віття, крізь яке не пробивається жоден промінь. Вона заплітається, а він дивиться на неї з коня. Він кивнув і моргнув їй. Вона скрикнула, засоромилась, а коли взяв її за руку, не пручалася. Річка тече повна молока й меду, а береги гомонять колоссям. Вона закинула косу за плече, взяла коня за поводи й веде під ясними зорями.
Він був козак, вона — його наречена. Трубить похід, не плаче і не жал кується: виводить молода вороного, вкриває хустиною сідло і подає праведну зброю за честь — на славу свому родові і в розправу над ворогом.
Він накриває її курявою, і вона чує з куряви його клич:
— Я в піхви шаблю не ховаю!
Вони кохались — він гнав у похід, а вона стояла на могилі, ламаючи руки, їй на губах пахне його палкий поцілунок. Терп¬нуть з одинокості її палкі груди. Вона не встигла ні побути з ним, ні наобійматися його: западала ворохобна розлука. Кров заливає голову, а серце вистукує: живий чи убитий? Дні захо¬дять в ночі, ночі заходять в дні — не світить сонце, не сяють зорі, пропав місяць. Вона виходить на могилу, стоїть, жде — не видно, не чути. Він прилітав, як вихор. Шапка набакир, чорний вус висівається... Вона кидалась до нього, розпростерши руки. Він зіскакував з коня і ставив її до себе, торкався пальцями її кіс. Вона дивилася на нього й доростала до його очей. Він брав її під свою кирею — ховав од людей своє щастя. Вони йшли, і трава була вище них. Він її цілував, вона приростала до нього, і їй в очі перекидалося небо зі всіма ясними зорями і молодим місяцем, а земля була килимами. Так вони кохались і так стали чоловіком і жінкою.
І вона народжувала сина, дочку... не так боялася, побиваю¬чись за ним, як бідкалася за дітьми й тому допоминалася в ньо¬го, чому він не встає з коня, а все у похід і в похід, навіщо це життя між війнами? А він відказував: «Хіба не знаєш? Наші ріки течуть молоком і медом, наші береги гомонять колоссям — захід і схід ідуть на нас, південь і північ нам не дають спокою. Ми підіпремо землю своїми головами, а не підіпрем, земля упаде, і ми пропадем». Вона чула, як земля стогнала, дрижала і хита¬лася: насувало панство. Вона з дітьми, одне на руках, а друге держиться їй за спідницю, проводила його, свого мужа, в похід. Вони схопили і повезли в свою столицю.
Вовчиця дивиться на вітер і бачить у вітрі: її чоловік, забитий у кайдани, а на вогні шкварчить котел — мідний бак. її чолові¬ка кидають у котел, у той мідний бачище, що аж шкварчить, і вона каже:
— Він не умер: він перейшов у вогонь. Вітер несе ці слова, а вона каже:
— Він перейшов у вогонь, а я жила вдовою.
Вовчиця не опускає голови, і світ пильно заглядає їй у темні вирла. Вона розмовляє зі всім світом: виховувала сина і настав¬ляла брати у голови сідло, а в боки стремена; виховувала дочку: наставляла вставати із зіроньками, саджати м'яту — пам'ять про батька-матір, садити барвінок — пам'ять про увесь рід. І великий світ озивався до неї терен-деревом.
Виріс син, збирає його в похід і просить не забувати про родину, остерігатися вогнів, звірів і бурхливої води, а він від¬казує: вогні, звірі і води його знають, іде — вогні гаснуть, звірі кидаються урозтіч, а води тихнуть, бо за ним стоїть рідня — вся Україна. Вона подає йому праведну зброю, а сестра-малоліток дарує вишиту хустинку і просить, щоб брат не гаявся, щоб не відстав од війська.
Вовчиця ловить губами вітер. Вітер гоїть їй рани. І вона бачить у вітрі: її син забитий у кайдани, його скидають ребром на гострий гак. І вона каже:
— А він не умер: він перейшов у слово. Вітер бере, підхоплює її мову, а вона каже:
— Ні дід, ні батько, ні чоловік, ні син — ніхто з них не вмер і не пропав: всі перейшли у вогонь і в слово. Я гріюся, але мене й пече.
Від її мови всихає і тріщить терен-дерево.
— Вони всі перейшли у вогонь, у слово, а я ніяк не можу перейти в землю, — вишептала й замовкла. Хоче ловити губами вітер, а вітру нема, утих.
Палить і сліпить сонце. їй байдужі табуни, кужіль, навіть ко¬лиска. Що їй згадувати? Недолю, сум? Нема ні вітру, ні хвилі. Вона журно гойднулася. Згадки й думки киплять їй у серці, згадки й думки гудуть їй у голові і похитують нею. Вона все погойдується. її кістки тарахкотять, як каміння: жива, ще живе, ще не вмерла...
Вовчиця ледве дихає. В грудях пече. Це пече страшне і гріш¬не життя. Воно стало їй давким і гірким подихом. Вовчиця дихає — творить зі свого дихання вітер. Вона хукає на збезумі-лий світ.
...Якось жила, дочка росте, росла і виросла. Жали ниву. Ви¬орали мислями, сльозами засіяли. Вродила. Жнуть. Вона пішла винести обід, а дочка із серпом. В неї дочка завзята і жвава. Зма¬лечку: піддівчам схотіла заквітчатися, різала в неділю барвінок і відрізала собі мізинчика. Така не загається: жне пшеницю, а під ноги стелить собі сонце. Несе їй обід, квапиться, згадала відрізаний пальчик і усміхнулася, а поле куріє, димить. Орда наступила, зайняла її одиначку і відступає хмарою.
Пропадай, обіде: покинула горнята-близнюки і летить, ле¬тить — взяли татари дочку, нехай і її беруть і женуть.
Летіла і кричала.
Дочка почула. Оглянулась.
Кивнула-махнула білою ручкою з темної хмари і заголо-сила:
— Вернися, матінко, вернися рідна: вже мене не віднімеш, і сама загинеш. Не неси, матінко, свою сиву голову в чужу сторону,— та й здиміла у темній хмарі.
Вона впала й дерла під собою яму, закопувалася в землю. Тиждень лежала в полі у ямі серед снопів і незжатої пшениці, але земля її ще не прийняла: підвелась, натеребила з колоска зерна, кинула до рота — життя, а смаку нема. Котуляла в роті зерно — сире життя без смаку й радості, аби котуляти. Так і при¬волоклася додому. Білі стіни не говорять, але стоять, чекають. Під вікнами пахнуть ружі, вікна дивляться і мовчать, але і квіти, і вікна чекають. Стала на порозі, взялась за клямку й увійшла в пустку — сама, самісінька, а вікна приймають сонце, білі стіни радіють і скорботна Матір Божа держить на руках сина й дивиться на неї. Вона подивилась на Матір Божу й сказала:
— А ти не вища від мене. Я така, як і ти: я була щаслива, як носила їх на руках — сина й дочку. Чого ж ти журишся. Будемо жити удвох.
І вона почала жити — ввійшла у тяжку працю. Орала й копала, сіяла і садила, поливала й полола, косила й моло-тила... Мовчала і робила. До неї озивались своїми голосами поле, город і дерева. Річка в березі й сіно у лузі. Вертка дика повійка розтуляла до неї свої ніжні м'якорожеві вічка, а пишні блавати виходили до неї на стежку з золотої ризи. Усе їй щось гомоніло, усе їй щось казало, і вона гладила їм усім голови.
Восени, перед зимою, йшла на село, тяглася серединою й, зупинившись, гукала:
— Люди, хто має синів, беріть мій хлібі годуйте, нехай хлопці ростуть,— кланялась хатам направо. Сипала далі, гукаючи:
— Люди, хто має дочок, беріть мої полотна, шийте прида¬не,— і кланялась хатам наліво.
З її праці мали поживу не лише люди, а й птахи, худоба й звірі, це було її багатство і розкіш.
Швидко старіла й не лякалася буднів. А в свято не мала де подітися. Відчиняла скриню й розмовляла з чоловіковою, з си¬новою й доччиною сорочками, що залишила собі на пам'ять, інші роздала.
Казала чоловіковій:
— Але ж і груба! Чи я була лінива, чи не вміла золити і сте¬лити те полотно на росі? — і гладила вишиту пазуху.
Чоловіча сорочка відказувала:
— Козацька.
Відкладала її й бралася за синову. Ще ніжніше гладила вишиті комір, пазуху й чохли. Вишиття відбивалося їй в очах чорними й червоними хрестиками.
— Теж груба.
Синова сорочка відказувала:
— Козацька.
Доччина була довга — рукави широкі. Вона розстеляє її на столі. Гаптований синім барвінком поділ ледве не торкався долівки, рукави з червоними маками осягали стіл, а вузький, з дрібно вишитими братками комірець був посередині.
— Але й біла, — казала, не пориваючись до сорочки руками. Тонка і м'яка, як шовк.
Доччина сорочка їй нічого не відказувала. Вона дивилася на доччине придане, що затопило лляною хвилею стіл і спадало зі столу — думка думку переганяла: на яких невольничих ба¬зарах, де, на яких нелюдських торгах, у які землі запродано її кровинку? Хто і як поганяє нею? Кому вона служить під нагаєм і бичем? Сльози капали, цюркотіли, розливалися ріками. Вона збирала їх у гаптований синім барвінком поділ. Вся сорочка була мокра, як випрана.
Найчорніші думки, найстрашніші передбачення хіба могли зрівнятися з тими муками і горем, що чекали її попереду.
І найсправедливіші материнські передчуття їй нічого не під¬казали. Не вгадала ні доччину долю, ні свою.
Живе — нікого й нічого не боїться: ні пана, ні ясиру, ні смерті.
Рівненько складає чоловікову, синову й доччину сорочки, зачиняє скриню — зачиняє своє свято, тоді ненароком глянула у вікно, а в полі біліє, з поля наступає, жене. Чи це гуси, чи це лебеді? Гусям пір'я обскубано, лебедям голови поскручува¬но — тепер гуси не літають, тепер лебеді не плавають.
Здогадалася: татарове ведуть полон. Нікуди не втікала — стара.
її зайняли і погнали. Гнали полон з дітьми, гнали з дів-чатами, а вона в третьому — серед жінок і бабунь. Догнали до Перекопу, стали кошем і взялися паювати, кому що впаде?
Вона впала низькому і кривоногому. Звідки їй було знати, що зятеві? Стидкий, бридкий, поганий! Хіба їй не однаково?
Горять вогні. Татарове обідають м'ясом з-під сідла, напива¬ються кумису. Низький, кривоногий узяв її попри коні на ре¬мень. Кінь побіг дорогою, а вона терниною. Оглянеться — кров заливає сліди, а чорний ворон залітає й іспиває її кров. Зять сидить у сідлі, держить на ремені тещу. Коли теща спіткнеться, смикне за ремінь і поставить на ноги.
Вона бігла на прив'язі, скакала по терню, пісок роз'їдав пальці, кров заливала сліди, а чорний ворон налітав і напивався її крові.
Стидкий, бридкий, поганий в'їхав, гарцюючи, у свій багатий кам'яний двір, втягнув за собою її й загалакав:
— Вийди, любко, вийди, дружино,— я привів тобі до смерті робітницю!
Дружина почула. Вибігла боса, без пояса: так квапилась. А поглянула, що він привів стару, немічну, нездалу, бабу, розсер¬дилася й розсварилася:
— Навіщо це стерво? Було її не вести, було її там заруба-ти! — й хотіла іти.

Низький і кривоногий жовтозубо вишкіривсь і косооко морг¬нув, зупиняючи її, й сказав:
— А навіщо її рубати? Нехай пасе табуни, нехай пряде кужіль і колише дитину. Здужає.
Його дружина гнівно повела бровою і загадала старій три роботи:
— Будеш очима пасти табуни, руками прясти кужіль, а ногами колисати дитину, — і не дивилася на неї. — Ступай у хлів! — махнула лівою рукою — мізинного пальчика нема: дочка.
Мати впізнала дочку. А дочка не схотіла впізнати рідну матір.
Матері відняло мову — небо падало на землю і земля про¬валювалась.
Вовчиця сидить, сидьма цепеніючи. Вона вже й не дихає: їй несила дихати і творити вітер. Якби він сам дмухнув, якби він повіяв з-за Перекопу — далеких степів, з іще дальших лісів. Приліг, утих і не шелесне. Було змилосердився, війнув, вона підставила йому своє лице, свою душу і — нема.
Середина їй визимніла, спустошіла, не чутно, чи у неї єсть серце?
І зараз, тепер вона вся була така визимніла, спустошена, як і тоді, коли її вперше загнали в хлів, як худобину. їй понад усе хотілося вмерти. Лежала в смердючому хліві на гною і просила смерті. Смерть була злою, недоброю: не прийшла. А досвіток розпочав своє: уставай і хапай, тільки встигай — бере на плечі колиску з дитиною, бере в руки кужіль і жене табуни на пашу. Ступає голодна — глуха і німа, як нежива. А вигнала табуни, скинула з плечей колиску, дивиться — хлопчик! -— і ожила. Воно лежить у сповитку і всміхається до неї чорними очима й пухлими губками. Вона всміхнулася йому і воно начеб упізнає її, поводить очками. Вона й не подумала, що косооке, бере його на руки, носить і цілує. Наносилася, націлувалася, кладе в колиску і притьма за кужіль. Слинить пальці, смикає мичку й промовляє:
— Я мушу, я повинна його полюбити. Кого мені ще любити? Веде довгу тонку нитку й благає:
— Боже, Боже, дай мені силу полюбити його. Я не признаюся ні дочці — його матері, ні йому, нікому, хто я. Нехай вони вва¬жають мене худобиною, нижчою від худобини, а я буду робити на них і любити їх. Я буду старатися, я витягнуся до останньої ниточки. Нехай я буду найпослідущою, нехай усі мене зневажа¬ють і обпльовують, тільки б вони були щасливі й багаті. І щоб посильнити себе, розкаюється:
— Прости, Боже, мені грішній за те, що просила в тебе смерті. Дай, дай, Боже, мені силу любити й забери від мене ненависть.
І Бог начеб послухав її, робив, як вона хотіла.
Зрідка, інколи бачить низького і кривого — пихатий! — і зав¬жди чомусь відвертається від нього. Зрідка, інколи бачить доч¬ку — м'які сап'янці, на руці діаманти-самоцвіти! — й низько опускає стару голову.
Дитину в неї відбирає німий кастрат-євнух. Не могла його любити. Віддавала йому сповиток і тремтіла: він грубо бере дитину, наче поліно, зло насмішкуючись з неї, нелюдськи, несамовито, як з раби, і уїдливим, ікластим, гіршим звірячого оскалом проганяє її геть, у хлів. Знесилена, зморена вона падає на гній. її губи шелестіли, вимолювали в Бога, щоб дав сили любити і його, євнуха. Вона так цього хоче. її губи шелестять, а серце стає каменем. І що вона довше молиться, стоячи у хліві на колінах і б'ючи у гній поклони, то її серце стає ще кам'яніше, ще твердіше. Бог міг змилосерджуватися, а її серце не хотіло. Вона стала робити ше дужче, ше тяжче і стала годити ще вір¬ніше, ще завзятіше не тільки зятеві, дочці, а й хлопчикові й поготів; не дозволяє впасти на нього й пилинці, леститься й до ненависного, гидотного євнуха, але він все одно відбирає від неї дитину, як поліно, і глумливим, глузливим поглядом, з тим же своїм звірячим оскалом супроводжує її до хліва.
Вона ж ще поривалася прихилити до нього свою душу, а не може, так, начеб у ній самій сидить хтось дужчий, хтось могут¬ніший ніж вона — квола, вимучена, виснажена жінка і поганяє нею, знедоленою і скапараною в чужій чужині.
Вона не вгамовувалася: працює і горить. Ні зять, ні дочка не то що з нею не забалакували, вони й не дивляться в її бік: тягне, то й добре, а здохне, закопають, як гнилятину, та й по тому. А вона заганяє себе, не доїдає з черепка, відриваючи собі від рота, аби їх не об'їсти. Сам Бог бачив: ніколи не думала про себе, тільки про них, щоб їхні табуни плодилися й гладшали, щоб пряжа намотувалася на клубки, щоб хлопчик ріс і ставав на ноги.
Товклася, як у пеклі, робила для них рай, і погорджувана, зневажена, скривджена покрадьки хрестилася, ревно на самоті вимолюючи зятеві й дочці здоров'я, довголіття, а внукові зросту, розуму й доброго серця.
У своїх палких думках бачила хлопчика чемним підлітком, ставним, гарним парубком і, що гріха таїти, в думках одружу¬вала його, сподіваючись уздріти правнуків.
Так минав час. їй невтямки, що вона минається під терен-деревом. Вона вговтала, переконала, запевнила себе, що так і треба.
Займає табуни, жене табуни, несе на плечах колиску, несе в руках пряжу. Тяжко? Хіба первина? І треба ж їй було оглянутися?
Повзе, підбігає, завертаючи табуни, і знову ледве перестав¬ляє ноги, а оглянулася і остовпіла, де не ступить — з її сліду росте будяк, куди не поверне своїми вирлами — там з'являється полин.
її поставило правцем. Будяки ростуть, як в парнику. Який вилізає, який гіллячиться, який повниться і цвіте, а який роз¬кущився, потріскує коробочками; вже розстеляє у вовні своє насіння і всі повиставляли колючі голки. А сиві полини курять і димлять.
Вовчиця так і скочила під терен-дерево. Губи шпарко ше¬потять:
— Я нізащо не оглядатимусь, я ні пощо не дивитимусь. Я буду пасти очима табуни, буду прясти і колисати дитину.
Так і вчинила, але не могла себе перемогти: будяки росли їй у голові й кололи серце, а гіркий дим полинів пхався у ніздрі, до рота.
Вовчиця затіпалась. їй виламувало старі в'язи. Била про¬пасниця.
Куди подітися? Де заховатися?
І тоді знову війнув свіжий вітер. Вона знову звернула до нього своє лице. Вітер віяв і обмиловував.
Вона про все забулася: дивилася на вітер, ловила його кожен повів, і знову побачила у вітрі все своє життя. Промелькнувши мельком, її життя постало перед нею так яскраво, так чітко, начеб це діялося навіть не вчора, а діється нині, зараз.
Утих добрий, утих рідний вітер, і скінчилося її життя!
Вовчиця дихала — вона ще сама творила вітер, але нічого в ньому не бачила. Перед нею було темно. Над нею всихає терен-дерево. Вона боїться поворухнутися, а ще більше боїться оглянутися, кинути своїми вирлами: де ступить, вимахнуть бу¬дяки, куди спрямує погляд, зародять полини.
Сидить, не дише: думає. Пустила добрий, далекий вітер собі в душу, а він з'єднався з її диханням. Чому ж її кидає то в жар, то в холод? Чому ж не дає дихнути? А в неї в душі щось робить¬ся — її мучить і давить. Кричати, кликати на поміч? Кого?
Вовчиця глухо стогне, і цей стогін не спотворює її, навпаки, він начеб додає їй сили.
Вітер з рідної сторони з'єднався з її диханням — її дух озвався стогоном. Він озвався страшним стогоном і страшний стогін здобувсь на мову.
Уста рознялись. Вона каже:
— Наші ніхто не вмирають, наші всі-всі переходять у вогонь, у слово і живуть.
І коли вона це вимовила, знову повіяв вітер — молодий, дужий і свіжий. Вона підставила йому свої чорні голі груди. Він віє, хоч і не проси.
І Вовчиця, прихиляючись перед ним, схиливши перед ним у ковтунах свою голову, запитує:
— Доню-доню, а в що ж перейшла ти? Потурчилася, побу¬сурманилась для багатства великого, для лакомства нещасно¬го... Дитино-доню. Твій чоловік заарканив тебе, він пригнав на аркані мене, а на кого закине зашморг і кого прижене твій син, мій внук, коли він виросте?! Ой, я нещасна, чи я при тям¬ку? — Вона підхопилася і заламала руки. Взяла дитину, колисала й обсипала її поцілунками. А поза Вовчицею, їй по боках, як не будяки, то полин.
— Я не боюся, я повириваю вас, моє будяччя, а виполю тебе, мій полине — заклялась.
Подмухує вітер.
І вона знесилено каже!
— Люлі-люлі, татарчатко, а по дочці онучатко! Бодай табуни виздихали, бодай кужіль спопелів, бодай дитя скам'яніло!

