



РОБОЧИЙ ЗОШИТ
«ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ»
для неповнолітніх

Київ, 2018

Автори-упорядники:

Мельник Людмила, когнітивно-поведінковий психолог; консультант Проектного офісу з питань пробації Міністерства юстиції України.

Пуха Катерина, кандидат пед. наук; координатор проєктів Всеукраїнського громадського центру «Волонтер».

Журавель Тетяна, кандидат пед. наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка; голова виконкому Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; радник з питань пробаційних програм проектного офісу з питань пробації Міністерства юстиції України.

Рецензенти:

Цюман Тетяна, кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри загальної, вікової та педагогічної психології Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, Голова Правління Всеукраїнської благодійної організації «Український фонд «Благополуччя дітей».

Скіпальська Галина, виконавчий директор Представництва Міжнародної організації *HealthRight International* (Право на здоров'я) в Україні.

Янчук Олег, директор ДУ «Центр пробації».

Координатори розроблення програми:

Новохатня Катерина, керівник проектного офісу з питань пробації Міністерства юстиції України.

Суботенко Олена, заступник директора ДУ «Центр пробації».

Підготовка

*робочого зошиту здійснена за підтримки
Міністерства міжнародних справ Канади
компанією Агрітім Канада Консалтинг*

Тиражування пілотних примірників здійснено

*за підтримки Норвезьких радників з питань верховенства права в Україні
(NORLAU Проект Пробації)*

Отож, почнемо

Колись давно, один учень запитав вчителя:

- Ти такий мудрий. Ти завжди в гарному настрої, ніколи не злишся. Допоможи і мені бути таким.

Учитель погодився і попросив учня принести картоплю і прозорий пакет.

- Якщо ти на кого-небудь розлютився або затаїв образу, - сказав учитель, - то візьми цю картоплю. З одного його боку напиши своє ім'я, з іншого ім'я людини, з яким стався конфлікт, і поклади цю картоплю в пакет.

- І це все? - здивовано запитав учень.

- Ні, - відповів учитель. Ти повинен завжди цей мішок носити з собою. І кожен раз, коли на кого-небудь образишся, додавати в нього картоплю. Учень погодився.

Пройшов якийсь час. Пакет учня поповнився ще кількома картоплинами та став уже досить важким. Його дуже незручно було завжди носити з собою. До того ж та картоплина, що він поклав на самому початку, стала псуватися. Вона покрилася слизьким гідким нальотом, деяка проросла, деяка зацвіла і стала видавати різкий неприємний запах.

Учень прийшов до вчителя і сказав:

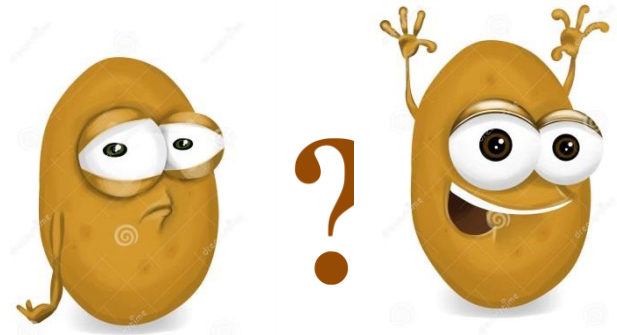
- Це вже неможливо носити з собою. По-перше пакет занадто важкий, а по-друге картопля зіпсувалася. Запропонуй щось інше.

Але вчитель відповів:

- Те ж саме, відбувається і в тебе в душі. Коли ти, на кого-небудь злишся, ображаєшся, то у тебе в душі з'являється важкий камінь. Просто ти це відразу не помічаєш. Потім каменів стає все більше. Вчинки перетворюються в звички, звички - в характер, який народжує погані вчинки. І про цей вантаж дуже легко забути, адже він занадто важкий, щоб носити його постійно з собою. Я дав тобі можливість поспостерігати весь цей процес з боку. Кожен раз, коли ти вирішиш образитися або, навпаки, образити когось, подумай, чи потрібен тобі цей камінь.

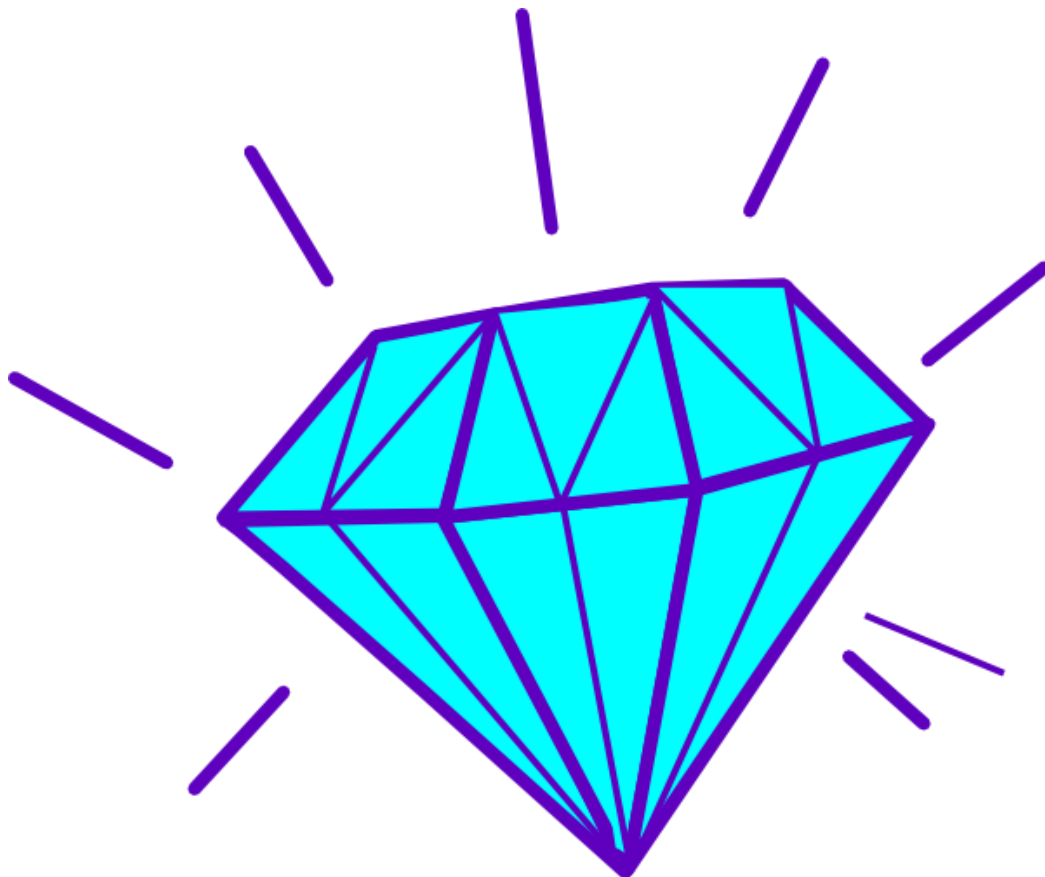
Наші емоції, настрої, вчинки породжуємо ми самі. І чи потрібно нам тягати мішок гнилої картоплі всередині?

Тільки тобі вирішувати, які емоції відчувати, і тільки тобі вирішувати, які вчинки скоювати.



Діамант правил

Зафіксуй на цій сторіночці правила, що були колективно прийняті.



Отож, тепер цих правил ми дотримуємось протягом всього часу участі у Програмі.

