



DIRECTORATE OF NORWEGIAN
CORRECTIONAL SERVICE

ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

*ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА
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

*тренінгової програми здійснена за підтримки
Міністерства міжнародних справ Канади
компанією Агрітім Канада Консалтинг та
Представництвом Міжнародної організації HealthRight International
(Права на здоров'я) в Україні*

Тиражування пілотних примірників здійснено

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

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	
ЗАНЯТТЯ. ПРОСВІТНИЦЬКА ЗУСТРІЧ З БАТЬКАМИ/ ОСОБАМИ, ЯКІ ЇХ ЗАМІНЮЮТЬ.....	
ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО. ВСТУП ДО ПРОГРАМИ. ПРИЧИНИ ТА НАСЛІКИ ВЧИНКІВ	
ЗАНЯТТЯ 2. ЗНАЙОМСТВО ЗІ СВІТОМ ЕМОЦІЙ	
ЗАНЯТТЯ 3. МОЯ МЕТА У КЕРУВАННІ ЕМОЦІЯМИ.....	
ЗАНЯТТЯ 4. ВИНЕКНЕННЯ ЕМОЦІЇ ГНІВУ.....	
ЗАНЯТТЯ 5. КЕРУВАННЯ ГНІВОМ У ТІЛІ.....	
ЗАНЯТТЯ 6. РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОСПОСТЕРЕЖЕННЯ	
ЗАНЯТТЯ 7. СПОСОБИ ВИРАЖЕННЯ ГНІВУ ТА ЇХ НАСЛІДКИ	
ЗАНЯТТЯ 8. ЯК ПОПЕРЕДИТИ КОНФЛІКТ	
ЗАНЯТТЯ 9. КОНСТРУКТИВНЕ ВИРАЖЕННЯ ЕМОЦІЙ	
ЗАНЯТТЯ 10. НАВИЧКИ СПІЛКУВАННЯ.....	
ЗАНЯТТЯ 11. МОЯ ПІДТРИМКА НА ШЛЯХУ ДО ЦІЛІ.....	
РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ.....	
Додаток А.....	
Додаток В.....	
Додаток С	
Додаток D.....	
Додаток Е	
Додаток F.....	
Список використаних джерел.....	

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Методичний посібник розроблено до пробаційної програми «**Подолання агресивної поведінки**» для проходження неповнолітніми суб'єктами пробації.

Мета програми

Досягнути позитивні зміни у поведінці неповнолітнього суб'єкта пробації шляхом розвитку навичок саморегуляції психоемоційних станів, управління гнівом та агресивною поведінкою, розширення інструментів ефективної взаємодії, формування готовності дотримуватися соціально прийнятних норм та ненасильницьких моделей поведінки.

Завдання/ функції програми

1. Ознайомити з різними видами емоцій, зокрема, гнівом та розвивати навички моніторингу емоцій.
2. Інформувати про деструктивні наслідки вчинків, які відбуваються під впливом неконтрольованих емоцій.
3. Розвивати вміння здійснювати емоційну саморегуляцію, шляхом напрацювання ефективних коупінг стратегій.
4. Формувати соціально прийнятні норми поведінки, навички конструктивної взаємодії з оточуючими та ефективного вирішення конфліктів, асертивної позиції у реалізації власних цілей.
5. Сприяти усвідомленню особистої відповідальності за свої дії та життя і неприпустимості заподіяння шкоди для життя та здоров'я інших людей.
6. Розвивати переконання та цінності, що сприяють емоційній стійкості суб'єкта.
7. Мотивувати до позитивних змін.

Методологічні засади програми

В основу програми покладено когнітивно-поведінкову модель, а також техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), використання яких показало свою ефективність при роботі з когнітивними, емоційними і поведінковими проблемами та в даній програмі буде вживатися як когнітивно-поведінкові втручання (КПВ). Існують докази, що КПВ – ефективний інструмент для подолання проблем з гнівом та агресією (Beck, Fernandez, 1998; Naeem, Clarke, Kingdon, 2009).

Рекомендовані наступні вектори втручання КПВ, об'єднані з принципами теорії соціального навчання, і найчастіше застосовуються при корекції проявів гніву (Deffenbacher, 1996, 1999):

1. Релаксаційні втручання, які спрямовані на емоційні та фізіологічні компоненти гніву.

2. Когнітивні втручання, які спрямовані на когнітивні процеси, такі як ворожі оцінки та атрибути, ірраціональні переконання та запальне мислення.
3. Комунікативні втручання, які спрямовані на дефіцит навичок асертивності та вирішення конфліктів.
4. Комбіновані втручання, що включають два або більше втручання з КПТ та цільові техніки.

Тому загальний підхід програми розроблений на засадах когнітивно-поведінкової психології та включає пояснення моделі зростання та вираження гніву, структуровані заняття, низку когнітивних, поведінкових та тілесних технік спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, підкріплених домашніми завданнями. Вибір даного напрямку пояснюється, передусім, результативністю когнітивно-поведінкових втручань, завдяки яким за відносно короткий термін відбуваються позитивні зміни у поведінці людини.

Когнітивно-поведінкові втручання базуються на тому, що:

- спосіб мислення впливає на наші почуття та поведінку;
- зміна поведінки відбувається шляхом зміни способу мислення та змісту думок;
- на процес мислення можна впливати, впливаючи необхідним чином на поведінку;
- у формуванні поведінки важливу роль відіграє оточення.

Базовою ідеєю когнітивно-поведінкової психології є те, що емоційні реакції та поведінка людини залежать від думок, переконань, інтерпретацій тригерних (пускових) ситуацій, в основі чого лежать значення, які людина надає подіям, що відбуваються. Поведінковий аспект полягає в тому, що поведінка або те, що ми робимо, відіграє ключову роль у підтримці або зміні психічних станів людини. Тобто в певних ситуаціях людина привчає себе до певної поведінки.

З позицій КПВ – поведінка може суттєво впливати на думки та емоції людини, а змінюючи поведінку та дії, людина може змінювати свої думки та емоції.

Когнітивно-поведінкова психологія розглядає проблеми людини з точки зору інтерактивної системи, коли різні внутрішні «системи» особи перебувають у взаємодії між собою та навколишнім середовищем.

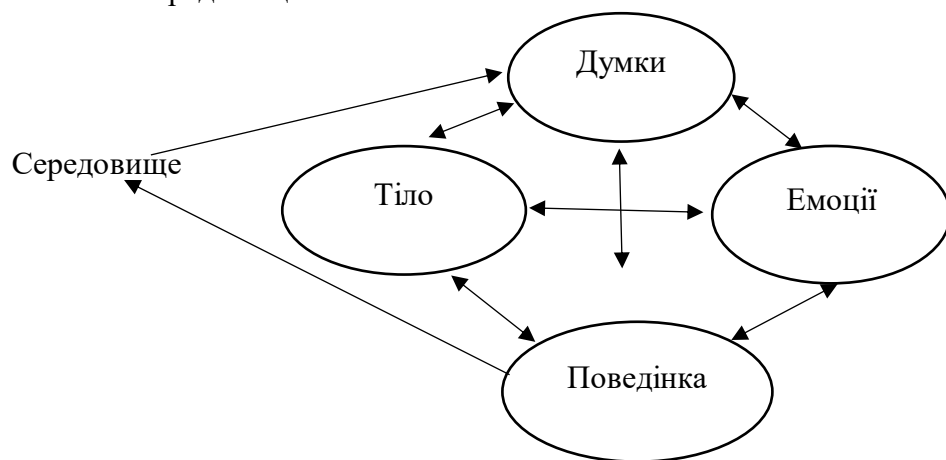


Рис. 1. Інтерактивна система

У даній програмі увага в основному зосереджена на емоційних та поведінкових аспектах інтерактивної системи, на розвитку вміння відслідковувати сигнали наростання

емоційного напруження та долати його, на здатності особи здійснювати контроль власної поведінки та робити вибір щодо різних стратегій вираження емоційних переживань. Іншим важливим аспектом програм на основі КПВ є сприяння розвитку навичок асертивності, що включає в себе напрацювання навичок вірної інтерпретації (думки) ситуацій підвищеного ризику/ пускових механізмів та напрацювання ефективної стратегії у відповідь.

КПВ особливу увагу приділяють аналізу моделі вираження гніву, що включає в себе розпізнавання пускових механізмів (тригерів), типові думки та оцінка, почуття і поведінку та способи їх вираження з обов'язковим аналізом наслідків (короткотривалі, довготривалі). Подібний аналіз необхідний для набуття досвіду контролю над складовими ланками моделі вираження гніву, підвищення рівня усвідомленості та регуляції своїх емоцій (Кассинов, Реймонд, 2006). Схематично дану модель можна зобразити наступним чином:

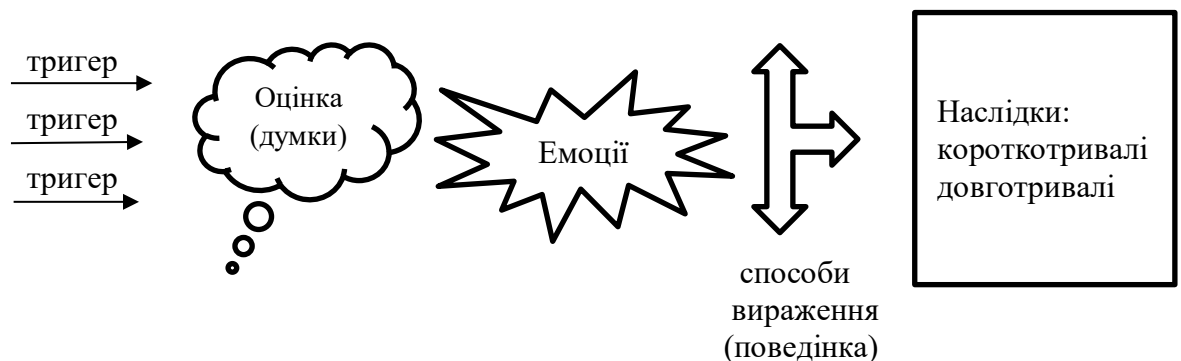


Рис. 2. Модель вираження гніву.

Когнітивно-поведінковий підхід передбачає, що особи, які проявляють агресивну поведінку потребують набуття навичок саморегуляції, шляхом засвоєння технік, які допомагають їм знизити рівень збудження, коли воно виникає. Сюди належать техніки релаксації та контролю дихання, підготовку до «провокації», коупінг при фізичному збудженні, коупінг при когнітивному збудженні (застосування тверджень по типу «Якщо я буду злитися, то це ніяк мені не допоможе»), оцінка результатів після та складання плану на майбутнє (Novaco 1979, 2000). У цих випадках так само ефективно застосування рольових ігор. Наприклад, під час прикладного навчання учасники тренуються застосовувати техніки самоконтролю у складних ситуаціях, спочатку в уяві, потім у рольовій грі, а пізніше in vivo.

Програма «Подолання агресивної поведінки» враховує те, що частина осіб, які перебувають у конфлікті з законом, пережили травматичні обставини у минулому, що мали вплив на формування їх стилю інтерпретації тригерних ситуацій (наприклад, «Нікому не можна довіряти», «Світ небезпечне місце», «Інші так і чекають, коли ти оступишся», «Ти нікому в цьому світі не потрібна») та вибір поведінки подолання відчуття загрози за допомогою агресії, нападу, надпильності чи підпорядкування сильнішому. Відповідно програма містить компонент розвитку критичного погляду (реінтерпретації) на активуючі ситуації, здорових методів саморегуляції та коупінгу зі стресовими переживаннями, у тому числі подолання віктимних стратегій з метою формування ефективного реагування на складні життєві обставини та насильницькі дії з боку оточення.

Програма «Подолання агресивної поведінки» не є спрямованою на вирішення окремих проблем, пов'язаних з психічним здоров'ям осіб, які перебувають в конфлікті із законом. Вона спрямована на сприяння розумінню негативного впливу наслідків агресивної поведінки, розвитку навичок саморегуляції та контролю поведінки, використання стратегій асертивності в комунікації та при досягненні власних цілей і потреб.

Ознаки цільової групи, на яку спрямована програма, та фактори ризику

Програма призначена для роботи з неповнолітніми суб'єктами пробації, дівчатами та хлопцями, віком 14-18 років, звільненими від відбування покарання з випробуванням (далі – учасники програми), на яких судом покладено обов'язок виконувати заходи, передбачені пробаційною програмою, та у яких за результатами оцінки ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення виявлено фактори ризику, що обумовлюють застосування пробаційної програми «Подолання агресивної поведінки», та які, відповідно, схильні до спалахів гніву і прояву агресивних дій без належного розуміння можливих негативних наслідків, мають низький рівень розвитку навичок саморегуляції.

При проведенні занять з даною віковою групою важливо зважати на особливості підліткового віку, а саме на те, що відбувається у когнітивній, емоційній та фізіологічній сферах, як будується мислення та емоційно-поведінкова саморегуляція і, що необхідно розвивати для керування гнівом та іншими емоціями.

Дослідження показали, що підлітки, які мають проблеми з агресією, розпізнають набагато більше сигналів як недоброзичливі, і навіть нейтральні ситуації вони часто розглядають як ворожі по відношенню до себе зі сторони оточуючих (F. Kendell, 2002).

Також для підлітків, які перебувають в конфлікті з законом характерні викривлення когнітивного функціонування. Під час оцінки соціальних ситуацій у правопорушників відбувається викривлення інформації, збільшення рівня фізіологічного збудження, що обумовлює схильність до реактивної поведінки як тенденції реагувати інтенсивною відповіддю навіть на найменший стимул.

Згідно з дослідженнями, у підлітків з категорії помірного чи високого рівня ризику потрапляння до системи правосуддя часто нерозвинуті виконавчі когнітивні функції, що зазвичай вважаються базовими. Виконавчі функції – це ті когнітивні навички високого рівня, що відповідають за концентрацію уваги, встановлення цілей та планування, прогнозування наслідків, вирішення проблем, самоконтроль, емоційну регуляцію, а також, співставлення інформації з моральними судженнями та прийняття на основі цього рішень. Наукові дані вказують на те, що виконавчі функції є своєрідним «м'язом», якого можна натренувати. Цей м'яз необхідний для того, аби хлопці і дівчата вчилися вчасно чути голос бажання і діяти за принципом «Зупинись, подумай, дій!» замість принципу «Побачив, захотів, зробив».

Важливо відмітити, що для підлітків, які перебувають в конфлікті з законом характерні високі показники потреби в прив'язаності, яку вони реалізують за рахунок

побудови тісних емоційних зв'язків у групі та стають залежними від характеру існуючих стосунків у даній групі (М. Мельникова, 2008).

У підлітковому віці для особи важливими стають цінності та погляди, які домінують у групі однолітків. У підлітків формується ієрархія цінностей та життєвих цілей, однак вони ще недостатньо володіють навиками їх розуміння та досягнення. Більше того, підлітки схильні використовувати цінності та цілі, які пропонує їхнє оточення (поведінка наслідування). Оскільки поведінка наслідування може мати різний вплив на життя підлітків, важливо розвивати збалансовану критичність до думок та цінностей оточення, а також плекати власну компетентність та зрілість.

Вибір агресивного реагування у антисоціальних підлітків часто відмічається на фоні негативного емоційного стану (страх, фрустрація, образа, почуття провини), що дезорганізує поведінку в ситуаціях соціальної взаємодії.

Ще однією важливою мішенню втручання, яка необхідна для розвитку навичок саморегуляції у підлітків, є емоційна сфера. Сучасні дослідження вказують на те, що частою причиною здійснення різноманітних правопорушень є імпульсивність та нетолерантність до стресорів. Навчитись це зауважувати, відслідковувати, повідомляти про свої потреби в асертивний спосіб, приймати зважені рішення відповідно до можливостей теж стануть необхідними навичками, які допоможуть підліткам мати більш якісне життя. Окрім того, важливим посланням тут стане ідея про те, що мати потреби та емоції, які супроводжують бажання, є нормальним аспектом життя будь-якої людини, їх чути та усвідомлювати теж є нормально. Увагу ж привертатимуть ті моменти, коли цих бажань та емоцій стає забагато, вони виходять з-під контролю та приносять різну шкоду та піддають ризику інших людей. Відтак, як надати самому собі допомогу, коли градус напруження ще не є завищений, як потурбуватись про себе з користю для себе та інших, є ключовими питаннями для підлітків.

Говорячи про гнів, важливо зазначити, що це емоція і вона не завжди є проблемою. Однак гнів може стати проблемою, коли проявляється надмірно часто або надмірно виражено, і коли призводить до поведінки, що несе небезпеку для оточуючих та самої людини, або ж коли заважає у досягненні цілей просоціальним шляхом. Агресивна поведінка може бути причиною низки міжособистісних проблем, таких як насильство в сім'ї, агресивні вибухи на роботі та у громадських місцях, а також злочини на ґрунті ненависті.

Когнітивно-поведінковий підхід вимагає від фахівців зваженого та уважного ставлення до гендерних відмінностей у розумінні причин і особливостей агресивної поведінки. Так, дослідження показують, що для хлопців характерний більш високий рівень інструментальної агресії, тоді як для дівчат – реактивної. Також для чоловічої групи притаманні такі форми агресивної поведінки, як фізична агресія та негативізм, а для жіночої вибірки – словесна агресія, роздратування та образа. Також дослідження виявили більшу тенденцію до відкритих агресивних дій у юнаків, аніж у дівчат.

Основна складність при роботі з даною категорією осіб полягає в тому, що учасники не надто долучені до процесу корекції. Це обумовлено тим, що у минулому гнів сприймався як корисне явище, що часто допомагало у короткостроковій перспективі, а також тим, що осіб скерували на програму через те, що хтось інший вважає, що у них є

проблеми з гнівом (члени їх сімей або суд). Крім того, багато людей відмовляються шукати альтернативні перспективи, коли вони зляться. Тому важливим аспектом програми «Керування гнівом та іншими емоціями» є просвітницько-мотиваційні втручання, спрямовані на підвищення рівня усвідомленості учасників стосовно негативних (довгострокових) наслідків вираження гніву та ознайомлення з альтернативними методами реалізації власних потреб/ цілей.