Це учув німий кастрат, вірний євнух: він завжди назирає за нею, як тінь. Доніс і — вибігла дочка. Зла і сердита, як крива шабля. Розмахнулась, їй на руці зблиснули перстені-самоцвіти, і вона вдарила Вовчицю в лице.
Вовчиця й не скривилася. Дивиться на неї своїми вирлами й спокійно промовила:
— Я тебе, доню, згодувала, але ні разу не зачепила й паль¬цем.
Дочка оступилась, стоїть і, не вірячи, раптом запитує:
— А по чому ти, чортице, здогадалася, що я твоя дочка? Ти не брешеш, шайтанко?
— Мізинчик — твій пальчик: ти зрізала його з барвінком. Дочка перемінилася.
— Мамцю, матусю! — кинулася до неї. Обіймає, жаліє і про¬сить:
— Скидай з себе дрантя — я тебе одягну, я тебе озолочу: будемо панувати.
А Вовчиця відказує:
— Ліпше моє руб'я, ніж усе твоє багатство: я не хочу пану¬вати, я хочу в рідну землю.
Дочка вволила її волю: дала коня. І Вовчиця сказала ко-неві:
— Вези мене погибати...
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ
1. Абрамян, Л. А. Оскорбление и наказание: слово и дело // Этнические стереотипы поведения [Текст] / Л. А. Абра¬мян. - Л.: Наука, 1985. - С. 279-296.
2. Акименко, Ю. Ф. Тренінг батьківської ефективності. Програма і методика проведення [Текст] / Ю. Ф. Акименко // Практична психологія і соціальна робота. — 1999. — № 6. — С. 21-28.
3. Байярд, Р. Г., Байярд, Дж. Ваш беспокойный подрос-ток [Текст] / Р. Г. Байярд, Дж. Байярд. — М.: Просвещение. 1991. - 224 с.
4. Баронин, А. С. Этнопсихология: Учеб. пособие [Текст] / А. С. Баронин. - К.: МАУП, 2000. - 116 с.
5. Бурменская, Г. В. Карабанова О. А., Лидере А. Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей [Текст] / Г. В. Бурменская, О. А. Карабанова, А. Г. Лидере. - М.: Изд-во МГУ, 1990. - С. 99-107.
6. Бэрон, Р., Ричардсон, Д. Агрессия [Текст] / Р. Бэрон, Д. Ри¬чардсон. — СПб.: Питер, 1998. — 336 с.
7. Бютнер, К. Жить с агрессивными детьми [Текст] / К. Бют-нер. — М.: Педагогика, 1991. — 144 с.
8. Валицкас, Г. К., Типпенрейтер, Ю. Б. Самооценка у несо¬вершеннолетних правонарушителей [Текст] / Г. К. Валицкас, Ю. Б. Гиппенрейтер // Вопросы психологии. — 1989. — № 1. — С. 45-54.
9. Василишина, Т. В. Емпатійні здібності вчителів. Психоло¬гічний аспект [Текст] / Т. В. Василишина // Практична психо¬логія і соціальна робота. — 1999. — № 5. — С. 18—19.
10.- Выготский, Л. С. Развитие высших психических функций [Текст] / Л. С. Выготский. - М.: Изд-во АПН, 1960. - 518 с.
11. Выготский, Л. С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 5. Основы дефектологии [Текст] / Л. С. Выготский / Под ред. Т. А. Власовой. — М.: Педагогика, 1983. — 368 с.
12. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? [Текст] / Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: ЧеРо, 1997. — 240 с.
13. Грановская, Р. М. Элементы практической психологии [Текст] / Р. М. Грановская. — СПб.: Свет, 1997. — 608 с.

Розвиваючий тренінг для учнів на тему "На шляху до творчості"

11 Червня 2012, 16:50 , **Переглядів:** 8400



Фото: www.psd150.orgРозвиваючий тренінг для учнів на тему "На шляху до творчості"

*Розвиваючий тренінг для учнів учасника І Всеукраїнського конкурсу "Творчий вичтель - обдарований учень".*

**Мета:** максимально сприяти психічному й особистісному розвитку кожної дитини; допомогти учням розкрити свій життєтворчий потенціал, навчитися бачити проблему й шукати її різностороннє вирішення; розвивати пізнавальні і творчі здібності учнів, навики спілкування у навчально-ігровій діяльності, вміння знаходити шляхи попередження конфліктів.

**Умови проведення**: класна аудиторія або будь-яке інше просторе приміщення.

**Матеріали:**папір, маркери, клей, ножиці, набір кольорових стікерів, дидактичні матеріали для виконання тренінгових вправ під час роботи в групах.

**Час:** 120 хв. 2 сесії з перервою 30 хв.

### ****Хід тренінгу****

**Сесія 1**

#### ****1. Вступ. Повідомлення теми тренінгу, його мети (5 хв.)****

#### ****2. Вправа на знайомство "Ім’я + якості"****

**Мета:** розвиток відчуття приналежності до групи; зближення один з одним.

**Умова:** учасникам тренінгу пропонується написати своє ім’я і на кожну літеру імені придумати слова, що характеризують ваші найкращі якості (наприклад, Іра – індивідуальність, розумна, активна).

**Час**: 10 хв.

#### ****3. Вправа "Дерево очікувань"****

**Мета:** усвідомити і визначити, що кожен учасник сподівається від тренінгу та порівняти своє очікування з іншими.

**Час:** 10 хв.

**Інструкція.** Учасникам роздаються різнокольорові стікери, на яких кожен робить записи, чого саме він чекає від тренінгу. Після цього папірці прикріплюються на плакаті із зображенням дерева.

#### ****4****. ****Правила роботи групи****

**Мета:**формування єдиного робочого простору й створення правил поведінки в групі упродовж усього тренінгу.

Група визначає для себе умови, за якими спілкування в групі буде найбільш продуктивним та комфортним. Пропозиції учасників записуються на аркуші і прикріплюються на видному місці.

**Час:** 5 хв.

#### ****5****. ****Інформаційне повідомлення на тему "Обдаровані діти. Хто вони?" (5 хв.)****

Численні дослідження, проведені як у нашій країні, так і за кордоном, свідчать, що завжди народжується однакова кількість обдарованих, талановитих і геніальних людей. Обдаровані діти – унікальні. Їм нелегко в цьому неспокійному світі. Вони надзвичайно вразливі, тому потребують особливої уваги.

Обдарованих дітей, а особливо геніальних чи талановитих, які виділяються з-поміж своїх однолітків високим потенціалом, інтелектуальною розкутістю, схильністю до нестандартного розв’язання проблем, неординарністю сприйняття світу, – небагато. Вони завжди виділяються і запам’ятовуються, бо вимагають від більшості вчителів напруження усіх зусиль, уміння піднятися до розуміння своєї незвичайності, спонукають розвивати особистість учня, бажання довести його індивідуальні досягнення до максимального рівня. Є різні рівні обдарованості.

**Вправа "Різні поняття" (5 хв.)**

**Мета:**встановити значення понять "здібності", "обдарованість", "талант", "геніальність", продемонструвати відмінності у сприйнятті людьми того самого поняття

**Умова:**учасники об’єднуються у робочі групи за кольором картки, на якій вони робили запис своїх очікувань від тренінгу (жовта, червона, синя, зелена). Колір відповідає одному з понять: "здібність", "обдарованість", "талант", "геніальність". Кожна група записує (згідно поняття на картці) 5 характеристик людини, яку можна назвати здібною, обдарованою, талановитою, геніальною особистістю, презентує записи.

**Обговорення**:

- Які риси схожі, а які відмінні в здібної, обдарованої, талановитої, геніальної особистості?

- Чи можна одночасно бути здібним, творчим і обдарованим?

Після цього кожна група отримує конверт, у якому міститься 4 картки з написами "здібності", "обдарованість", "талант", "геніальність". Завдання учнів – розкласти картки з написами у порядку зростання.

Обговорення результатів роботи робочих груп, коментар і інформаційне повідомлення тренера.

* **здібності** – індивідуальні риси особистості, які дають змогу за рівних умов успішніше опанувати певну діяльність, розв’язувати завдання, проблеми; характерні практично для кожної людини;
* **обдарованість**– специфічне поєднання здібностей, інтересів, потреб, яке дає змогу виконувати певну діяльність на якісно високому рівні; характерна для невеликого кола людей;
* **творча обдарованість** дає змогу успішно розв’язувати завдання, виконувати діяльність творчим, оригінальним шляхом, тобто нетрадиційно, не так, як інші; таких людей ще менше;
* **талант**– система рис, які дають змогу особистості досягати значного успіху в оригінальному виконанні творчої діяльності; таких людей дуже і дуже небагато, декілька тисяч на покоління;
* **геніальність**– найвища форма таланту, системна характеристика особистості, яка свідчить про її надоригінальні досягнення, що суттєво переважають «звичайну» і навіть творчу діяльність; винятковий випадок, таких людей народжується не більше 30 на рік.

#### ****6.  Вправа «Загадка семи мудреців» (10 хв.)****

**Мета:** формувати самостійність мислення, уміння відстоювати власну точку зору на основі авторитетних думок та гармонійно поєднувати елементи системи.

Кожна робоча група отримує набір карток із записаними на них висловлюваннями відомих давньогрецьких філософів:

*Ніколи не перебільшуй (Солон).
Усьому знай міру (Клеобул).
Важкий тягар – невігластво (Фалес).
Усе своє носи з собою (Біант).
Обмірковуй усе заздалегідь (Періандр).
Не поспішай у дорозі (Хілон).
Важко людині бути хорошою (Піттак).*

**Інструкція:**перед вами – висловлювання семи видатних мудреців світу. Вони були їхнім життєвим кредо, в якому кожен намагався викласти своє бачення сенсу життя. Ці сім мудреців жили приблизно в один час – у ІV ст. до РХ. Можливо, логічне й гармонійне об’єднання таких висловлювань у єдину максиму і є розгадкою сенсу життя. Спробуйте їх скласти! При потребі можна використати й інші слова, але мінімально.

Не переставляйте місцями слова у фразах, можна лише змінювати відтінки й порядок самих висловлювань.

**Обговорення:**

- Що означає для людини "бути гарною"?
- У чому проявляється самовиховання?
- Чи є дорога єдиною метафорою життєвого шляху людини?
- У чому сенс життя людини, відповідно до використаних вами висловів і створених історій?

#### ****7. Розвиваюча гра "Агент 007" (5 хв.)****

**Мета**: розвиток уваги і зорової пам’яті.

**Хід гри:**з числа учасників тренер призначає "Агента 007". Іншим дітям пропонує, тримаючи в руках іграшки, предмети, здійснювати довільні рухи по аудиторії. "Агент 007" намагається запам’ятати, який предмет знаходиться в руках кожного учасника. За сигналом: "Зв’язковий, на зустріч!", всі повинні стати в коло, тримаючи іграшки в руках за спиною. "Агент" стоїть у колі і на слова: "Ваш зв’язковий тримає в руках прапорець (кубик, ручку та ін.), назвіть його ім’я", виконує завдання тренера.

Час на обдумування 10-20 секунд. У випадку правильної відповіді "007" йде на "підвищення" – стає ведучим. Якщо ж "Агент" не відгадав, то стає "зв’язковим", а "зв’язковий" – "агентом". Учасники групи обмінюються розпізнавальними предметами і гра продовжується.

#### ****8. Художня розминка. Вправа "Сніговик" (5 хв.)****

**Мета:**формування чіткості рухів, тренування стійкості та міцності пам’яті.

**Завдання:** сформувати нові групи.

Учасники тренінгу (четверо чоловік на вибір тренера) малюють із зав’язаними очима Сніговика. Той, чий малюнок найбільш точно передає зображення на зразку, визначається лідером і формує команду із чотирьох чоловік. Послідовність вибору визначається якістю малюнка.

**Перерва (30 хв.)**

**Сесія 2**

#### ****9. Розвиваюча гра**** "****Не все те золото, що блищить" (10 хв.)****

**Мета:**створення умов, які наочно показують залежність сприймання і асоціацій від психологічних особливостей особистості; відпрацювання навиків безконфліктного сприйняття альтернативної думки співбесідника.

**Інструкція учасникам:**ви отримаєте аркуші з невеликою діалоговою інформацією. Спробуйте визначити, в якому емоційному стані знаходилися люди, які брали участь у діалозі, хто ці люди, їх стать, професія, вік.

На листку відповіді позначте це так:

Аркуш №1:

Ч. – стан радості.

Ж. – стан невпевненості.

**Обговорення результатів роботи:** пригадайте ситуацію, коли ви залишилися незадоволеними думкою, поведінкою співбесідника. Враховуючи те, що ваших знань та інтуїції не завжди достатньо для правильного розуміння емоційного стану співбесідника, спробуйте припустити, що ваш співбесідник відноситься до вас доброзичливо, і під цим кутом переосмисліть те, що відбувалося.

#### ****10. Інтелектуальна розминка "Запитання на кмітливість" (5 хв.)****

Відповідати можна командно або індивідуально.

1. Чи може чоловік одружитися із сестрою своєї вдови? (Ні, вдова – та, в якої померчоловік).
2. У фермера було 10 овець. Усі, крім 9, померли. Скільки залишилося овець? (Дев’ять).
3. Ви – пілот літака, що летить із Гавани до Москви із двома посадками в Алжирі. Скільки років пілотові? (Стільки ж, скільки й вам).
4. Ви заходите в темну малознайому кімнату. У ній є дві лампи: гасова і бензинова. Що ви запалите в першу чергу? (Сірник).
5. Палицю треба розпиляти на 12 частин. Скільки ви зробите розпилів? (11).
6. Самотній нічний сторож помер удень. Чи дадуть йому пенсію? (Ні, він помер).
7. У 12-поверховому будинку є ліфт. На першому поверсі живе двоє, від поверху до поверху кількість мешканців збільшується удвічі. Яку кнопку в ліфті цього будинку натискають найчастіше? (Кнопку «1»).
8. Назвіть п’ять днів, не називаючи чисел (наприклад, 1, 2, 3) і днів тижня (понеділок, вівторок, середа). (Позавчора, учора, сьогодні, завтра, післязавтра).
9. О 12-й годині ночі падає дощ. Чи можна очікувати, що через 72 години буде сонячна погода? (Ні, через 72 години буде знову північ).
10. Коли чорній кішці найкраще пробратися до темного будинку? (Коли відчинені вхідні двері будинку).

#### ****11. Вправа "Квота творчих ідей"****

**Мета:**стимулювання творчої уяви й фантазії, розвиток оригінальності, швидкості та гнучкості мислення.

Звучить музика Ф. Шопена "Фантазія".

**Час:** 5 хв.

**Інструкція:** подумайте, обговоріть у групі і запишіть, якомога більше способів використання звичайного предмету (наприклад, ручки, зошита тощо) і його нових призначень. Оцінюються: продуктивність використання завдань шляхом підрахування кількості відповідей за певний інтервал часу; гнучкість – кількість переключень з одного об’єкта на інші; оригінальність – за частотою такої відповіді в однорідній групі.

**Обговорення:**

- Чи складно було виконувати вправу? Що заважало?
- Як швидко виникали оригінальні ідеї?
- У кого у вашій групі було найбільше пропозицій?

#### ****12. Психологічна гра "Золота рибка" (10 хв.)****

**Мета:**показати її учасникам недостатність інформаційної частини висловлювань, що часто проявляються в міжособистісному спілкуванні; неоднозначність сприйняття, розуміння інформації; різноманітність способів (у тому числі не завжди бажаних) вирішення поставлених задач.

Група за власним бажанням ділиться на гравців (2 людини) та експертів. Інструкції гравцям та експертам даються окремо.