Підпис

Причини скоєння правопорушень та способи запобігання їм

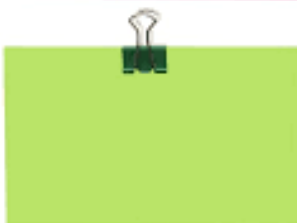
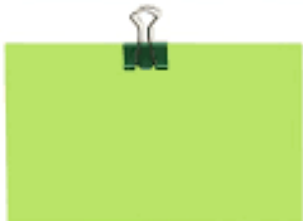
Запиши варіанти, напрацьовані у групі до причин скоєння правопорушень через незнання інформації та невміння керувати емоціями. До кожного названого пункту занотуй способи уникнення правопорушення через конкретну причину.

Причини скоєння правопорушення		Способи уникнення правопорушення	
Незнання інформації	- ...	- ...	
Невміння керувати емоціями	- ...	- ...	

Портрет

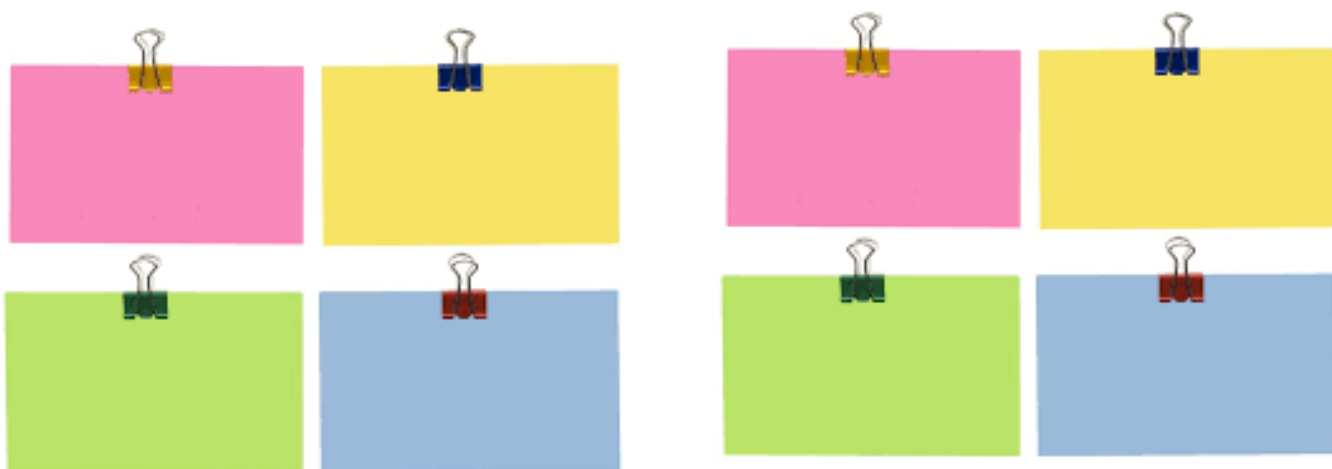
Створити образ підлітка, схильного до правопорушень: необхідно домалювати обличчя, зачіску, одяг, аксесуари тощо.

Запиши на стікерах якомога більше характеристик, притаманних підлітку, схильного до правопорушень.



Створити образ успішного, правослухняного підлітка:
необхідно домалювати обличчя,
зачіску, одяг, аксесуари тощо.

Запиши на стікерах якомога більше характеристик, притаманних правослухняному підлітку



Домашнє завдання

Заповни таблицю, у якій необхідно зазначити: «Які особливості вашої поведінки чи характеру можуть призвести до протиправної поведінки?», «Яким чином?» та «Як не допустити цього?».

Які особливості вашої поведінки чи характеру можуть призвести до протиправної поведінки?	Яким чином?	Як не допустити цього?
<i>Тютюнопаління</i>	<i>Куріння у забороненому місці</i>	<i>Курити лише у призначених для цього місцях; кинути курити взагалі</i>
<i>Конфліктність</i>	<i>Побиття когось</i>	<i>Навчитися відстоювати свою думку без застосування фізичної сили</i>
<i>Спочатку роблю, а потім думаю</i>	<i>Необдумані вчинки можуть привести до проблем</i>	<i>Навчитися перед вчинком брати час на подумати і вибирати найкращий варіант поведінки</i>

Підсумки заняття



1. Загальні враження від заняття



2. Ідея, яка виникла під час заняття



3. Що використаю із заняття



4. побажання та відгуки інших учасників для мене



5. Емоція, з якою я йду з заняття

Заняття 2. Емоції та їх види

Дати почуттям назву

Подумай протягом декількох секунд, та запиши,, які емоції протягом сьогоднішнього та вчорашнього дня ти відчував(-ла). Далі подумай про свій тиждень, і згадай, які емоції та почуття були в тій чи іншій ситуації, і також запиши.



Емоції в нашому житті?

Що таке емоції? Емоції - це різноманітні стани, які ми постійно переживаємо у своєму житті. На психічному рівні ми переживаємо свої емоції і почуття, як приємні і неприємні. На фізичному рівні ми відчуваємо настороженість, напругу чи розслабленість. На поведінковому рівні емоції стають для нас імпульсом до дії.

Яка функція емоцій? Навіщо вони нам потрібні?

Сильні емоції дозволили нашим предкам вижити в світі, де все визначав девіз: «Їж або будеш з'їдений». Високий рівень напруги, настороженість, неспокій та агресивність, як і миттєва реакція «бігти або битися», допомогли нашим предкам вижити в світі шаблезубих тигрів та інших небезпек. Але в сучасному світі, ці сильні емоції заважають адаптації і спокійним відносинам з оточуючими.

Тобто однією із важливих функцій наших емоцій є виживання. І кожна з емоцій вказує нам певний імпульс до дій. Наприклад: огида/відраза – треба від цього відійти, випльнути щось гірке чи отруйне; страх/тривога – треба рятуватися, «це небезпечно»; гнів/злість – треба захищатися і перемогти чи роздобути; радість/щастя – все прекрасно, розслабся ти в безпеці; інтерес – спонукає до дослідження та цікавості; смуток – до прийняття обмежень та реальності.

Емоції також наповнюють наше життя і дають відчуття його якості, задоволеності ним. Жодна людина не прагне відчувати поганих емоцій, усі ми хочемо відчувати щось приємне і радісне. Переживання вказують нам на те, як ми відносимося до певних людей, речей, подій та вчинків.

Що є джерелом емоцій? Що на них впливає? Як ми викликаємо у себе ті чи інші емоції?

- Коли спрацьовують наші інстинкти (наприклад, в екстремальних ситуаціях, або коли хочеться їсти чи спати);
- Спадковість (гени), певний тип темпераменту;
- Коли ми певним чином оцінюємо, інтерпретуємо ситуацію;
- Згадуючи щось, що було;
- Уявляючи щось;
- Розмовляючи на тему, пов'язану з певними емоційними переживаннями;
- Спостерігаючи за емоціями іншої людини, співпереживаючи їй.
- Моделюючи емоційні реакції інших людей (часто людей з дитинства, батьків);
- Реагуючи так, як від нас очікують або так, як було б доречно відреагувати;
- Надаючи обличчю такого виразу, який би відповідав певній емоції...

Коли емоції можуть нам створювати проблеми? Тоді, коли...

- Часто: коли якась емоція переживається частіше, ніж всі інші. Так би мовити, вона ніби захоплює владу.
- Сильно: коли емоція переживається на «верхній межі», інтенсивно.
- Довго: коли відбувається «застрягання» в емоції і важко переключитися на щось інше.

Це все має наслідки як для вашого здоров'я (головні болі, серцево судинні захворювання, розхитує нерви, спонукає до вживання алкоголю), так і для ваших стосунків з оточуючими (на навчанні та вдома), так і тягне за собою вчинення

необдуманих рішень на ґрунті некерованих емоцій. Адже інтенсивні емоції затьмарюють розум, а помірні його мотивують.

Чого важливо навчитися в сфері емоцій?