Знання та навички, яких може набути суб'єкт пробації за результатами проходження програми

Знання:

- причини та наслідки вчинків, зокрема тих, що відбуваються під впливом емоцій;
- сутність різних емоцій, зокрема гніву;
- пускові ситуації та фази розвитку вияву агресії;
- думки та інтерпретації, що можуть викликати агресивну реакцію, способи вираження гніву;
- плюси та мінуси різних стратегій поведінки в конфліктах;
- норми суспільно прийнятної поведінки;
- інструменти ефективної взаємодії з оточуючими та просоціального досягнення цілей;
- особливості та шляхи ефективного вирішення конфліктів.

Навички:

- моніторинг емоцій та розпізнавання сигналів втрати контролю над ними;
- прогнозування наслідків власних вчинків;
- подолання імпульсу агресії в тілі;
- здійснення вибору конструктивних способів вираження гніву;
- ефективне вирішення конфліктів та розвиток навичок стратегії співпраці;
- реалізація власних потреб просоціальним шляхом;
- планування та цілепокладання;
- дотримання асертивної позиції у реалізації власних цілей.

Ресурси, необхідні для реалізації програми

Проведення програми передбачає дотримання ряду вимог до навчального приміщення та його технічного забезпечення, а саме:

- приміщення, що дозволяє вільно розмістити групу учасників (у разі групової форми проведення);
- стільці для учасників та ведучого(-их) мають бути розташовані по колу, за межами якого мають знаходитися столи для роботи міні-груп, якщо це передбачає хід проведення занять;
- місця учасників мають бути мобільними, столи та стільці доступними для переміщення;
- дошка (фліп-чарт) для розміщення аркушів блокноту для фліп-чарту та маркери для записів;
- робочі зошити для учасників до програми «Подолання агресивної поведінки» та ручки для індивідуальної роботи учасників;
- ноутбук, проектор, екран.

Освітлення, температура повітря у приміщенні мають бути комфортними та безпечними для учасників програми.

Теми занять/зміст заходів програми

Просвітницька зустріч з батьками / особами, які їх замінюють

Ознайомлення з Програмою та сприяння усвідомленню батьками неповнолітніх/особами, які їх замінюють, їх ролі у розвитку та підтримці навичок саморегуляції та управління гнівом. Підвищення рівня батьківської компетентності у реалізації навичок підтримки на етапах зміни поведінки підлітка.

Заняття 1. Знайомство. Вступ до програми. Причини та наслідки вчинків

Відкриття програми, ознайомлення з її цілями та завданнями, знайомство учасників з ведучим(-ми) та між собою, встановлення правил роботи групи, налагодження позитивної атмосфери в групі. Визначення основних причин скоєння правопорушень підлітками, зокрема через прояви агресивної поведінки.

Заняття 2. Знайомство зі світом емоцій

Інформування щодо базових емоцій людини; розгляд прояву емоцій та їх функцій; налагодження позитивної атмосфери в групі.

Заняття 3. Моя мета у керуванні емоціями

Визначення основної мети участі у Програмі щодо подолання агресивної поведінки та розвиток навичок досягнення цілей просоціальним шляхом.

Заняття 4. Виникнення емоції гніву

Ознайомлення з емоцією гніву, розгляд факторів її виникнення та можливі її прояви. Напрацювання пускових механізмів виникнення роздратування та особливості зростання агресії.

Заняття 5. Керування гнівом у тілі

Відпрацювання навичок контролю над фізичним збудженням у активуючих ситуаціях, гніву та агресії.

Заняття 6. Розвиток навичок самоспостереження

Визначення основних шкідливих думок та інтерпретацій, які підсилюють виникнення неприємних емоцій, гніву та агресії, відпрацювання навички самоспостереження за своїми думками, що провокують негативні емоції.

Заняття 7. Способи вираження гніву та їх наслідки

Розгляд варіантів прояву гніву та агресивних дій у конфліктних провокуючих ситуаціях, визначити їх переваги та недоліки.

Заняття 8. Як попередити конфлікт

Формування навичок короткотривалих методів контролю гніву – уникнення та вихід із конфліктогенної ситуації. Напрацювання стратегій попередження конфліктів та вияву агресії.

Заняття 9. Конструктивне вираження емоцій

Формування навички асертивної поведінки під час взаємодії з іншими та під час конфліктогенної ситуації.

Заняття 10. Навички спілкування

Формування навички ефективної комунікації, у тому числі навички слухання та уважної поведінки до потреб інших людей.

Заняття 11. Моя підтримка на шляху до цілі

Розвиток навички мотивації на етапах зміни поведінки та побудова перспективних планів у житті. Проживання досвіду підтримки та заохочення іншими.

Порядок проходження програми

Програма складається з 11 занять.

У разі групової форми реалізації програми заняття триває 90 хв. (1,5 год.), а у разі індивідуальної – 45 хв. Програма містить 1 заняття для батьків/ осіб, які їх замінюють, яке триває 90 хв. (1,5 год.).

Рекомендована періодичність занять – не рідше одного разу на тиждень.

Реалізація пробаційної програми здійснюється куратором, який складає відповідний графік. Куратор програми може проводити програму самостійно (бути ведучим), а також залучати до її реалізації, у порядку, визначеному законодавством, представників установ, організацій, незалежно від форми власності, об'єднань громадян, окремих громадян, які можуть надавати послуги, необхідні для реалізації пробаційної програми. Реалізація пробаційних програм з неповнолітніми може здійснюватися разом із суб'єктом, що надає соціальні послуги, визначені Законами України «Про соціальні послуги» та «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю».

Куратор ознайомлює суб'єкта пробації під підпис з графіком реалізації пробаційної програми, метою, знаннями та навичками, які він може набути за результатами проходження програми, порядком проходження програми, порядком виконання суб'єктом пробації заходів, передбачених пробаційною програмою та відповідальністю за його порушення.

Якщо суб'єкт пробації з поважних причин не виконав заходи, передбачені пробаційною програмою (не відвідав заняття, інше), куратор визначає та вживає заходів, що необхідні для продовження реалізації пробаційної програми (вносить зміни до графіку, інше).

Основна форма проведення занять у межах програми – тренінг розвитку навичок, який може реалізовуватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі роботи. Груповий формат вважається більш ефективним. Рекомендована кількість учасників у разі групової форми проведення – 6–8 осіб, максимально можлива кількість – 12 осіб.

Групова робота у межах тренінгу реалізується у різних формах, що охоплюють інформаційні повідомлення та презентації ведучих, пошук ідей за допомогою «мозкового штурму», бесіди та обговорення, роботу в групах, рольові ігри, індивідуальні та домашні завдання.

Як альтернатива груповій може використовуватися індивідуальна форма проведення програми з суб'єктом пробації. Під час індивідуальних зустрічей ведучий використовує тематичні вправи занять програми у форматі, що дозволяє досягти очікуваного результату. Для цього вправи, які за методичним посібником до програми мають проводитися в міні-групах, пропонується втілювати у форматі дискусії та обговорення з учасником. У деяких вправах ведучому програми рекомендовано займати більш активну позицію для допомоги у відпрацюванні навичок учасника, розширенні інтерпретацій, збільшенні стратегій реагування тощо.

До пробаційної програми «Подолання агресивної поведінки» додається методичний посібник для ведучого та робочий зошит, який отримує кожен учасник та у якому веде короткий запис висновків та тез до вправ кожного заняття, а також записи щодо домашніх завдань.

Важливим компонентом програми на основі когнітивно-поведінкових втручань є те, що у проміжках між заняттями учасники отримують для виконання домашнє завдання для закріплення отриманої інформації на практиці та напрацювання навичок з їх поступовим ускладненням.

Оцінка результатів проходження програми

Програма передбачає здійснення моніторингу і оцінки досягнень учасників у напрямі зміни поведінки, що здійснюється за допомогою наступних форм, які містяться у посібнику до програми:

- форма оцінки знань і навичок учасників до проходження програми;
- форма оцінки знань і навичок учасників після проходження програми;
- форма оцінки кожного заняття, що заповнюється учасниками після кожного заняття;
- форма оцінки досягнень кожного учасника, що заповнюється ведучим після кожного заняття;
- форма оцінки програми в цілому, що заповнюється учасниками після проходження програми;
- форма оцінки досягнень на шляху до позитивних змін кожного учасника, що заповнюється ведучим після проходження учасниками всієї програми.

Ступінь досягнення мети програми (високий, середній, низький) визначається шляхом аналізу різниці в показниках форм оцінки знань і навичок учасників «до» та «після» проходження програми. Дані форми дозволяють ведучому здійснити аналіз обізнаності учасника в темі прояву агресії та контролю поведінки, зміни установок та переконань, які формують готовність до агресивного реагування, а також, аналіз результатів участі у програмі, що включає в себе кількісний показник прояву агресивних дій у житті учасника, а також, ефективність використання отриманих навичок самоконтролю.

Для здійснення моніторингу та оцінки ефективності використовується форма оцінки досягнень кожного учасника після кожного заняття. Дана форма заповнюється ведучим на основі відповідної форми, заповненої самим учасником, та включає в себе показники вмотивованості учасника та його динаміку змін під час проходження програми.

Форма оцінки досягнень на шляху до позитивних змін кожного учасника також заповнюється ведучим після проходження всієї програми та на основі заповнених кожним учасником відповідних форм. Вона спрямована на узагальнення досягнутих результатів учасником (набуті знання, сформовані установки та переконання, розвинені навички, позитивна зміна в поведінці) та має містити рекомендації щодо подальшої роботи та реалізації з ним заходів індивідуального плану.

Куратор пробаційної програми протягом 10 днів після завершення пробаційної програми складає узагальнену оцінку результатів проходження пробаційної програми та висновок щодо виконання заходів, передбачених пробаційною програмою за встановленою формою.

Форма оцінки результатів проходження пробаційної програми передбачає визначення досягнутих результатів (ступеню досягнення мети програми) та містить коротку характеристики досягнутих змін.

Заняття. Просвітницька зустріч з батьками/ особами, які їх замінюють

Мета: ознайомлення з Програмою та сприяння усвідомленню батьками/ особами, які їх замінюють щодо їх ролі у розвитку та підтримці навичок саморегуляції та управління гнівом.

Тривалість заняття: 1,5 год.

План заняття:

1. Привітання та вступ до програми (10 хв.)
2. Вправа на знайомство «Сімейні ресурси» (15 хв.)
3. Прийняття правил роботи групи (10 хв.)
4. Вправа «Особливості підліткового віку» (20 хв.)
5. Інформаційне повідомлення «Яку інформацію отримають підлітки при проходженні програми» (10 хв.)
6. Вправа «Підтримка на етапах зміни поведінки» (20 хв.)
7. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання (5 хв.)

1. Привітання та вступ до програми.

Мета: привітати батьків/ осіб, які їх замінюють, ознайомити зі змістом заняття, а також сприяти розумінню про їх ролі у реалізації завдань програми.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер коротко проводить огляд програми, оголошуючи її цілі та завдання, а також зазначає назви занять та їхню структуру:

«Доброго ранку/дня/вечора!»

Радий(-а) вітати вас на просвітницькій зустрічі програми «Подолання агресивної поведінки». Хотілося би для початку розповісти чим саме і в якій формі пройде наша сьогоднішня зустріч і ті заняття, які будуть відвідувати ваші діти.

До уваги тренера!

Просвітницьку зустріч з батьками/ особами, які їх замінюють в індивідуальній формі можна розпочати наступним чином: Хотілося би, для початку, познайомитися. Як мені до вас звертатися? (спеціаліст отримує відповідь). Мене звати _____ я займаюся _____ і буду рада співпрацювати з Вами у наданні допомоги вашій дитині. Сьогодні я вас познайомлю із Програмою, яку буде відвідувати ваша дитина, а також відповім на ваші питання щодо неї. Також ви отримаєте важливу інформацію щодо особливостей підліткового віку та як ви можете підтримати свого підлітка на етапах змін.

Наші зустрічі будуть проходити у тренінговій формі. Хто знає, що таке тренінг?»

Тренер надає учасникам можливість висловитись. Після того. Як всі бажаючі надали відповідь тренер резюмує:

«Тренінг – це така форма взаємодії, в умовах якої всі члени групи є рівними та думка кожного – однаково важлива. Під час тренінгів ми з вами будемо працювати у колі – для того, щоб ви могли бачити один-одного та однаково мали можливість включатися у роботу.

Головною відмінністю тренінгових занять є те, що навчання відбувається у практичному форматі – все про що ви дізнаєтесь ви матимете змогу спробувати на практиці.

Сьогодні на нас чекає просвітницьке заняття.

У продовж сьогоднішньої зустрічі ви:

- дізнаєтесь про зміст програми, яку будуть відвідувати ваші діти;*
- дізнаєтесь про методи допомоги та стратегії, які ми будемо використовувати у роботі з вашими дітьми*
- дізнаєтесь про особливості підліткового віку та як будувати діалог з підлітком щоб бути почутою/ почутим;*
- познайомитесь із процесом зміни поведінки та як саме ви можете допомагати підлітку змінюватися».*

На другому етапі тренер звертається до учасників:

«Виховання підлітка – дуже складне завдання. У цьому віці діти, з одного боку, вже перестали бути потребуючими вас малюками, а з іншого – ще не перетворились на дорослих молодих людей. Ця перехідна фаза приносить проблеми як батькам, так і самим підліткам. Особливо це буває складно в період експериментів з емоціями, стосунками та

поведінкою і деякі з них можуть мати тяжкі наслідки, відповідальність за які розділяєте і ви з ними в юридичному плані.

У випадку протиправної поведінки підлітка батьки зіштовхуються з великими труднощами. Особливо, якщо він вживає алкоголь або наркотики. Крім проблем, з якими зіштовхується кожен підліток, «важкі діти» переживають серйозні емоційні проблеми, труднощі з поведінкою й навчанням. Вони часто піддають себе ризику, демонструючи жорстоку поведінку, прогулюючи школу, вживаючи наркотики, вступаючи в сексуальні стосунки, завдаючи собі пошкодження та здійснюючи протиправні вчинки. У підлітків можуть проявлятися симптоми психічних розладів: депресії, тривожності або розладів харчової поведінки (анорексії, булімії). Батькам важливо знати, яка поведінка підлітка нормальна для його віку, а яка загрожує серйозними наслідками.

Багато хлопців та дівчат не думають про наслідки, коли вдаються до поведінки керованої гнівом та агресією. У кожного були свої причини для того, щоб піддатися впливу емоцій та групової динаміки, бачити в цьому крутість та владу, здобути дешевий авторитет групи за рахунок приниження інших. Але, однозначно, робили вони це не для того, щоб потрапити в халепу та переживати біль, чи спричинити його вам.

Кожна людина має право на фізичну безпеку. Якщо підліток проявляє жорстокість у ставленні до вас - негайно зверніться по допомогу до родичів, друзів сім'ї або, за крайньої необхідності, в поліцію. Це не означає, що ви не любите свою дитину – просто особиста безпека повинна бути для вас на першому місці.

У підлітковому віці гнівливими стають не тільки хлопчики, а й дівчатка. Однак вони найчастіше виявляють гнів словесно, а не фізично. Хлопчики більше схильні розбивати речі, ляскати дверима або бити кулаком в стіну, коли перебувають у гніві. Іноді діти вихлюпують свій гнів на батьків. Без сумніву, це засмучує і тривожить усіх батьків, особливо матерів, які виховують дітей без чоловіка. Однак не варто миритися з такою поведінкою підлітка - це шкідливо як для нього, так і для вас.

Стрес від виховання підлітка, особливо якщо в нього є якісь проблеми з поведінкою, може позначитися й на вашому здоров'ї. Тому вам важливо дбати про себе. Звертайте увагу на свої емоційні та фізичні потреби та вчасно їх задовольняйте. Навчіться ефективно справлятися зі стресом. Щодня виділяйте достатньо часу на відпочинок. Учіться саморегуляції в стресових ситуаціях. Якщо ви помічаєте в себе ознаки виснаженості або тривожності, зверніться до психолога.

Якщо у вашої дитини проблеми з поведінкою, не намагайтеся впоратися з ними самотужки, особливо якщо ви виховуєте дитину самі. Зверніться по допомогу до друзів сім'ї, родичів, тренера дитини або когось іншого, хто спілкується з вашим підлітком.»

2. Вправа на знайомство «Сімейні ресурси»

Мета: познайомитися з учасниками, налагодити позитивну атмосферу в групі, актуалізувати ресурси сімейної системи.

Час: 15 хв.

Ресурси: кулькові ручки, бейджи та аркуші паперу А4 на кожного учасника, фломастери, скоч.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер роздає всім учасникам бейджі з маркерами та пропонує записати на них своє ім'я і одягти. Тренер робить те ж саме.

На **другому етапі** тренер роздає аркуші паперу та фломастери і пропонує завдання:

«Згадайте, будь ласка, якусь історію/ випадок або якусь традицію, якусь спільну діяльність із вашого сімейного життя, що є для вас ресурсною. І намалюйте образ цього ресурсу у символічній формі. На виконання завдання у вас є 5 хвилин».

Після того як час вийшов, тренер просить учасників по черзі представитись за таким алгоритмом:

1. Ім'я.
2. Показати свій символ-ресурс.
3. Прокоментувати малюнок.

Малюнки учасників прикріплюються на аркуш фліпчарту прикріпленого до стіни за допомогою скочу для створення символічного набору ресурсів сім'ї.

Запитання для обговорення:

- Що дає нам розуміння ресурсів сім'ї?
- Як ресурси сім'ї можна використовувати для підтримки себе? Які саме?
- Як ресурси сім'ї можна використовувати у взаємодії з підлітком? Які саме?

До уваги тренера!

Під час індивідуальної форми проведення дану вправу можна виконати вкінці заняття і розставити акценти на ресурсах сім'ї.

Вправа «Сімейні ресурси»

Мета: актуалізувати ресурси сімейної системи.

Час: 10 хв.

Ресурси: кулькові ручки та аркуші паперу А4 на кожного учасника.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер розповідає про те, що для будь яких змін потрібні ресурси, які будуть підтримувати та укріплювати нову модель поведінки. Одним із таких ресурсів є сім'я та стосунки у ній.

На **другому етапі** тренер роздає аркуші паперу та ручки і пропонує завдання:

«Згадайте, будь ласка, якісь історії/ випадки або якісь традиції, якусь спільну діяльність із вашого сімейного життя, що є для вас ресурсною і згуртовує вас як родину. Наприклад, це може бути те, що ви завжди вбираєте ялинку, разом їздите на річку, разом вигулюєте пса, дивитесь якусь передачу, разом готуєте вечерю і т.д. І напишіть цих історій стільки, скільки вам згадається зараз. На виконання завдання у вас є 5 хвилин. Але вдома ви також можете позгадувати такі моменти».