**Інструкція експертам:**вам у грі відводиться найбільш складна роль. Ви будете спостерігати за тим, як "Золота рибка" виконає три бажання людини, яка її спіймала. Ваше завдання – безпристрасно, не піддаючись власним емоціям та почуттям, оцінити законність чи незаконність того, що відбувається.

Законно для людини:

- почергово загадувати три бажання;
- загадувати перше бажання не більше 3-х секунд з моменту початку гри;
- емоційно переживати з приводу виконання бажання і загадувати наступне не більше 10-ти секунд.

Моральний кодекс людини вважає недостойним (незаконним):

- засмучуватися, якщо бажання виконане (людині властиво радіти);
- висловлювати незадоволення "Золотою рибкою" з приводу способів виконання бажань.

Законно для "Золотої рибки":

- після того, як людина загадає бажання, впродовж 10 секунд встигнути «створити» чудо, надавши спосіб його виконання усно.

Незаконно для "Золотої рибки":

- виконувати бажання без врахування законів природи, тобто чудеса повинні мати реальний спосіб реалізації.

**Інструкція "Золотій рибці":**зараз ви "Золота рибка", яку спіймала людина. Для отримання свободи ви повинні виконати три бажання рибака, викликавши у нього при цьому найбільші сильні емоційні переживання (не позитивні чи негативні, а саме сильні; що для людини добре, а що погано, вирішувати не вам, а їй). За вашою роботою будуть слідкувати незалежні експерти, які визначатимуть законність чи незаконність ваших дій (зачитуються вищеназвані закони для "Золотої рибки"). Головне – не порушувати Законів гри і природи. Якщо при цьому людина залишиться чимось незадоволеною, хоча її бажання в точності виконане, – це проблема людини. Наприклад, якщо людина хоче, щоб "мені не заважали": а) її можна відправити по виграному лотерейному білету в морську подорож, у результаті якої вона потрапить на безлюдний острів, де їй ніхто не буде заважати, тому що там немає ні флори, ні фауни; б) її можна покласти в закритий психоневрологічний диспансер по невірному діагнозу або посадити в одиночну камеру за фальшивим звинуваченням і т.д. Емоції при цьому, напевно, будуть сильними.

**Інструкція людині:** надається в останню чергу при всіх і вголос. Після закінчення інструкції дається команда: "Почали!" – і людина протягом 3-х секунд повинна вимовити своє перше бажання.

За вами слідкують незалежні експерти. Ви можете загадати "Золотій рибці" три бажання, дотримуючись Законів (зачитуються Закони для людини). По шкалі від –100 до +100 ви повинні оцінити і записати на аркуші, яку емоцію викликало у вас виконання бажання.

Після виконання (не виконання) трьох бажань людина і експерти відкривають свої бланки, виносять рішення про законність виконання бажання і про їх емоційну оцінку. Якщо всі бажання виконано без порушення законів природи, "Золота рибка" отримує свободу.

Якщо під час виконанні бажань вона витратила більше 10 секунд на обдумування способів реалізації, їй вказується на недостатність професіоналізму. При отриманні "Рибкою" високої бальної оцінки (по модулю) за шкалою "емоцій", вона отримує звання "Заслужений чарівник".

Якщо людина під час загадування бажання використала більше часу, ніж передбачено Законом, їй вказується на те, що необхідно навчитися бути людиною. Якщо ж рибаком було порушено моральний кодекс, то він оголошується "не достойним носити ім’я Людина".

Гра закінчується обговоренням. Групова дискусія з приводу гри, взаємна оцінка і самооцінка гравців є обов’язковим її етапом.

#### ****13. Образна розминка "Асоціації" (5 хв.)****

Після короткого пояснення групі, що таке асоціації, тренер пропонує слова-стимули в такому порядку, щоб шаблонні (установчі) асоціації чергувалися зі словами-стимулами, здатними викликати різноманітні нестандартні асоціації.

Наприклад:

1. Квітка (частіше за все: троянда).
2. Дитинство.
3. Пора року (зима, весна, літо, осінь).
4. Радість.
5. Сонце (найчастіше: тепло, світло).
6. Любов.
7. Домашня тварина (найчастіше: собака, кішка).
8. Страх.

**Інструкція групі:**я буду називати вам пронумеровані слова, наприклад: "Один – квітка, два – дитинство і т.д.". Ви повинні якомога швидше записувати в стовпчик першу думку, яка вам прийшла. Прочитане слово записувати не треба, ставте тільки його номер.

Після того, як кожен запише свої вільні асоціації, тренер називає слово-стимул і кожен з учасників почергово повідомляє, яку асоціацію у нього викликало це слово.

**Дискусія за результатами гри** є обов’язковим елементом комплексу психопрофілактичних заходів по попередженню конфліктів.

Запитання, які пропонуються учасникам тренінгу:

1. Чи вважаєте ви, що відмінності асоціацій викликані тим, що не всі мене правильно зрозуміли?
2. Чи думаєте ви, що асоціації залежать від того, як людина налаштована емоційно – "позитивно", "негативно" чи "нейтрально"?
3. Чи вважаєте ви, що асоціації можуть бути "правильними" і "неправильними"?
4. Чи можете ви оцінити людину, "погана" вона чи "хороша" по її асоціаціях?

#### ****14. Вправа "Картинна галерея"****

**Мета:**розвивати навички творчого самовираження, креативне мислення, вміння співпраці та конструктивну взаємодію в малих групах.

**Час:** 10 хв.

**Матеріали:** крупи: рис, манка, гречка; фарби, маркери, нитки, клей, кольоровий папір.

Кожна група отримує однаковий набір матеріалів для роботи.

**Інструкція:**учасникам групи потрібно створити за допомогою наявних матеріалів картину, на якій буде зображено креативність усієї групи в образах та символах (груповий автопортрет). Дати назву своєму груповому портрету. Після завершення відбувається презентація картин і розміщення їх в імпровізованій картинній галереї.

**Інформаційне повідомлення тренера:**поняття**"креативність"** походить від слова "create" (створювати) – створювати нове. Цим новим може бути новий продукт, нова властивість, нове рішення, новий напрямок, нове бачення.

**Обговорення:**

- Які були відчуття під час роботи?
- Чи складно було працювати у групі?
- Які виникали образи та символи?

#### ****15. Вправа "Коло вражень"****

**Мета:**зворотній зв’язок, завершення тренінгу.

**Час:** 10 хв.

**Процедура проведення:**всі учасники сідають у коло, згадують "Дерево сподівання", де кожен написав на листочках сподівання від тренінгу, кожен по черзі висловлює свої враження від тренінгу.

**Обговорення:**

- Що нового я відкрив для себе, чого навчився?
- Які почуття викликала в мене співпраця з іншими учасниками заняття?
- Які висновки про обдарованість ви для себе зробили?

**Заключні слова тренера (5 хв.)**

**Література:**

1. Большаков В.Ю. Психотренинг: Социодинамика, упражнения, игры. – СПб. – 1996.
2. Е.В.Заика, И.А.Калмыкова. Как воспитать талантливого ребенка. Сборник игр и упражнений по развитию познавательных и творческих способностей. – 2002.
3. Психологічна підтримка творчості учня. / Упоряд. О.Главник, В.Зоц. – К.: «Редакції загально педагогічних газет». – 2003. – 128с. (Бібліотека «Шкільного світу»).

**Джерело:**[Острів знань](http://www.ostriv.in.ua/)

**Автор:**З.М.Софіянчук, соціальний педагог, Л.М.Свідинська, практичний психолог. Кременецький ліцей імені У.Самчука

**Теги:**тренін

# Жити — це здорово. Тренінгове заняття

С. В. Дубовик, Литвинівська ЗШ, Біловодський р-н, Луганська обл.

Соціально-економічна ситуація, що склалася в Україні, потребує термінового розв’язання проблеми психологічного захисту учнівської молоді. Особливо це стосується учнів соціально незахищених категорій. Результати соціально-психологічних досліджень показують, що чимало підлітків цієї категорії відчувають депресію, самотність, невпевненість у завтрашньому дні, мають підвищений рівень тривожності, проблеми у стосунках з дорослими та однолітками. За такого внутрішнього стану навіть незначний стрес може призвести підлітка до суїциду.

Враховуючу сумні факти, можна зазначити, що важливим завданням психологів, учителів та батьків є профілактика самогубств серед учнівської молоді.

Мета заняття: профілактика самогубства та станів, що його провокують (депресія, стрес).

Завдання:

* корекція ставлення до власного «Я»: корекція системи цінностей та потреб учнів; допомога учням у досягненні впевненості у собі, підвищення відчуття власної гідності, формування адекватної самооцінки;
* корекція поведінки: формування вміння адаптуватися у новому оточенні;
* корекція ставлення до інших: розвиток уміння протистояти негативному впливу оточення та придбання навичок виходу зі скрутних і небезпечних стосунків, навичок самозахисту, набуття і зміцнення вольових якостей; формування вміння знаходити способи виходу з конфліктних ситуацій та навичок спілкування;
* корекція ставлення до реальності: набуття і зміцнення вольових якостей під час подолання труднощів та перешкод; виховання оптимізму стосовно реальності життя.

ПЕРЕБІГ ЗАНЯТТЯ

І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП «БУДЬМО ЗНАЙОМІ!»

Мета: згуртувати та налаштувати на роботу учасників заняття; розвивати в учнів адекватну самооцінку; вчити їх розуміти свій емоційний стан та стан інших; формувати комунікативні навички та вміння адаптуватися у новому оточенні.

Вправа «Привітання»

Учасники, розмістившись колом, вітаються одне з одним, але так, щоб слова вітання жодного разу не повторилися. Наприклад: Добрий день, Андрію! Вітаю, Іро! Салют, Славку! Привіт, Таню! і т. ін.

Вправа «Позитивчик»

Учасників об’єднують у дві команди. Кожна команда отримує по одній повітряній кульці, й вишиковується. У першого учасника під підборіддям або між колінами затиснута кулька. Під ритмічну музику по черзі гравці без допомоги рук передають кульку одне одному. Якщо повітряна кулька впаде, то вправу виконують спочатку.

Правила роботи в групі

Тренер ознайомлює учасників з правилами роботи на занятті та пропонує доповнити їх.

* Відкинути всі неприємності, які існують у реальному житті.
* Налаштуватися на творчу атмосферу, співпрацю.
* Отримати максимум задоволення від спілкування одне з одним.
* Усе сказане сьогодні повинно бути щирим.
* Бути активним, доброзичливим і позитивним.
* Зберігати таємниці учасників (конфіденційність)

Вправа «Дерево очікувань»

Ватман із зображенням дерева без листя прикріплюють на дошку. Учням пропонують виконати вправу «Дерево»: учасники стають у коло на певній відстані одне від одного. Кожен щосили натискає п’ятами на підлогу, руки стискає в кулаки, міцно зціплює зуби. Ведучий говорить, звертаючись до кожного: «Ти — могутнє міцне дерево, у тебе сильне коріння, ти не боїшся ніяких вітрів. У складних життєвих ситуація, коли хочеться плакати, стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все вийде і все буде добре. Це поза впевненої людини». Після проведення вправи тренер роздає учням стікери зеленого кольору у формі листочків і пропонує написати на них свої очікування від заняття, а потім прикріпити листочкитікери на траву поряд з деревом.

ІІ. ОСНОВНИЙ ЕТАП «ПОГОВОРИМО ПРО ЖИТТЯ…»

Мета: розвивати здібності до самопізнання; формувати навички спілкування; виховувати почуття оптимізму, бажання долати труднощі й перешкоди; сприяти корекції системи цінностей та потреб учнів.

Вправа «Дещо про себе»

Потрібно написати своє ім’я великими літерами в стовпчик. Напроти кожної літери зазначити властивість, що характеризує вас. Наприклад:

Н — наполеглива

А — активна

Д — добра

І — ініціативна

Я — яскрава

Потім потрібно дати відповідь на запитання «Хто я?». Варіантів відповіді повинно бути не менше п’яти.

Вправа «Я зараз та Я в майбутньому»

Ведучий пропонує учасникам на аркуші зліва написати про себе сьогоднішніх (особливості характеру, поведінки), а справа — якими б хотіли бути в майбутньому.

Вправа «Потрібні слова»

— Досить часто ми потребуємо підтримки, допомоги, співчуття, доброго слова. У хвилини смутку, розпачу чекаємо на підтримку. Та чи здатні ми самі простягти руку допомоги людям, які цього потребують, втішити, сказати щось приємне, лагідне, дати пораду?

Зараз я опишу ситуацію, у якій можу опинитися, а потім називатиму, ім’я того, від кого буду чекати допомоги. А ви добиратимете слова, які, на ваш погляд, зможуть мене підтримати, втішити.

Орієнтовний зміст ситуацій

1. Я отримала двійку на уроці.

2. У мене вкрали гаманець.

3. Я посварилася з товаришем.

Вправа «Позитивчик»

Візьміть аркуші й пришпиліть їх одне одному на спину. Потім, ходячи по класу, напишіть друзям щось гарне про них. Зніміть аркуші і прочитайте, що про вас написали.

Вправа «Емоції — палітра почуттів»

Що таке емоції? У житті ми переживаємо різні почуття — приємні та неприємні. Потрібно закінчити речення, повідомивши в них про свої емоції в різних ситуаціях: «Я відчуваю…», «Мені боляче…», «Найчастіше мене дратує…», «Мені приємно…», «Мені весело…», «Найбільше я полюбляю…».

Притча «Колодязь»

Одного разу віслюк впав у колодязь і почав голосно кричати. На крик прибіг хазяїн віслюка і розвів руками — витягнути віслюка було неможливо.

Тоді хазяїн подумав так: «Віслюк мій уже давно старий, йому вже недовго залишилося, а я все одно хотів купити молодого віслюка. Цей колодязь давно висох, а я хотів його засипати і вирити новий. Тож засиплю колодязь і віслюка заодно закопаю».

Недовго думаючи, він запросив своїх сусідів — ті взялися за лопати і почали кидати землю в колодязь. Віслюк відразу все зрозумів і почав кричати ще голосніше, та люди не звертали уваги на його крики.

Проте скоро віслюк затих. Коли хазяїн зазирнув у колодязь, він побачив, що кожен шмат землі, який падає віслюку на спину, той струшує і притоптує ногами. Через деякий час віслюк вистрибнув з колодязя!

Можливо, у вашому житті було багато неприємностей, і в майбутньому життя буде посилати все нові й нові. Щоразу, коли на вас «упаде новий шмат землі», пам’ятайте, що ви можете його струсити і завдяки йому піднятися ще вище. Таким чином, ви поступово зможете вибратися навіть з найглибшого колодязя.

Вправа «Надійне плече»

Потрібно пригадати всі свої образи, а потім написати чи намалювати їх. Після чого покласти аркуш з написаною/намальованою образою в спеціальну скриньку і придумати варіанти розправи над образами (розірвати аркуш, спалити, закопати), щоб їх взагалі не було на землі.

Після того, як «позбулися» своїх образ, учасники розміщуються колом, беруться за руки і по черзі говорять своєму сусіду зліва слова підтримки, побажання, і так до тих пір, поки побажання не скажуть тому учаснику заняття, який розпочинав вправу.

Вправа «Позитивчик»

Учасників об’єднують у дві команди. Кожна команда повинна за певний проміжок часу (7 хв) зібрати ланцюг зі скріпок.

Вправа «Цінності»

Учням пропонують перелік цінностей, які можуть принести людині щастя:

* розум;
* любов;
* сім’я;
* друзі;
* гроші;
* освіта;
* життя;
* талант;
* віра;
* будинок;
* автомобіль.

Діти повинні розташувати їх у порядку значимості.

Психолог підводить учнів до висновку, що найбільша цінність у житті людини — це саме життя.

Вправа «Життя — це…»

— Для виконання цього завдання нам знадобиться ватман, два маркери, чорного і червоного кольорів. Ватман розділяємо навпіл вертикальною лінією. У лівій колонці будемо записувати позитивні моменти життя, у правій колонці — негативні. Кожен з вас повинен записати про своє життя позитивне і негативне.

|  |
| --- |
| Життя — це |
| спілкування...................... | розчарування........................  |

— Після того, як кожен з вас виконає завдання, ми розріжемо ватман по вертикальній прямій. Праву частину знищимо, для того щоб забути про негативні явища нашого життя, а ліву частину залишимо і розмістимо в кабінеті, де ми проводимо наші заняття. Нехай кожен з вас, переглядаючи цей плакат, згадує, що в житті є багато позитивних моментів!

Вправа «Життя прожити — не поле перейти» Учням пропонують згадати прислів’я, вислови відомих людей про життя і записати їх на ватмані з очікуваннями учасників заняття.

Вправа «Я сильний!»

Кожен учень малює свій портрет чи предмет, символ, з яким себе асоціює. Потім записує все гарне, що знає про себе та завдяки чому відчуває впевненість у собі.

Наприклад: «Я впевнений у собі, тому що мене оточують надійні друзі, велика родина, я ціную життя».

Таких тверджень у кожного повинно бути декілька. Після цього всі зачитують свої якості й прикріплюють малюнки на дошку.

ІІІ. ЗАВЕРШАЛЬНИЙ ЕТАП «Я НЕ ПРОЩАЮСЬ, Я КАЖУ ВАМ ДО ПОБАЧЕННЯ!»

Мета: виховувати оптимістичне ставлення до реальності; пригасити почуття скептицизму; закріпити позитивний настрій від тренінгу.

Вправа «Дерево очікувань»

— На початку заняття ви написали свої очікування від нашого заняття на стікерах і прикріпили їх поряд з деревом. Тепер я пропоную вам, якщо ваші очікування стосовно тренінгу справдилися, перемістити це листячко на дерево. Як бачите, наше дерево дуже змінилося, воно стало надзвичайно гарним, величним, і я хочу, щоб ми згадали і повторили вправу «Дерево».

Презентація «Жити — це здорово!»

Показ презентації «Жити — це здорово!» (під час презентації лунає пісня співака Вітаса «Улыбнись») і ознайомлення з пам’яткою «Трактат про щастя».