Нам важливо розвивати в собі навички емоційної культури. Що це значить? Емоційна культура - це здатність розбиратися в своїх емоціях і управляти ними. Оскільки емоційна культура не передається у спадок, а здобувається в процесі навчання, її можна розвинути. Сюди відносять 5 навичок:

1. Уміння розуміти свої емоції
2. Уміння управляти своїми емоціями
3. Уміння розпізнавати емоції інших людей
4. Уміння вибудовувати відносини з оточуючими
5. Уміння мотивувати себе на досягнення цілей

Головна мета нашої програми - навчити людей ефективніше управляти своїми емоціями, що має вирішальне значення для успішного життя. Багато хто намагається заглушити свої емоції переїданням, випивкою, наркотиками чи імпульсивними діями. Ці неадекватні способи заспокоїти себе призводять до ще більших проблем з емоціями та наслідками їх вираження, а також до проблем у дружніх/партнерських відносинах.

Базові емоції

Подумай та дай відповіді на ці запитання біля кожного обличчя з емоцією:

1. *Про що люди думають, коли переживають цю емоцію?*
2. *Що відбувається з тілом в моменти переживання цієї емоції?*
3. *Як себе люди поведуть під впливом цієї емоції?*



Радість

1. _____
2. _____
3. _____



Смуток

1. _____
2. _____
3. _____



Гнів

1. _____
2. _____
3. _____



Здивування

1. _____
2. _____
3. _____



Страх

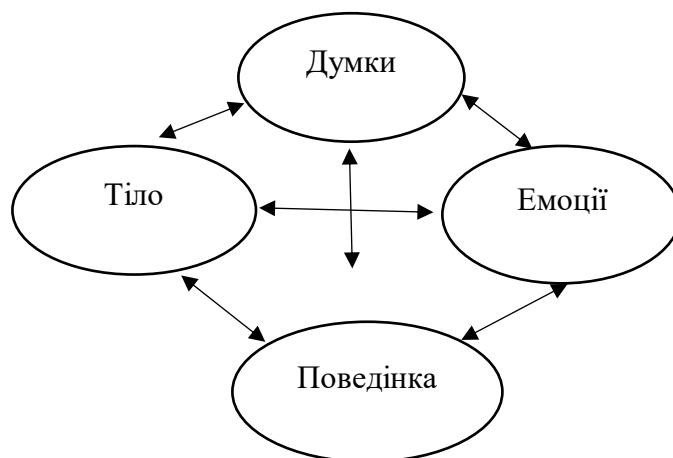
1. _____
2. _____
3. _____



Відраза

1. _____
2. _____
3. _____

Взаємодія емоцій, думок, поведінки та тіла (фізичних відчуттів)



Домашнє завдання

До наступної зустрічі заповни табличку.

Емоції	Радість	Страх	Гнів	Здивування	Смуток	Огида
Дата	Вираженість:	Вираженість:	Вираженість:	Вираженість:	Вираженість:	Вираженість:
	0 ... 5 ... 10	0 ... 5 ... 10	0 ... 5 ... 10	0 ... 5 ... 10	0 ... 5 ... 10	0 ... 5 ... 10
Дата: _____						
Дата: _____						
Дата: _____						
Дата: _____						
Дата: _____						
Дата: _____						
Дата: _____						

До наступної зустрічі також подивись м/ф «Думками на виворіт»



Підсумки заняття



1. Загальні враження від заняття



2. Ідея, яка виникла під час заняття



3. Що використаю із заняття



4. Побажання та відгуки інших учасників для мене



5. Емоція, з якою я йду з заняття

Заняття 3. Моя мета у керуванні емоціями

Домашнє завдання

Моя ціль



Дата досягнення цілі



Крок 5



Хто допоможе?



Крок 4



Хто допоможе?



Крок 3



Хто допоможе?



Крок 2



Хто допоможе?



Крок 1



Хто допоможе?

Моя позитивна якість

Моя позитивна якість

Моя позитивна якість

Сьогоднішня дата

Можлива перешкода



Підсумки заняття



1. Загальні враження від заняття



2. Ідея, яка виникла під час заняття



3. Що використаю із заняття



4. Побажання та відгуки інших учасників для мене



5. Емоція, з якою я йду з заняття

Заняття 4. Виникнення емоції гніву

Емоція гніву - це ураган. А ти уважний синоптик (спостерігач за погодою).

Як ти знаєш, що буде ураган?



Як ефективно попередити, що насувається ураган?



"Лавка в парку"

Що може бути спусковим механізмом (фактором, причиною) того, що одна людина стосовно іншої виявить агресію?



Зростання агресії

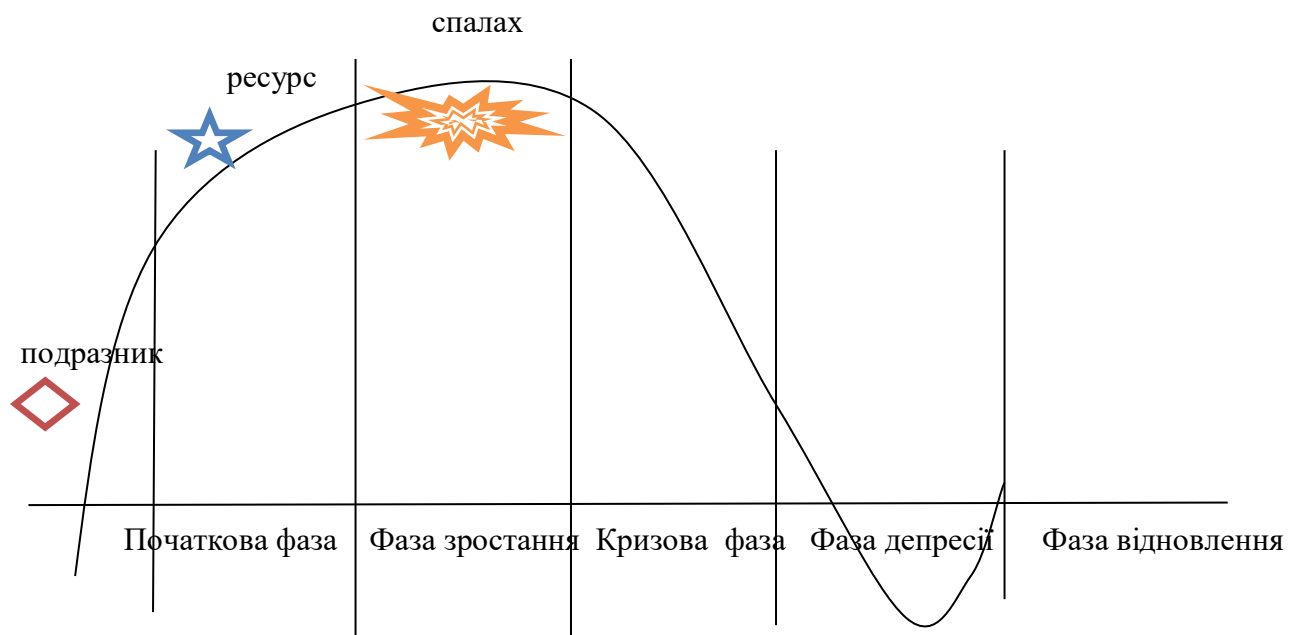


Рис. 1. Фази розвитку вияву агресії

Початкова фаза означає, що є певний подразник, що обумовлює зростання агресії.

Фаза зростання - це фаза, коли накопичується певний подразник.

Через певний час, коли зростання досягає свого піку, найвищої точки, та відбувається **спалах**, прояв певної агресивної поведінки.

Кризова фаза настає після спалаху, і проявляється у тому, що можуть виникати *бути* докори сумління, почуття провини, відчуття безвиході та ін.

Фаза депресії. Як правило криза супроводжується деякими депресивними проявами, поганим самопочуттям, почуттям відрази як до себе, так і до людини, з якою відбувся конфлікт. Також може виникати почуття жалю до себе і близької людини.