Після того як час вийшов, тренер пропонує поділитися своїми напрацюваннями (по бажанню).

Запитання для обговорення:

- Що дає нам розуміння ресурсів сім'ї?

- Як ресурси сім'ї можна використовувати для підтримки себе? Які саме?
- Як ресурси сім'ї можна використовувати у взаємодії з підлітком? Які саме?

3. Прийняття правил «Сімейний статут»

Мета: ознайомити учасників з правилами роботи, прийняти правила та створити умови для ефективної взаємодії під час тренінгу.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат із надписом «Сімейний статут», маркери.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер звертається до учасників:

«Для того, щоб нам легко та комфортно було проводити час разом, ми повинні дотримуватися певних правил роботи. Для початку нам необхідно розібратися:

- *Що таке правила?*
- *Яка роль правил у нашому житті? Для чого вони нам потрібні?*
- *Чи повинні бути правила в сім'ї?»*

Тренер приймає відповіді учасників по чергово до кожного запитання, після чого пропонує:

«Давайте уявимо себе членами великої сім'ї. Для того щоб уникнути сімейних конфліктів та непорозумінь, доцільно виробити та прийняти своєрідний сімейний статут, який закріплюватиме правила поведінки, права та обов'язки членів сім'ї»

Методом мозкового штурму учасники пропонують свої варіанти правил. Тренер записує їх на аркуші фліпчарту під написом «Сімейний статут».

«Цих правил ми будемо дотримуватись упродовж нашої зустрічі, вони висітимуть на видному місці, щоб кожен міг пригадати їх».

До уваги тренера!

Необхідно прописати список правил великими друкованими літерами, щоб кожен учасник, сидячи на своєму місці, міг прочитати їх.

Не бажано нумерувати список, оскільки нумерація – ранжування. У нашому випадку всі правила рівноправні і неможливо визначити яке з них є найголовнішим.

Список правил може виглядати так:

Правила

- Дотримуватися регламенту
- «Правило піднятої руки»
- Добровільної активності
- Поважати інших

	• Спілкуватися без критики • Телефони на «вібро» • Використовувати «Я-висловлювання»	
Закріпити правила можна на вільній стіні приміщення за допомогою паперового/малярного скотчу (він не залишає слідів та не псує стіни).		

4. Вправа «Особливості підліткового віку»

Мета: ознайомити учасників із ключовими особливостями розвитку підлітка та підвищити батьківську компетентність у створенні умов для формування здорових моделей поведінки.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші фліпчарту із зазначеними надписами: 1. Фізіологічні особливості. 2. Психологічні (емоції, думки, поведінка) особливості. 3. Соціальні особливості (стосунки з іншими), маркери 3 комплекти по 4 кольори, Додаток 0.1

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер звертається до учасників:

«Зараз нам необхідно познайомитися з підлітковим періодом трішки ближче. Для чого це нам необхідно? А для того, щоб краще зрозуміти свою дитину, варто цікавитися чим і як вона живе, що відчуває, як будує свої стосунки і з ким. Це допоможе нам з розумінням відноситися до підлітка і знаходити з ним спільну мову».

На **другому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у три міні-групи та дає кожній по аркушу фліпчарту із заздалегідь зазначеними надписами («фізіологічні особливості», «психологічні (емоції, думки, поведінка) особливості», «соціальні особливості (стосунки з іншими)») і озвучує завдання:

«Кожна міні-група протягом 7хв. має напрацювати особливості підліткового віку в зазначеній сфері – фізіологічній, психологічній та соціальній, за вказаним зразком (тренер заздалегідь його фіксує на аркуші фліпчарту):

- *Особливості та що нового відбувається в зазначені сфері;*
- *Основна потреба підлітка у зазначеній сфері;*
- *Що необхідно робити дорослим для створення найбільш сприятливих умов для повноцінного розвитку підлітка у даній сфері».*

До уваги тренера!

При проведенні програми в індивідуальному форматі даний етап вправи рекомендовано проводити у вигляді обговорення, наприклад:

- *Як Ви гадаєте, які зміни відбуваються з підлітком на рівні тіла? Що змінюється у його фізіології?*
- *Що важливо підлітку розуміти в своїй фізіології, чого навчитися?*
- *Як ви можете допомогти йому в цьому? А що ви б хотіли щоб ми йому пояснили?*

Подібні питання варто обговорити по кожній сфері життя підлітка, а також тренер має вести схематичні записи і відмічати основні моменти на аркуші фліпчарту.

На **третьому етапі** учасники презентують свої напрацювання на загальну групу. Інші учасники можуть доповнювати.

На **четвертому етапі** тренер звертає увагу учасників до інформації, наведеної в Додатку 0.1 та доповнює напрацювання груп.

Запитання для обговорення:

- Отже, як дорослі можуть створювати умови для формування здорових моделей поведінки у підлітка?
- Що нам у цьому може нашкодити?
- А що допомогти? Подолати перешкоди?

5. Вправа «Яку інформацію отримують підлітки при проходженні програми»

Мета: ознайомити батьків/ осіб, які їх замінюють зі змістом та етапами програми «Подолання агресивної поведінки».

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери, Додаток 0.2.

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на надпис на аркуші фліпчарту із темами програми:

«Під час проходження програми «Подолання агресивної поведінки» підлітки ознайомляться з темами, які будуть спрямовані на розвиток навичок розпізнавання різних видів емоцій, прогнозування наслідків вчинків здійснених під впливом емоцій, вміння здійснювати управління емоціями, навички взаємодії та вирішення конфліктів, а також планування власного життя та відповідальність за нього. Крім цього, кожен учасник програми буде мати «Робочий зошит», у якому буде вести записи щодо власних емоцій, поведінки та думок. Ці записи є вкрай важливими для змін і носять конфіденційний характер. Це своєрідний щоденник, якому довіряєш найвразливіше. Тому віднесіться з повагою до домашніх завдань і тих записів, які буде робити ваша дитина.

Давайте більш детально розглянемо кожне заняття і на що воно буде спрямоване».

Тренер використовує інформацію зазначену в Додатку 0.2

Запитання для обговорення:

- Які у вас виникли питання? Чи все із зазначеного є зрозумілим?
- Як ви вважаєте, які заняття будуть цікаві вашій дитині?
- А які цікаві вам? Як би ви могли отримати інформацію на теми, які вас зацікавили?

6. Вправа «Підтримка на етапах зміни поведінки»

Мета: обґрунтувати роль батьків/ осіб, які їх замінюють та підвищити батьківську компетентність на етапах зміни поведінки підлітком.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери, Додаток 0.3.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер звертається до учасників:

«Змінюватися – це не так вже й просто. Більше того, розвивати нову модель поведінки з нуля легше, ніж гасити її і напрацьовувати іншу.

Чи були у вас моменти в житті, коли ви змінювалися або позбувалися якоїсь звички? Як вам було?

Що вам допомогло усвідомити необхідність змін?

Які слова та вчинки інших людей вас підтримували? А які, навпаки, демотивували?»

Тренер по черзі отримує відповіді на питання та надає учасникам інформацію щодо етапів зміни поведінки, використовуючи інформацію зазначену в Додатку 0.3.

На **другому етапі** тренер звертається до учасників:

«Багатьом підліткам важко справлятися з гнівом, і тому вони приховують його за різними емоціями, такими як нетерплячість, збентеження, смуток, страх, сором тощо. Коли підліток не може впоратися з почуттями, він може накинутися на опонента, піддаючи інших і себе ризику. У більшості випадків підлітки не можуть усвідомити свій гнів, висловити його прийнятним способом або попросити підтримки.

Завдання батьків у такому випадку - допомогти впоратися з емоціями й навчити висловлювати гнів більш конструктивно. Для цього давайте напрацюємо перелік певних рекомендацій. Як ви вважаєте, що сюди повинно входити?»

Тренер записує відповіді учасників на фліпчартовий папір.

До уваги тренера!

Тренеру важливо слідкувати за тим, щоб учасники у своїх напрацюваннях використовували отриманий матеріал на занятті. Важливо щоб напрацьований перелік також містив наступні рекомендації:

- ✓ **Установіть межі, правила й покарання за їх порушення.** Коли ви й ваша дитина спокійні, поясніть їй, що відчувати гнів - це нормально, але важливо знайти прийнятний спосіб висловлювати його. Якщо підліток накидається на вас, він повинен понести покарання. Наприклад, позбутися будь-яких домашніх привілеїв або навіть мати справу з поліцією. У підлітковому віці межі й правила потрібні. Вони дають відчуття опори та можливість самозаспокоєння. Обов'язково притримуватись спільних правил і дорослим.
- ✓ **Спробуйте зрозуміти, що ховається за гнівом підлітка.** Він засмучений чи перебуває в стресі? Можливо, підліток так поводить себе тому, що в його друзів є речі, які він не може собі дозволити? А можливо, підлітку просто потрібно, щоб його вислухали й не засуджували? А можливо, щось не складається у

сердечних справах?

- ✓ **Будьте уважні до тривожних сигналів.** Можливо, ваш підліток перед спалахами гніву відчуває головний біль або починає ходити по кімнаті? Або, можливо, у нього викликає злість на певний шкільний предмет? Чи після спілкування з кимось? Коли людина може збагнути, що викликає в неї злість - їй стає легше контролювати емоції й не допустити, щоб вони вийшли з-під контролю.
- ✓ **Допоможіть дитині знайти здоровий спосіб контролювати гнів.** Для цього добре підійдуть фізичні вправи: біг, їзда на велосипеді, скелелазіння або командні види спорту. Побити боксерську грушу - також ефективний спосіб упоратися з нападом гніву. Щоб заспокоїтися, можна також танцювати або грати гучну музику. Деякі підлітки використовують для цього творчість: малюють або пишуть. Використовуйте самі конструктивні способи поводження зі злістю.
- ✓ **Надайте підлітку простір, де він зможе заспокоїтися.** Коли підліток відчуває гнів, йому потрібне безпечне місце, де він зможе опанувати себе. Не переслідуйте свого підлітка, не вимагайте негайних вибачень чи пояснень, поки напад гніву не минув - це тільки погіршить ситуацію або навіть спровокує фізичну агресію.
- ✓ **Учіться справлятися з власним гнівом.** Ви не зможете допомогти підлітку, якщо самі втрачаєте самовладання. У будь-якій ситуації вам необхідно залишатися спокійними та врівноваженими, незважаючи на всі можливі провокації підлітка. Якщо в сім'ї прийнято кричати або кидати речі, підліток засвоює, що так висловлювати гнів цілком допустимо. Тому дбайте про свою врівноваженість та спокій, використовуйте діалог для вирішення конфліктів і знайте підлітковий період мине.

Запитання для обговорення:

- Що вам дає розуміння етапів зміни поведінки?
- Як ви вважаєте, яка ваша роль на етапах зміни поведінки підлітка? Чим конкретно ви можете допомогти? Як не нашкодити?
- Що може надати вам підтримки у цьому процесі?

7. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий у ході заняття та сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер звертається до учасників:

«Пам'ятаєте, на початку ми з вами говорили чим відрізняється тренінг від інших навчальних процесів. Все, про що ви дізналися повинно втілюватися у життя для того щоб мати результат.

Отже, було б добре щоб ви ознайомилися з інформацією щодо особливостей підліткового та юнацького віку. Також, у вас буде інформація про етапи зміни поведінки та ефективні дії навколишніх на кожному із етапів».

Далі тренер відповідає на усі запитання, які виникнуть у учасників.

На **другому етапі** тренер дякує усім учасникам за роботу.

Особливості підліткового віку¹

13-17 років (пубертатний – підлітковий вік)

Особливості та новоутворення

Для підліткового віку характерними є 4 поведінкові реакції:

Емансипація від впливу дорослих. На її формування впливає основне новоутворення віку – почуття дорослості. У підлітка виникає бажання якщо не бути, то хоча б здаватися і вважатися дорослим. Підлітку важливо самостійно обирати зачіску, одяг, спосіб проведення вільного часу, майбутню професію тощо, і він відстоює своє право на це. Відстоюючи свої нові права, підліток убезпечує багато сфер свого життя від контролю батьків і часто йде на конфлікти з ними.

Спілкування з однолітками. Крім прагнення до емансипації від впливу дорослих та на противагу йому, підлітку властива сильна потреба в спілкуванні з однолітками. Відбувається формування «Ми-концепції», що іноді набуває досить жорсткого характеру: «ми – свої, вони – чужі». Починають виділятися групи. Спочатку вони складаються з представників однієї статті, з часом вони об'єднуються у більші компанії, потім відбувається поділ на пари, так, що компанія складається тільки з пов'язаних між собою пар. Цінності цієї групи підліток схильний визнавати за свої власні. Провідна діяльність – інтимно-особистісне спілкування з однолітками.

Поведінкові реакції, пов'язані з формуванням статевого потягу. Цей вік вважається періодом статевого дозрівання, формування статевого потягу та розвитку сексуальної енергії, особливо у хлопчиків. Підлітків цікавить все, що пов'язано зі статтю та статевими стосунками, вони експериментують зі своїм тілом та відчуттями (що може виражатися у мастурбації), прагнуть до контакту з протилежною статтю. У 13-14 років достатньо звичайного спілкування з протилежною статтю – це, так звана, стадія платонічного кохання, достатньо визнання того, що я подобаюсь комусь, у нас спільні секрети; у 15-17 років – виникає бажання обійм та поцілунків, пестощів, це стадія еротичного кохання, коли виникають відповідні фантазії (у хлопців ця стадія часто може переходити до бажання та ініціювання статевого контакту, до якого вони можуть провокувати молодших за віком дівчат).

Хобі-реакції. Виникають і яскраві, але зазвичай нестійкі та мінливі захоплення та хобі. Вони можуть посідати важливе місце в житті підлітка, і він вимагатиме від дорослих поваги та прийняття його вподобань.

У зв'язку зі стрімким ростом організму, як наслідок – порушенням пропорцій тіла, підлітковими висипами на обличчі тощо, створюються умови для формування внутрішніх переживань через свій зовнішній вигляд, невпевненості у собі.

¹ Сходінки здоров'я для батьків: методичний посібник для фахівців соціальної сфери щодо проведення просвітницько-профілактичних занять за програмою «Сходінки» з батьками/опікунами підлітків, які перебувають у конфлікті з законом / Т. Г. Веретенко, Т. Л. Лях, Т. П. Спіріна та ін. ; за ред. Т. Л. Лях. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 160 с.

Творчість проявляється у вигляді ведення щоденників, написання віршів.

У поведінці підлітка можуть проявлятися бажання «спробувати все, пройти через все», простежується схильність до ризику. А через притаманний підліткам «комплекс невразливості» вони часто наражають себе на ризик, вважаючи, що неприємності можуть статися з ким завгодно, але не зі мною. Підлітка притягує все, що раніше було під заборонаю. Прагнення до емансипації призводить до так званого «отруєння свободою», характерними для якого є куріння, вживання психоактивних речовин тощо. Багато хто саме у цьому віці починає курити, пробує алкоголь, наркотики. Якщо це робиться не лише з цікавості, а й через бажання відходу від реальності, в комфортній компанії «однодумців», може виникнути психологічна залежність від наркотичних речовин, хоча іноді і сама цікавість призводить до постійного вживання та як наслідок – залежності.

Часто на вибір девіантної поведінки (поведінки, яка відхиляється від норми: агресивна, протиправна, пов'язана із вживанням алкоголю та наркотиків тощо) впливає не лише компанія однолітків, а й негативні стосунки у родині (відсутність взаєморозуміння та підтримки з боку батьків). Часто саме незадоволена потреба в самоствердженні призводить до спроб реалізувати себе в негативних формах активності – девіантній поведінці.

У підлітків можливі різкі перепади настрою, від радості та веселощів до смутку, туги, сліз, причому значимих причин для такої зміни настрою може і не бути.

У підлітковому і потім у юнацькому віці з'являється диференційоване ставлення до різних вчителів. Формуються нові критерії оцінок особистості та діяльності дорослих. Найбільш поширені причини ускладнень у взаєминах педагогів та учнів: слабке знання вчителем вікових та індивідуальних особливостей дітей; несприятливий стиль спілкування педагога; недоцільне використання окремих методів і прийомів педагогічного впливу. Конфлікти з педагогами призводять до втрати інтересу до предмету, а можливо – і навчання, уникнення контактів з цим вчителем та, відповідно, пропусків занять.

Важливим новоутворенням, що формуються у період з 15 до 17 років є самоусвідомлення та самовизначення (професійне і особистісне).

Криза 15/17 років

Виникає точно на межі звичного шкільного та нового дорослого життя. У цей час дитина опиняється на порозі реального дорослого життя.

Для тих, хто важко переживає кризу 17 років, характерні різні страхи. Відповідальність перед собою і своїми рідними за вибір, реальні досягнення в цей час – вже велике навантаження. До цього додається страх перед новим життям, перед можливістю помилки, перед невдачею при вступі до вузу тощо. Висока тривожність і на цьому тлі виражений страх можуть призвести до виникнення невротичних реакцій, таких як підвищення температури перед випускними або вступними іспитами, головні болі тощо.

Різка зміна способу життя, включення в нові види діяльності, спілкування з новими людьми викликають значну напруженість. Нова життєва ситуація вимагає адаптації до неї.

Допомагають адаптуватися в основному для підлітка житті два фактори: підтримка сім'ї і впевненість у собі, почуття компетентності.

Основна потреба

Розуміння з боку дорослих, визнання дорослими незалежності та самостійності підлітка, поваги до своїх таємниць.

Що робити дорослим?

- Обіймати не менше 8 разів на день.
- Делегувати відповідальність та розширювати межі самостійності.
- Дати можливість самостійно купувати одяг (можна попередньо обговорити власні очікування та бажання підлітка).
- Говорити з підлітком, коли він говорить, а не коли батьки мають час або бажання.
- Цікавитися буденним життям дитини, ділитися своїм (але ні в якому разі не читайте його/її щоденник, не перевіряти рюкзак, телефон або кишені).
- Дивитися разом телевизор або організовувати сімейні походи у кіно, парк, на річку.
- Поважати інтереси та хобі підлітка.
- Питати власну думку, запрошувати на сімейні наради як повноцінного учасника.
- Говорити про зміни, які відбуваються в його/її організмі (без сорому та страху, упевнено, авторитетно та компетентно), відповідати на запитання.
- Хвалити і робити акцент на досягненнях, вселяти віру у свої сили та пропонувати підтримку.