Підбиття підсумків

Тренер пропонує учасникам продовжити речення:

— На сьогоднішньому занятті я зрозумів…

— На тренінгу мені сподобалося…

Вправа «Смайл»

Учасники розміщуються колом, беруться за руки.

Психолог. Давно помічено, що в продавця, який посміхається, покупці купують товари набагато охочіше, ніж у похмурого. Тому керівництво одного з найбільших американських універмагів прописало своїм працівникам посміхатися незалежно від того, хочуть вони цього чи ні. Виявилося, що через 2–3 години у них покращувався настрій. Забувалися негаразди. Посміхалися вони тепер уже від душі. Якщо ви навчитеся дивитися на більшість ситуацій з гумором, якщо будете зосереджуватися лише на позитивному, то вам стане набагато легше. А тепер посміхніться щиро, від душі, і нехай ця посмішка стане для вас променем світла, добра. Якщо ви засумуєте, посміхніться самі собі, згадайте всі посмішки, що сьогодні оточували вас.

Цінуйте життя і пам’ятайте: ЖИТИ — ЦЕ ЧУДОВО!

ЛІТЕРАТУРА

1. Вашека Т. В. Практичні рекомендації для проведення психокорекційної роботи з підлітками за наявності суїцидальних ідеацій // Практична психологія та соціальна робота. — 2006. — № 7. —

С. 68–72.

2. Завадська Н. В. Проблема самогубства у підлітковому середовищі // Соціальний працівник. — 2007. — № 2. — С. 10–12.

3. Попередження нещасних випадків серед дітей шкільного віку / упоряд. А. Ю. Сирова. — Х. : Веста: Вид-во «Ранок», 2008. — 176 с. — (Класний керівник).

4. Сабат Н. Профілактика суїцидальної поведінки серед підлітків // Соціальний педагог. — 2007. — № 11. — С 35–37.

# Первый раз в 5 класс. Час психолога

А. Н. Ветошкина, ОШ № 7, г. Донецк

Цели:

- изучение степени тревожности, связанной со словом «школа»;

- изучение мнения учащихся о степени значимости школы в их жизни;

- преодоление негативных эмоций, связанных с обучением в школе.

Предполагаемый результат:

- преодоление напряжения и тревожности у детей, связанных с обучением в школе.

Ход занятия

І. Организационый момент

Обсуждение правил занятия

Психолог. Ребята, давайте обсудим правила, которые нам помогут успешно провести занятие.

Правило «Пунктуальность»

Все ребята должны приходить к началу занятий. По звонку находиться в классе. Опоздавшие будут мешать тем, кто уже начал работать.

Правило «Активность»

Только участник, активно работающий в группе, может почерпнуть из работы что-то для себя и научиться чему-то новому.

Правило «Я-высказывания»

Каждый высказывает свою точку зрения от первого лица

* Я думаю...
* Я считаю...
* Я чувствую...

Смысл в том, что каждый участник не может с точностью знать, что думают остальные члены группы. Поэтому высказывания «МЫ...» не допустимы.

Правило «Тактичность и доброжелательность»

У всех есть достоинства и недостатки. Во время занятий необходимо терпимо относится к особенностям другого человека. Если участника что-то не устраивает, нужно сообщить об этом в корректной форме психологу, чтобы не задеть и не обидеть других участников.

Недопустимо называть друг друга прозвищами или по фамилии. Исключение — если кто-то сам пожелает, чтоб его так называли.

Правило «Здесь и сейчас»

Все происходящие на занятии рассматривается

в рамках занятия, не перенося на прошлое и будущее.

Правило «Конфиденциальность»

Все происходящее на занятии с людьми, не участвующими в занятии, — не обсуждать, все остается здесь, в этом кабинете. Это позволит чувствовать себя безопасно и быть открытыми.

Правило «Предложения в участники только себя»

Часто кто-то, боясь сам участвовать в упражнении, начинает усиленно предлагать кого-либо другого. Это недопустимо. Предлагать можно только себя.

ІІ. Мотивация и создание эмоционального настроя

Психолог. Тема нашего сегодняшнего занятия: «Первый раз в 5 класс».

На этом занятии мы с вами будем говорить о том, нравится ли вам учиться в школе в 5 классе. Что делать, чтобы учёба в школе была ещё интереснее и приятнее.

Каждый из участников называет своё имя и цветок, с которым себя ассоциирует (на заглавную букву своего имени).

ІІІ. Основная часть

Упражнение «Ассоциации»

Психолог. Ребята, закончите предложение,

используя прилагательные слова.

— Школа, в которой я учусь...

— В нашей школе учат...

Вопросы для обсуждения:

* Насколько откровенны вы были?
* Какие чувства возникли при рассуждениях о школе?

Упражнение «В гостях у сказки»

Ребятам предлагается прослушать сказку, придумать её окончание и объяснить, почему они придумали именно такое окончание сказки.

Текст сказки

В далекие времена в одной семье жил мальчик. Был он веселый, непоседливый, любил играть с другими мальчиками во дворе в свои мальчишеские игры, помогал папе выполнять нехитрую мужскую работу, а маме — даже мыть посуду!

Учился этот мальчик в школе. В селе она была одна, и рано поутру все мальчики и девочки вприпрыжку бежали в школу.

Кто-то бежал с охотой, кому-то было трудно проснуться, и он, пыхтя, бежал позади всех. Самым последним бежал в школу знакомый нам мальчик. Не то чтобы ему не хотелось учиться, просто было очень трудно рано вставать из теплой постели, одеваться и делать так каждый день.

Однажды, когда он в очередной раз оказался самым последним на дорожке, ведущей в школу, прямо перед собой он увидел перышко необыкновенной красоты. Оно сверкало на солнце и  переливалось всеми цветами радуги. Мальчик остановился, схватил перышко и забыл о том, что ему нужно бежать в школу...

В течение секунды перышко подняло мальчика, закрутило в вихре и забросало его на радугу, которая висела над школьным двором.

Мальчик кувыркался на радуге, прыгал, стоял на голове, смотрел на школу, в которой в это время сидели за партами мальчики и девочки из его села, смеялся, свистел и вообще делал то, что

ему больше всего хотелось делать.

Так прошел час, два, три, а что было потом с мальчиком?

Вопросы для обсуждения:

* Кто хотел бы оказаться на месте мальчика и почему?
* Можем ли мы считать, что мальчик совсем не хотел учиться в школе?
* Чем может быть вызвано такое поведение мальчика?

ІV. Подведение итогов

# Ефективність групової взаємодії. Програма корекційно-розвивальних занять для учнів 5–6 класів

Л. Г. Коритченко, практичний психолог, Дубов’язівський НВК, Сумська обл.

Пояснювальна записка

Молодший підлітковий вік (10–13 років) характеризується імпульсивною, ініціативною поведінкою, орієнтацією на відокремлення від батьків, підвищенням інтересу до свого іміджу і визнання однолітками. Можна спостерігати демонстративність, невміння слухати або, навпаки, — страх висловитися. Не вміє взаємодіяти в групі та парі, конфліктує зі зростаючим значенням референтної групи і бажанням зблизитися зі своїми однолітками. У середніх класах панівним мотивом у спілкуванні з однолітками є просте бажання бути в їхньому середовищі, разом щось робити, комфортно себе відчувати в оточенні ровесників.

Пропонована програма буде ефективною для покращення психологічного клімату в групі.

Вправи підібрано таким чином, щоб забезпечити взаємодію всіх дітей, включити у взаємодію і тих, спілкування з якими часто уникають.

Позитивний психологічний клімат та ефективна групова взаємодія в класі можуть стати стимулом, ресурсом для особистісного розвитку, покращення успіхів у навчанні, у спілкуванні з

батьками та вчителями або ресурсом для подолання повсякденних проблем підлітка.

Мета програми: формування толерантних стосунків між учнями та покращення психологічного клімату в колективі.

Завдання:

- Розвиток навичок активного слухання.

- Формування навичок самопрезентації.

- Розвиток здатності до партнерської взаємодії.

- Розвиток навичок групової взаємодії на основі спільності інтересів.

- Формування позитивного ставлення до іншого на основі пізнання його особистості.

Учасники: учні 5–6 класів (15–20 осіб).

Час: 6 год.

Програма розрахована на 6 занять.

Програма покликана сприяти:

* засвоєнню учнями інформації з теорії спілкування (поняття про спілкування; ефективне спілкування, толерантне спілкування);
* пізнанню психологічних особливостей своїх та однокласників;
* формуванню толерантної моделі спілкування;
* згуртуванню класного колективу.

Заняття № 1.

Мета: зацікавити учнів програмою, дати уявлення про регламент роботи, мету занять; розвивати в учнів вміння самопрезентації.

1.   Презентація програми

Психолог. Доброго дня, друзі! Моє ім’я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, я працюю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Сьогодні я хочу запропонувати вам цікаві заняття, які допоможуть краще пізнати одне одного, з’ясувати секрети ефективного спілкування та налагоджування дружніх стосунків, з’ясувати, які сфери вашого особистісного та суспільного життя потребують удосконалення, отримати багато позитивних емоцій.

На заняттях ми будемо говорити про ваш колектив, взаємини в ньому, розберемось у проблемах, непорозуміннях, які іноді виникають під час спілкування з однокласниками для того, щоб зробити ваш клас міцним і дружним.

2.   Знайомство «Я хочу повідомити про себе...»

Матеріали: бейджики, маркери.

Психолог. Пропоную познайомитися. Спершу всі причепіть бейджики, на яких має бути написане ваше ім’я в тому варіанті, який вам подобається.

А тепер по черзі назвімо кожен своє ім’я та продовжімо фразу «Я хочу повідомити про себе...»

3.   Вправа «Очікування»

4.   Вправа «Правила роботи групи»

Матеріали: плакат із правилами роботи групи.

— Чи знаєте ви, що означає слово «правила»?

Для чого вони існують у нашому житті? Отож, правила — це певні норми поведінки. Вони потрібні для того, щоб можна було порозумітися, спільно виконувати роботу і досягати мети.

Як ви думаєте, чи потрібні правила для роботи у нашій групі?

— Навіщо?

Пропоную вам затвердити для роботи такі правила:

* Бути доброзичливими.
* Бути активними.
* Слухати і чути.
* Говорити лише за темою, від свого імені, про себе і свої переживання.
* Поважати думку іншого.

- Поясніть значення кожного правила.

5.   Вправа-дослідження «Емоційний термометр»

Матеріали: плакат із зображенням термометра, вузенькі смужечки стікерів.

Психолог. А зараз за допомогою «Емоційного термометра» ми з вами дослідимо й визначимо температуру стосунків у вашому класі, тобто наскільки комфортно, впевнено й затишно ви почуваєтеся серед своїх однокласників.

Діти знайомляться з позначками на термометрі: «дуже добре», «добре», «буває по-різному», «погано».

Кожен має прикріпити стікер навпроти тієї позначки на термометрі, яка найбільше відповідає емоційному стану (настрою), з яким зазвичай кожен з вас приходить до класу.

Висновок

Результати дослідження переконують, що є певні труднощі. Адже якщо хоча б одному з вас погано, значить, не все у вас гаразд, є проблеми, які потрібно негайно розв’язати, аби ваш клас став міцним і дружним колективом і кожен почувався потрібним і бажаним у ньому.

6.   Колективний малюнок «Наш клас»

Матеріали: аркуш паперу формату А2, набори маркерів та фломастерів.

Спробуйте зобразити свій клас. Кожен учень має бути зображеним на малюнку.

* Обговорення:

— Хто хоче поділиться своїми враженнями від виконання цієї вправи?

— Що сподобалося?

— Чи виникали якісь труднощі?

Примітка: ця вправа має певне діагностичне значення для психолога про стан психологічного клімату в колективі.

7.   Рефлексія

— Що сподобалося на занятті?

— Чи справдились очікування?

8.   Ритуал прощання

На прощання пропоную виконати таку вправу: станьмо в колі на ліву ногу, візьмімося за руки і, підстрибуючи на місці, тричі повторімо фразу: «Хай нам з вами пощастить!»

Заняття № 2

Мета: визначити особливості кожного учасника.

1.   Привітанн

2.   Вправа «Метафора»

Матеріали: аркуші паперу формату А4 за кількістю учасників, олівці, фломастери.

Психолог. Пропоную познайомитися ще ближче одне з одним. Кожен на аркуші паперу напише ім’я (таке ж, як на бейджику), а потім зображує образ своєї особистості у вигляді метафори (художнього перенесення змісту, характеру, валстивостей з одного об’єкта на інший). Отож, будь ласка, відрекомендуйтеся і поясніть, чому ви обрали саме такий образ.

Бажано на дошці створити своєрідну галерею портретів учасників групи.

3.   Повторення правил групи

4.   Повідомлення теми і мети заняття

Сьогодні ми глибше спробуємо пізнати один одного, побачити рівень розвитку своєї особистості, проаналізувати, що потребує удосконалення.

5.   Очікування

6.   Вправа «Я — неповторний!»

Матеріали: плакат «Сонечко», стікери.

Психолог. Часто трапляється так, що людина почувається самотньою, невпевненою серед інших через те, що сама себе недооцінює, тобто не бачить своїх переваг, усього того гарного, що робить її неповторною, особливою. І тому зараз я пропоную вам уважно придивитися до себе й спробувати віднайти найкращі свої риси, дати відповідь на запитання: «Чому я вартий поваги?»

Ось на цих стікерах ви створите власний портрет у промінчиках сонця. Для цього вам потрібно намалювати сонечко. У його середині напишіть ваше ім’я, а на промінчиках — усі свої хороші риси.

* Робота учнів над завданням

Доки ви працювали, у вашому класі засяяло ще одне сонечко (плакат «Сонечко» з надписами позитивних рис особистості на промінчиках). Воно, діти, незвичайне, тому що ці промінчики символізують найкращі риси людини (доброзичливість, щедрість, чесність...).

Зараз вам потрібно підійти (по черзі) і прикріпити своє сонечко біля тієї риси, яка у вас найбільш виражена.

* Аналіз результатів роботи (на який промінчик прикріплено найбільше сонечок).

7.   Вправа «Колесо мого життя»

Матеріали: аркуші паперу формату А4 за кількістю учасників, кольорові олівці, фломастери.

Щоб навчитися взаємодіяти з іншими, потрібно вивчити самого себе. Саме ця вправа допоможе вам проаналізувати деякі сторони вашого життя.

Одним із найважливіших винаходів людства було колесо. Саме побудова колеса дала людині безліч можливостей для подальшого розвитку і прогресу.

Ми з вами зараз також спробуємо зробити крок до самовдосконалення за допомогою побудови того ж таки колеса.

Ми будуватимемо так зване «Колесо життя».

Для цього кожен на аркуші паперу намалюйте велике коло і позначте його центр. А тепер проведіть через центр кола чотири прямі (схема).

Таким чином, ми отримали вісім променів, що виходять із центра кола. Уявімо, що кожен із цих променів ілюструє рівень розвитку однієї з рис вашої особистості:

1) доброта, готовності прийти на допомогу іншим людям;

2) навчальні досягнення;

3) стосунки з однокласниками;

4) фізичне та психічне здоров’я;

5) стосунки з батьками та рідними;

6) прагнення до саморозвитку і самовдосконалення;

7) товариськість (співвідношення кількості друзів і ворогів);

8) особистісна та соціальна активність.

* Ваше завдання: підписати кожен промінь за межами кола та позначити на ньому особистий рівень розвитку певної риси, уявляючи, що центр кола відповідає нулю, а точка променя, що перетинається з колом, — 10 (максимуму).

Тепер з’єднайте всі позначені вами точки одну за одною плавною лінією. Це і є ваше колесо життя.

- Чи можна на ньому їхати?

- Чи достатньо воно округле?

- Якщо ні, тоді проаналізуйте, які саме сфери вашого особистісного та суспільного життя потребують удосконалення.

- Як можна покращити ситуацію?

- Хто бажає поділитися з усіма своїми висновками та міркуваннями щодо цього?

* Нелегко зробити висновок, що особистісний розвиток кожної людини — індивідуальний, як і оцінка самою людиною цього рівня. І саме від адекватної самооцінки великою мірою залежить теперішній і майбутній добробут.

Важливо також проаналізувати  «Стосунки з однокласниками»

8.   Рефлексія (див. заняття № 1)

9.   Ритуал прощання (див. заняття № 1)

Заняття № 3

Мета: розвивати навички групової взаємодії

1.   Привітання

2.   Вправа «Якби я був…»

Наше знайомство триває, і зараз ми проведемо ще таку гру: я говоритиму початок речення, а кожен з вас (по черзі, одне за одним) продовжить його.

1. Якби я був книжкою, то я був би... (словником, детективом, віршами).

2. Якби я був явищем природи, то я був би... (вітром, сонцем, бурею, дощем).

3. Якби я був музикою, то я був би... (романсом, класикою, джазом, роком).

4. Якби я був дорослим, то я був би…

Якщо хтось із учасників не може одразу назвати свій варіант асоціації, то пропускає хід. Але в кінці слід обов’язково дати йому нагоду висловитися.

3.   Правила

4.   Повідомлення теми і мети заняття

Сьогодні на занятті ми дізнаємося, якими рисами має володіти учень, щоб його прийняли у вашому колективі. Роздаватимемо вміння самопрезентації себе.

5.   Очікування

6.   Вправа «Портрет ідеального товариша»

Матеріали: блокноти, аркуш паперу, формату А2, маркери.

Укажіть три позитивні якості, які ви найбільше цінуєте в людях. Чому ці якості важливі?

- А тепер створимо «Портрет ідеального товариша класу».

На основі попередньої роботи учні називають ті якості, якими вони хотіли би наділити свого «товариша». Психолог записує їх.

* Обговорення

- Чи сподобалася вам ця вправа?

- Які висновки ви зробили для себе під час її виконання?

- Чи відрізняється список, складений вами індивідуально, від загального? Як саме?

- Проаналізуйте, чи маєте ви названі нами риси та вміння, важливі для налагоджування дружніх стосунків?