Фаза відновлення настає після того, як криза спадає. Зазвичай відбувається під час примирення та триває до того часу, поки знову не з'явиться певний подразник.

Домашнє завдання

Заповніть бланк, протягом тижня коротко описуючи ситуації, що викликали у вас роздратування, гнів; запишіть, що саме слугувало спусковим механізмом роздратування та агресії (провокаційний фактор) у цій ситуації; відзначте також, що відчували, які були почуття у цей момент.

Бланк спостереження за провокуючими ситуаціями

Спостереження за період від _____ до _____

<i>Коротко опишіть ситуацію</i>	<i>Що саме слугувало спусковим механізмом роздратування та агресії (провокаційний фактор)</i>	<i>Що відчували ви у цей момент? (які були почуття та їх інтенсивність 0 – 10 балів)</i>

Підсумки заняття



1. Загальні враження від заняття



2. Ідея, яка виникла під час заняття



3. Що використаю із заняття



4. Побаження та відгуки інших учасників для мене

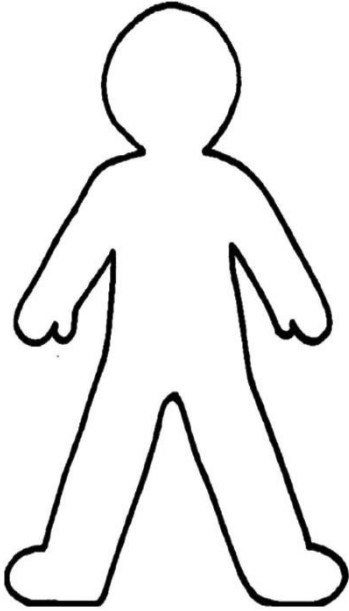


5. Емоція, з якою я йду з заняття

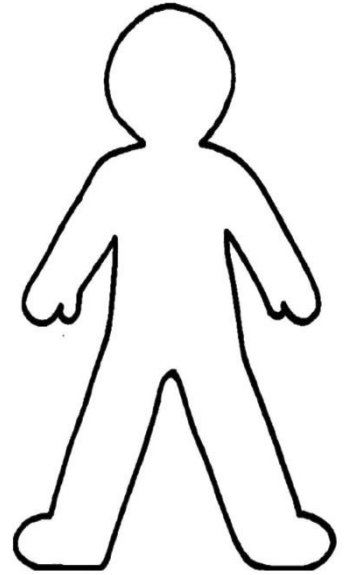
Заняття 5. Керуй гнівом у тілі

Почуття в мені

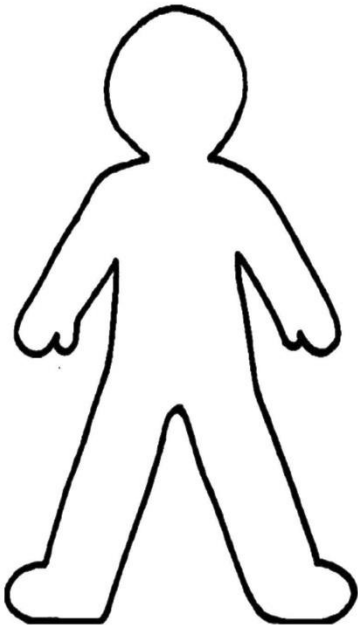
На силуетах за допомогою символів та кольору зобразити *зовнішні* (які можна побачити) і *внутрішні* (наприклад, що саме та у якій частині тіла відбувається) вияви почуттів, які переживає людина:



людину, що відчуває
задоволення, щастя, радість



людину, що відчуває страх,
тривогу, шок



людину, що відчуває
роздратування, агресію, злість

Види реакцій у стресових ситуаціях

Перша реакція – це «**біжи**», тобто реакція уникнення, ігнорування, коли замість того, щоб вирішити проблему, людина усіляко намагається її уникнути, таку позицію можна ще спостерігати, коли людина ніби мириться зі станом речей.

Друга реакція – це «**бий**», коли у такій же самій ситуації, людина проявляє агресію, використовує стратегію нападу, навіть є такий вислів «Найкращий захист – це напад». В такій ситуації людина може підвищувати голос, кричати, словесно ображати, а також проявляти фізичну агресію.

У будь-якому випадку, під час однієї та іншої реакції, в тілі людина відчуває напруження, підвищене серцебиття, збивається дихання, червоніє обличчя, виступає піт, тремтять руки, або вони стискаються в кулаки, з'являється метушливість, людина хапається за все одразу, кидає речі, впадає в апатію.

Релаксація

«Декілька секунд посидіть спокійно і зосередьтесь на диханні (Пауза 10 секунд). Зверніть увагу на те, чи контролюєте ви себе. Ви можете управляти собою, почавши дихати повільніше, спокійніше та глибше. (Пауза 5 секунд). Добре, ви все робите вірно.

1. Тепер стисніть кулаки на обох руках і відчуйте напругу, що скоує ваші передпліччя, кисті, пальці. Зосередьтесь на цій нарузі та мовчки опишіть собі неприємні відчуття, що викликанні натягом м'язів. Ось, що відбувається з вами, коли ви розгнівані. Добре! Утримуйте напругу (Пауза 5 секунд). Тепер змініть напругу і дайте своїм рукам розслабитись. Зосередьтесь на відчуттях у тілі, тяжкості і розслабленості в своїх кистях і відмітьте різницю з напруженням. Просто сфокусуйтеся на декілька секунд на своїх розслаблених кистях, продовжуйте дихати повільно, спокійно та глибоко. (Пауза 10 секунд).

2. Тепер зігніть руки і притисніть лікті до тіла. Стискаючи лікті, також натягніть м'язи рук. Відмітьте напругу, що розливається по обидвом рукам, плечам та повертається назад. Утримуйте напругу. (Пауза 5 секунд). Добре! Тепер розслабте руки і дайте їм в'яло опуститись вздовж тіла. (Пауза 10 секунд). Зосередьтесь на відчуттях тіла, тяжкості і розслабленості в руках і продовжуйте дихати повільно, спокійно та глибоко. (Пауза 10 секунд).

3. Перейдіть до нижньої частини ніг, і зігніть ступні на себе, намагаючись дотягнутися пальцями ніг до носа. Відмітьте напругу, що розливається по ступням, щиколоткам, ікрам. Утримуйте напругу. (Пауза 5 секунд). Добре!. Тепер розслабте нижню частину ніг і зосередьтесь на відчутті комфорту по мірі поступового розслаблення ніг. Продовжуйте дихати повільно, спокійно та глибоко. (Пауза 10 секунд). Все ви робите правильно!

4. Далі напружуйте верхню частину ніг, стискаючи разом колінах відриваючи ноги від стільця. Сфокусуйтеся на напруженні в стегнах та відчуттях натягнутості в них. Опишіть собі свої неприємні відчуття. (Пауза 5 секунд). Тепер ослабте напругу та дайте ногам повільно опуститися на стілець. Сфокусуйтеся на повному звільненні від напруги, ніг, рук, плечей. Просто викиньте це із голови та тіла. Дихайте повільно, спокійно та глибоко. (Пауза 10 секунд).

5. Далі підтягніть живіть до хребта. Відмітьте напругу, що виникла в животі. (Пауза 5 секунд). Тепер дайте животу вільно розслабитися. Дихайте повільно, спокійно та глибоко і сфокусуйтеся на послабленні напруги, яку ви можете відчувати в животі, ногах, плечах, руках. (Пауза 10 секунд).

6. Тепер зробіть дуже глибокий вдих та затримайте подих. (Пауза 15 секунд, поки не з'явиться деякий дискомфорт). Відмітьте напругу в розширеній грудній клітині. Тепер повільно випускайте повітря та відчуйте, як напруга поступово зникає. Помітьте, що ви можете розслабити своє тіло за своїм бажанням і можете дихати, повільно, ритмічно та глибоко. І з кожним подихом ви можете дати собі розслабитися все більше. Зосередьтесь на розслабленні і просто випустіть всю свою напругу. (Пауза 10 секунд).