17-21 років (ранній юнацький вік)

Особливості та новоутворення

Вік характеризується відкриттям свого внутрішнього світу, з'являється усвідомлення незворотності часу, розуміння кінцевості свого існування. Саме розуміння неминучості смерті змушує людину всерйоз задуматися про сенс життя, про свої перспективи, своє майбутнє, про свої цілі.

Вимальовуються плани на майбутнє. Дії спрямовані на врахування віддалених результатів та на майбутнє. У цей час складається система стійких поглядів на світ – світогляд і своє місце в ньому. Формується цілісне уявлення про себе, ставлення до себе, причому спочатку усвідомлюються і оцінюються людиною особливості свого тіла, зовнішності, привабливості, а потім уже морально-психологічні якості.

Цьому вікові притаманний юнацький максималізм в оцінках (існує «добре» або «погано», «біле» або «чорне», жодних півтонів), пристрасність у відстоюванні своєї точки зору.

Перехід стосунків від «дитина – дорослий» до «дорослий – дорослий». Однолітки та їх значення у цьому віці переходять на другий план, поступаючись місцем вибіркоким дружнім стосункам. Однією з головних неусвідомлюваних функцій юнацької дружби є підтримка самоповаги. Юнацька дружба іноді виступає як своєрідна форма «психотерапії», дозволяючи молодим людям висловити переповнюючи їх почуття і знайти підтвердження таким почуттям у того, хто поділяє їхні сумніви, надії і тривоги. Потребуючи сильних емоційних уподобань, молоді люди часом не помічають реальних властивостей партнера.

Повне статеве дозрівання. Юнацька сексуальність відрізняється від сексуальності дорослої людини, у якої гармонійно виражена єдність чуттєво-сексуального і духовного компонентів. Ці два потяги дозрівають не одночасно, до того ж по-різному у юнаків та дівчат. Дівчата раніше дозрівають фізіологічно, але потреба в ніжності, розумінні у них сильніше, ніж бажання фізіологічної близькості, а у юнаків – все навпаки.

Сім'я у цьому віці продовжує відігравати значиму роль, і у разі, якщо виступає в якості надійної фортеці, що забезпечує прийняття та підтримку, це сприяє позитивному розвитку особистості. Також одним з основних завдань сімейного оточення щодо дитини є завдання передачі їй певних цінностей, які стали б внутрішніми орієнтирами дитини та стимулювали б її подальший самостійний розвиток у соціально схвалюваному напрямі.

Рання юність пов'язана з емоційними сплесками, проблемами само- визначення тощо, що є нормальними на шляху становлення особистості, і якщо батьки критикують, засуджують, не підтримують свою дитину, це викликає психологічне відчуження дітей від батьків.

Найбільш складними для даного віку є ситуації, в яких потрібно самому надати підтримку, а також прийняти підтримку і співчуття від інших людей; ситуації, пов'язані з умінням реагувати на провокативну поведінку інших і вмінням відповідати на несправедливу критику.

Центральним новоутворенням періоду стає так само самовизначення, до певної міри сформований світогляд (система моральних поглядів і переконань, яка приводить до змін у прагненнях); система ціннісних орієнтацій і соціальних установок.

Самовизначення на цьому етапі ще не є завершеним, остаточним, оскільки воно не пройшло перевірки життям. Тому до юності відносять і вікову групу від 18 до 23-25 років, яку умовно називають «початком дорослості» (І. Кон). Провідна діяльність – пізнання навколишнього світу та себе.

Вікова криза

На даному етапі дорослішання може виникати криза «відірваності», що ґрунтується на відчутті ізольованості від зовнішнього світу, самотності («я нікому не потрібен», «мене ніхто не розуміє»), яке юнаки не завжди можуть подолати самостійно.

Життєві невдачі та відсутність підтримки з боку рідних можуть викликати депресії та навіть думки про самогубство (20% юнаків стикаються з такими думками). Зазвичай юнацька депресія ховається за по- казною нудьгою, іпохондрією, агресивністю, бунтом, капризами або девіантною поведінкою аж до протиправних вчинків.

Основна потреба

Прийняття дорослості та моральна підтримка.

Високо розвинена потреба в інтимному спілкуванні. При цьому поряд з потребою в спілкуванні існує потреба в усамітненні, що виступає однією з умов повноцінного особистісного розвитку.

Що робити дорослим?

– Обіймати, якщо юнак/юначка не проти.

- Підтримувати у починаннях, підбадьорювати у разі невдач, що допомагає дітям повірити в себе і свої здібності, уникнути помилок, сприяє позитивній самооцінці.
- Створювати умови для саморозвитку.
- Обговорювати майбутнє, допомагати у побудові життєвої перспективи.
- Спілкуватися на рівних, сприймати молоду людину як повноцінну особистість.
- Залучати до прийняття важливих рішень для родини.
- Хвалити.
- Проводити час разом, підтримувати сімейні традиції.

Зміст програми «Подолання агресивної поведінки»

Заняття 1	Знайомство. Вступ до програми. Причини та наслідки вчинків. Мета: познайомитись з учасниками/учасницями програми, надати інформацію щодо основних компонентів, мети та завдань програми, налагодити позитивну атмосферу в групі. Визначити основні причини скоєння правопорушень підлітками, у тому числі і прояви агресивної поведінки та власну відповідальність за вибір стратегії поведінки.
Заняття 2	Знайомство зі світом емоцій. Мета: надати інформацію щодо базових емоцій людини, розглянути прояви емоцій та їх функції, налагодити позитивну атмосферу в групі.
Заняття 3	Моя мета у керуванні емоціями. Мета: визначити основну мету участі у програмі та шляхи її досягнення.
Заняття 4	Виникнення емоції гніву. Мета: дати визначення поняттю гнів, розглянути фактори виникнення та можливі прояви, визначити спускові механізми виникнення роздратування та особливості зростання агресії.
Заняття 5	Керування гнівом у тілі. Мета: відпрацювати навички контролю над фізичним збудженням у ситуаціях конфлікту, гніву та агресії.
Заняття 6	Розвиток навичок самоспостереження. Мета: визначити основні шкідливі твердження та правила, які підсилюють виникнення неприємних емоцій, гніву та агресії, а також відпрацювати навички самоспостереження за своїми думками, що провокують негативні емоції.
Заняття 7	Способи вираження гніву та їх наслідки. Мета: сформулювати уявлення про різні варіанти прояву гніву та агресії у конфліктних провокуючих ситуаціях, визначити їх переваги та недоліки.
Заняття 8	Як попередити конфлікт. Мета: формувати навички короткотривалих методів контролю гніву – уникнення та вихід із конфліктогенної ситуації.
Заняття 9	Конструктивне вираження емоцій. Мета: формувати навички асертивності.
Заняття 10	Навички спілкування та рішення проблем під час взаємодії з іншими. Мета: формувати комунікативні навички та соціальну компетентність, у тому числі комунікативні навички вирішення проблем.
Заняття 11	Моя підтримка на шляху до цілі. Мета: розвивати навички мотивації на етапах зміни поведінки та

Підтримка на етапах зміни поведінки

Головний принцип зміни поведінки полягає у тому, що така зміна – це природний процес. Цей процес може бути усвідомленим та неусвідомленим. Людина несвідомо змінює свою поведінку під впливом обставин, які мають для неї функціонально-важливе, життєво-важливе значення. Людина свідомо міняє свою поведінку, коли зміни пов'язуються із чимось важливим та цінним, тобто, за наявності усвідомленого інтересу.

Відомо, що прийняття рішення з приводу зміни деяких видів поведінки дається людині нелегко. Досить часто люди заявляють про свої наміри, але не наважуються зробити принаймні щось, або роблять кроки до змін непослідовно або нерішуче. Нерідко людина може довгий час перебувати у стані роздумів та сумнівів з приводу того, чи змінювати поведінку, чи ні. Іноді, вже прийнявши рішення, людина раптом передумує ще до того, як встигає зробити перші кроки. Таким чином, процес зміни поведінки складається з двох компонентів:

- 1) роздумів з приводу зміни поведінки;
- 2) власне зміни поведінки.

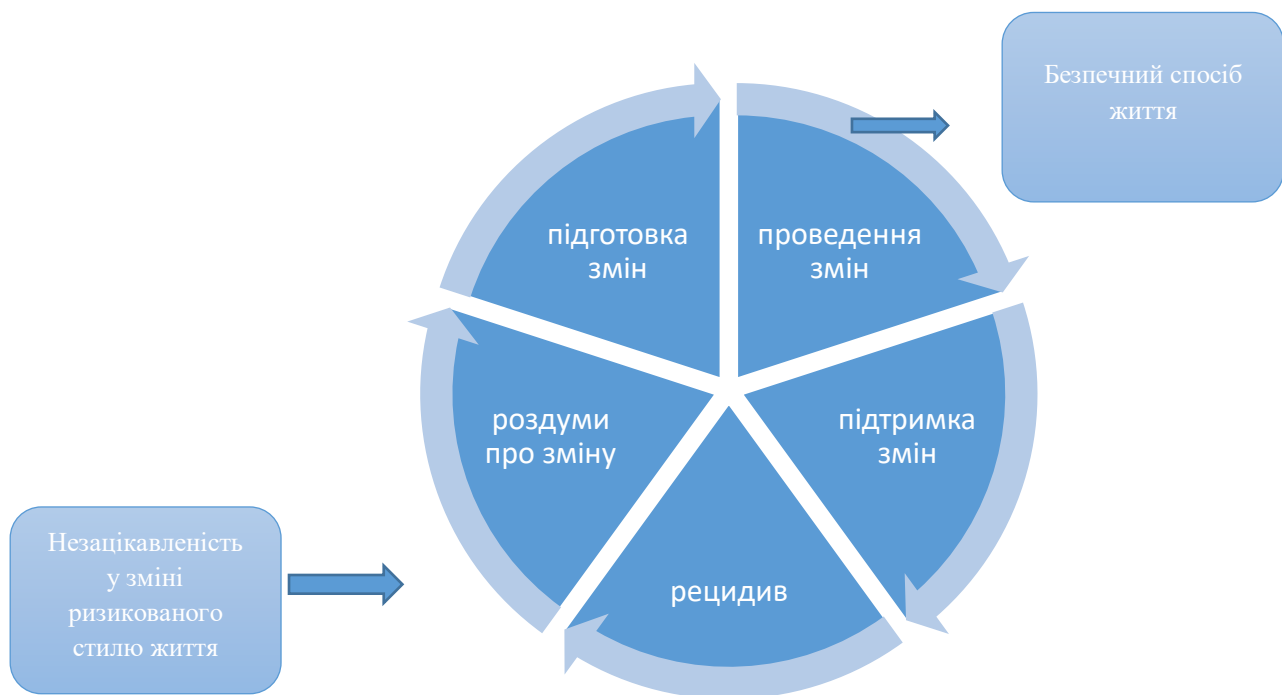
Обдумування зміни поведінки включає:

- усвідомлення проблеми (людина отримує нову інформацію про наслідки певної своєї поведінки або переваги нової поведінки, що змушує її замислитись);
- емоційні переживання з приводу проблеми (переживання емоцій різної інтенсивності через наслідки своєї поведінки – дій або бездіяльності та бажання настання наслідків нової поведінки);
- усвідомлення впливу поведінки на інших людей, особливо близьких;
- переосмислення власних цінностей та пріоритетів (людина намагається з'ясувати, чому саме її не задовольняє дана поведінка або що їй дасть нова поведінка);
- оцінка власних та соціальних ресурсів (людина обдумує, чи вистачить їй для змін, та які є додаткові переваги з боку оточення, які можуть стимулювати її змінити поведінку, та яка підтримка зміни поведінки з боку соціального оточення можлива).

Зміна поведінки включає:

- активізацію власних ресурсів (заохочення себе до активних дій, готовність до дій з метою зміни поведінки);
- формування підтримуючих стосунків (налагодження контакту з іншими людьми та обговорення з ними зміни поведінки);
- створення умов, які сприяють зміні поведінки та закріпленню нової поведінки (дії або бездіяльності);
- створення системи заохочення підтримки зміненої поведінки;
- формування нової моделі поведінки та її закріплення.

Для глибшого розуміння стратегій підтримки особам із проблемною поведінкою необхідно розглянути етапи змін, які проходить людина, змінюючи свою поведінку. Ці зміни поведінки американські фахівці Джеймс Прохаска та Карл Ді-Клементе представляють у вигляді руху по колу.



Етап	Яка допомога потрібна?
Незацікавленість	Ніякого засудження людини, але і не потурання проблемній поведінці. Приймаючи людину як особистість, яка може помилитися, необхідно спробувати похитнути її віру, сумніватися у виборі проблемної поведінки. Допомогти у цьому може надання об'єктивної інформації (без залякування та перебільшення) про наслідки проблемної поведінки, вказування на вже очевидні негативні наслідки для людини її поведінки, насажуючи прикладами інших, книги, гуртки/ групи, де можна отримати допомогу тощо.
Рішення змінити свою поведінку	Необхідно обговорити переваги та недоліки можливих змін. І якщо людина не буде бачити позитиву у майбутніх змінах, то спробувати допомогти виявити ті фактори, які будуть сприяти прийняттю рішення про необхідність подальшої зміни у житті.
Підготовка до змін	Обговорення бар'єрів, які потрібно буде здолати, та планування змін. Людина має обдумати, чого вона хоче, як вона досягне цього, хто їй допоможе у цьому і які для цього необхідні ресурси. Важливо, щоб людина побачила перед собою чіткий план дій, який можна виконувати «прямо зараз». Слід зауважити, що план – не догма, він може зазнавати змін, що залежать від нинішньої ситуації.

Здійснення змін	Необхідно подумати над системою підтримки та закріплення змін. Людина повинна чітко усвідомлювати, хто і коли може її підтримати у змінах. До такої системи підтримки можуть входити соціальні працівники, рідні, друзі, група самопомогі тощо. Якщо була добре сформована система підтримки і процес змін був тривалим, то особа має всі шанси перейти на рівень безпечного способу життя.
Рецидив	Це нормально, це не катастрофа, а новий досвід, який необхідно оцінити, врахувати і виробити план дій на далі. Разом з тим, рецидив не є неминучим, але при цьому він – частина процесу. Зрив асоціюється із ситуаціями підвищеного ризику, які можуть підпадати під такі категорії: негативні емоційні стани, які важко подолати (сум, агресія, нудьга тощо); міжособистісні конфлікти; соціальний тиск. Важливою є профілактика рецидиву через навчання, як справлятися із ситуаціями підвищеного ризику, стресами. Оскільки етапи змін зображені у вигляді руху по колу, то з етапу зриву людина рухається знову до етапу роздумів і так далі.

Таким чином, люди просуваються вперед або назад по стадіях змін, проводячи різну кількість часу на кожній стадії. Але, так чи інакше, люди, які успішно змінили свій спосіб життя, пройшли всі стадії.

Заняття 1. Знайомство. Вступ до програми. Причини та наслідки вчинків.

Мета: *познайомитись з учасниками/учасницями програми, надати інформацію щодо основних компонентів, мети та завдань програми, налагодити позитивну атмосферу в групі; визначити основні причини скоєння правопорушень підлітками, у тому числі і прояви агресивної поведінки.*

Тривалість заняття – 1,5 год.

План заняття:

1. Привітання та вступ до програми (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Мій щоденник» (15 хв.)
3. Прийняття правил роботи групи (15 хв.)
4. Обговорення «Причини скоєння правопорушень та способи запобігання їм» (15хв.)
5. Вправа «Портрет» (30 хв.)
6. Домашнє завдання (5 хв.)
7. Підведення підсумків заняття (5 хв.)

1. Привітання та вступ до програми

Мета: привітати учасників/учасниць програми, надати інформацію щодо структурних компонентів, мети та завдань програми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників/учасниць:

«Доброго дня. Мене звати _____. Я буду вашим тренером протягом часу проходження вами апробаційної програми «Подолання агресивної поведінки». Складається програма із 11 занять, що проходять один раз на тиждень. Відповідно зустрічатися ми з вами будемо протягом 11 тижнів.

Як ви вважаєте, чи корисно керувати своїми емоціями? Чому? Що це дає?»

Тренер отримує відповіді від учасників та продовжує:

«Дана програма як раз саме це і буде розвивати. Тобто вміння регулювати, контролювати і використовувати з користю власні емоції. Іноді так буває, що люди втрачають голову під впливом інтенсивних переживань і тому вчиняють необдуманно та імпульсивно. Думаю, у вас теж так бувало. Наша ж задача буде вчитися знаходити найкорисніший прояв емоцій для вас, тобто щоб це не шкодило ні вам, ні людям, що поряд, щоб ви могли домовитися, не використовуючи бійку чи лайку. Як це виглядає на

прикладі? Ось давайте уявимо, що на вогні закипіла каструля з водою, її кришка торохтить і підскакує, треба випустити пар, стихити бурхливе кипіння. Як це зробити?»

Тренер отримує відповіді та продовжує:

«Так, можна зняти кришку, можна пересунути каструлю, можна вимкнути вогонь, можна долити холодної води і так далі. Це все і є приклади того, як можна обійтися зі злістю та іншими емоціями. Як і в киплячій воді можна щось приготувати і використати її з користю, а можна і обпектися, нести наслідки необережності. Так само і у вихорі емоцій можна здобути силу та натхнення, або зруйнувати плани чи стосунки. Тобто це одним важливим етапом нашої роботи буде вчитися використовувати силу емоцій для того щоб будувати своє життя, ставити цілі, мотивувати себе до їх досягнення. Адже лише ви обираєте, яким шляхом йти і несете за це відповідальність. Я б хотіла (-в) разом з вами дослідити, якими бувають ці шляхи. Це не легка робота, але я вірю, що разом нам буде цікаво її робити і відкривати щось нове в собі і ділитися цими відкриттями один з одним.

Отже, під час занять ми ознайомимось з різними видами емоцій, у тому числі гнівом та будемо розвивати навички моніторингу емоцій. Розглянемо наслідки вчинків, які скоюються під впливом неконтрольованих емоцій. Будемо розвивати вміння здійснювати емоційну саморегуляцію та формуватимемо соціально прийнятні норми поведінки, навички конструктивної взаємодії з оточуючими та ефективного вирішення конфліктів, асертивної позиції у взаємодії. Крім того, говоритимемо про особисту відповідальність за власні вчинки та життя загалом, шукатимемо мотивацію для зміни життя та поведінки у кращу сторону, та закріплятимемо отриманий результат на практиці.