7.   Вправа «Шукаю товариша»

Матеріали: блокноти, ручки на кожного учасника.

Вам, мабуть, доводилося читати в газетах, журналах, Інтернеті або слухати по радіо, як люди, бажаючи познайомитися з кимось, спершу описують себе.

Ми також зараз будемо складати оголошення «Шукаю товариша», у якому необхідно точно й лаконічно розповісти про себе, основні риси характеру (важливі для дружби), які притаманні вам. Це має бути зроблено в довільній формі але воно повинна привертати увагу. Підписувати не потрібно. На це відводиться 7 хв.

Потім усі учні прикріплюють оголошення на стіну. Мовчки знайомляться зі змістом оголошень, кожен має право поставити червоний кружечок на оголошенні, яке сподобалося. Кружечок кожен учень ставить не більше ніж тричі. Далі оголошення знімають і підраховують кількість голосів.

* Обговорення

- Чи доводилося вам раніше писати оголошення?

- Чи легко було складати це оголошення? Чому?

- На що ви орієнтувалися, складаючи свій опис?

- Які думки у вас виникали, коли ви читали оголошення однокласників?

- Чим характерне оголошення, яке отримало найбільше голосів?

- Що заважало вам відгукнутися на інші оголошення?

- Якими ж якостями повинна володіти людина, щоб з нею хотілося товаришувати?

8.   Рефлексія (див. заняття № 1)

9.   Ритуал прощання (див. заняття № 1)

Заняття № 4

Мета: налаштувати учасників на пошук шляхів згуртування колективу.

1.   Привітання

2.   Вправа на самопрезентцію «Не хочу хвалитись, але я…»

Кожен має вимовити цю фразу, додаючи своє закінчення.

3.   Правила

4.   Повідомлення теми і мети заняття

Сьогодні ми поговоримо про місце спілкування у житті людини. З’ясуємо, чому нам легко спілкуватися з одними, а з іншими ми не можемо знайти спільної мови, дізнаємося, що впливає на процес спілкування.

5.   Очікування

6.   Вправа «Мій всесвіт спілкування в класі»

Кожному учневі пропонують зобразити на папері схематично свій «всесвіт».

На площині кожного кола записують імена тих людей, взаємодія з якими відповідає заданим умовам.

1. Ваші найкрадці друзі в клас.

2. Однокласники, з якими ви почуваєтеся комфортно.

3. Однокласники, відносини з якими дещо відсторонені та спокійні: я — це я, вони — це вони.

Обов’язково слід наголосити на тому, що свій «всесвіт» показувати нікому не варто.

Об’єднання в чотири групи (за формою геометричних фігурок).

Завдання для І групи:

- Вказати причини, через які деякі діти виявилися за межами вашого всесвіту.

Завдання для II групи:

- Скласти поради тим дітям, що опинилися за межами вашого всесвіту, але намагаються в нього потрапити.

Завдання для III групи:

- З’ясувати як почуває себе людина, яка розуміє, що знаходиться за межами вашого всесвіту.

Завдання для ІV групи:

- Скласти поради однокласникам щодо того, щоб не опинитися за межами вашого всесвіту.

Кожна група працює із завданням, напрацювання записують. Потім кожна група презентує  напрацювання в тій послідовності, у якій визначив психолог.

Наголошуємо на тому, що групи працюють зі загальними рисами людей, а не з конкретною особою, тобто не мають права називати прізвища тих учнів, яких віднесли до третього кола.

* Обговорення

- Що дала вам ця вправа?

- Над чим ви повинні поміркувати?

- Кожен учень повинен висловитися щодо цього.

Притча «Скільки важать наші слова?»

Одного разу наша синичка, сидячи на засніженій гілці дерева, запитала в дикого голуба:

— Скажи, скільки важить одна сніжинка?

— Не більше ніж нічого, відповів він їй.

— Тоді я хочу розповісти тобі дуже цікаву історію, — вела далі синичка. — Одного разу я сиділа на ялиновій гілці, аж раптом почав падати густий сніг. Це ще не була снігова буря, і легкі сніжинки спокійно лягали на дерева. Я нарахувала 7 435 679 сніжинок, які опустилися на гілку. І коли остання сніжинка, яка, як ти сказав, «важить не більше ніж нічого», впала на неї — гілка зламалася. — Після цього синичка злетіла, залишивши голуба у глибокій задумі...

У мене до вас запитання:

— Скільки важать наші слова?

7.   Інформаційне повідомлення «Спілкування»

Матеріали: пам’ятки для учасників «Ознаки толерантної людини»

Спілкування — це один з найважливіших процесів у житті. Спілкування — процес розвитку контактів між людьми. Саме у спілкуванні (спілкуючись безпосередньо або за допомогою книжок, телебачення, Інтернету, Інших засобів) ми можемо здобути необхідні знання і дізнатися про досвід інших людей. Тільки спілкуючись, можемо реалізувати свої мрії та досягти мети. Тобто лише у процесі спілкування людина стає особистістю.

Конструктивне, ефективне спілкування передбачає, по-перше, врахування не тільки своїх інтересів, але й інтересів тих, з ким спілкуєшся, І по-друге, — зважання на можливі наслідки тих чи інших дій.

Не завжди спілкування — це задоволення, інколи — це копітка праця і пошук виходу.

Невміння зрозуміти іншого, впевненість, що ваша думка — єдино правильна, небажання побачити ситуацію очима іншого — найкоротший шлях до непорозуміння, а часто й до виникнення конфлікту.

Отже, якщо ви прагнете ефективно спілкуватися, необхідно поводитися так, аби не ображати партнера, поважати точку зору іншого та його особистість, незалежно від соціального положення, національності, індивідуальних особливостей, уподобань тощо. Таке спілкування називається толерантним.

Ознаки толерантної людини:

- добре співпрацює з іншими на засадах партнерства;

- готова миритися з думками інших;

- поважає людську гідність;

- поважає права інших;

- сприймає іншого таким, яким він є;

- здатна поставити себе на місце іншого;

- поважає право бути інакшим;

- визнає різноманітність;

- визнає рівність інших;

- терпима до чужих думок, вірувань, поведінки.

8    Рефлексія (див. заняття № 1)

9    Ритуал прощання (див. заняття № 1)

Заняття № 5

Мета: розвивати толератність у ставленні до однолітків.

1.   Привітання

2.   Гра-розминка «Вузол»

Учасників об’єднують у дві команди (промовляючи: «Я — клектив»), рівні за кількістю.

Кожна з команд стає в шеренгу одна навпроти одної.

Кожен учень тримає в руці мотузок, який протягнутий уздовж обох команд.

Завдання:

- не розриваючи рук, зав’язати вузол на його межі між командами.

* Обговорення. Слід звернути увагу на те, що група повинна діяти злагоджено й обдумано для успішного виконання завдання.

3.   Правила

4.   Повідомлення теми і мети заняття

- Сьогодні ми здійснимо незвичайну подорож і спробуємо подолати всі труднощі на своєму шляху разом з товаришами.

5.   Очікування

6.   Гра «Безлюдний острів»

Матеріали: карти «Безлюдного острова», картки з описом зон безлюдного острова, аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери.

Інструкція.

Уявіть собі, що у вас з’явилася чудова нагода потрапити на безлюдний острів.

Вас відвезуть туди, але за умови, що ви візьмете з собою тільки 10 предметів, які вам знадобляться. Напишіть, що ви із собою взяли б?

Одному жити незручно. Тому ми зараз об’єднаємось у групи по п’ять осіб. (Формуються команди.)

Оберіть собі капітанів.

Ви створили собі команду, з якою вирушите на острів, але умови не змінилися; із собою ви зможете взяти лише 10 необхідних для вас предметів.

Вибір вважається зробленим, якщо з ним погодилися всі члени вашої команди.

Складіть списки предметів.

Ви потрапили на безлюдний острів.

(Кожна команда витягує номер тієї частини острова, на яку потрапила.)

Ознайомтеся з характеристикою своєї та інших зон острову.

Спробуйте описати перших три дні перебування на острові.

Визначте, чим займатиметеся на острові?

- Як буде організоване ваше життя?

- Які закони діятимуть на острові?

- Як плануєте взаємодіяти з іншими командами?

Гру продовжують залежно від проблематики класу.

7    Рефлексія

8    Ритуал прощання

Заняття № 6

Мета: розвивати навички конструктивної взаємодії

1    Привітання

2    Гра-розминка «Місток»

Учні об’єднуються у дві групи (зазвичай ті, хто має проблеми у спілкуванні обирають різні групи).

На підлозі крейдою малюють місток через усю кімнату завширшки 20 см.

На цьому містку шикується команда один з інтервалом між її учасниками 1 м.

Кожен учасник другої команди повинен пройти через місток, обережно оминувши кожного з першої команди. Якщо хтось сходить з містка (незалежно від команди), вся команда починає проходження спочатку. Потім команди міняються місцями.

У кінці вправи обговорення отриманих вражень.

- Які почуття у вас викликала ця гра?

- Що допомагало, а що заважало впоратися із завданням?

3.   Повідомлення теми і мети заняття

Сьогодні ми підіб’ємо підсумок усій нашій роботі, дізнаємося, чого навчились і де це зможемо використати.

4.   Очікування

5.   Вправа «Перебудови»

- Підведіться з місць. Я називаю певну ознаку, а ви злагоджено і швидко шикуєтеся у шеренгу. Станьте за:

* зростом;
* датою народження (від січня до грудня);
* кольором волосся (від найсвітлішого до найтемнішого);
* розміром взуття (від найменшого до найбільшого);
* довжиною волосся (від найкоротшого до найдовшого).

6.   Вправа-дослідження «Емоційний термометр»

Матеріал: плакат із зображенням термометра, вузенькі смужечки стікерів.

Психолог. А зараз за допомогою «Емоційного термометра» ми поспостерігаємо, чи змінилася температура стосунків у вашому класі. Кожен має прикріпити стікер навпроти тієї позначки на термометрі, яка найбільше відповідає емоційному стану (настрою).

- Які ми можемо зробити висновки?

Враховується думка кожного.

7.   Вправа «Меморандум»

Матеріали: плакат із визначенням поняття «меморандум», плакат для запису пунктів меморандуму тренінгу.

Психолог. Наша з вами робота закінчується. Ми плідно попрацювали і дізналися багато нового як одне про одного, так і про те, як спілкуватися ефективно, толерантно, поважаючи свого співрозмовника.

Я пропоную зараз, пригадуючи все, про що ми говорили під час тренінгу, сформулювати кожен для себе 10 правил поведінки, дотримуючись яких, можна буде легко порозумітися з іншою людиною, познайомитися і потоваришувати, підтримувати добрі, дружні стосунки з усіма знайомими. Виконайте цю роботу за 5–7 хв.

- Тепер сформулюймо загальний список правил, який залишимо висіти у вашому класі як нагадування про нашу з вами роботу.

Для цього зачитайте по черзі свої меморандуми, а я складу загальний список, не враховуючи повторень.

Меморандум (латин, memorandum — «те, що треба пам’ятати»):

1. Дипломатична нота з викладом поглядів уряду з якогось питання.

2. У торгівлі — лист, що нагадує про щось.

3. У різних закладах — пояснювальна письмова довідка.

Коли список готовий, бажано зачитати його ще раз.

Психолог. Тож спробуймо надалі дотримувати вимог нашого меморандуму, пропагувати його серед інших.

8.   Вправа «Підсумки роботи»

Матеріали: плакат «Підсумки».

Психолог. Наостанок подумайте та запишіть на цих аркушиках-квіточках, які я роздам, свої думки та враження від проведеного тренінгу — все, що вам хочеться написати.

Можливо, у когось залишились якісь запитання. Ви можете їх зараз мені поставити.

Отож, на виконання цього завдання — 3 хв.

- Тепер кожен по черзі зачитає свої записи.

Коли всі прочитають думки та враження, ви підійдете до плакату «Підсумки» та прикріпите свої квіточки у вигляді святкового віночка. Таким чином ми отримаємо «Вінок наших результатів».

9.   Ритуал прощання.

Станьте в колі на ліву ногу, візьміться за руки і, підстрибуючи на місці, тричі повторіть вислів: «Хай нам з вами пощастить!»

Література

1. Адаптація дитини до школи / упор. С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. — К. : Мікрос-СВС, 2003.
2. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо : навч.-метод, посіб. — К. : Навчальна книга, 2002.
3. Вачков І. В. Основы технологии группового тренинга.
4. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. — СПб. : Питер, 2007.
5. Данилко Л. Чи міцний наш колектив? // Психолог. — 2009. —№ 14(350)
6. Кукшинова О. Притчі у профілактичній роботі психолога з дітьми // Психолог. — 2010. — №1(385)
7. Мілютіна К. Жити під час змін. — К. : Клім, 2004.
8. Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной. — СПб. : Питер, 2006.
9. Розвивальні та корекційні заняття психолога / упор. Т. Гончаренко. — К. : Шкільний світ, 2004.
10. Рухайло М. Психологічний клімат колективу // Психолог. — 2006. — № 17(209).
11. Самоукина Н. В. Практический психолог в школе: Лекции, консультирование, тренинги. — М. : Изд-во Института психотерапии, 2003.
12. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я : Уроки психологии в средней школе. — М. : Генезис. 2005.
13. Шепелёва Л. Н. Программы социально-психологических тренингов. — СПб. : Питер, 2008.

**Тренінг для учнів «Мій клас»**

Анотація. Тренінг для учнів «Мій клас» проводиться з метою формування в учнів навичок спілкування з однолітками та формування сприятливого соціально-психологічного клімату в учнівському колективі.

Тренінг проводиться у 2-3 етапи (заняття), залежно від потреби (необхідності). Кожний етап (заняття) тривалістю 1 година 30 хвилин – 1 година 45 хвилин.

**Мета:** формування в учнів навичок толерантного спілкування з ровесниками.

***Заняття 1***

**Хід тренінгу**

***Перша вправа. ”Я навчаюсь в цьому класі...”  ( 7-10 хв.)***

Психолог просить пригадати, хто коли вперше зустрівся з колективом присутніх і висловити особисту думку про головну проблему колективу у формі: ”Закінчи речення”.

         „На дошці написані два речення. Давайте кожен спробує закінчити перше речення „*Я навчаюсь в цьому класі...”* і подумати та запропонувати, який знак ви б поставили  в кінці другого речення  - *„В нашому класі все гаразд”* - „!”, „?” чи щось інше.

         Психолог говорить першим, намагається висловити позитивну думку про класний колектив і підкреслює, що в кінці другого речення варто поставити  знак запитання.

         Учні по черзі висловлюють свою думку.

         Психолог підводить підсумок, наголошуючи на тому, що така зустріч у колі покликана знайти і розв’язати проблеми класу.

***Друга вправа. Правила. ( 7-10 хв)***

Можна провести гру „Ливарпамен” ( „Нема правил”), особливо при певній пригніченості настрою класу. Можна просто наголосити, що потрібно домовитись про правила спілкування в колі, тому що таке спілкування відрізняється від звичайного в класі.

Учні будь-яким способом діляться на пари, кожна пара придумує правило. Всі  правила самі учні записують на дошці, після короткого обговорення і „об’єднання ” правил залишаються 3-5 „основних”, наприклад:

*Бути активним.*

*Бути толерантним*

*Слухати один одного.*

*Сміятися можна, але не з людини (але по-доброму)*

*Кожна думка має право на існування і висловлення.*

*(Кожна думка – внесок в загальну справу).*

***Вправа  третя.***

Вправа „Очікування” свідомо випускається на першому занятті.

***Вправа четверта (основна) „Ідеальний клас”.( 30-35 хв. - 15-20 хвилин на підготовку в групах, 10-15 хвилин на презентацію і 5-7 хвилин на обговорення )***

За допомогою звичайної лічилки клас об’єднується у чотири групи, які отримують завдання: уявити і презентувати іншим ідеальний клас в певний час чи при певних обставинах. Презентації готуються у вигляді колажів з усним коментарем.

Теми презентацій:

***„Ідеальний клас перед уроками”***

***„Ідеальний клас після уроків”***

***„Ідеальний клас на контрольній”***

***„Ідеальний клас на перерві”***

Учні працюють у групах (бригадами) біля столів з канцтоварами; готують колажі і домовляються про порядок презентації, розподіл ролей і т.п. Можна заздалегідь приготувати також вирізки з дитячих та молодіжних газет чи журналів ( фото, малюнки різних ситуацій) і запропонувати учням використати їх у колажах.

Тренер обходить групи, консультує, допомагає.

Презентації груп відбуваються за попередньо встановленим порядком. Колажі кріпляться у вигляді виставки в попередньо приготованому психологом місці (стіна, дошка, стенд).

Психолог пропонує обговорити  те, що відбулося, за наступними запитаннями.

—               Який образ класу вам сподобався найбільше? Чому?

—               Що для вас було приємно робити в групі, а що Ви не хотіли, проте робили і чому?

—               Що ви готові робити заради дружби в класі?

***Вправа п’ята. Релаксаційна вправа-гра ” Атоми і молекули”.(3-5 хв.)***

Кожен учень вибирає, що він буде постійно робити (стояти, стрибати, бігати, стояти на одній нозі і т. п.). Поки ведучий  говорить „Атоми, атоми, атоми...”, кожен виконує свою вправу. Ведучий оголошує „Молекули по два (по три, по п′ять і т.п.)”. Учні об’єднуються в молекули і намагаються „на ходу” домовитись, що саме будуть робити  всі в кожній молекулі зокрема. Ведучий змінює умови 5-6 разів.

Психолог запитує, чи сподобалась гра і просить подумати, як було частіше: чи учень виконував те, що робили інші, чи інші робили те, що робив він .

***Вправа шоста. Рефлексія після першого заняття.(7-10 хв.)***

Учні знову сідають в коло на ті ж місця, що займали на початку заняття.

—   Що б ви не хотіли ніколи повторювати з сьогоднішнього заняття?

—   Що б ви хотіли повторити в іншому колективі? Якому саме? Чому?

—   Що з тих приємних речей, які ти пережив сьогодні, не могли б з тобою трапитись ніде більше? Чому?