7. Тепер уявіть собі, що ваші плечі прив'язані до мотузки і їх тягнуть нагору, до ваших вух. Відчуйте напругу, що виникає в плечах, верхній частині шиї та спини. Утримуйте цю напругу. (Пауза 5 секунд). Добре! Тепер просто випустіть напругу. Дайте плечам розслабитись. Дайте їм опуститись якомога нижче. Відчуйте різницю між напругою та розслабленням. (Пауза 10 секунд).

8. Нахиліть підборіддя і спробуйте ним дотягнутись до грудей. Відмітьте розтяжку та напругу в задній частині шиї. (Пауза 5 секунд). Тепер розслабтеся. Відпустіть напругу, що виникла в шиї. Зосередьтесь на розслабленні м'язів шиї. Дайте розслабитись рукам і ногам. Дихайте повільно, ритмічно та глибоко. (Пауза 10 секунд).

9. Тепер стисніть зуби та зосередьтесь на нарузі у щелепі. Відчуйте відчуття сильної стиснутості. (Пауза 5 секунд). Добре! Розслабтеся. Дайте роту відкритися і розслабте м'язи обличчя, в тому числі навколо рота. (Пауза 10 секунд). Добре!

10. Напружте лоб, змушуючи себе хмуритися. Спробуйте зсунути брови. Сконцентруйтеся на нарузі лоба. (Пауза 5 секунд). Тепер розслабтеся. Розгладьте всі зморшки і розслабте лоб. (Пауза 10 секунд).

11. На цьому етапі дайте всьому тілу розслабитися і відчуті його тяжкість. Дихайте глибоко і ритмічно, природно розслабте руки, ноги, живіт, плечі і м'язи обличчя. Ви контролюєте себе. З кожним подихом про себе скажіть «просто розслабся», і уявіть, що ви видихаєте всю напругу зі свого тіла.

П'ять разів зробіть глибокий вдих та видих сказавши собі слово «Розслабся», і дайте зникнути нарузі природнім шляхом. Просто викиньте все із голови і розслабтеся. На деякий час я припиню говорити і дам вам змогу насолодитися приємним відчуттям розслабленості, яке ви можете собі дозволити.

Коли ви будете готові, відкривайте очі».

Домашнє завдання

Заповнюй як релаксація впливала на розслабленість тіла кожного дня

День тижня	Рівень розслабленості від релаксації
Понеділок	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
Вівторок	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
Середа	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
Четвер	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
Пятниця	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
Субота	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
Неділя	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

Зафіксуй ті способи релаксації, які ти ще можеш використати під час напруження.



Підсумки заняття

1. Загальні враження від заняття



2. Ідея, яка виникла під час заняття



3. Що використаю із заняття

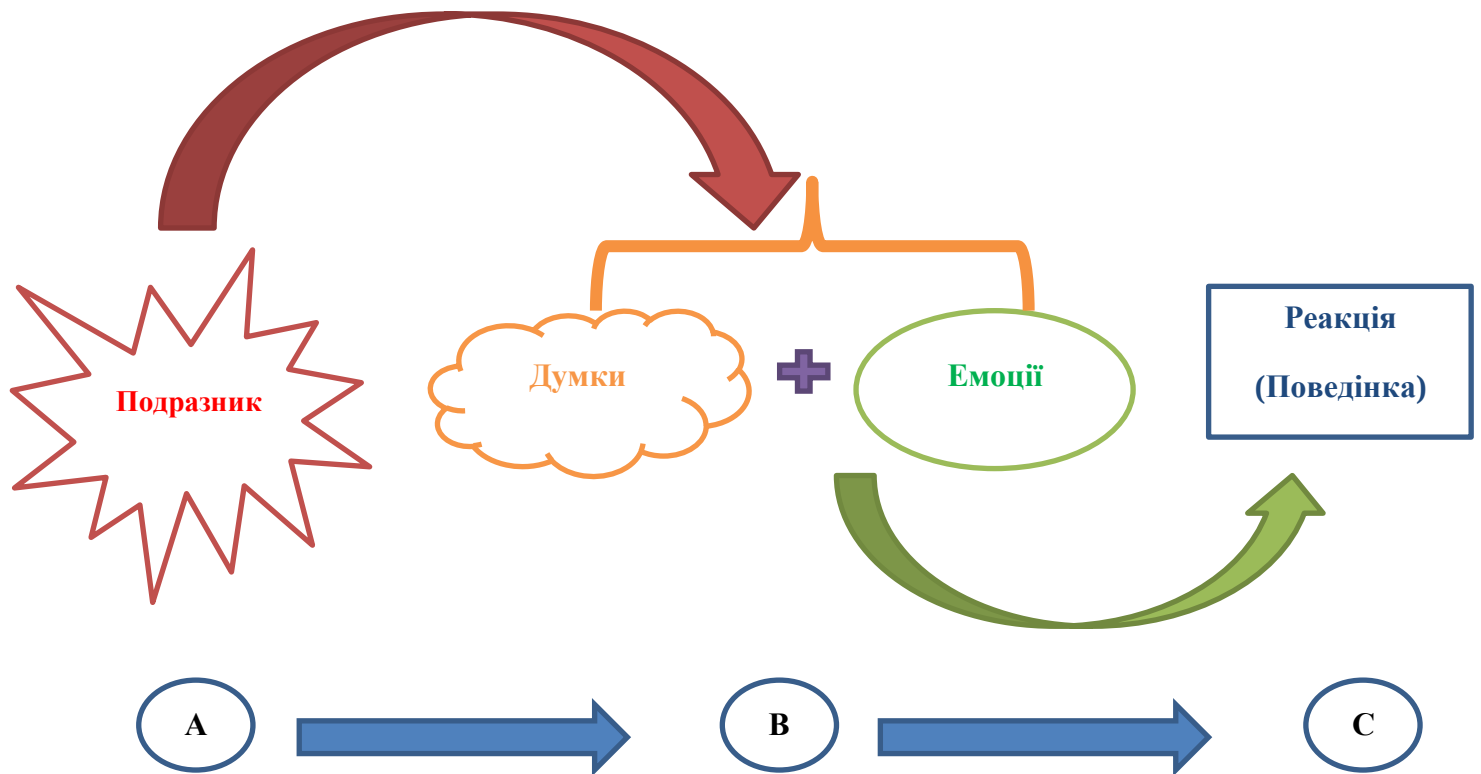


4. Побажання та відгуки інших учасників для мене



5. Емоція, з якою я йду з заняття

Шкідливе мислення



А - це подразник. Це ті ситуації, які ви записували, виконуючи домашнє завдання. Тобто активуючі, провокуючі ситуації, спускові фактори. Щось, що відбувається зовні чи всередині нас і запускає емоції.

В - це наші думки, їх інтерпретація та емоції, що породжують ці інтерпретації, те як ми дивимося, зчитуємо та оцінюємо те, що відбувається, як ми його бачимо і що воно для нас значить.

С - це наші реакції у зв'язку з тими інтерпретаціями та значеннями, яких ми надали ситуації. До реакцій входять емоції, поведінка та тілесна реакція.

Відчув емоцію - шукай думку

Поєднай стрілочками думки, емоції та запиши можливий варіант поведінки у такій ситуації.

Думки

Емоції

Реакція
(Поведінка)

«Ех... забувся
телефон вдома»

роздратування

«Як це так, вони мене не
дочекались, невже так тяжко
було почекати ще 10 хв.»