Чи є у вас запитання, щодо даної програми? Чи хотілося б щось уточнити?

Отже, якщо ви готові, то розпочинатимемо старт нашої програми зі знайомства один з одним»

2. Вправа на знайомство «Мій щоденник»

Мета: познайомитись з учасниками/учасницями програми. Створити щоденники успіху участі у програмі.

Час: 15 хв.

Ресурси: приклад оформлення «щоденника», аркуші фліпчарту (або А3) на кожного/у учасника/цю, лінійки, прості олівці, кольорові олівці, фломастери, маркери кольорові, кольоровий папір, наліпки для творчості.

Хід проведення:

Тренер роздає кожному учаснику/учасниці аркуш фліпчарту чи А3, та просить розділити аркуш у відповідності із зображеним прикладом. На цьому аркуші необхідно зобразити свій портрет, вказати прізвище та ім'я, прикрасити аркуш за власним бажанням та оформити табличку щодо пройдених занять:

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

Після того, як часники/учасниці закінчать роботу, тренер просить кожного/ну презентувати свої щоденники, та після чого, розвісити їх у спеціально відведеному місці в аудиторії. Тренер наголошує на тому, що ці аркуші є щоденниками кожного з учасника/учасниці, які необхідно буде заповнювати після завершення кожного заняття.

Приклад оформлення:

											
	Заняття 1	Заняття 2	Заняття 3	Заняття 4	Заняття 5	Заняття 6	Заняття 7	Заняття 8	Заняття 9	Заняття 10	Заняття 11
Загальні враження від заняття											
Ідея, яка виникла під час заняття											
Що використаю із заняття											
Побажання та відгуки інших учасників для мене											

До уваги тренера!

Якщо учасники/учасниці не хочуть вказувати прізвище та ім'я, можна запропонувати написати таке ім'я/нік, як би учасник хотів/ла щоб його/її називали.

Замість написів у таблиці можна використовувати символічні зображення, які б відповідали назві ячейки. Наприклад

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



Запитання для обговорення:

- Чи сподобалось вам виконувати це завдання?
- Що хотілося б додати до своїх щоденників?
- Що потрібно для того, щоб було бажання заповнювати відгуки для інших учасників?

3. Прийняття правил «Діамант»

Мета: напрацювати спільні правила роботи в групі, сприяти налагодженню неформальної, однак робочої атмосфери.

Ресурси: аркуші фліпчарту (із намальованими на них діамантами – шестикутниками) за кількістю, більшою на один від кількості утворених у вправі малих груп, маркери.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер ініціює обговорення у великій групі, запитуючи у учасників:

1. *Що таке правила?*
2. *Яка роль правил у нашому житті?*
3. *Як називаються правила, за якими функціонує, наприклад, держава? (закони) Де вони прописані?*
4. *Чи є якісь правила, за якими функціонує сім'я? Чи вони прописуються? (можна наголосити на тому, що в Україні існує Сімейний кодекс, де визначені основні умови безпечного існування членів родини; навести приклад із підписанням деякими парами шлюбного контракту).*
5. *Чи є якісь правила, за якими функціонують різні групи людей (можна навести приклад субкультур, професійних спілок, глядачів у театрі).*

Після обговорення тренер наголошує, що і наша група для того, щоб всім було комфортно взаємодіяти у ній, та щоб досягнення мети було безпечним і швидшим, має розробити свої власні правила взаємодії.

До уваги тренера!

При проведенні програми в індивідуальному форматі наступний етап вправи рекомендовано проводити у вигляді обговорення з учасником та подальшим записом відповідей на фліпчартовому аркуші.

На **другому етапі** тренер об'єднує учасників у три-чотири групи (залежно від кількості учасників). Кожна група отримує аркуш фліпчарту із заздалегідь намальованим на ньому діамантом (шестикутником, рис. 1). Групам дається завдання: створити власний «діамант» групи, кожна з шести граней діаманту має відповідати одному правилу – нормі, за умов існування якої учасникам було б комфортно працювати у своїй міні-групі (отже, кожна група має напрацювати не більше шести правил та записати їх на гранях діаманта). Далі тренер переконується, наскільки вірно учасники зрозуміли завдання, запитуючи: *«Назвіть, будь ласка, якими б могли бути такі правила?»* (достатньо, коли учасники назвуть один – два приклада).

На виконання цього завдання групи отримують 5 хв.

Після того, як час на роботу груп вийшов, один із представників групи презентує напрацьовані результати на загальне коло.



Рис. 1. Діамант

На **третьому етапі** тренер дає завдання всій групі: учасники мають обрати найбільш важливі шість правил із всіх діамантів, напрацьованих малими групами, і створити один єдиний діамант для всієї групи. Учасники отримують новий, незаповнений аркуш фліпчарту з діамантом.

Час на виконання завдання – 7 хвилин. Тренеру важливо не втручатися в процес обговорення в групі, надавши всі повноваження для прийняття рішень про правила самим учасникам. Після того, як завдання буде виконано, хтось із учасників має презентувати напрацьовані правила – діамант групи – всім учасникам та тренерам, пояснюючи значення кожного пропонованого правила.

Аркуш зі спільно напрацьованим «діамантом правил» має бути прикріплений так, щоб всі учасники могли бачити його протягом усіх занять. Перед початком кожного

заняття до нього варто повертатися та нагадувати присутнім про роль правил у роботі групи.

Запитання для обговорення:

- Чи важко було створювати діамант у своїй міні-групці? Які виникали складнощі?
- Чи правильно, що створили один загальний діамант? Як ви думаєте, навіщо ми це зробили?
- Як ви вважаєте, чи можна використовувати подібний метод прийняття правил у своїй сім'ї (робочому колективі, групі однолітків)?

До уваги тренера!

Етап прийняття правил роботи групи у Програмі даного тренінгу є дуже важливим.

Люди, які схильні до агресивної поведінки або вчиняли насильство, часто не мають в своєму досвіді прикладу стосунків взаємоповаги, у родині чи дружбі. Хтось рано покинув батьківську домівку, навчання, не встиг набути досвіду та засвоїти правила життя в соціумі, а перебуваючи на вулиці мав змогу зіткнутися з абсолютною залежністю, неповагою та приниженням з боку інших людей, або ж, щоб не потрапити в залежність, принижував інших. Тому може бути так, що прийняті правила, яких буде притримуватися тренер і група, будуть першим і дуже важливим уроком на шляху до ефективної взаємодії у соціумі.

Дуже важливо, аби тренер заохочував активність учасників ще під час їх роботи у малих групах та скеровував до вірного вибору найголовніших правил взаємодії. Основними з таких правил можуть бути:

- Поважати думки інших;
- Цінувати час (або бути пунктуальними);
- Уникати фізичного та психологічного насильства у взаємодії;
- Бути активними;
- Підтримувати гарний настрій (або бути позитивними) тощо.

Важливо, щоб учасники зрозуміли – правила мають бути сформульовані коротко та чітко.

Зауважте, що виконання даної вправи передбачає високу активність та ініціативність учасників, особливо на останньому етапі її виконання. Якщо ви бачите, що групі важко і ніхто наразі не готовий виступити у ролі лідера, необхідно взяти ініціативу у власні руки та допомогти учасникам міні-груп визначити спільне та відмінне між їх «діамантами» та створити один спільний.

У разі, якщо Ви вважаєте цю вправу занадто складною для вашої цільової групи, можна заздалегідь підготувати плакат з вже написаними правилами, обговорити їх з учасниками та прийняти до виконання в групі.

4. Обговорення «Причини скоєння правопорушень та способи запобігання їм»

Мета: визначити причини скоєння підлітками правопорушень та способи запобігання протиправній поведінці.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Тренер запитує:

«Чому молоді люди скоюють правопорушення?»

Учасники називають всі можливі причини, тренер записує відповіді на аркуші для фліпчарту, групуючи їх у дві колонки:

- перша колонка: «Незнання інформації»;
- друга колонка: «Невміння керувати емоціями».

Але назв колонок не зазначає.

Тренер приймає усі варіанти учасників доти, доки не буде названо хоча б по дві причини для кожної групи.

До уваги тренера!

Якщо учасникам складно назвати причини, то тренер може запропонувати свої варіанти:

<i>Незнання інформації</i>	<i>Невміння керувати своїми емоціями</i>
- я не знав, що ця дія є протизаконною; - я побачила телефон на зупинці, не знала, хто власник, і взяла його собі, я ж знайшла його, тому він мій; - мене попросили передати сумку, і я навіть не знав, що там...	- нам було весело, і ми вирішили пожартувати, подзвонити за номером 102 і сказати про вибухівку у школі; - я був дуже злий і вдарив його; - мені хотілося її провчити; - я був напідпитку і не зрозумів, як це відбулося; - мені дуже хотілося цього ноутбука, і я взяв покористуватися ним...

Тренер резюмує напрацювання учасників:

«Можє бути багато причин скоєння правопорушення, але умовно їх можна об'єднати у дві групи «Незнання інформації» (тренер підписує першу колонку та зачитує записані приклади до неї) та «Невміння керувати своїми емоціями» (тренер підписує другу колонку і зачитує записані до неї приклади).

І тепер, коли ми розуміємо, які причини призводять до здійснення правопорушення, нам необхідно розібратися, що треба зробити для того, аби наші дії не мали протизаконного характеру.

Для цього ми об'єднаємося у дві групи».

Тренер об'єднує учасників у 2 групи та повідомляє завдання:

«Перша група має подумати щодо способів уникнення правопорушень з причини «Незнання інформації». Друга група – «Невміння керувати своїми емоціями».

Відповідати почнемо по черзі: спочатку група «Незнання інформації», хто вже придумав свій варіант, піднімайте руку (тренер обирає того, хто буде відповідати, та уважно слухає усі відповіді). Тепер підійшла черга групи «Невміння керувати своїми емоціями» (тренер обирає того, хто відповідатиме, та слухає напрацювання)».

Коли варіанти закінчилися в одній команді, перемога зараховується лише в тому випадку, якщо друга команда запропонує по одному варіанту зі своєї колонки та колонки суперників.

«Вітаємо наших переможців! Давайте всі разом поаплодуємо їм.

До уваги тренера!

При проведенні програми в індивідуальному форматі даний етап вправи рекомендовано проводити у вигляді обговорення з учасником та подальшим записом відповідей до «Робочого зошита».

Пам'ятайте, що незнання закону не звільняє від відповідальності. Разом із тим, вчинення правопорушення під впливом дії психоактивних речовин (алкоголь, наркотики) чи групою осіб – є обтяжуючими обставинами під час розгляду справи та винесення вироку.

Пам'ятайте, будь-який протизаконний вчинок – карається законом!»

До уваги тренера!

Варіанти усунення причин правопорушення:

<i>Незнання інформації</i>	<i>Невміння керувати своїми емоціями</i>
- у разі незнання чогось варто запитати у старшого (вчителя, поліцейських, батьків); - варто читати закони; - слід запам'ятати, що брати не свої речі, навіть якщо, на перший погляд, вони нікому не належать, – це порушення закону; - варто запитувати та наполягати показати, що саме потрібно передати чидесь залишити...	- перед тим, як щось зробити, треба подумати, які можуть бути наслідки; - жарти мають бути добрими для всіх; - перед тим, як агресивно реагувати, потрібно порахувати до 10; - для того, щоб володіти собою, не варто вживати алкоголь; - завжди слід розуміти, що кожен нестиме особисту відповідальність: «Якщо інші готові сісти за ґрати, то чи хочу цього я?»

5. Вправа «Портрет»

Мета: сформувати в учасників розуміння того, що кожен несе персональну відповідальність за власні вчинки та здатен скеровувати себе та своє майбутнє у правильному напрямі.

Час: 30 хв.

Ресурси: 4 аркуші для фліпчарту із намальованим силуетом людини, стікери, маркери, ручки.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер об'єднує учасників у 4 групи (або 2, якщо у групі до 12 осіб) та пояснює завдання:

«Зараз кожна група отримає по аркушу для фліпчарту з намальованим силуетом людини, набір маркерів та стікерів.

Групи 1 та 3 мають створити образ підлітка, схильного до правопорушень: необхідно домалювати обличчя, зачіску, одяг, аксесуари тощо. На стікерах потрібно записати якомога більше характеристик, притаманних такому підлітку.

Групи 2 та 4 мають створити образ успішного, правослухняного підлітка: необхідно домалювати обличчя, зачіску, одяг, аксесуари тощо. На стікерах потрібно записати якомога більше характеристик, притаманних такому підлітку.

На виконання цього завдання у вас є 15 хвилин».

До уваги тренера!

Під час виконання вправи необхідно стимулювати учасників до активності, підходити до кожної групи та запитувати, чи вони зрозуміли завдання.

Важливо, щоб учасники приділили достатньо уваги саме опису характеристик, притаманних особі, яку вони описують.

Якщо групі важко розпочати, тренер може підказати, поставивши пряме запитання: підліток впевнений у собі? Про що він мріє? Чи має авторитет або хоче, щоб його поважали інші? Як він оцінює себе? Чи важлива думка інших для нього? Такий підліток сильний чи слабкий?

На **другому етапі** вправи тренер звертається до учасників:

«Ви всі гарно попрацювали, тепер настав час презентувати ваші напрацювання іншим. Почнемо виступ з групи 1».

Тренер уважно вислуховує напрацювання учасників. Після виступу групи 1 тренер дякує за роботу та запрошує до слова наступну групу:

«Давайте оплесками подякуємо групі, а зараз до слова запрошується група 3, яка так само створювала образ людини (підлітка), схильного до правопорушень. Покажіть, будь ласка, ваш малюнок та зачитайте характеристики, які не були названі попередньою групою».

Після презентації напрацювань тренер дякує за виступ, узагальнює дані та запрошує групи №2 та 4 за тією ж схемою, що і групи 1 та 3. Після того, як усі групи виступили, роботи кріпляться на стіні.

До уваги тренера!

При проведенні даної програми в індивідуальному форматі вправу рекомендовано проводити у наступному вигляді: учасник отримує два аркуші паперу, на яких йому пропонується зобразити необхідні характеристики. У разі якщо учаснику складно і він чинить супротив, то спеціаліст, орієнтуючись на слова і, задаючи уточнюючі питання учаснику, робить опис сам і пропонує учаснику домалювати певні особливості.

На **третьому етапі** вправи тренер звертається до учасників:

«Ми з вами розглянули характеристики підлітка, схильного до правопорушень, та успішного, правослухняного підлітка. Перегляньте уважно записи на стікерах усіх груп».

До уваги тренера!

Для кращої візуалізації тренер може записувати названі учасниками характеристики у два стовпчика на аркуші фліпчарту (в одному – характеристики правослухняного підлітка, в іншому – схильного до правопорушень) та використовувати записи під час обговорення.

Запитання для обговорення:

- У чому полягають відмінності в образах правослухняного підлітка та підлітка, який схильний до правопорушення?
- Що схожого можна виділити у цих двох образах, які характеристики є подібними і притаманні обом типам підлітків?
- Чи можуть деякі з названих характеристик правослухняного підлітка бути притаманними тому, хто схильний до правопорушень? Які це характеристики?
- А чи можуть деякі з названих характеристик підлітка, схильного до правопорушень, бути притаманними правослухняному? Які?

До уваги тренера!

Під час обговорення тренер стимулює учасників визначити загальні та відмінні риси (описи) підлітків: схильного до правопорушень та правослухняного.

Учасники можуть вказувати на такі характеристики підлітка, схильного до правопорушень:

- погано вчиться;
- порушує норми і правила;
- вступає у конфлікти;
- вирішує всі питання силою;
- вживає алкоголь чи інші психоактивні речовини;
- прогулює заняття;
- критикує закони, не розуміє значення права;

– проявляє жорстокість тощо.

Тренер має наголосити, що всі ці варіанти – вибір людини, це також може бути пов'язано з невмінням контролювати емоції, конструктивно відстоювати власну позицію, невмінням/ небажанням вдаватися до ефективного спілкування.

Окрім того, можуть бути названі такі характеристики:

- із неповної сім'ї;
- із малозабезпеченої (бідної) родини;
- живе без батьків;
- усі його друзі – правопорушники;
- батьки вживають наркотики або страждають на алкоголізм;
- із забезпеченої сім'ї, де батьки не займаються вихованням, тощо.

Зазначені характеристики можуть виступати фактором ризику щодо протиправної поведінки, *але не є головними причинами її формування.*

Окрім того, учасники можуть називати такі загальні характеристики, притаманні обома категоріям (як підлітку, схильному до правопорушень, так і законослухняному):

- активний;
- прагне до самоствердження;
- амбіційний;
- сильний характером;
- імпульсивний;
- авторитарний, бажає домінувати;
- здатний на вчинок тощо.

У цьому випадку тренер резюмує сказане учасниками: *«Дійсно, ми можемо володіти різними характеристиками, але те, як ми їх використаємо, залежить від нас: чи ми спрямуємо свою активність у правильному напрямі чи потрапимо через це у неприємні пригоди».*

На наступному етапі тренер ініціює обговорення.

Запитання для обговорення:

- Чи може підліток, який уже скоїв правопорушення, стати правослухняною, успішною людиною? За яких умов?
- Чи може підліток, що був правослухняним, успішним, стати людиною, яка порушує закон? За яких умов?
- Що потрібно, щоб у дорослому житті бути успішною та правослухняною людиною?
- Для чого ми виконували цю вправу?

Тренер приймає відповіді учасників та резюмує:

«У кожного з нас є набір характеристик – наш потенціал. І залежить саме від нас, яким чином ми їх будемо використовувати, якщо відповідально їх використовувати, то це приведе до розвитку та підвищення рівня життя.

Отож, навіть якщо людина зробила помилку, оступилася, вона може виправитися, необхідно тільки докласти зусиль, переоцінити ситуацію та свої вчинки, прагнути до змін».

6. Домашнє завдання

Мета: закріпити здобуті під час заняття знання та проаналізувати свої особистісні особливості.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланк щодо подолання звичок, що можуть призвести до протиправної поведінки (Додаток 1.1.)