  Всі запитання спрямовані на формування відчуття цінності класного колективу.

***Заняття 2***

***Вступ***

Психолог говорить про те. що наш настрій часто залежить від погоди, що є погода, яка нам подобається, а є така, від якої ми ховаємось, не любимо. Проте слова „погода”, „клімат” мають і переносне значення – так умовно називають загальну ситуацію в колективі, в сім’ї.

**Тема заняття „Психологічний клімат колективу”**

***Вправа 1. Настрій.( Розподіл часу для вправ в основному відповідає першому заняттю).***

Учні по колу продовжують речення:

*Коли я згадував (-ла) попередню зустріч (розмову, заняття), я відчував (-ла)...*

Першим таке речення говорить психолог або класний керівник, наголошуючи на тому, як турбує його проблема колективу.

***Вправа 2. Правила.***

***Психолог:***Ви пам’ятаєте, що ми домовились про правила нашого спілкування на таких зустрічах.

***Які правила ви запам’ятали?***

***Чи є серед них такі, які здаються особисто вам зайвими?***

***Чи хотіли б ви доповнити правила?***

Психолог вивішує  плакат з правилами або  відкриває дошку, на якій правила попередньо записані, робить доповнення або виправлення правил.

***Вправа 3.Очікування.( 5-7 хв.)***

Вправа „Очікування” проводиться щодо всіх занять лише вдвічі (з досвіду, так більш ефективно). Можна використати будь-яку з методик  - „Дерево бажань”, „Голубина пошта”, „Квітуче поле”  і т.п.

***„Пісочний годинник”***

***Психолог:***

Зараз ви отримаєте „золоті піщинки”, на яких зможете записати, що б ви хотіли, щоб змінилось у вашому класі після наших зустрічей. Ці піщинки ми покладемо в чарівний пісочний годинник, а в кінці  останньої нашої зустрічі побачимо, чи принесли наші чарівні бажання результат.

Учні записують очікування на стікерах (жовтого кольору у вигляді неправильного кола - „золоті піщинки”), по-черзі підходять до плаката у вигляді пісочного годинника, озвучують очікування та приклеюють стікери у верхній половині годинника.

***Вправа 4. Інформаційне повідомлення.(5 хв.)***

          Психолог зупиняється на понятті „соціально-психологічний клімат колективу” і говорить про вплив такого клімату на загальну продуктивність праці колективу в цілому (здобуті знання) і кожного учня зокрема (наприклад, оцінки),  про залежність здоров’я людини від переживань, які вона отримує протягом дня, і т. п.

***Матеріал для інформаційного повідомлення***

Соціально-психологічний клімат малої групи – якісний аспект міжособистісних відносин, що виявляється у сукупності внутрішніх умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній спільній діяльності і всебічному розвитку особистості в групі.

До умов, які сприяють продуктивній спільній діяльності, можна віднести:

-         позитивну перспективу для колективу і кожного;

-         довіру і високу вимогливість один до одного;

-         ділову критику, вільне висловлення думки;

-         відсутність тиску з боку класного керівника та лідерів класу;

-         поінформованість всіх про актуальну мету і завдання колективу ( і наявність такої мети);

-         задоволеність результатами навчання і своєю належністю до даного класу;

-         усвідомлення кожним за стан справ в цілому.

До най більш необхідних рис продуктивного колективу відносять товариську взаємодопомогу, дружелюбність, взаємовиручку, позитивні емоції, простоту відносин.

***Вправа 5. „За що ми любимо наш клас”***

Вправа проводиться у формі „Ретроперспектива”

*Психолог*говорить: Уявіть собі, що пройшло 15-20 років і ви зібрались на зустріч випускників. На таких зустрічах рідко згадують неприємне, частіше – як добре і цікаво було в школі. Зараз кожен з вас намагатиметься пригадати і розповісти товаришу про цікаві і добрі випадки в класі. На погане – повна заборона.

         Учні об’єднуються у пари. Кожна пара повинна пригадати цікаві і добрі випадки в класі і розказати про них один одному.

Тоді пара переходить до іншої пари і вони обмінюються спогадами.

Обговорення вправи відбувається за наступними запитаннями.

—   Чи були випадки, які ви особисто забули і пригадали лише під впливом товаришів?

—   Що ви переживали, коли згадували вашу участь в справах класу? Вам особисто було приємно чи не дуже? Чому?

—   Чи змінився ваш настрій та думка про клас? Як саме?

***Вправа 6. Релаксація.***

***Вправа 7 ”Австралійський дощ”***

Учні стають у коло і повторюють за  тренером рухи. Тренер супроводжує рухи словами.

Над австралійською пустелею  здійнявся вітер – „шурх-шурх”

*(три рази потирають долоні)*

Впали перші краплі дощу – „крап-крап”

*(три рази клацають пальцями)*

Дощ пішов сильніше

*(плескають долонями по плечах)*

Почалась злива

*(плескають долонями по стегнах)*

Здійнялась буря

*(тупають ногами)...*

*Далі речення і рухи повторюють в зворотному порядку. Останнє речення:*

Над австралійською пустелею виглянуло сонце

*(високо вгору піднімають руки – „тягнуться до сонця”)*

***Вправа 8. Рефлексія.***

Учні по-черзі ( в колі) відповідають на запитання:

**Що з того, що ви відчували сьогодні, ви б хотіли відчувати в своєму класі щодня? Чому?**

**Що б не хотіли ніколи більше переживати з того, що пережили сьогодні? Поясніть.**

 Передбачається, що в учнів не було негативних переживань на занятті, і вони говоритимуть про те, як їм сподобалась атмосфера спільної дружньої роботи.

***Заняття 3***

***Вступ.***

 Психолог говорить про те, що часто причиною незадоволення атмосферою класного колективу як з боку учнів, так і з боку вчителів чи класного керівника є конфлікти, які виникають у класі і називає тему заняття  - „Конфлікти”

**Тема заняття  - „Конфлікти”**

***Вправа 1. Настрій.( Розподіл часу для вправ в основному відповідає першому заняттю).***

***Учні по колу відповідають на запитання***

***„Якого кольору конфлікт?” – „Я вважаю що слово конфлікт ... кольору, тому що...”***

Можна просто називати колір, а можна попередньо підготувати аркуші кольорового паперу і показувати аркуш певного кольору.

***Вправа 2. Правила***

Психолог вказує на записані правила і просить поділитись своєю думкою всіх бажаючих.

***А якого кольору правила наших занять? Хто бажає їх описати? Давайте розкажемо один одному про це. Кожен вибирає лише одне правило. Першими починають розповідати ті, хто сидить ближче зліва до тренера.***

Учні об’єднуються у пари і описують один одному,  з яким кольором асоціюється  для кожного те чи інше правило. Після такої вправи бажаючі повідомляють найцікавіші асоціації для всього класу.

***Вправа 3.Основна.***

***Інформаційне повідомлення „Конфлікт”***

Конфлікт – це зіткнення поглядів, ідей, думок, переконань. Конфлікти виникають як між окремими людьми, так і між колективами, а також між людиною і колективом. Конфлікти бувають реалістичні та безпредметні. Перші виникають на основі ситуації, в якій є предмет конфлікту – думка, переконання, вчинок, конкретна річ. Безпредметний конфлікт – це ситуація, яка виникає в результаті поведінки людини, що  знайшла саме такий спосіб розрядки внутрішньої нервової напруги. Часто реалістичний конфлікт прийнято називати саме конфліктом, а безпредметний – сваркою.

Різні люди і колективи ведуть себе в конфліктах по різному. Психологи розрізняють такі основні стратегії поведінки в конфлікті:

Втеча (Черепаха – за Джонсонами)

Суперництво (Акула)

Згладжування (Плюшевий ведмедик)

Компроміс (Лисиця)

Співробітництво (Сова)

Кожна стратегія має свої переваги та недоліки залежно від ситуації та результатів, які заплановані.

Результати конфлікту можуть бути як позитивними, так і негативними.

Негативні результати має будь-який безпредметний конфлікт, а також конфлікт, в якому сторони ведуть себе неграмотно. „Грамотний ” конфлікт обов’язково веде до розвитку як відносин між людьми, так і особистих якостей цих людей.

**Основна вправа „Навчись сваритись”**

Учні об’єднуються у групи за довільним принципом (наприклад, з допомогою дрібних предметів, які вибрали  на початку заняття  - олівці, ручки, фломастери чи щось подібне). Кожна група отримує опис конфліктної ситуації і завдання: показати сценку, в якій даний конфлікт привів би до розвитку відносин та особистісних позитивних якостей.

15 хвилин на підготовку вправи та по 5 хвилин на презентацію кожної групи.

**Опис ситуацій:**

**Ситуація І**

*Дві однокласниці, які навчаються разом з першого класу, сидять за однією партою і „дружать родинами”, посварились і щодня з’ясовують в класі стосунки.*

**Ситуація ІІ**

*Молодий учитель на кожному уроці критикує клас, що викликає обурення в значної частини учнів*

**Ситуація ІІІ**

*Однокласник постійно порушує дисципліну на уроках і не виконує домашніх завдань. Класний керівник повідомила, що  якщо нічого не зміниться, то клас не поїде влітку на екскурсію.*

***Вправа 4. Релаксація.***

***„Кішки-мишки”***

Двох учнів призначають „Кішками” (бажано найбільш несміливих, „малопопулярних”), всі інші -  „Мишки”. Завдання  - зібрати всіх „мишок” в одному кутку класу, не застосовуючи силу.

***Вправа 5. Рефлексія.***

Психолог: давайте обговоримо, які висновки зробив кожен з нас стосовно своєї поведінки в конфлікті. Виберіть одне з написаних на дошці речень і скажіть його вголос. Якщо хочете сказати ще щось, будь  ласка.

***Я вмію  розв’язувати конфлікти ефективно.***

***Я буду вчитись розв’язувати конфлікти ефективно.***

***Я вважаю, що проблема конфліктів мене особисто не стосується.***

***Заняття 4***

***Вправа 1. Настрій.***

Учні по черзі пропонують  тему останньої зустрічі в даному циклі і пояснюють, чому саме таку назву вибирають:

***Щось у класі негаразд?***

***Щось у класі негаразд...***

***Щось у класі негаразд!***

***В нашому  класі все гаразд!***

Психолог попередньо пише всі назви на дошці, тоді витирає те, що діти не згадали. Можна проголосувати. На дошці може залишитись одна, а можуть і всі теми – залежно від проблеми, обстановки в класі і т.п. Форсувати події і нав’язувати учням свою думку щодо психологічного клімату класу не варто – це підриває довір’я і робить подібну роботу менш ефективною.

***Вправа 2. Правила.***

Психолог звертає увагу на правила і пропонує висловитись з наступних проблем:

***Які з правил, за якими ми працювали на цих зустрічах, ви б взяли з собою на кожен день спілкування в класі?***

***Як ви вважаєте, як можна добитись виконання цих правил всіма учнями класу?***

Учні говорять не по черзі, а вільно, хто не хоче, не говорить.

***Вправа 4.Основна. Інформаційне повідомлення.***

Вибирається залежно від проблеми в класі.

***Вправа 5. Релаксація.***

***Вправа „Вітер дує і здуває***”( або будь-яка інша з подібних вправ).

***Вправа 5.Очікування та рефлексія***

         Плакат „Пісочний годинник” вивішується тренером до початку заняття.

***Психолог***говорить про те, що на попередньому занятті ми всі просили чарівний пісочний годинник допомогти  змінити в кращу сторону загальну обстановку в класі.( Можна говорити про чарівні годинники факультетів школи чарівництва і магії Хогвардс, де дорогоцінні камені рахують очки факультетів) Пройшов час. Чи впали чарівні „золоті піщинки” в нижню частинку годинника і чи добились ми всі разом певного прогресу у взаємовідносинах в класі.

Учні виходять до плакату з годинником. Знімають піщинки, обдумують свою відповідь, а тоді по-черзі говорять і прикріплюють піщинки у верхній чи нижній

частині пісочного годинника.

***Мета тренінгу:***
- надати учасникам тренінгу інформацію про здоров’я, здоровий спосіб життя та фактори, що впливають на формування здоров’я;
- сприяти формуванню у дітей свідомого та відповідального ставлення до власного здоров’я як однієї з найважливіших життєвих цінностей;
- формувати навички здорового способу життя.

***Учасники тренінгу:*** учні 4-5 класів.

***Тривалість тренінгу:*** 90 хв.

***Основні завдання тренінгу:***
- усвідомити актуальність проблеми здоров’я;

- дізнатися про фактори, які впливають на здоров’я людини;

- зрозуміти взаємовплив між цими факторами, поведінкою учнів та їх здоров’ям;

- усвідомити місце здоров’я серед ціннісних пріоритетів особистості;

- отримати необхідну мотивацію до збереження здоров’я як необхідної складової життєдіяльності людини.

***Обладнання і матеріали:***
- аркуші паперу формату А2 і А3;
- кольорові стікери, кольорові човники і кружочки з паперу (по 10 штук );
- плакат «Берег надії і Берег сподівань»;
- плакат «Планета здоров’я»;
- фломастери, маркери;
- дидактичні картки;
- вирізані з кольорового паперу квіти, листочки, долоні дітей;
- обруч з жовтими стрічками-промінцями;
- мультимедійний проектор;
- інтерактивна дошка

**Хід тренінгу**

***1. Знайомство. Час виконання 7 хв.***
**Вправа «Компліменти»**
Діти становляться в коло і, звертаючись до того, хто стоїть поряд, говорить слова – компліменти.

***2. Розробка правил поведінки на тренінгу. Час виконання 5 хв.***
*Слайд 2*

Розподіл доручень в групі
У кожній команді обираються:
«Хронометрист» (учителя) - той, хто слідкуватиме за часом,
«Секретар» - той, хто фіксуватиме всі ідеї,
«Спікер» - той, хто презентуватиме роботу.

***3. Повідомлення теми тренінгу. Час виконання 3 хв.
Мета.*** Повідомити тему та основні завдання тренінгу
Слайди: «Ми діти з «Планети здоров’я»
Завдання тренінгу:
- ознайомитися зі здоровим способом життя;
- визначити складові здоров’я;
- вчитися берегти своє здоров’я.
***Тренер:***
Сьогодні нам необхідно поговорити про здоровий спосіб життя, з яких чинників складається здоров’я, як його зберегти.

***4. Вправа – очікування. Час виконання 5 хв.***
«Берег надії – Берег реалізованих сподівань».
***Мета.*** Визначити сподівання і очікування від тренінгу.
На аркуші зображено море. Очікування записуються на стікерах із зображенням човників. Потім, записавши їх, приклеюють на «Березі надії».

***5. Мозковий штурм Час виконання 15 хв.
Мета.***Ввести учасників тренінгу в тему; актуалізувати їхнє особисте розуміння того, що таке здоров'я; дати визначення «здоров'я».
***Тренер:***
Коли ми вітаємось один з одним, ми говоримо «Здрастуй!». Тим самим бажаєм здоров'я, тобто чогось важливого у нашому житті.
Що ж таке здоров'я?
**Дидактична гра «Вибери правильне зображення».**
Учасникам пропонуються дидактичні картки із зображенням різних предметів або дій людей. Треба вибрати тільки ті малюнки, які символізують здоров'я або пов’язані з ним.
Робота в двох групах. Обговорення результатів.
Слайд
«Здоров'я - це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад.»
ВООЗ, 1958

**Вступ**
***Зворотній зв'язок.***
Кожен знає, що наше здоров’я залежить від багатьох чинників, у тому числі від способу життя. Той, хто веде здоровий спосіб життя, зазвичай спокійніший і більш врівноважений. А хто неуважний до свого здоров’я, той часто нервує, конфліктує, хворіє, не вірить в себе. А коли людина втрачає віру у власні сили, то перестає цінувати саму себе і навіть може заподіяти собі шкоду, наприклад, почати палити або вживати алкоголь. Мовляв, от я «крутий»! Саме тому найкращою профілактикою стресів, конфліктів і шкідливих звичок у вашому віці є вміння навчитися цінувати та берегти своє здоров’я, уважно прислухатися до порад дорослих.

***6. Рухавка – гра «Кораблі та скелі» Час виконання 5 хв.
Мета.*** Допомогти навчитися відчувати настрій інших, сприяти розвитку уваги.
Об’єднуємося у дві групи. Половина – «кораблі», інша половина - «скелі». «Скелі» сідають на підлогу, «кораблі» заплющують очі та пересуваються по кімнаті. При наближені «корабля», «скелі» випускають шиплячий звук, з яким хвилі набігають на скелі. Мета «скель» - не допустити аварії «корабля». Потім гравці міняються ролями.
- Що ви відчували в ході виконання цієї вправи?

***Відвідування фітобару «Зелена аптека». Час виконання 10 хв.***

***7. Інформаційне повідомлення***
*Вправа - гра «Складові здоров’я ». Час виконання 5 хв.*
Вибрати правильне твердження, плескаючи один раз в долоні:
здорове харчування, режим дня, вживання алкоголю, вживання наркотиків, особиста гігієна, спорт, недотримання режиму дня, нераціональне харчування, вживання немитих овочів і фруктів, ранкова зарядка, тютюнопаління, рухливі ігри.

**Шкідливі звички**
Шкідливі звички, мовби тінь,
Все ходять за тобою,
І так чекають на ту мить,
Щоб потягнуть з собою.
Наркотики і цигарки, спиртне –
Це просто страх,
Якщо подружишся ти з ними –
Здоров’ю буде крах !
Тренер: З усіх названих складових здоров’я ми повинні щедро черпати позитивні емоції, натхнення, бажання бути здоровими, а зна-
чить красивими, щасливими і впевненими в собі.

***8. Вправа «Моє здоров’я»*** (розривання кольорових кружочків). Час виконання 3 хв.
***Тренер:***
Зруйнувати значно легше, ніж створити. Дуже важливо зберегти те, що маємо. Від нас самих залежить, що ми оберемо: шлях до здоров’я чи від нього. Поведінка людини, її спосіб життя є дуже важливими у збереженні здоров’я.