засмученість

«Вона не пише мені вже
другий день...мабуть я їй
не подобаюсь»

прикрість

«Ось я його провчу, я
покажу як мене поважати»

гнів

«Як я міг уляпатися в таку
історію, оце я дурень»

обурення

«Він мене зовсім не
слухає, я вже про це
розказувала»

агресія

«Як же ж це так!
Вони мене зрадили!
Підставили!»

злість на себе

«Вона не мала права зі мною
так вчиняти. Вона повинна
рахуватись зі мною у всьому»

ярість

Домашнє завдання

Заповніть таблицю. Протягом наступного тижня, вам необхідно буде фіксувати ситуації (А), які викликають у вас неприємні емоції, думки/ інтерпретації (В), які виникають під час ситуацій, та реакцію (С) у зв'язку з ними.

[illegible]

Підсумки заняття



1. Загальні враження від заняття



2. Ідея, яка виникла під час заняття



3. Що використаю із заняття



4. Побажання та відгуки інших учасників для мене



5. Емоція, з якою я йду з заняття

Важливі питання

Як обрати найкращу реакцію на провокуючу ситуацію? Це дати відповідь собі на питання. Ваша реакція має пройти перевірку на реальність. Це значить переконатися у тому, що обрана вами реакція відповідає саме цій ситуації. Отже:

1. Чи те, що хтось зробив є випадково чи навмисно?
2. На скільки правдивими є мої думки щодо вчинків інших людей? (що підтверджує правдивість твоїх думок?)
3. Може я злюсь не тому, що інші вчинили не чесно, а тому що не так як я хочу (злюсь, бо хочу щоб було по моєму)?
4. Такі ситуації трапляються лише зі мною, чи й з іншими трапляється щось подібне?.. і як вони з цим справляються?
5. Чи очікую я від інших, що вони повинні завжди виконувати мої правила?
6. Чи інші знають про мої правила? / чи пояснив (ла) я їх?
7. На скільки я можу вибачити, коли інші порушують мої правила?
8. Чи часом я не дивлюсь на людину і її вчинок лише з однієї сторони? Чи всі люди однакові?
9. На скільки я визнаю, що злюсь? Чи за те що я злюсь має хтось обов'язково отримати?
10. Чи для того щоб позбутися неприємних почуттів я маю когось образити? Чи може бути й по іншому?
11. Чи часом я не плутаю контроль над собою з контролем над іншими?
12. На скільки я відповідальний (на) за те, що відчуваю і, що зі мною стається?

Альтернативні способи реакцій

1. Розвернутися та піти геть, наприклад, до іншої кімнати, і побути там, поки не «охолонете» (але бажано, якщо ви вдома, то з дому не йти, як ви вважаєте, чому?).
2. Порахувати до 10 та провести «аналіз наслідків»;
3. Порахувати від 12 до 1 (зворотна лічба заспокоює більше, бо вимагає концентрування на такій лічбі, її важче зробити мимовільно) і попросити іншу сторону обговорити це, коли ви обоє заспокоїтеся;
4. Розказати іншій стороні про свої відчуття на даний момент та попросити припинити сварку (наприклад: *«Я зараз почуваюся дуже роздратованим, якщо ми зараз не припинимо сварку, ми зможемо отримати не досить приємні наслідки»*). Говорити про свої відчуття потрібно на початку фрази та починати з «Я», однак вказуючи на ситуацію конфлікту та наслідки конфлікту, варто вживати займенник «ми» (в жодному разі – не «ти», як ви вважаєте, чому?)
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...

Стратегія управління гнівом

Конфліктна ситуація:

Позиція «А»				Позиція «Б»	
<i>Відповісти на провокацію словами</i>		<i>Відповісти на провокацію фізичною силою</i>		<i>Не реагувати на провокацію</i>	
Переваги	Недоліки	Переваги	Недоліки	Переваги	Недоліки
1.	1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.	7.	7.

Домашнє завдання

Оберіть два–три найбільш прийнятних для Вас способи безконфліктного реагування із списку альтернативних способів реакцій та спробуйте застосувати їх за час до наступного заняття, якщо у цей період ви будете відчувати на собі дію якихось провокуючих вашу агресію стимулів. Власні спостереження занотуйте на цій сторінці.

Окрім того, подумайте, можливо для вас спрацює ще щось? Спробуйте на цьому ж аркуші додати до нашого переліку альтернативних реакцій декілька своїх власних варіантів.



Підсумки заняття



1. Загальні враження від заняття



2. Ідея, яка виникла під час заняття



3. Що використаю із заняття



4. Побажання та відгуки інших учасників для мене



5. Емоція, з якою я йду з заняття

Стратегії виходу та непотрапляння (уникнення) у конфліктні ситуації

Стратегію виходу та непотрапляння (уникнення) найкраще використовувати для попередження подальшого руйнування комунікації, зменшення наслідків конфлікту та у ситуаціях загрози вам. Тобто тоді, коли подальша участь у конфлікті може призвести до тяжких наслідків, таких, як прояв фізичної агресії, взаємні образи, розрив стосунків та ін.

Проте, уникнення і вихід не завжди сприяють вирішенню проблеми, бо ми про них просто не говоримо і не можемо домовитися.

Ці методи не покращують навичок, необхідних для того, щоб більш ефективно справлятися з тими проблемами, що викликають гнів.

Стратегії виходу та уникнення знімають рівень напруги і дають нам можливість не накоїти дурниць на «гарячу голову». Але, використовуючи їх постійно, людина просто так і не навчиться говорити і вирішувати свої проблеми по іншому.

Уявіть людину, яка з народження не ходить, бо в неї є візок, а не тому, що вона не вміє ходити. Правда ж, дивна ситуація. Ось так і з уникненням та виходом. Ці стратегії дуже корисні, коли немає сил, можливостей, часу, умінь домовитись чи попередити наслідки. Тобто людина так находилась/ набігалась/ зламала ногу і для того, щоб не зробити собі шкоди вона сідає на візок і добирається додому щоб відпочити чи в травмпункт щоб накласти гіпс. Тому **варто пам'ятати, що ці стратегії ефективні тоді, коли після використання ми будемо підкріплювати їх іншими дієвими методами вирішення конфліктних ситуацій.**

Непотрапляння (уникнення) має на увазі робити вибір чи потрапляти у такі ситуації, які можуть викликати гнів чи не потрапляти. Наприклад, ви точно знаєте, що вас дратує, коли ваша дівчина голосно розмовляє по телефону, або, що в кімнаті гуртожитку дуже смердить коли хтось смажить картоплю. Тоді ви контролюєте свій вибір чи бути в цій ситуації чи ні. Тобто, коли дівчині тільки дзвонять (вона ще не говорить по телефону) ви можете вийти заварити вам чаю, або піти на прогулянку, коли хтось починає чистити картоплю щоб її смажити. І зрозуміти для себе, що дівчина так говорить, бо її мама погано чує, а не тому, що хоче вас роздратувати. А картоплю не любите ви і це зовсім не значить, що інші теж не повинні її любити.

Стратегія ж виходу полягає в «залишенні поля бою». Тобто в конфліктній ситуації, що виникла, ви перебуваєте у ній до певного моменту і можете відреагувати наступним чином:

- **Взяти перерву** (наприклад, так і озвучити, що: «мені потрібно взяти паузу, щоб подумати над нашою ситуацією, пізніше я буду готовий(а) її обговорити»)
- **Спланувати вихід** (наприклад, коли ви точно знаєте, що в компанії є людина, яка вам неприємна, але спілкування не уникнути, ви заздалегідь плануєте, яким чином мінімізувати спілкування, та піти у зручний момент)
- **Відволікати увагу** (тобто, вийти із ситуації і переключитися на щось інше, що для вас є приємним наприклад зайнятися власним хобі, спортом, пограти у боулінг, поспілкуватися з другом/подругою/сім'єю. Тут дуже важливо полишити думки про цю ситуацію і не накручувати себе. Спробуйте думати про те, чим ви зараз займаєтесь і про що спілкуєтесь.