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«По завершенню кожного заняття Ви будете отримувати домашнє завдання, яке слід виконати до наступної нашої зустрічі. Ці завдання є обов'язковими, проте не заберуть багато вашого часу, і будуть цікавими для вас самих. Вони допоможуть відпрацювати навички, на базі інформації, яку Ви отримуватимете на занятті. Отже, першим Вашим домашнім завданням є: вдома заповнити таблицю, у якій необхідно зазначити: «Які особливості вашої поведінки чи характеру можуть призвести до протиправної поведінки?», «Яким чином?» та «Як не допустити цього?»».

Тренер малює на аркуші для фліпчарту таблицю і наводить приклади.

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

9. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 5 хв.

Ресурси: розвішані за кількістю учасників «Щоденники» за кількістю учасників

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників дати відповідь на запитання.

Запитання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що варто було б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки (ставленні)? Чому?

На **другому етапі** вправи, після того, як всі бажаючи висловились тренер просить учасників піднятися зі своїх місць, підійти до раніше приклеєних на стінах аркушів фліпчарту «Мій щоденник» та заповнити поля за сьогоднішнє заняття.

Додаток 1.1.

Бланк щодо подолання звичок, що можуть призвести до протиправної поведінки

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>

Заняття 2. Знайомство зі світом емоцій.

Мета: надати інформацію щодо базових емоцій людини, розглянути прояви емоцій та їх функції, налагодити позитивну атмосферу в групі.

Тривалість заняття – 1,5 год.

План заняття:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Мій настрій» (10 хв.)
3. Повторення правил роботи групи (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (15 хв.)
5. Вправа «Дати почуттям назву» (10 хв.)
6. Інформаційне повідомлення «Емоції в нашому житті» (10 хв.)
7. Вправа «Базові емоції» (25 хв.)
8. Домашнє завдання (5 хв.)
9. Підведення підсумків заняття (5 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників/учасниць програми, надати інформацію щодо другого заняття Програми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників та розповідає про те, чому присвячене друге заняття Програми:

«Доброго дня. Як ваші справи? Нагадую, що мене звати _____. Сьогодні наше друге заняття, і ми будемо говорити про наші емоції, їх види та функції. Будемо вчитися їх розпізнавати для того щоб навчитися ними керувати і використовувати собі на користь, а не на шкоду. Отже, пропоную розпочинати наше заняття».

2. Вправа на знайомство «Мій настрій»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками

Час: 10 хв.

Ресурси: набір картинок із різними емоціями.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер викладає на підлозі заздалегідь роздруковані картинки різноманітних емоцій (вони повинні бути приємними, зображення не повинні викликати відрази та неприємних реакцій) та просить учасників обрати ту, з якою вони можуть проасоціювати свій сьогоднішній настрій.

На **другому етапі** тренер просить учасників продемонструвати обрану картинку та розповісти чому саме її було обрано.

Тренер зауважує, що сьогоднішнє заняття буде присвячено саме розумінню своїх емоцій і пропонує рухатись далі.

3. Повторення правил роботи групи

Мета: повторити правила, що були прийняті на першому занятті Програми

Час: 5 хв.

Ресурси: заздалегідь прикріплений аркуш з написаними правилами, що були прийняті на першому занятті

Хід проведення:

Тренер просить учасників згадати, які правила в «Діаманті» були прийняті на першому занятті.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося дотримуватись правил на минулому занятті?
- Яких правил ми притримувались найкраще?
- Які правила порушувались?
- Що потрібно для того, щоб всі правила однаково дотримувались на занятті та навіщо це нам потрібно?

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє на аркуші фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

0. Не було думок стосовно цього (д/з).
1. Думав про це.
2. Я спробував щось зробити.
3. Я спробував щось зробити, і мав успіх у цьому.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції знаходиться саме він. І по колу тренер цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожен. Після того, як учасник зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав учасник, які конкретні дії робив, що спробував або чому в нього не вийшло.

До уваги тренера!

На етапі, коли учасник визначається зі шкалою від 0 до 3 не важливо, говорить він правду, чи ні. Важливим є роздуми під час виконання цієї вправи, та особистісний розвиток завдяки цьому. Якщо завдання не виконане, то воно обов'язково залишається на виконання на наступне заняття.

У разі, якщо ніхто не виконав домашнє завдання, за можливості рекомендовано його провести в часі проведення даної вправи з наступним обговоренням результатів.

Якщо у когось з учасників постійно виходить нульовий пункт у виконанні домашнього завдання, тобто воно не виконується, то необхідно провести індивідуальну бесіду з ним після заняття, у ході якої з'ясувати, чому учасник невідповідально ставиться до участі у Програмі та чи не змінилася його мотивація щодо участі і якщо змінилася, то чому, що може допомогти, аби мотивація зростала.

Під час обговорення результатів виконання домашнього завдання, тих, хто його не виконав, можна попросити подумати, які емоції вони переживали на минулому тижні і заповнити бланки, поки інші учасники презентують свої напрацювання. Після того, за бажанням, вони зможуть поділитися написаним. Важливо ще раз наголосити на необхідності виконання домашніх завдань, оскільки вони є важливими елементами Програми.

На **другому етапі** тренер запитує в учасників:

- *Розкажіть про ті особливості вашої поведінки чи характеру, що можуть привести до протиправної поведінки, які вам вдалося в себе виявити?*
- *Яким чином їх можна подолати?*
- *Чи спробували ви щось на цьому тижні, щоб зменшити вплив своїх негативних звичок на ваше життя?*

5. Вправа «Дати почуттям назву»

Мета: визначити основні приємні і неприємні почуття, які можуть виникати у людей, та дати їм назви

Час: 10 хв.

Ресурси: маркери, аркуш фліпчарту

Хід проведення:

Тренер просить учасників назвати почуття, які вони можуть відчувати протягом дня в тій чи іншій ситуації: *«На нашому занятті ми почнемо з вами говорити про емоції та почуття, які у нас можуть виникати протягом дня. Зараз я Вас прошу подумати*

протягом декількох секунд, та озвучити, які емоції протягом сьогоднішнього та вчорашнього дня ви відчували. Далі подумати про свій тиждень, і згадати, які емоції та почуття були в тій чи іншій ситуації. Все, що ви будете озвучувати, я буду записувати на аркуші фліпчарту. Потім обговоримо, що ж у нас вийде». Всі відповіді учасників тренер фіксує на заздалегідь розділеному на дві частини аркуші фліпчарту (з одного боку записує назви приємних почуттів, а з іншого – неприємних).

Запитання для обговорення:

- Чи складно ідентифікувати почуття та емоції, які у вас виникають?
- Яких більше емоцій ми відчуваємо протягом дня, позитивних чи негативних? Від чого це залежить?
- Чи завжди вдається контролювати свої емоції? Якщо так, то яким чином? Якщо ні, то чому?

6. Інформаційне повідомлення «Емоції в нашому житті»

Мета: надати інформацію щодо механізму виникнення емоцій та алгоритму управління ними.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер надає інформацію, активно взаємодіє з групою та задає питання учасникам.

***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 дії. Наприклад: огида/відраза – треба від цього відійти, виплюнути 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 тяжко 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.

7. Вправа «Базові емоції»

Мета: визначити базові емоції, які виникають у людей та визначити основні їх прояви під час виникнення у тілі та думках.

Час: 25 хв.

Ресурси: бланки з обличчями емоцій (Додаток 2.1.), маркери

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи учасникам роздаються набори зі схематичними мімічними зображеннями емоцій. Тренер дає завдання підписати кожне з облич, яку саме емоцію відображає (радість, смуток, здивування, гнів, відраза, страх). По завершенні виконання завдання тренер пропонує всім учасникам звірити свої відповіді з правильними варіантами та обговорює, що саме характеризує ту чи іншу емоцію так, що її можна ідентифікувати.

На **другому етапі вправи**, тренер об'єднує учасників у шість міні груп по кількості облич з емоціями та пропонує порадившись у своїй групі біля кожного обличчя описати думки та реакції в тілі під час виникнення тієї чи іншої емоції:

«Кожна група отримала зображення обличчя з певною емоцією і вашим завданням є дати відповіді на наступні питання:

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?*

У вас на це є 7 хв».

До уваги тренера!

При роботі в індивідуальному форматі другий етап вправи рекомендовано проводити у вигляді обговорення з учасником та подальшим записом відповідей до «Робочого зошита».

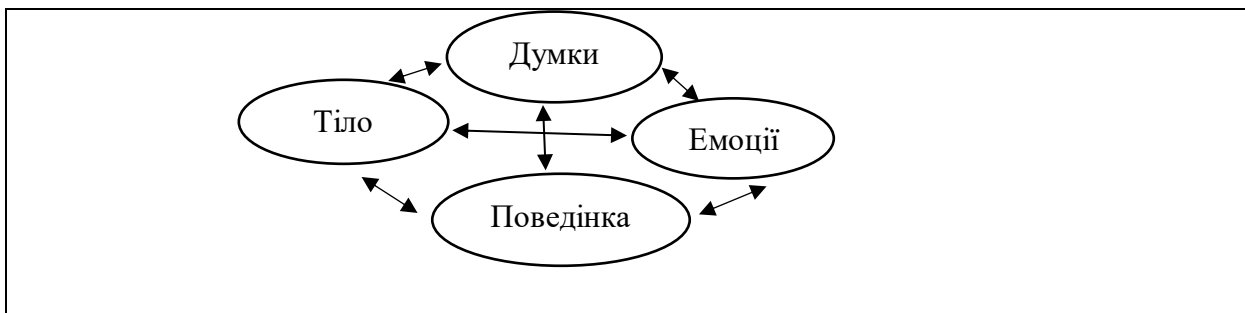
На **третьому етапі вправи** учасники презентують напрацювання в міні групах, тренер прикріплює підписане зображення з кожною з емоцій та ініціює мозковий штурм, задаючи питання у великій групі для доповнення.

Запитання для обговорення:

- Як було розрізнити базові емоції?
- За якими ознаками ми можемо зрозуміти, що людина переживає ту чи іншу емоцію?
- Як емоції впливають на наші думки, тіло та вчинки?
- А чи може бути навпаки: щоб наші думки, тіло та вчинки впливали на емоції? Наведіть приклади. Чим нам корисне таке розуміння?

До уваги тренера!

У обговоренні важливо дійти висновку, що всі сфери (емоції, думки, тіло та поведінка) впливають одна на одну і, впливаючи на щось одне ми можемо вплинути і на інше. Для ілюстрації та наочності можна зобразити цей взаємний вплив у вигляді схеми:



8. Домашнє завдання

Мета: сприяти відпрацюванню навичок розпізнавання власних емоцій

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки для заповнення (Додаток 2.2.), посилання на м/ф «Думками навиворіт»: http://moviestape.net/katalog_multfilmiv/multfilm/6967-dumkamy-navyvorit.html

Хід проведення:

Тренер дає домашнє завдання та звертається до учасників:

«Вашим домашнім завданням буде: протягом наступного тижня фіксувати емоції, про які ми щойно говорили у спеціальних бланках. Вам потрібно ставити собі бали за кожну емоцію, яка у вас виникатиме, за шкалою від 1 до 10, що буде відповідати рівню вираженості емоції (інтенсивності). Низький – від 1 до 3, середній – від 4 до 5, високий – від 6 до 8 та дуже високий – від 9 до 10.

А також переглянути м/ф «Думками навиворіт»

9. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 5 хв.

Ресурси: розвішані за кількістю учасників «Щоденники» за кількістю учасників

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників дати відповідь на запитання.

Запитання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що варто було б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки (ставленні)? Чому?

На **другому етапі** вправи, після того, як всі бажаючі висловились тренер просить учасників піднятися зі своїх місць, підійти до раніше приклеєних на стінах аркушів фліпчарту «Мій щоденник» та заповнити поля за сьогоднішнє заняття.

Додаток 2.1.



Радість

1. _____
2. _____
3. _____



1. _____
2. _____
3. _____



1. _____
2. _____
3. _____



Здивування

1. _____
2. _____
3. _____



Страх

1. _____

2. _____

3. _____



1. _____
2. _____
3. _____

Додаток 2.2.

[illegible]

Заняття 3. Моя мета у керуванні емоціями

Мета: визначити основну мету участі у Програмі щодо подолання агресивної поведінки та розвивати навички досягнення цілей.

Тривалість заняття – 1,5 год.

План заняття:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Супер сила» (10 хв.)
3. Повторення правил роботи групи (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (15 хв.)
5. Вправа «Постановка індивідуальних цілей» (45 хв.)
6. Домашнє завдання (5 хв.)
7. Підведення підсумків заняття (5 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників/учасниць програми, надати інформацію щодо заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників та розповідає про те, чому присвячене заняття Програми:

«Доброго дня. Як ваші справи? Нагадую, що мене звати _____. Сьогодні наше третє заняття, і воно буде присвячене визначенню мети у керуванні своїми емоціями. Тобто, навіщо вам вміти керувати своїми емоціями, що це може вам дати і до якої цілі привести. Чи це буде покращення стосунків з рідними, друзями чи хлопцем/ дівчиною, чи

це буде розвиток професійних якостей, чи просто покращення емоційного стану. Вирішувати вам. Ви сьогодні отримаєте потужний інструмент для встановлення і досягнення цілей, тому постарайтеся обрати дійсно важливу ціль у сфері керування власними емоціями. Отже, пропонуємо розпочинати наше заняття».

2. Вправа на знайомство «Супер сила»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер просить учасників протягом двох хвилин зосередитися і подумати над питанням: «Якби я мав/мала супер силу, то якою б вона була?»

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про те, яку б супер силу вони хотіли мати і навіщо?

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалась вам вправа?
- Що нового ви дізналися один про одного?
- Хто здивував вас найбільше?

3. Повторення правил роботи групи

Мета: повторити правила, що були прийняті на першому занятті Програми

Час: 5 хв.

Ресурси: заздалегідь прикріплений аркуш з написаними правилами, що були прийняті на першому занятті

Хід проведення:

Тренер просить учасників згадати, які правила в «Діаманті» були прийняті на першому занятті.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося дотримуватись правил на минулому занятті?
- Яких правил ми притримувались найкраще?
- Які правила порушувались?
- Що потрібно для того, щоб всі правила однаково дотримувались на занятті та навіщо це нам потрібно?

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер просить поділитись своїми записами тих, хто їх зробив. Тренер ініціює обговорення у колі.

Запитання для обговорення:

- Хто дивився м/ф? Що цікавого ви для себе там побачили? Які емоції там були? Як головна героїня навчилася ними опановувати?
- Чи складно було відслідковувати свої емоції та фіксувати їх? Чому?
- Яких емоцій на цьому тижні було більше? З чим це пов'язано?
- А які емоції були найсильнішими, тобто досягали рівня майже 10 балів?
- Чому важливо вміти відслідковувати свої емоції?
- З якими емоціями вам би хотілося навчитися справлятися і керувати ними?

5. Вправа «Постановка індивідуальних цілей»

Мета: розширити уявлення учасників про цілепокладання та сприяти побудові ними конкретних цілей щодо вирішення проблеми власної агресивної поведінки, а також перспективних планів щодо досягнення визначеної мети.

Час: 60 хв.

Ресурси: набір кольорових аркушів за кількістю учасників (1 зелений прямокутний (аркуш формату А4), 2 червоних прямокутних (А4), 5 помаранчевих прямокутних (А4), 5 жовтих прямокутних (А4), 3 синіх прямокутних (А4), 1 коричневий квадратний (21 x 21 см), 1 білий круглий (діаметр – 21 см); фотоапарат.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер роздає учасникам набір кольорових карток і дає наступну інструкцію:

«Зараз ви отримали набір кольорових карток. На вас чекає індивідуальна робота. Але, перш ніж почати, пропоную ще раз пригадати наше перше заняття, мотиваційні зустрічі та задуматись над тим, навіщо ви прийшли на даний тренінг. Для чого саме вам потрібна участь у Програмі? Будь-ласка, подумайте, і визначте для себе реальну та досяжну мету, тобто бажаний позитивний результат від участі у Програмі, але сформульований дуже конкретно та чітко, так, щоб потім, наприкінці Програми можна було легко виміряти, наскільки його вдалося досягти. Можливо, це буде пов'язано із налагодженням стосунків з вашими близькими, коханою людиною (другом/ подругою) чи може ви хочете краще контролювати свої емоції та навчитися стримувати гнів і не спалахувати щоразу, як вас щось не влаштовує у вчинках інших».

Тренер дає 5 хв., щоб учасники могли подумати та визначитися з метою, задати запитання, якщо комусь щось необхідно конкретизувати, а далі продовжує:

«Отже, ви визначились із метою своєї участі. Тепер попрацюємо з кольоровими картками.

Для початку візьміть зелений прямокутний аркуш та напишіть на ньому великими літерами мету, з якою ви щойно визначились.

Далі у вас є два червоних прямокутних аркуші. На одному з них запишіть сьогоднішню дату, а на іншому – можливу дату досягнення вашої мети.

Тепер візьміть п'ять помаранчевих прямокутних аркуші і запишіть п'ять кроків, які необхідно виконати для досягнення мети, по одному на кожному папірці».

На цьому етапі тренер перевіряє, як учасники зрозуміли завдання, запитує, чи потрібна комусь його допомога та за потреби допомагає учасникам сформулювати 5 необхідних кроків щодо досягнення мети. Учасникам може знадобитися близько 10-15-ти хвилин для виконання завдання. Далі тренер продовжує:

«Переходимо до жовтих прямокутних аркушів. На них вам необхідно вказати п'ять людей, які допоможуть вам у досягненні вашої мети (близькі, знайомі, друзі, спеціалісти, наприклад, юрист, психолог), знову ж таки, по одній людині на аркуші.

Далі, у нас є три синіх прямокутних аркуші, запишіть, будь-ласка, на них три позитивні якості, які у вас, і які допоможуть при досягненні вашої мети.

Залишилось у нас два аркуші. На коричневому квадратному запишіть, будь-ласка, те, що може завадити у досягненні вашої мети.

А на білому круглому нічого писати не потрібно».

На **другому етапі**, тренер пропонує учасникам піднятися зі своїх місць і розташуватися по кімнаті так, щоб не заважати іншим, приблизно у відстані 4-5 кроків один від одного.