***9. Робота у групах. Час виконання 10 хв.***
***Мета.*** Активне обговорення учасниками того, що є здоровим способом життя.
Об’єднуємо учнів у дві групи. Завдання кожній групі:
1 група – обговорити, що нам потрібно для дотримання особистої гігієни;
2 група – обговорити, з чого складається здорове
харчування.
Демонстрація проектів, обговорення.
***10. Гра – фокус «Збери «Планету здоров’я». Час виконання 10 хв.
Мета.*** Активізувати участь дітей у роботі над плакатом «Планета здоров’я»; усвідомити учасникам те, у яких їхніх діях і поведінці виявляється здоровий спосіб життя.
(Діти кладуть до чарівного капелюшка своє «розірване» здоров’я, перемішують, заплющують очі і промовляють чарівні слова).
Тренер у цей час прикріплює плакат «Планета здоров’я».
- З яких складових утворилася «Планета здоров’я»?
Повторення складових здоров'я:
- зарядка, спорт;
- режим дня;
- особиста гігієна;
- здорове і раціональне харчування;
- відсутність шкідливих звичок.
Діти прикрашають «Планету здоров’я» квітами, листочками, своїми долонями, вирізаними з кольорового паперу.

***11. Гра-розминка «Сонечко побажань». Час виконання 5 хв.
Мета.*** Створити добрий настрій, зняти втому.
Діти беруть обруч, до якого прив’язані жовті стрічки-промінці, утворюють «сонечко», по черзі промовляють побажання: «Я бажаю, щоб всі були веселі, здорові…»
Всі разом співають пісню виховної групи:
Я всміхаюсь сонечку:
- Здрастуй, золоте!
Я всміхаюсь квітоньці-
Хай вона росте!
Я всміхаюсь дощику:
- Лийся, мов з відра!
Друзям усміхаюся-
Зичу всім добра!

***12. Підведення підсумків***
Берег реалізованих сподівань. Час виконання 7 хв.
*(Діти записують: чи сподобалося їм на тренінгу або малюють свій настрій на стікерах і приклеюють на плакаті «Берег реалізованих сподівань»).*
- Які знання ви отримали?
- Як ці знаня ви використаєте в особистому житті?
- Які поради дасте дорослим для збереження чи зміцнення здоров’я?
- Всі разом: Будьте здорові!

#### Тренінг  «Правила спілкування»

Мета: учити дітей навичок спілкування, закріплювати ці навички в ігровій формі; познайомити дітей з формами спілкування; формувати культуру спілкування, сприяти об'єднанню дитячого колективу.

1. **ВСТУПНА ЧАСТИНА.**
2. **ПРИВІТАННЯ.  (СЛАЙД 1)**

**Вправа «Привіт, я радий тебе бачити...»**

Учні зверталися по черзі один до одного, закінчуючи вислів «Привіт, я радий тебе бачити». Потрібно було сказати щось гарне, приємне, але обов'язково щиро, відверто.

1. **ЗНАЙОМСТВО.**

Ви багато років навчаєтесь в одному класі, гарно знаєте один одного. Але все ж таки ми з вами будемо знайомитися. Зараз я пропоную вам вправу **«Що про мене розкаже моє взуття…» (слайд 2)**

(виступ дітей)

1. **ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ В ГРУПІ. (слайд 3)**
2. **ВСТУП.  (слайд 4)**

Сьогодні ми з вами поговоримо про спілкування і його значення.  В ході заняття у вас буде можливість з’ясувати, що таке спілкування, від чого воно залежить і що потрібно робити для того, щоб спілкування було успішним.

1. **ОЧІКУВАННЯ**.

**Вправа "Чарівний стілець".** Мета - дати можливість учасникам висловити свої бажання, і при цьому відчути, що інші уважно слухають ці бажання, сприймають їх.  **(слайд 5)**

Учитель. Діти, пам’ятаєте, коли ви були ще в 5 класі, ми познайомились з чарівним стільцем. Ось сьогодні він знову з’явився у  нашому класі.  Кожний з вас, по черзі, має, сидячи на ньому, розповісти групі про свої очікування від тренінгу та про бажання, які виникають із цього приводу.

(діти розказують про свої очікування від заняття)

**П. ОСНОВНА ЧАСТИНА.**

1**. Мозковий штурм.**

Що таке спілкування?

(Спілкування — це взаємодія людей, обмін інформацією, емоціями, відчуттями.)

1. **Вправа «Закінчити фразу». Треба по черзі передавати м’яч і закінчити речення «Спілкуючись, я пам’ятаю…» (слайд 6)**
* З допомогою чого ми спілкуємося?
* Чи однаково ви спілкуєтеся з батьками, друзями, вчителями?
* Від чого залежить ваша поведінка під час спілкування з різними людьми?
* Як ви вважаєте, з якою людиною цікавіше спілкуватися: з емоційною чи нудною?
1. ***Робота в групах. Вправа. «Будуємо дім спілкування.» (Слайд 7)***

Побудувати будинок із якостей, важливих для спілкування.

Учитель. Для того щоб бути цікавим співрозмовником, самому краще розуміти людей, з якими спілкуєшся, потрібно вчитися правильно, красиво спілкуватися. Культура спілкування — дуже важлива частина загальної культури людини. Спілкуючись, людина використовує мову слів і мову жестів і міміки.

1. ***Робота в групах.***

"Моє послання у світ". Мета – надати можливість учасникам потренуватися у чіткому викладанні своїх думок, доброзичливому сприйнятті думок інших. Сформулюйте та запишіть коротке повідомлення, гасло, з яким ви хотіли б звернутися до людей (ваше послання в світ). **(слайд 8)**

**Учитель.**Елементи незгоди, тобто конфлікти в житті бувають у всіх. Жодного разу не висловити своєї образи, не вилаятись — практично неможливо. Але і в такому стані слід пам'ятати про гідність і недоторканість особистості, а отже, про заборону на лайку. Слід пам'ятати, що в житті трапляються ситуації, коли чиїсь погляди, думки, життєві позиції не збігаються.  Давайте звернемо свої погляди на екран «Конфлікт»… Як його уникнути?  **(слайд 9)**

* Що тоді слід робити?

Тоді слід спробувати поставити себе на місце іншого, не забувати про гумор і жарт, але не насміхатись, не зловживати іронією (Ф. Ніцше порівнював іронічну людину з собакою, яка кусає і одночасно махає хвостом), тобто поводитись, як культурна людина.

* А як бути, якщо співрозмовник агресивний?
1. ***Робота в парах. Вправа «Спілкування з агресивним співрозмовником»***Один — агресивний співрозмовник, який висуває претензії, звинувачує свого партнера, ображає: «Ти завжди запізнюєшся. Ніколи на тебе не можна покластися. Незібраний, телепень». Другий має розмовляти з ним так, щоб не перейти межі дозволеного і нейтралізувати агресивного співрозмовника. Йому забороняється пояснювати, виправдовуватись або також звинувачувати. Завдання другого учня — відповісти так, щоб з'ясувати причину агресивної позиції іншої людини. **(слайд  10)**
2. ***Вправа «Контраст»*** (засіб емоційної саморегуляції)

Учитель. Сядьте зручно, стисніть праву руку в кулак (максимально сильно). Тримайте мінно стиснуту руку близько 12 секунд. Розслабтеся та із заплющеними очима прислухайтесь до відчуття знятого напруження (це може бути тепло, жар, пульсація, набухання тощо). Те ж повторіть лівою рукою, потім чергуйте напруження і розслаблення двома руками одночасно. (Руки мають тремтіти від напруження. Пауза — 10 секунд.)

1. ***Вправа «Хороше і погане спілкування».*(слайд 11)**Учасникам пропонується виконати в парах такі вправи. Обидва учні говорять одночасно від ЗО секунд до 1 хвилини (теми: «Улюблена телепередача», «А чи знаєш ти, що...» тощо). Обговорення Що ви відчували?
* Чи не здавалося вам, що більше нічого сказати?
* Як ви себе почували, коли вас ігнорували?
1. ***Робота в групі. Вправа «Що сказати?» (слайд 12)***Групи отримують опис ситуації. Їм необхідно запропонувати свій варіант висловлювання щодо запропонованої проблеми.

*Ситуація 1. Однокласник несподівано підходить до тебе на перерві і висловлює своє негативне враження про твій твір, який було зачитано на попередньому уроці****.***

*Ситуація 2****.****Друг просить у тебе поради, але вже втретє переказує тобі пригоду, яка з ним сталася, не даючи змоги тобі  говорити.*

*Ситуація 3. Вчитель обурено висловлює тобі зауваження з приводу прогулювання його уроку.*

*Ситуація 4. Мама свариться за твоє пізнє повернення додому.*

***Учитель.***Чи легко вам було сформулювати висловлювання і чому?

Чим була корисною для вас ця вправа?

**Ш. ПІДСУМОК ТЕМИ. (слайд 13)**

- Що нового, важливого ви дізналися сьогодні?

- Які висновки зробили для себе?

Учитель. А зараз давайте з вами станемо в коло, спробуємо поплигати на одній нозі зі словами «Все у нас буде добре».

***Вправа «Східний вірш»***

*Техніка проведення:*

Правила «східного віршування

Іменник (головне слово)

Прикметник, прикметник

Дієслово, дієслово, дієслово

Вислів, що виражає відношення

Іменник

**Автор:**

?

* [trenyng\_dlya\_uchashchyhsya\_11\_klassa.rar](http://metodportal.net/system/files/mp/2012/02/6063/trenyng_dlya_uchashchyhsya_11_klassa.rar) - 3.25 MБ

### Предмети: [Виховна робота](http://metodportal.net/taxonomy/term/200)

### Класи: [11 клас](http://metodportal.net/taxonomy/term/23)

Мета: актуалізувати й поповнити базові знання про ВІЛ/СНІД, усвідомити зв’язок між способом життя і ризиком інфікуватися, розвивати вміння уважно ставитися до свого здоров’я; формувати толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованої людини, виховувати ставлення до здоров’я як до найвищої цінності.

Перебіг заходу

І. Організаційний момент

Ø  Оголошення теми

Учитель. Діти, сьогодні тема нашого заняття «ВІЛ/СНІД: передбачити, уникнути, не захворіти». Ця тема для вас не нова: пам’ятаєте, 1 грудня — День боротьби зі СНІДом і День порозуміння з ВІЛ-позитивними людьми. Сьогодні ми з вами пригадаємо те, що знаємо, і поповнимо знання новим матеріалом.

Ø  Створення позитивного настрою

Учитель. Я пропоную вам назвати своє ім’я і продовжити речення: «Для мене здоров’я це…», а своїм виразом обличчя подарувати сусіду хороший настрій.

Бажаю вам, щоб гарний настрій залишився до кінця дня.

Прошу всіх сісти в коло.

Пропоную пригадати правила роботи групи.

Ø  Повідомлення мети тренінгу

На дошці записані завдання до тренінгу:

·         Узагальнити й розширити знання про ВІЛ/ СНІД.

·         Усвідомити зв’язок між способом життя і ризиком інфікуватися.

·         Виховувати вміння уважно ставитися до свого здоров’я.

·         Формувати толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих людей.

Ø  Очікування учнів

Учитель. Я попрошу вас написати на стікерах-піщинках свої очікування, тобто те, що ви очікуєте від тренінгу, і прикріпити їх у верхній частині піскового годинникаІІ. Робота над темою

Ø  Слово вчителя

Давайте з вами пригадаємо поняття ВІЛ і СНІД. Як вони розшифровуються?

Учитель вивішує на дошку великі літери. Далі розповідь учителя супроводжується презентацією.

  В         — вірус (збудник захворювань);

  І                      — імунодефіциту (відсутність імунної реакції організму);

  Л         — людини (може бути тільки в людини);

  С         — синдром (низка симптомів, що вказують на хворобу);

  Н         — набутого (не спадкового);

  І                      — імунного (стосується імунної системи);

  Д         — дефіциту (брак або нестача).

ВІЛ/СНІД — хвороба відносна молода. Про неї ми почули наприкінці 80-х років минулого століття. Але якщо в 1988 році було лише 2 хворих на весь Радянський Союз, то в 2007 році тільки у Вінницький області — 1432 особи. Кількість інфікованих постійно зростає, але ще страшніше те, що хворіти можуть як дорослі, так і діти. І ніхто не може впевнено сказати: «Ні! Мене це не стосується!» Ми самі маємо знати, як передається інфекція, щоб уникати зараження.

Вірус ВІЛ є збудником і він є у сльозах, слині, поті, сечі. Але найбільша, тобто найнебезпечніша, концентрація його в крові, молоці матері й виділеннях статевих органів.

Тому науковці стверджують, що відомі такі шляхи інфікування ВІЛ-інфекцією:

1)           від інфікованої матері до дитини;

2)           під час статевого контакту, якщо він був не захищений;

3)           у разі ушкодження шкірних покривів гострим предметом, яким користувалася інфікована людина, або під час переливання крові, що містить ВІЛ.

Навіть за єдиного контакту можна інфікуватися.

Україна посідає перше місце в Європі за темпами розповсюдження ВІЛ-інфекції. У світі найпоширеніший шлях передачі — статевий. У нас у державі — через кров.

Пригадайте, коли можливий контакт із кров’ю іншої людини. (У лікарні, перукарні, салоні краси.) Тож усі повинні вимагати, щоб маніпуляції проводили одноразовими інструментами або продезинфікованими. Дуже багато ВІЛ-інфікованих серед наркоманів.

Ø  Чому, на вашу думку? (У випадку використання одного шприця декількома особами.) Тож не чіпайте використаних шприців. У голці шприца вірус зберігається більше трьох місяцівРобота в групах

Учитель. Як ви думаєте, ВІЛ і СНІД — це різні хвороби чи різні стадії? (ВІЛ-інфекція переходить у СНІД.)

Хвороба ВІЛ/СНІД має три стадії:

1)           період «вікна»;

2)           безсимптомний період;

3)           стадія СНІД.

Я вам роздаю картки із зображенням вікна, годинника, будильника. Прошу вас об’єднатися в групи.

«Вікна» — стіл № 1, «Годинники» — стіл № 2, «Будильники» — стіл № 3.

У вас є інформація про ці періоди. Прошу опрацювати матеріал і визначити доповідача. (5 хв)

Ø  Доповіді груп

Ø  Вправа «Послання у світ»

На дошці прикріплений голуб миру і з червоною стрічкою.

Мета: закріпити та частково реалізувати в конкретних діях власну позицію учасників щодо ВІЛ-інфікованих людей.

Учитель. Шановні діти, почуття та висновки, зроблені вами, є важливими не лише для вас самих, а й для багатьох інших людей, які потребують допомоги в пошуках власної позиції.

Наступне ваше завдання — скласти індивідуальні «послання у світ». На стікерах опишіть своє власне ставлення до ВІЛ-інфекції та висловіть застороги своїм одноліткам.

Прошу зачитати та прикріпити свої послання на голубові миру (зачитують вибірково).

Ø  Вправа «ВІЛ-позитивна дитина»

Об’єднання в групи за кольорами.

Учитель. Які у вас улюблені кольори? (Відповіді дітей.)

Отже, синій колір працює за першим столом, жовтий — за другим, червоний — за третім.

У вас на столі є яйце, 30 соломинок, скотч і ножиці.

Яйце як священний знак було складовою космогонії кожного народу на землі, і шанували не лише його форму, а й приховану в ньому таїну. Майже в усіх народів його вважали джерелом життя, символом сонця, початком світу. Ми, християни, прийняли цей символ і бачимо в ньому пам’ять вічного життя. Уявіть, що яйце, яке лежить у вас на столах, — це ВІЛ-інфікована дитина і її потрібно захистити від інфекції. А ви — батькидитини. Перед батьками ВІЛ-позитивних дітей постійно стоїть завдання: захистити свою дитину від респіраторно-вірусних захворювань, бо ослаблений ВІЛ-інфекцією дитячий організм не в змозі боротися з ними.

Уявіть, що я — інфекція. У кожної групи я візьму яйце й кину на підлогу. Якщо воно розбилося чи тріснуло — ви не змогли захистити свою дитину.

Отже, за допомогою 30 соломинок, скотча вам необхідно обмотати яйце так, щоб до нього не потрапила інфекція. А також обговоріть у групі, як батьки можуть захистити свою дитину від інфекцій.

Хоча це дуже складно й потребує багатьох зусиль, але ВІЛ-позитивній людині можна продовжити життя.

Ø  Руханка

Ви вже трохи втомилися. Я пропоную вам відпочити. Пам’ятаєте, виконуємо зі мною разом.

«Якщо весело тобі, роби так»

Якщо весело тобі, роби так.
            (2 рази плеснути в долоні)
Якщо весело тобі, роби так.
Якщо весело тобі,
Ти одразу посміхнись.
Якщо весело тобі, роби так.

Якщо весело тобі, роби так.
            (2 рази клацнути пальцями)
Якщо весело тобі, роби так.
Якщо весело тобі,
Ти одразу посміхнись.
Якщо весело тобі, роби так.

Якщо весело тобі, роби так.
            (2 рази плескати долонями по колінах)
Якщо весело тобі, роби так.
Якщо весело тобі,
Ти одразу посміхнись.
Якщо весело тобі, роби так.

Якщо весело тобі, роби так.
            (2 рази тупати ногами)
Якщо весело тобі, роби так Якщо весело тобі,
Ти одразу посміхнись.
Якщо весело тобі, роби так.

Якщо весело тобі, роби так.
            (Промовити «Добре все»)
Якщо весело тобі, роби так.
Якщо весело тобі,
Ти одразу посміхнись.
Якщо весело тобі, роби так.

Якщо весело тобі, роби все.
            (Послідовно виконати всі рухи)

Ø  Вправа «Оцінювання ризику ВІЛ-інфікування»

Мета: на прикладі конкретних ситуацій навчити дітей оцінювати ступінь ризику ВІЛ-інфікування.

Учитель. Кожному з вас я роздаю карточку, на якій записана ситуація. На першій парті стоять три будиночки «Ризик високий», «Ризик низький», «Ризик відсутній».