Мій чек-лист

Провокуючі ситуації	Що ти можеш зробити щоб вийти або не потрапити/ уникнути провокуючої ситуації?



Домашнє завдання

Доопрацюй список провокуючих ситуацій та всіх можливих варіантів виходу чи не потрапляння (уникнення) від цих ситуацій у бланку на попередній сторінці.



Підсумки заняття



1. Загальні враження від заняття



2. Ідея, яка виникла під час заняття



3. Що використаю із заняття



4. Побажання та відгуки інших учасників для мене



5. Емоція, з якою я йду з заняття

Типи поведінки

Виділяють три типи поведінки: пасивна, агресивна, асертивна.



Пасивна поведінка

Зміст пасивної поведінки – догодити оточенню, уникнути конфлікту, виглядати в очах інших приємними людьми.

Ознаки пасивної поведінки: заперечують власні потреби; приховують почуття, думки, бажання, рідко їх висловлюють; жертвують інтересами, потребами заради інших; уникають активних контактів з оточуючими, складних ситуацій; виправдовуються або вибачаються при найменшій критиці; вважають, що інші користуються їхньою добротою; схильні накопичувати образи; уникають відповідальності, надають це право іншим; не відстоюють своїх прав, не вміють протистояти маніпуляціям з боку інших людей; іноді самі намагаються маніпулювати іншими, викликаючи у них жалість, почуття провини.

Наслідки: потреби таких людей не задовольняються, вони відчують себе жертвами; недостатньо управляють власним життям, дають можливість іншим керувати собою; не вміють себе захистити; втрачають самоповагу; не завжди досягають бажаного, не використовують сприятливих можливостей.

Агресивна поведінка

Використовується особами, які переймаються лише своїми потребами, думками та почуттями і досягають бажаного будь-яким шляхом. Не враховують прав і справедливих вимог інших.

Зміст агресивної поведінки – домінувати, відстоювати свої права за рахунок інших людей.

Ознаки агресивної поведінки: вважають власні потреби та думки пріоритетними; ігнорують почуття та потреби інших; недооцінюють співрозмовника; висловлюють думки, почуття і бажання у нав'язливій формі: вимог, наказів, звинувачень, погроз; перекладають відповідальність за свої дії на інших; самостверджуються за рахунок інших; висловлюються голосно, перебивають; контролюють власне життя та оточуючих.

Наслідки: задовольняють свої потреби, досягають бажаного; провокують агресію з боку інших, часто спричиняють конфлікти; втрачають довіру й повагу людей.

Асертивна поведінка

Асертивність часто визначають як золоту середину між пасивною і агресивною поведінкою.

Зміст асертивної поведінки – чесно і прямо виражати свої думки, почуття, бажання, переконання, відстоювати власні права (у конструктивній формі), не порушуючи при цьому прав інших людей.

Ознаки асертивної поведінки: такі люди відповідальні за власну поведінку, не звинувачують інших у своїх негараздах; відстоюють власні права і переконання, водночас ставлячись з повагою до інших; цінують стосунки з іншими людьми, уміють уважно

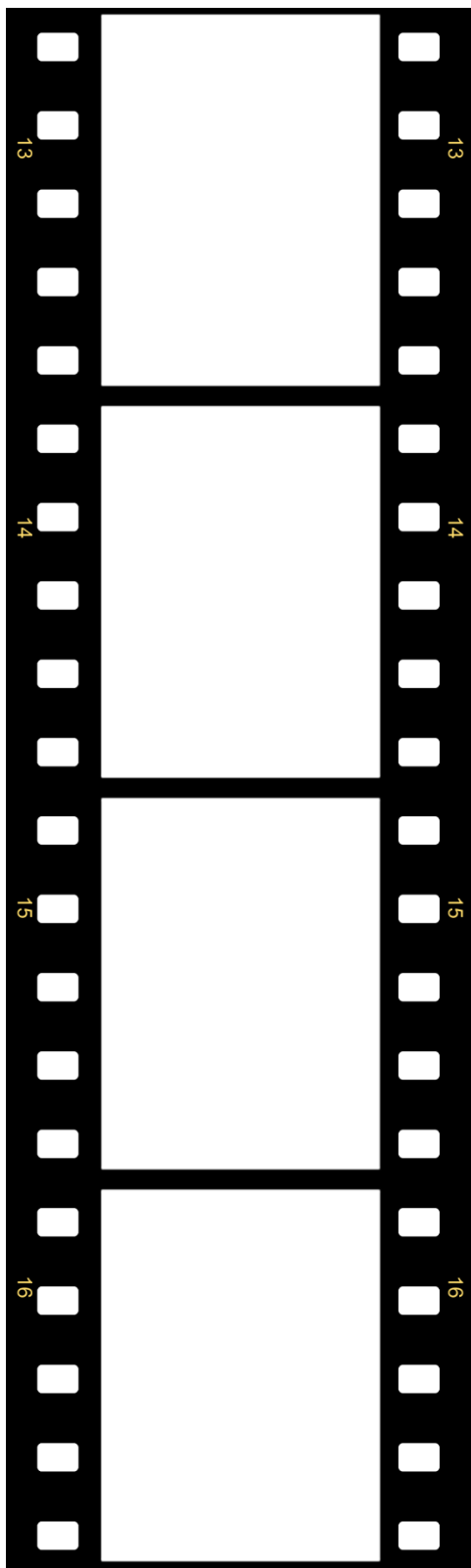
слухати і розуміти, щиро висловлюють позитивні та негативні емоції без ворожості та образливої переваги, визнають за іншими право помилятися, не осуджують за це; знають, чого хочуть або не хочуть, і можуть це чітко сформулювати; уміють домовлятися, знаходити рішення, що задовольняють обидві сторони; вміють себе захистити (не дозволяють іншим дошкуляти або використовувати), доброзичливо і впевнено відмовляти; сприймають компліменти і похвалу без удаваної скромності.

Наслідки: досягають бажаного, не порушуючи прав інших; вибудовують добрі стосунки; з ними хочуть мати справу ділові партнери; задоволені собою, своїм життям; деякі вважають їх надто пробивними і наполегливими; не завжди асертивних людей сприймають позитивно, тому що вони не приховують своїх емоцій¹.

¹ Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків. – К. : Педагогічна думка, 2012. – 112 с.

Домашнє завдання

Подивіться фільм «Міст в Терабітію» та визначити, яка поведінка головних героїв була асертивною, яким чином це допомагало вирішити конфліктні ситуації. А також зафіксувати епізод, який найбільше вам запам'ятається у фільмі.



Підсумки заняття



1. Загальні враження від заняття



2. Ідея, яка виникла під час заняття



3. Що використаю із заняття



4. Побаження та відгуки інших учасників для мене



5. Емоція, з якою я йду з заняття

Активне слухання

Важко, коли вас не слухають, а у вас є багато чого сказати. Ми повинні пам'ятати про це, коли говоримо з іншими. Щоб навчитися краще спілкуватися, нам слід тренуватися розмовляти так, щоб інші розуміли, що ми говоримо; ми також обов'язково маємо навчитися уважно й активно слухати те, що говорять інші. Коли ми не слухаємо, то втрачаємо важливу інформацію, що може призвести до конфлікту. Є багато прийомів, які варто використовувати для того, щоб стати уважним та активним слухачем.

Активне слухання – це не просто мовчання, це активна діяльність, своєрідна робота, якій передують бажання почути, інтерес до співрозмовника.