Далі треба викладати на підлозі аркуші у наступному порядку:

- першим необхідно покласти червоний аркуш із сьогоднішньою датою;
- на відстані п'яти кроків від першого аркуша необхідно покласти зелений аркуш із метою, поруч з яким – другий червоний аркуш із датою виконання мети;
- повернутися на своє місце та від першого червоного аркуша із сьогоднішньою датою до зеленого аркуша з метою і датою її виконання викласти 5 помаранчевих карток із кроками, які необхідно зробити для досягнення мети;
- з правого боку від утвореної лінії викласти 5 жовтих карток, із людьми, які можуть допомогти у досягненні мети;
- з лівого боку – викласти три синіх прямокутних аркуші з позитивними якостями, які допоможуть у досягненні мети;
- коричневий квадрат із перешкодою необхідно покласти там, де вважатиме за потрібне учасник;
- останню картку – біле коло, необхідно покласти в те місце, де буде якнайкраще, на думку учасника, видно всю лінію, але не на ній самій. Можна стати на біле коло або ж поруч із ним.

Тренер говорить:

«Уявіть, що на цьому білому колі знаходиться ваш «внутрішній голос». Заплющити очі, прислухайтеся до того, що він вам говорить? Що ви хочете від нього почути? Чи вдасться вам досягти мети? Що для цього потрібно від вас самих? Можливо, він вам дасть корисну пораду чи просто підтримає. Уважно прислухайтеся. Тепер можете розплющити очі».

На **третьому етапі** вправи учасники мають сфотографуватися із своїми утвореними планами щодо досягнення мети, та зібрати їх з підлоги і скласти у окремі файли.

Після цього починається обговорення вправи.

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалось вам те, що ми робили?
- Важко чи легко було визначитися з метою?
- А з кроками по її досягненню?
- Як ви вважаєте, чи достатньо ресурсів, які ви записали (люди, власні якості), для досягнення вашої мети? Якщо ні, то чого ще може бракувати?
- Яким чином можна подолати перешкоди, які виникають на шляху по досягненню ваших цілей?
- Як ви вважаєте, чи допоможе вам цей план досягти своєї мети? І чи ви справді налаштовані досягати її саме у вказаний термін?

До уваги тренера!

Дуже важливо, щоб протягом цієї вправи кожен учасник зміг сформулювати реальну мету для себе. Тренеру не варто у ході вправи поспішати та прискорювати учасників, адже вони повинні мати достатньо часу для того, щоб сконцентруватися та виконати завдання належним чином.

Фотографії «ліній» кожного учасника тренеру необхідно роздрукувати та зберегти до кінця Програми, адже на одному з останніх занять вони знадобляться для підбиття підсумків, те ж стосується і карток кожного учасника, що були складені у окремі файли. Краще, аби вони до кінця Програми зберігалися у тренера, однак, для виконання домашнього завдання у даному занятті їх необхідно до наступного разу передати учасникам.

6. Домашнє завдання

Мета: сприяти відпрацюванню навичок розпізнавання власних емоцій

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та озвучує його:

«Ви маєте файли з картками, які ви заповнювали сьогодні, вибудовуючи власну мету, кроки щодо її реалізації, а також визначаючи ресурси та перешкоди, що можуть виникнути на шляху до неї. Будь ласка, до наступного нашого заняття перепишіть написане на картках на папір – звичайний аркуш А4. Можливо, під час того, як ви будете переносити на папір ті чи інші складові щодо досягнення вашої

мети, у вас з'являться деякі корективи та уточнення – робіть їх. Можливо, ви захочете конкретизувати кожен з п'яти кроків щодо досягнення вашої мети, визначити терміни виконання ваших кроків – зробіть це. На наступний раз, будь ласка, принесіть із собою як файли з картками, так і ваші плани щодо досягнення цілей, які ви записали на аркушах.

Окрім того, спробуйте сформулювати ще декілька цілей у інших сферах вашого життя – у професійній сфері чи сфері навчання, вашого здоров'я тощо, і також записати їх на інших аркушах – кожен ціль на окремому аркуші. До кожної з цілей, які ви запишете, спробуйте так само визначити по п'ять кроків, які дозволять її досягти, визначте ваші позитивні якості, що сприятимуть, людей, які можуть вам допомогти, а також можливі перешкоди».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на усі запитання, як у них виникнуть.

7. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 5 хв.

Ресурси: розвішані за кількістю учасників «Щоденники» за кількістю учасників

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників дати відповідь на запитання.

Запитання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що варто було б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки (ставленні)? Чому?

На **другому етапі** вправи, після того, як всі бажаючі висловились тренер просить учасників піднятися зі своїх місць, підійти до раніше приклеєних на стінах аркушів фліпчарту «Мій щоденник» та заповнити поля за сьогоднішнє заняття.

Заняття 4. Виникнення емоції гніву

Мета: дати визначення поняттю гнів, розглянути фактори виникнення та можливі прояви, визначити спускові механізми виникнення роздратування та особливості зростання агресії.

Тривалість заняття – 1,5 год.

План заняття:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Моя річ» (10 хв.)
3. Повторення правил роботи групи (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (15 хв.)
5. Мозковий штурм «Що таке гнів» (15 хв.)
6. Вправа «Лавка в парку» (15 хв.)
7. Презентація «Зростання агресії» (15 хв.)
8. Домашнє завдання (5 хв.)
9. Підведення підсумків заняття (5 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників/учасниць програми, надати інформацію щодо другого заняття Програми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників та розповідає про те, чому присвячене друге заняття Програми:

«Доброго дня. Як ваші справи? Нагадую, що мене звати _____. Сьогодні наше третє заняття, яке присвячене темі такої емоції як гнів. Будемо розглядати звідки береться ця емоція та, що робити, коли ми починаємо гніватися, щоб це було безпечним для себе та оточуючих. Отже, пропоную розпочинати наше заняття».

2. Вправа на знайомство «Моя річ»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками

Час: 10 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер просить учасників протягом двох хвилин зосередитися і визначити зі своїх речей одну, яка була б найулюбленішою, і тією, що могла б найбільше «розповісти» про свого хазяїна.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про ще невідомі факти стосовно себе від імені своєї речі. Наприклад:

«Я плеєр _____. Знаю свою хазяйку не багато, не мало, а три роки. Знаю, що вона надзвичайно любить музику, власне тому я і є її найулюбленішою річчю. Окрім того, вона багато подорожує, «легка на підйом», найближчим часом планує відвідати аквапарк».

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалась вам вправа?
- Що нового ви дізналися один про одного?
- Хто здивував вас найбільше?

До уваги тренера!

Якщо комусь з учасників складно визначитися із такою річчю, тренер може допомогти, навівши приклади: такою річчю може бути светр чи футболка людини, взуття, рюкзак, гаманець, ноутбук чи комп'ютер тощо.

Бажано, щоб тренер починав презентацію із себе, тим самим подаючи приклад учасникам.

3. Повторення правил роботи групи

Мета: повторити правила, що були прийняті на першому занятті Програми

Час: 5 хв.

Ресурси: заздалегідь прикріплений аркуш з написаними правилами, що були прийняті на першому занятті

Хід проведення:

Тренер просить учасників згадати, які правила в «Діаманті» були прийняті на першому занятті.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося дотримуватись правил на минулому занятті?
- Яких правил ми притримувались найкраще?
- Які правила порушувались?
- Що потрібно для того, щоб всі правила однаково дотримувались на занятті та навіть це нам потрібно?

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер запитує в учасників:

- Як було записувати мету та її складові в зошит? Які думки виникали?
- Чи думали ви про якісь додаткові цілі щодо інших сфер свого життя (щодо освіти, професійної сфери, здоров'я тощо)?
- Чи важливе це завдання у сфері керування емоціями? Чому?
- Чи важливо в житті ставити короткострокові цілі та визначати кроки та ресурси по їх досягненню письмово? Чому?
- Чи важливо ставити довгострокові цілі і чому?

5. Мозковий штурм «Що таке гнів?»

Мета: надати інформацію про емоцію гніву, її прояви та фактори, що впливають на вибір форми вираження гніву.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери

Хід проведення:

Тренер пропонує учасника дати відповідь на запитання *«Що таке гнів? Які думки виникають, коли чуєте це слово?»*. Всі думки учасників записуються на аркуші фліпчарту, що розділений на три колонки (у першій колонці). По завершенню вправи тренер зачитує всі варіанти, що були напрацьовані учасниками та вивіщує плакат (виводить слайд) з визначенням поняття гнів: *«Гнів – це сильне незадоволення та опір. Синонімами слова є ярість, скаженість, глибоке обурення, що означає сильний емоційний стан, що породжений незадоволенням. Гнів, це загальна назва, що характеризує реакцію, проте не визначає інтенсивність чи гостроту цього емоційного стану.»* (Webster, 1996). Тобто, коли ми говоримо, що людина гнівається, то маємо на увазі, що вона має певні неприємні

почуття, у зв'язку з тим, що не виправдались її очікування, або незадоволеністю ситуацією, що виникла.

Наші емоції схожі на погоду. І емоція гніву – це зіпсована погода. Як ми знаємо, що буде ураган? Тренер отримує відповіді учаників.

Тобто ми спостерігаємо за небом, вітром, температурою і т.д. А от щодо емоції гніву, то ми спостерігаємо за ситуацією, у якій знаходимося, за своїми думками, за тим, що відбувається з тілом, що ми починаємо чи хочемо робити.

І після спостереження ми даємо попередження, що буде ураган.

А як зробити ефективне попередження про ураган, який тільки зароджується? Тренер отримує відповіді.

Тобто ми словами кажемо про свої емоції, конкретизуємо, що саме живить зародження урагану.

Навіщо попереджати про ураган, який ще не зародився? Тренер отримує відповіді.

А для того, щоб попередити перехід емоцій на рівень поведінки, щоб не було руйнівного впливу урагану.

Які наслідки має ураган, що вирує? Тренер отримує відповіді.

Тому сьогодні ми будемо вчитися бути синоптиками своєї емоційної погоди. І щоб наші внутрішні урагани не наробили нам шкоди, важливо бути уважними спостерігачами за ситуаціями, у яких починає псуватися погода. Зараз запишіть наші напрацювання собі в зошит на сторінці _____.

6. Вправа «Лавка в парку»

Мета: визначити основні спускові механізми прояву агресивної поведінки.

Час: 15 хв.

Ресурси: стара газета, два стільця або лавка, поставлені у центрі аудиторії.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер говорить учасникам, що зараз у групі відбудеться певне дійство – рольова гра. Далі він запрошує двох добровольців із групи та кожному дає завдання, окремо один від одного. Всі інші учасники отримують роль спостерігачів та мають фіксувати (бажано – письмово у своїх блокнотах) те, що відбуватиметься.

Разом із першим добровольцем тренер виходить за межу аудиторії та дає завдання: зіграти роль іноземця, який спокійно сидить на лавці та читає газету, і не реагує на оточуючих, оскільки не знає їх мови. Тренер говорить:

«Ви – іноземець, який присів відпочити у парку та почитати газету. Ви не розумієте жодного слова з мови даної країни, тому не реагуєте на звернення перехожих. Ось таку стратегію Ви собі обрали, щоб не відволікатися від читання».

До уваги тренера!

Під час роботи в індивідуальному форматі вправу рекомендовано проводити у вигляді рольової гри, де роль іноземця грає спеціаліст, а роль людини, яка дізнається

котра година – учасник. Важливим є рольовий досвід учасника, який може дозволити прослідкувати в безпечних умовах власні пускові механізми і потім обговорити їх з тренером.

Після того, як перший учасник повертається до аудиторії та вже може сідати на «лавку» (стілець у центрі кола), другий учасник виходить за межі аудиторії й отримує від тренера наступне завдання: чіплятися до людини, яка читає газету, з метою попри що дізнатися, котра година. Тренер говорить, що можна використовувати різні методи взаємодії та впливу. Тренер говорить другому учаснику:

«Уявіть, що Ви людина, якій вкрай необхідно дізнатися котра година, а поруч нікого немає. Ви йдете парку і раптом бачите одну єдину людину, яка сидить на лавці. Ваша мета: будь-що дізнатися в неї, котра година».

Після цього другий учасник заходить до аудиторії (умовного «парку») та бачить людину, що сидить та читає газету. Сценка, що далі розігрується, закінчується тоді, коли перший учасник реагує на звернення другого (або ж максимум через 5-7 хв. після її початку, якщо реакції від читаючого так і не буде отримано).

Після закінчення гри вся група оцінює ситуацію, визначає, що стало спусковим механізмом реакції першого учасника (або що дозволило йому стриматися, якщо такої реакції не було), відповідаючи на такі запитання тренера:

- *Що відбулося?*
- *Як почував себе учасник, який читав газету?*
- *Як почував себе учасник, який намагався дізнатися час?*
- *Що дратувало найбільше у цій ситуації?*
- *Що стало останньою крапкою у поведінці, людини, яка намагалася дізнатися час?*
- *Чи часто нас дратує байдужість або ігнорування іншої людини нас?*
- *Чи траплялося у вас, що ви звертаєтесь до близької людини, а вона ніяк на вас не реагує? Що ви робите у таких ситуаціях?*

На **другому етапі** вправи тренер запитує у учасників:

«Як з огляду на побачене зараз, так і з вашого власного досвіду, скажіть, що може бути спусковим механізмом (фактором, причиною) того, що одна людина стосовно іншої виявить агресію».

Тренер ініціює обговорення та відповіді учасників записує на аркуші фліпчарту.

Запитання для обговорення:

- Уявімо, що ми опинилися під впливом одного або декількох спускових механізмів (факторів), які провокують агресію. Чи важко втриматися від вияву агресивної поведінки? Чому?

- Що допоможе втриматися та не піддаватися провокуючим факторам?

До уваги тренера!

Дану вправу не варто затягувати, навіть якщо доброволець, який сидів на лавці ніяк не відреагував на іншого, вправу варто закінчити через 5-7 хв., адже учасникам, які слідкують за процесом, може стати нудно. В цьому випадку, по-перше, тренеру варто зробити акцент на тому, що інколи ми навіть не підозрюємо, що своєю байдужістю, ігноруванням можемо провокувати інших на прояви агресії; а, по-друге, розглянути з учасниками можливі позитивні варіанти привернення до себе уваги, в ситуації ігнорування, наприклад: 1) сісти поряд та почати говорити дуже серйозно; 2) якщо питання не є терміновим, то на певний час залишити розмову; 3) поцікавитися, можливо саме в цей момент ваша допомога людині, яку ви турбуєте, буде набагато необхіднішою і, можливо, вам необхідно вислухати, перш ніж почати говорити; 4) якщо питання, яке ви збираєтеся обговорювати, стосується певних зауважень, то варто висловлювати все спокійним тоном, пояснюючи причини вашого невдоволення та варіанти виходу із конкретної ситуації.

У ході обговорення питання по закінченню вправи, тренер просить учасників дати відповідь на питання «Що може бути спусковим механізмом (фактором, причиною) того, що одна людина стосовно іншої виявить агресію», варто обговорити якомога більше конкретних ситуацій, дій, які можуть викликати агресію (окрім ігнорування).

7. Презентація «Зростання агресії»

Мета: продемонструвати фази розвитку вияву агресії.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з намальованим графіком із фазами розвитку вияву агресії.

Хід проведення:

Тренер починає розповідати учасникам про фази розвитку проявів агресивних дій, коментуючи представлений на рис. 1 графік:

«Отже, як відомо (ми мали змогу обговорити це на попередньому етапі), для того, щоб виявились якісь агресивні дії з боку однієї людини щодо іншої, має бути присутнім певний подразник, що провокує наростання роздратування, а вже потім, як реакція на подразник, відбувається виплеск агресії.

Давайте спробуємо зобразити фази наростання агресії на графіку, щоб нам було простіше уявити собі, як працює цей механізм.

Відтак, початкову фазу розвитку агресивних дій обумовлює певний подразник. Для того, щоб агресія вийшла назовні, їй необхідний певний підтримуючий ресурс для подразника, це може бути тривалість дії цього подразника, його частота, кількість подразників тощо. Наприклад, якщо протягом певного тижня співробітник спізнюється на 5-10 хвилин на роботу, то, скоріш за все, в перший день спізнення він почує від керівництва зауваження та прохання приходити вчасно. Коли ж такі запізнення будуть повторюватися і у наступні дні, це може викликати грубу реакцію на запізнення, наприклад, догану, вирахування із заробітної плати, звільнення. У даній ситуації були

присутні і тривалість, і частота, і кількість певного подразника (запізнення). Те ж саме відбувається і у стосунках із близькими. Фаза, коли накопичується певний подразник, називається фазою зростання. Вреши-реши, коли зростання досягає свого піку, найвищої точки, то відбувається спалах, прояв певної агресивної дії. Відповідно виникає конфліктна ситуація.

Після спалаху настає певна криза, це можуть бути докори сумління, почуття провини, відчуття безвиході та ін. 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 почуттям жалю до себе і близької людини.

З часом криза спадає і настає фаза відновлення. Зазвичай відбувається під час примирення та триває до того часу, поки знову не з'явиться певний подразник».

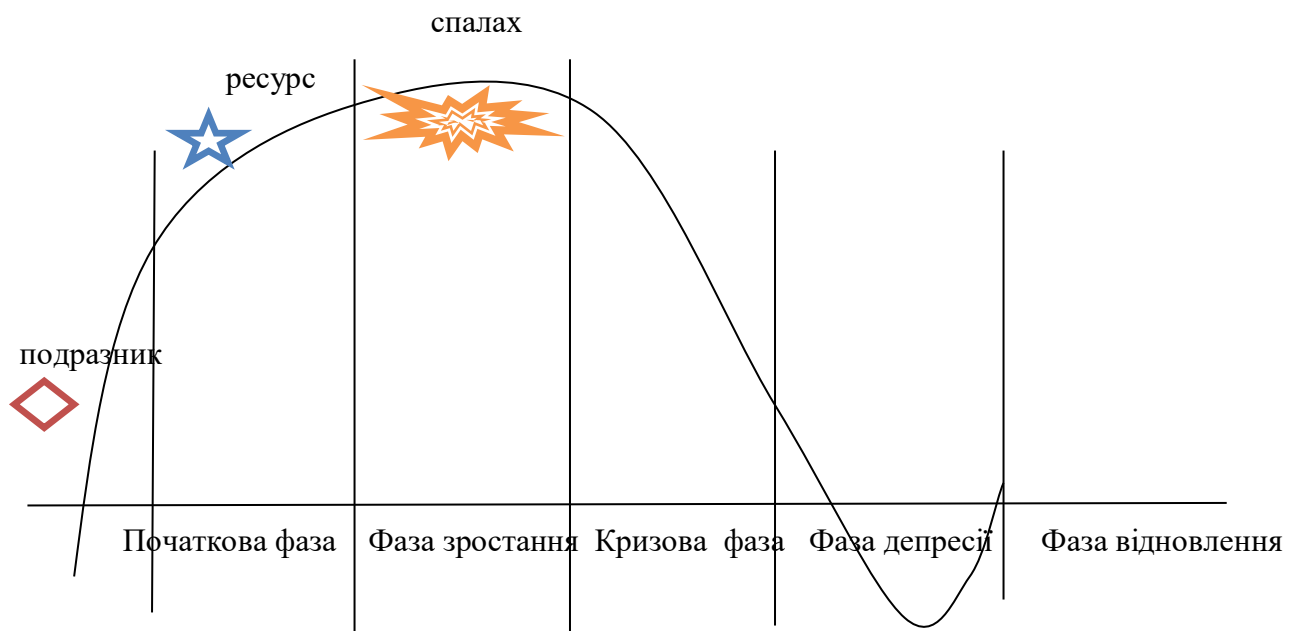


Рис. 1. Фази розвитку вияву агресії

Запитання для обговорення:

- Чи все зрозуміло вам з того, що зображено на графіку?
- Чи ви погоджуєтеся, що агресія розвивається саме так? Чи можете ви навести конкретні приклади із власного досвіду?
- Як ви вважаєте, може людина розпізнати подразник та навчитися не реагувати на нього?
- Як людина почуває себе, коли роздратування зростає?