Для виконання цієї вправи пригадайте все, що ви чули про цю хворобу. Будьте уважні.

Кожен із вас читає ситуацію вголос і кладе карточку до відповідного будиночка.

Ситуації:

1)           гратись у «криваве братання»;

2)           проколювати вуха однією голкою;

3)           уживати ін’єкційні наркотики;

4)           працювати в секс-бізнесі;

5)           лікувати зуби нестерильними інструментами;

6)           робити перев’язку без рукавиць;

7)           користуватися чужою битвою;

8)           користуватися чужою зубною щіткою;

9)           плавати в одному басейні;

10)         їсти те, що приготувала ВІЛ-інфікована людина;

11)         дружити з ВІЛ-інфікованою людиною;

12)         користуватися спільним посудом;

13)         обмінюватися одягом;

14)         бути покусаним комаром;

15)         жити в одній кімнаті з ВІЛ-інфікованою людиною;

16)         сидіти за одною партою; 17)          користуватися спільним шкільним приладдям;

18)         їхати в одному транспортному засобі;

19)         робити уколи нестерильним інструментом;

20)         торкатися кров’яних плям на предметах;

21)         дружній поцілунок;

22)         користуватися спільним туалетом.

Учитель. Дякую. Ви бачите, що не так уже й багато ситуацій, коли можна інфікуватися, але їх потрібно уникати, щоб не захворіти.

Гра «Квасоля»

Учитель. Ось перед вами лежать конверти з квасолею (5–6 сортів квасолі різних кольорів. Конвертів стільки, скільки учасників, але в одному конверті квасоля чорного кольору). Пропоную вам за 1 хв, обмінюючись з іншими учасниками, зібрати якнайбільше сортів квасолі.

Прошу сісти на стільці.

Хто з вас мав конверт із чорною квасолею? Той інфікований вірусом «сміху».

Хто з вас виміняв для себе чорні квасолини? Вас теж інфіковано вірусом «сміху». Це була лише гра. Але в житті ВІЛ-інфекція так само стрімко і непомітно розповсюджується серед людей.

Коли людина дізнається, що вона ВІЛ-інфікована, то повернути все, як було раніше, уже не можна. Вона розуміє, що може інфікувати рідних, друзів. Людина, дізнавшись про свій діагноз, спочатку переживає шок, потім впадає в депресію, соромиться самої себе, почувається нікому не потрібною, у багатьох з’являються думки про самогубство.

Але ВІЛ-інфікований чи хворий на СНІД — це насамперед людина, із такими ж почуттями, бажаннями, надіями, що й здорові люди. І те, як їй вдається подолати кризу й розпочати боротьбу за власне життя, значною мірою залежить від її оточення — рідних і друзів. Основна допомога хворим полягає у психологічній підтримці.

Вправа «Серце друга»

Мета: формування толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих людей.

Учитель. Об’єднаємось у три групи.

Перша група — хлопчики.

Друга група — дівчатка.

Третя група — наші гості.

У кожного з вас є стікери у вигляді серця. Нехай це буде маленька частинка вашого серцНапишіть на стікері, що ви могли б зробити для людини, хворої на СНІД, яку допомогу надали б їй.

У нас є листи від ВІЛ-інфікованих підлітків. Я зараз їх зачитаю, прикріплю на дошці, а ви стікери із серцями приєднайте до того листа, автору, якого хочете віддати частинку свого серця.

Лист Оксани

«Мене звати Оксана. Мені 14 років. Нещодавно дізналася про хворобу. Захотіла сказати комусь про це і довірилася своїй подрузі. Її відповідь: «Ні. Шкода, але я нічим не можу тобі допомогти».

Коли наступного дня прийшла до школи, усі вже знали про хворобу і перешіптувалися за моєю спиною».

Лист Олексія

«Мене звати Олексій. Мені 15 років. Я щойно повернувся зі школи. Почуваюся добре, але всі знають, що в мене ВІЛ.

Більшість однокласників уникають мене. У мене немає друзів. Щодня я йду зі школи з опущеною головою. У мене депресія, усі мене бояться, і я почуваюся страшенно самотнім. Я хочу мати друга, з яким можна було б поговорити».

Учитель. Як ви вважаєте, що є найважчим для ВІЛ-позитивної людини?

Діти, подумайте й напишіть на своїх серцях, що б ви могли зробити для такої людини?

Ø  Робота над притчею «Як здолати велетня». Обговорення притчі.

Ø  Рефлексія тренінгу

Учитель. Повертаємося до нашого піскового годинника, і по черзі переміщуємо свої піщинки на ту глибину годинника, на яку поповнилися ваші знання після тренінгу.

ІІІ. ПідсумкИ тренінгу «Вежа знань»

Учитель разом із дітьми стає в коло, простягає дві руки й говорить про роботу учнів на занятті.

Діти по черзі говорять, що їм сподобалось, і кладуть свої дві руки.

ІV. Домашнє завдання

Скласти лист другу про хворобу ХХ сторіччя та опрацювати матеріал підручника.

Ø  «Подаруй усмішку»

Учитель. Американський психолог Дейл Карнегі у своїй книзі «Як завоювати друзів і вплинути на людей» так описує цю емоцію: «Вона нічого не коштує, та багато дає. Воназбагачує тих, хто її отримує, і не робить біднішими тих, хто її дарує. Вона триває мить, а в пам’яті іноді зостається назавжди, її неможливо купити, випросити, позичити чи вкрасти, бо сама по собі вона нічого не варта, поки її не віддали!»

Ви здогадалися про що йдеться? Так, це усмішка. Тож подаруйте її один одному.

Усі учні запалюють свічки і ставлять на плакат «Червона стрічка» на знак підтримки всіх, хто живе з ВІЛ, і як пам’ять про тих, хто помер від СНІДУ

**ШКОДА ВІД КУРІННЯ**

**Сценарій інтерактивного тренінгу**

**Мета заняття:** формувати в дітей прагнення займати активну життєву позицію, вести здоровий спосіб життя; активізувати свідоме, аналітичне ставлення учнів до засобів реклами; повідомити про руйнівний вплив тютюнопаління на організм людини, формувати в учнів негативне ставлення до цієї шкідливої звички.

**Обладнання:** маркери, бейджики, скотч, кольоровий папір, пластилін, ножиці, клей, фломастери.

**Коментар:** до проведення тренінгу доцільно залучити двох–трьох учнів старших класів.

ПЕРЕБІГ ЗАХОДУ

 ***1 Гра «Я та здоров’я»***

Мета: сприяти знайомству учасників гри одне з одним, створенню позитивного емоційного клімату.

1.      Усім учасникам гри роздають бейджики, на яких діти мають написати великими літерами своє ім’я, а також намалювати асоціативний символ (емблему) до слова «здоров’я». Учасники можуть писати на бейджику ті форми своїх імен, які їм найбільше подобаються.

(Час виконання — 5 хв)

2.      Учасники по черзі називають своє ім’я і коротко пояснюють свій малюнок.

Наприклад: «Мене звати Максим, але я хотів би, щоб мене називали Максом. У моїй уяві здоров’я асоціюється з усмішкою, тому що коли людина здорова, вона частіше усміхається».

***2 Гра «Квіти сподівань»*** (10 хв)

Мета: з’ясувати сподівання й очікування учасників гри щодо тренінгу; визначити питання, на які слід звернути увагу в процесі роботи з групою.

Учитель повідомляє тему й мету заняття. Учасникам роздають стікери, вирізані у формі квітів. Учитель пропонує написати на них, чого саме діти чекають від заняття. Потім усі почерзі промовляють свої очікування та приклеюють стікери на плакаті із зображенням зеленої галявини.

 ***3  Гра «Коло здоров’я»***

Мета: визначити складові здоров’я людини, сприяти усвідомленню його цінності.

1. Учитель порівнює здоров’я із сонцем, яке зігріває своїм теплом усе живе. Викладач звертається до плаката, на якому намальоване коло, і пояснює, що «коло» — це одна із назв сонця в українській міфологічній традиції.

2. Розділивши учасників на три групи, учитель пропонує визначити, що допомагає людині бути здоровою. Після обговорення завдання в групах складові здоров’я записують на «Колі здоров’я».

3. Учитель пропонує учасникам дати визначення поняттю «здоров’я» й ознайомлює з написаним на плакаті визначенням, яке дала Всесвітня організація охорони здоров’я.

4. Учасники, поділені на групи, мають визначити, що може зашкодити здоров’ю. За допомогою ножиців вони вирізають хмаринки з паперу, пишуть на них виявлені чинники і скотчем прикріплюють «хмаринки» до «Кола здоров’я».

Учитель пропонує дітям послухати інформаційне повідомлення, яке підготували старшокласники.

***4  Інформаційне повідомлення***
«Правда про тютюновий дим»

**1-й учень.** Той, хто курить, нехай згадає, як цьому вчився. Перша затяжка… Кашель. Часом із блюванням. Це були рефлекторні видихи, за допомогою яких організм намагався видалити дим, що потрапив до органів дихання. Організм чинив опір, але людина намагалася якомога швидше заглушити захисні реакції.

**2-й учень.** Розглянемо, що ж відбувається в нашому організмі, коли він так гостро реагує на тютюн. Які особливості тютюну призводять до ураження серцево-судинної і нервової систем, порушення роботи органів травлення? Першими отримують отруту, ще досить гарячу (до 50–60 °С), рот і носоглотка, і вже звідси починається руйнівна дія на організм, адже разом із гарячим димом людина мимоволі вдихає і навколишнє повітря, температура якого значно нижча від температури димової суміші. Такі перепади температури насамперед позначаються на зубній емалі. Усім відомо, який вигляд мають зуби курця, у роті якого до того ж зберігається стійкий специфічний «аромат». Дуже негативно впливає теплий дим і на слизові оболонки рота й носоглотки.

**3-й учень.** Інколи після куріння зникає почуття голоду — це результат дії отруєної слини на слизову оболонку шлунка. Звідси і втрата апетиту, і болі у шлунку, і чергування запорів із проносом, і хронічний гастрит, виразка не тільки шлунка, але й дванадцятипалої кишки.

Вплив диму позначається й на голосових зв’язках — голос грубішає, втрачає соковитість, гучність. Особливо це помітно в дівчат.

Страждають не тільки голосові зв’язки. Куріння спричинює бронхіт, який загострюється вранці, через що курець, прокинувшись, заходиться кашлем.

**1-й учень.** Ще більш руйнівною є дія синильної кислоти. Хоча концентрація її в тютюновому диму в 40 раз нижча, ніж смертельна доза для організму людини, але вплив її очевидний. Проникаючи в кров, вона ніби паралізує клітини, знижує їхню здатність живитися киснем. Настає кисневе голодування. Зважаючи на те, що нервові клітини більше за інших потребують кисню, вони найбільше страждають від синильної кислоти.

Нікотинова отрута згубно впливає на надниркові залози, які відповідають за чималу кількість найважливіших функцій нашого організму. Навіть малі дози нікотину провокують підвищення кров’яного артеріального тиску, а великі — пригнічують діяльність серцево-судинної системи.

**2-й учень.** Тютюновий дим містить величезну кількість канцерогенів, які спричинюють ракові захворювання. Статистика засвідчує: 100 викурених цигарок прирівнюється до року роботи з токсичними речовинами, які сприяють виникненню раку.

Нагадуємо, що на початку минулого століття рак легенів за кількістю хворих посідав останнє місце серед онкологічних захворювань, а тепер він на другому місці.

Небезпека злоякісного враження підстерігає порожнину рота, гортань, стравохід, підшлункову залозу, нирки, сечовий міхур.

**3-й учень.** Як уже було зазначено, куріння — «вірний помічник» виразкових захворювань. Частота таких захворювань у курців утричі вища, ніж у некурців, і помирають курці від виразок у чотири рази частіше за інших.

Не меншої шкоди тютюновий дим завдає так званим пасивним курцям.

**Учитель.** Запам’ятайте таке:

         20 цигарок, випалюваних щодня, скорочують життя приблизно на п’ять років;

         випалена цигарка скорочує життя на 5,5 хв;

         тютюновий дим містить 4 тис. компонентів, шкідливих для здоров’я.

Згадайте ці факти, тільки-но чиясь «дружня» рука простягне вам цигарку!

Чому шкідливе паління

**Обладнання:** малюнки учнів про паління, вирізки статей з газет.

Епіграф:

Тютюн завдає шкоди тілу, руйнує розум, отуплює цілі нації.

(Оноре де Бальзак)

**Учитель.** Хто не знає про доктора Фауста і його одвічного супутника Мефістофеля? Чудовий твір великого Ґете «Фауст». Проте мало хто знає, що в легенді про Фауста був і такий цікавий епізод, коли після відкриття Америки Фауст у супроводі Мефістофеля побував у Новому Світі. І коли вони побачили тютюн, Мефістофель заявив...

(Діалог Фауста і Мефістофеля.)

**Мефістофель.** Корисна травичка, не лопух якийсь! Вона ощастить Старий Світ. Хто хоч раз закурить, той не покине цієї забавки. Більше не говоритимуть про нас, чортів, що тільки ми одні вдихаємо дим і випускаємо його з ніздрів. Чи не натоптати вам тютюном люльку, шановний докторе?

**Фауст (рішуче).** Не треба, забавка для дурнів.

Анкета-сповідь «Чому шкідливе паління?»

1)           Як ви ставитесь до паління?

2)           Чи пробували ви палити, чи сподобалось це вам?

3)           Чому люди палять?

4)           Які ви можете назвати причини паління серед школярів?

5)           Назвіть, які можуть бути наслідки від паління?

6)           Вкажіть негативне і позитивне (якщо є) в палінні.

7)           Який шлях обрали б ви:

а)           з цигаркою;

б)           здоровий спосіб життя.

**Інтелектуальний штурм** Клас ділиться на 2 команди, яка команда дасть більше правильних відповідей, та й перемогла.)

1)           Звідки родом тютюн? (Америка)

2)           З ім’ям якого мореплавця зв’язують появу тютюну? (Колумб)

3)           Які, на вашу думку, галузі промисловості ніколи не зазнавали банкрутства і приносили дохід за будь-яких обставин? (Тютюновиробництво, виробництво алкоголю)

4)           Який головний компонент тютюну? (Нікотин)

5)           Як називають людину, яка не палить, а тільки знаходиться поряд із курцем? (Пасивний курець)

6)           Назвіть, якщо є, одного з визначних спортсменів, який палить? (Немає жодного)

**Довідка з галузі спорту**

Багаторазовий чемпіон світу з шахів О. Альохін писав: «Нікотин послаблює пам’ять і силу волі, якості, такі необхідні для шахового майстра. Я можу сказати, що до мене прийшла впевненість у виграші матчу на світову першість лише тоді, коли відучився від пристрасті до тютюну».

Серед визначних спортсменів світу немає жодного курця. Реальна загроза поразки дисциплінує волю справжніх спортсменів, не дозволяє їм палити і вживати алкоголь.

**Захист проекту «Яким ми хочемо бачити своє майбутнє»**

(Кожна команда захищає свій проект. Можна використати малюнки, підготовлені учнями заздалегідь.)

Конкурс «Хто на що здатний»

Передайте малюнком такі слова:

1)            «Розплата за паління — рак».

2)            «Паління впливає на серце».

Конкурс «Агітатор»

За 2–3 хв. по одному представнику з команд мають виступити перед товаришами і переконати всіх, що паління — то дійсно шкідливо.

**Учитель.** Я хочу вам розповісти про зустріч двох шкільних товаришів. Під час першої зустрічі один з них був бадьорий і мав добрий вигляд для своїх сорока років. А тепер це була згорблена, немічна літня людина, яка спиралася на палицю і ледве переставляла ноги.

(Учитель зачитує діалог.)

«Історія двох доль». — Я навіть не посмів звернутися до нього з традиційним вітанням: «Як справи, старий?», бо переді мною справді був глибокий старець,— розповідає один із товаришів. Коли я підійшов до нього, він усміхнувся і, не чекаючи запитання, сказав:

— Як бачиш, справи мої кепські: облітеруючий ендартеріт. Ледве ходжу, а більше лежу в різних клініках, на курортах лікуюсь — і все марно. Гангрена починається, і, мабуть, не обійтися без ампутації стопи. Ось такі справи...

— Але ж палити хоч тепер кинув?

— Та тепер уже, звичайно, кинув,— не дуже впевнено відповів хворий.

І мені згадалося, як іще в 5 класі, він потайки від батька і вчителів палив у безлюдних місцях. У старших класах позичав гроші на сигарети або випрошував їх у перехожих.

— Невже ти не викурив за все життя жодної сигарети?— перервав він мої спогади.

— Ні, не викурив. І шкода, що ти палив із дитинства, адже твоя біда в основному й зумовлена багаторічним палінням.

— Я це знаю, мені давно говорили, що палити шкідливо — ще коли хвороба була в самому зародку. Я втомлювався під час бігу або навіть від тривалої ходьби!? Лише після того, як з’явилися сильні болі в ногах, я звернувся до хірурга. Той сказав, що в мене на стопах погано промацується пульс. Але палити не кидав до останньої хвилини, коли мені запропонували ампутацію стопи. Та й то, чесно кажучи, коли-не-коли та й викуриш сигарету...

«Кепські справи»,— закінчив він промовкою, яка дуже точно характеризувала його становище.

**Учитель**

— Чи шкода вам героя цієї розповіді?

— Чи мав він у свій час вибір між цигаркою і здоровим способом життя?

— Чи маєте ви вибір?

— Чому люди не задумуються над наслідками своїх дій?

— Який вибір робите ви?

Підбиття підсумків

1.           Висновки учнів.

2.           Слово вчителя.

**Учитель.** Я хочу вам побажати, вистояти в цьому світі, обравши правильний для себе шлях. Будьте джерелом здоров’я і добра! Якщо кожен скаже шкідливим звичкам «ні» то ми будемо мати в майбутньому здорове покоління. Отже, вибір за вами! Зробіть його зараз в своєму серці, зробіть його в свою користь і на користь свого щасливого майбутнього.

На все вам добре!