Серед прийомів активного слухання такі:

- уважно дивитися на співрозмовника, кивати головою;
- переказувати те, що сказав інший, наприклад: "Якщо я правильно тебе зрозумів, то...";
- уточнювати, перепитувати, якщо щось видалося незрозумілим;
- показувати співрозмовникові, що його думка є важливою, та що ви цінуєте його зусилля (звісно, коли це доречно), наприклад: "Я поважаю твоє бажання вирішити проблему"; "Радий, що ти так серйозно підійшов до цієї справи"; "Дякую за твої зусилля".

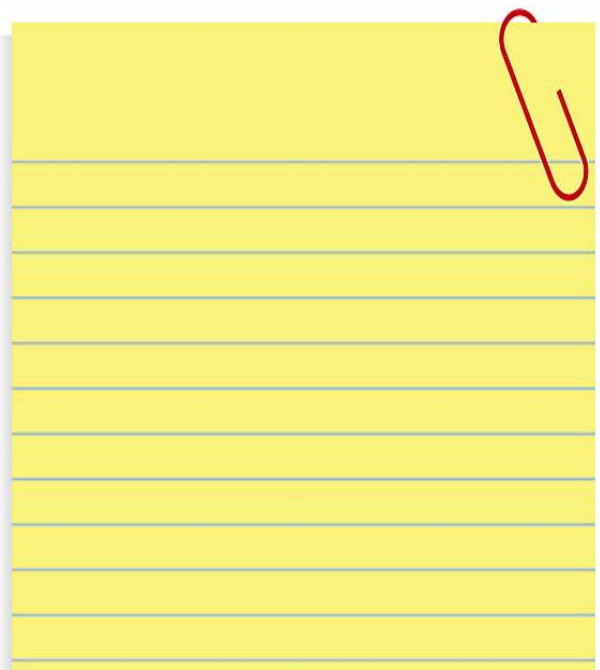
Отже, слухаючи активно, ми проявляємо повагу, створюємо сприятливу та дружню атмосферу і збільшуємо ймовірність того, що й нас будуть слухати і чути.

Запиши відповіді на запитання:

Що допомагає успішному спілкуванню (які умови, які прояви поведінки співрозмовників)?



Що заважає успішному спілкуванню (які умови, які прояви поведінки співрозмовників)?



**Сторінка для
малювання**

Домашнє завдання

Подивіться невеличке відео за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=DpC3GXJUT2Q> .

Подумайте над питаннями та запишіть ваші відповіді:

*Чому виникають
конфлікти між
людьми?*

*«Як найпростіше
можна вирішити
конфлікт?».*

Підсумки заняття



1. Загальні враження від заняття



2. Ідея, яка виникла під час заняття



3. Що використаю із заняття



4. Побажання та відгуки інших учасників для мене



5. Емоція, з якою я йду з заняття

Заняття 11. Моя підтримка на шляху до цілі.

Шкала досягнення мети

Поставте позначку в тому місці, де, на даному етапі, перебуває досягнення Вашої цілі .



Досягнення цілі

Зараз Ви відкрили бланк, заповнивши який, Ви матимете ще одну підтримку на шляху досягнення Вами поставленої цілі.

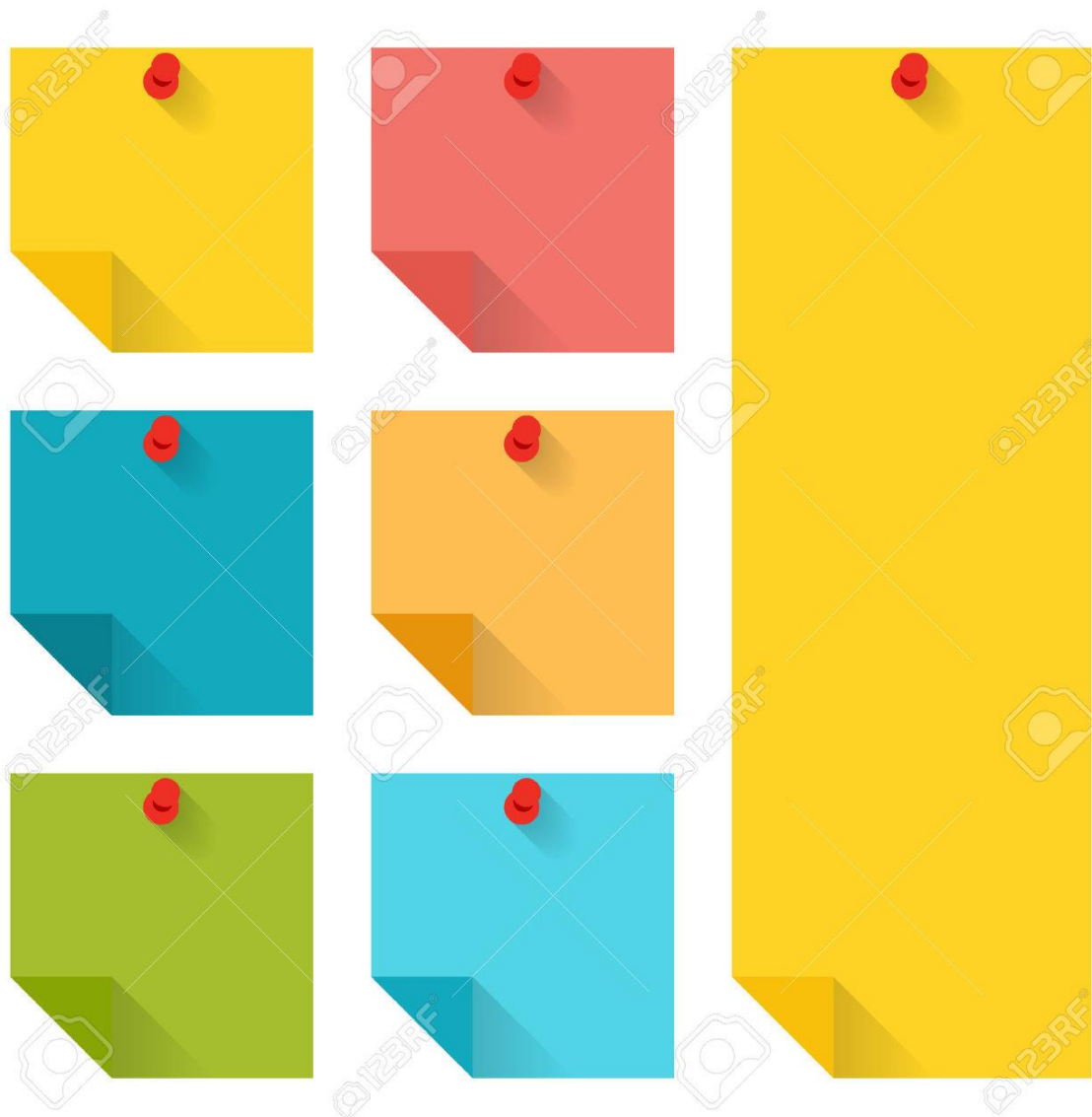
Тим же, хто вже досяг своєї цілі, це допоможе закріпити позитивний результат та проаналізувати, яким був шлях до його досягнення.

У кожному блоці бланку Вам необхідно зафіксувати корективи, які наразі ви можете внести щодо плану досягнення вашої цілі.

[illegible]

Позитивна злива

Приклей на цю сторінку стікери з права «Позитивна злива». Коли в тебе будуть виникати труднощі, відкрий цю сторінку, переглянь записи, і це неодмінно дасть тобі сили рухатися вперед!



Лист до себе

Уявіть собі себе через десять років. Напишіть собі листа, де розкажете про своє життя (розповідаєте, де живете, про свою сім'ю, роботу, наслідки даної Програми для вашого життя).



Підсумки заняття



1. Загальні враження від заняття



2. Ідея, яка виникла під час заняття



3. Що використаю із заняття



4. Побажання та відгуки інших учасників для мене



5. Емоція, з якою я йду з заняття