До уваги тренера!

Під час пояснення графіку, тренеру варто також сказати про те, що часто цей графік (за умови постійних конфліктів) може перерости в «замкнене коло», тобто буде збільшуватись кількість та види подразників, подразником, з рештою, може ставати все те, що раніше сприймалося нормально та не викликало роздратування. Отже, з часом може бути достатньо незначного подразника, щоб людина спалахнула; збільшуватиметься сила спалаху, тобто дії можуть переростати у більш жорстокі; збільшуватиметься період перебування у кризі та депресії; натомість зменшуватиметься до мінімуму або взагалі зникатиме стадія відновлення.

8. Домашнє завдання

Мета: сприяти відпрацюванню навичок розпізнавання власних емоцій

Час: 5 хв.

Ресурси: Бланк спостереження за провокуючими ситуаціями (Додаток 4.1)

Хід проведення:

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та озвучує його: *«На сьогоднішньому занятті ми говорили про спускові механізми агресії, її розвиток та почуття, які ми при цьому маємо. До наступного заняття я прошу вас поспостерігати за собою та фіксувати свої спостереження за схемою, яку ви всі знайдете на сторінці _____ вашого зошита (або роздає Додаток 4.1).*

За час до наступного заняття на бланку вам необхідно буде коротко описувати ситуації, що викликали у вас роздратування, гнів; записати, що саме слугувало спусковим механізмом роздратування та агресії (провокаційний фактор) у цій ситуації; відзначити, що відчували, які були почуття».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на усі запитання, які у них виникнуть.

9. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 5 хв.

Ресурси: розвішані за кількістю учасників «Щоденники» за кількістю учасників

Хід проведення:

На першому етапі вправи тренер просить учасників дати відповідь на запитання.

Запитання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що варто було б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки (ставленні)? Чому?

На **другому етапі** вправи, після того, як всі бажаючі висловились тренер просить учасників піднятися зі своїх місць, підійти до раніше приклеєних на стінах аркушів фліпчарту «Мій щоденник» та заповнити поля за сьогоднішнє заняття.

Додаток 4.1.

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>

Заняття 5. Керуй гнівом у тілі

Мета: *відпрацювати навички контролю над фізичним збудженням у активуючих ситуаціях, гніву та агресії.*

Тривалість заняття – 1,5 год.

План заняття:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Три правди та одна не правда» (10 хв.)
3. Повторення правил роботи групи (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (15 хв.)
5. Вправа «Почуття в мені» (20 хв.)
6. Мозковий штурм «Види реакцій» (10 хв.)
7. Вправа «Релаксація» (10 хв.)
8. Домашнє завдання (5 хв.)
9. Підведення підсумків заняття (5 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників/учасниць програми, надати інформацію щодо другого заняття Програми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників та розповідає про те, чому присвячене друге заняття Програми:

«Доброго дня. Як ваші справи? Нагадую, що мене звати _____. Сьогодні наше п'яте заняття, яке присвячено навичкам управління своїм тілом, фізичним збудженням у ситуаціях, які викликають гнів та агресію. Будемо розглядати та практикувати ефективні методики контролю над своїм тілом. Отже, пропоную розпочинати наше заняття».

2. Вправа на знайомство «Три правди та одна неправда»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу формату А4,

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер роздає учасникам аркуші паперу формату А4 і просить розділити аркуш на чотири рівні частини і протягом трьох хвилин записати чотири факти про себе, де три – це правда, а один – ні. Такими «фактами про себе» можуть бути вподобання учасників, інформація про якісь їх навички, про родину, про досвід (наприклад, «Я маю чотирьох дітей», «Я знаю чотири мови», «У дитинстві я співала у хорі» тощо).

На **другому етапі** тренер пропонує учасникам піднятися зі своїх місць і, рухаючись по кімнаті, поспілкуватися з якомога більшою кількістю людей, та спробувати вгадати, що із вказаних фактів співрозмовника є правдою, а що – ні.

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалась вам вправа?
- Що нового ви дізналися один про одного? Хто здивував вас найбільше?
- Чи складно було визначити неправдиві факти?
- Чим ви керувалися, коли оцінювали факти про іншу людину?
- Як ви вважаєте, чи є неправда одним із факторів, що спонукає прояв агресії одної людини до іншої?
- Яким чином, зазвичай, ви реагуєте, якщо підозрюєте людину у брехні?
- Чи варто завжди давати зрозуміти людині про те, що ви знаєте правду?

До уваги тренера!

Дана вправа, окрім створення сприятливої та доброзичливої атмосфери, дасть можливість також підійти до тематики, пов'язаної із розглядом проявів агресивної поведінки.

Тренеру варто звернути увагу учасників на те, що не завжди слід реагувати на неправду та з'ясовувати її причини. Інколи краще проігнорувати даний факт, зробивши певні висновки для себе, задля уникнення конфліктної ситуації.

3. Повторення правил роботи групи

Мета: повторити правила, що були прийняті на першому занятті Програми

Час: 5 хв.

Ресурси: заздалегідь прикріплений аркуш з написаними правилами, що були прийняті на першому занятті

Хід проведення:

Тренер просить учасників згадати, які правила в «Діаманті» були прийняті на першому занятті.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося дотримуватись правил на минулому занятті?
- Яких правил ми притримувались найкраще?
- Які правила порушувались?
- Що потрібно для того, щоб всі правила однаково дотримувались на занятті та навіщо це нам потрібно?

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На другому етапі тренер запитує в учасників:

- Чи вдалося вам зафіксувати ситуації, які викликали гнів?
- Чи може хтось поділитися з нами ситуаціями та тим, що стало спусковим механізмом виникнення агресії та гніву?
- Які конкретні складові цих ситуацій у вас викликали гнів та незадоволення?
- Чи були ситуації, які викликали емоції на 10 балів?
- А чи помічали ви, як ваші емоції проявляються в тілі?

5. Вправа «Почуття в мені»

Мета: допомогти учасникам виявити зовнішні та внутрішні ознаки почуттів, які переживають як вони самі, так й інші люди.

Час: 20 хв.

Ресурси: 3 набори для роботи малих груп, що складаються з аркушів фліпчарту та різнокольорових маркерів (має бути щонайменше 5 кольорів).

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у 3 малі групи, роздає групам аркуші фліпчарту і кольорові маркери та дає завдання намалювати силует людини у повний зріст і зобразити на цьому силуеті за допомогою символів та кольору *зовнішні* (які можна побачити) і *внутрішні* (наприклад, що саме та у якій частині тіла відбувається) вияви почуттів, які переживає людина. Кожна група отримує свій набір почуттів:

Перша група зображає людину, що відчуває страх, тривогу, шок;

Друга група: задоволення, щастя, радість;

Третя група: роздратування, агресію, злість.

На виконання завдання учасники отримують до 10 хв., після чого презентують свої напрацювання. Кожну групу, яка презентує своє напрацювання, тренер запитує щодо причин вибору саме таких символів та кольорів, а також звертається до інших груп із тим, чи не хочуть вони додати щось до презентуючих, чи погоджуються вони з тим, що цей вид почуттів може виявлятися саме таким чином.

До уваги тренера!

Під час роботи в індивідуальному форматі вправу рекомендовано проводити у наступному вигляді: учасник отримує три аркуші паперу з силуетами людини, на яких йому пропонується зобразити дані емоції. У разі якщо учаснику складно і він чинить супротив, то спеціаліст, орієнтуючись на опис і задаючи уточнюючі питання учаснику, малює дані емоції і пропонує учаснику домалювати певні особливості.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, як з'являються почуття?
- Що в цей час відбувається із нашими думками та нашим тілом?
- Як поводить ся людина, що панікує? Чи був у вас такий досвід? А як поводить ся людина, що дуже роздратована? А яким може бути результат такої поведінки?

(необхідно дійти висновку, що коли людину захоплюють сильні почуття і вона перестає стримувати їх, результат може бути досить негативним навіть не зважаючи на те, про який саме вид почуттів йдеться. Наприклад, результат паніки та результатом агресивної поведінки може бути однаковий – необдумане дія, що призведе до неприємностей).

- Що відбувається у той момент, коли людина втрачає контроль над почуттями, та чому? Пригадайте якусь конкретну ситуацію, коли ви втратили контроль.
- Чи маємо ми контроль над тим, як виявляти своє почуття, як поводитися? Як можна контролювати свої думки та тіло?

- Чому важливо розуміти і вміти бачити, що відчуває інша людина (наш співрозмовник чи той, з ким у нас конфлікт)? На що варто звертати увагу у першу чергу?

До уваги тренера!

У цій вправі велику увагу варто присвятити як обговоренню малюнків, так і відповідям у колі на запитання, які пропонуються. Важливо дати змогу учасникам проаналізувати власний досвід та почуття, подумати над тим, що вони відчувають у власному тілі у той момент, коли роздратування зростає, що вони відчувають та у яких частинах тіла, коли втрачають контроль та виявляють агресію (часто це може бути шум у вухах, тяжкість у голові (від підвищення тиску), сильне серцебиття, «сила» у кулаках, холи хочеться вдарити тощо).

Важливо дійти висновку, що якщо вчасно відреагувати на свої почуття та почуття іншої людини і зупинитися, то можна уникнути конфлікту, образ, бійки.

Вправу можна виконувати індивідуально, використавши для цього сторінку _____ в зошиті учасника.

6. Мозковий штурм «Види реакцій»

Мета: визначити основні дві реакції у стресових ситуаціях: «бий» та «біжи»

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер звертається до учасників:

«Коли ми сприймаємо ситуацію як загрозу, то наше тіло реагує автоматично, обираючи або стратегію втечі або стратегію нападу. Включаються інстинкти виживання, проте конфлікти у сучасному житті ми не можемо вирішувати, опираючись лише на інстинкти. Нам для цього потрібен ще й розум. Але коли включається тіло, доступ до розуму закрито. Тому зараз нам важливо навчитися розпізнавати сигнали тіла, які вказують нам, що запустилася реакція «бий» або «біжи» щоб вчасно заспокоїти тіло і отримати доступ до розуму. Отже, як проявляються емоції в тілі? у першій колонці у нас буде емоція тривоги і її прояви в тілі, а у другій емоція гніву і її прояви в тілі»

Всі варіанти учасників тренер записує, одразу сортуючи у дві колонки, перша колонка відповідає реакції «Біжи», друга – «Бий».

На **другому етапі** вправи тренер підсумовує: *«В основному всі дії у ситуаціях загрози (стресові, конфліктні) поділяються на дві реакції. Перша реакція – це «біжи», тобто реакція уникнення, втечі, ігнорування, коли людина усіяко намагається уникнути ситуацію, 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». У такій ситуації людина може підвищувати голос, кричати, словесно ображати, а також проявляти фізичну агресію. В будь-якому випадку, під час однієї та іншої реакції, у тілі людина відчуває напруження, підвищене серцебиття, збивається дихання, демонструє метушливість, хапається за все одразу, кидає речі, впадає в апатію, стукає у скронях, стискає кулаки і зуби, червоніє обличчя.*

Чи допомагають справитися з ситуацією прояви реакцій «бий»/ «біжи»?

Як ви вважаєте, які наслідки постійного перебування в цих реакціях?

Для того, щоб контролювати прояви цих реакцій і мати доступ до розуму, потрібно навчитися контролювати своє тіло, для цього, далі на занятті ми спробуємо деякі техніки роботи з тілом».

Запитання для обговорення:

- Чи зрозуміло, які дві основні реакції є в людини на ситуацію стресу та конфлікту? Які саме?
- Чим відрізняються ці реакції?
- Які прояви в тілі ви можете назвати під час реакції «біжи», та реакції «бий»?
- Що нам дає контроль над інстинктивними реакціями?

7. Вправа «Релаксація»

Мета: відпрацювати навички релаксації.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер на кожного з учасників доставляє по три стільчика, де 1 – це стільчик, на якому сидить людина в тривозі, 2 – стільчик, на якому людина сидить в гніві, а 3 – стільчик, на якому сидить людина в розслабленому/ спокійному стані. Тренер розповідає про кожен із стільчиків і дає завдання:

«Зараз кожному із вас необхідно буде побувати в різних емоціях і зрозуміти, що відбувається з вашим тілом. Отже перший стільчик – це той, на якому сидить людина в тривозі. Всі сідаємо на нього і спробуйте відчувати як вашому тілу, коли ви тривожитесь. Для цього я зачитаю наші напрацювання із попередньої вправи про стан «біжи» і ви спробуйте відтворити цей стан.»

Тренер зачитує і через 1,5 хв. просить учасників пересісти на стільчик, на якому сидить людина в розслабленому стані. Продовжує:

«А тепер глибоко вдихніть і видихніть. Адже ви розслаблені і спокійні. Всі м'язи, які ви напружували на попередньому стільчику розслабте. Ваші пальчики, долоні, руки, плечі розслаблені. Ваші ступні, гомілки, стегна теж розслаблені. Вам не потрібно нікуди поспішати. Ваша грудна клітка, живіт, спина, таз приємно розслаблені. Відпустіть зайві переживання з тіла. У спокої наші м'язи розслаблені, дихання рівне та глибоке, а серце б'ється ритмічно та правильно...»

Тренер говорить текст і через 3 хв. просить учасників пересісти на стільчик, де сидить людина в гніві:

«Отже наступний стільчик – це той, на якому сидить людина в гніві. Всі сідаємо на нього і спробуйте відчувати як вашому тілу, коли ви гніваєтесь. Для цього я зачитаю наші напрацювання із попередньої вправи про стан «бий» і ви спробуйте відтворити цей стан.»

Тренер зачитує і через 1,5 хв. просить учасників пересісти на стільчик, на якому сидить людина в розслабленому стані. Повторює попередній текст про стан розслабленості (3 хв.)

Запитання для обговорення:

- Які у вас зараз відчуття?
- Чи вдалося вам розслабитись?
- Які відчуття в тілі сподобались найбільше?
- Навіщо нам вміти розслабити та заспокоїти своє тіло?

8. Домашнє завдання

Мета: розвивати навички релаксації

Час: 5 хв.

Ресурси: бланк для фіксації реакцій на м'язову релаксацію (Додаток 5.1.).

Хід проведення:

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та озвучує його:

«Сьогодні ми з вами говорили про те, як емоції проявляються в тілі та, як ними керувати через розслаблення. Протягом наступного тижня, я пропоную вам застосовувати техніку релаксації кожного дня ввечері. У ваших зошитах є текст цієї техніки, прочитайте її і попрактикуйте. Рівень розслабленості, тобто те, на скільки вам вдалося розслабитися у результаті релаксації, прошу фіксувати у ваших бланках. Крім того прошу вас, знайти для себе інші дієві способи розслаблення та контролю фізичних реакцій. Для цього ви можете звернутися до Інтернету, знайти книги в бібліотеці чи розпитати друзів про їх методи. Всі варіанти також попрошу зафіксувати у ваших зошитах».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на усі запитання, як у них виникнуть.

10. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 5 хв.

Ресурси: розвішані за кількістю учасників «Щоденники» за кількістю учасників

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників дати відповідь на запитання.

Запитання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що варто було б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки (ставленні)? Чому?

На **другому етапі** вправи, після того, як всі бажаючі висловились тренер просить учасників піднятися зі своїх місць, підійти до раніше приклеєних на стінах аркушів фліпчарту «Мій щоденник» та заповнити поля за сьогоднішнє заняття.

Додаток 5.1.

Бланк для фіксації реакцій на релаксацію

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

Заняття 6. Розвиток навичок самоспостереження

Мета: визначити основні шкідливі думки, які підсилюють виникнення неприємних емоцій, гніву та агресії, а також відпрацювати навички самоспостереження за своїми думками, що провокують негативні емоції.

Тривалість заняття – 1,5 год.

План заняття:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Я відчуваю себе...» (10 хв.)
3. Повторення правил роботи групи (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (15 хв.)
5. Інформаційне повідомлення «Шкідливе мислення» (10 хв.)

6. Мозковий штурм «Які емоції виникають під час активуючих ситуацій» (10 хв.)
7. Вправа «Відчув емоцію – шукай думку» (25 хв.)
8. Домашнє завдання (5 хв.)
9. Підведення підсумків заняття (5 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників/учасниць програми, надати інформацію щодо другого заняття Програми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників та розповідає про те, чому присвячене друге заняття Програми:

«Доброго дня. Як ваші справи? Нагадую, що мене звати _____. Сьогодні наше четверте заняття, яке присвячено розвитку навичкам самостереження, що допоможуть нам справлятися з ситуаціями, які викликають гнів та агресію. Будемо розглядати як ми думаємо у тих чи інших ситуаціях і як це впливає на наші емоції та поведінку, звідки беруться наші емоції і чому вони саме такі, а не інші, а також через які окуляри сприйняття реальності ми звикли дивитися у ситуаціях гніву. Отже, пропоную розпочинати наше заняття».

2. Вправа на знайомство «Я відчуваю себе...»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками

Час: 10 хв.

Ресурси: роздруковані фотокартки різноманітних тварин

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер викладає на підлозі заздалегідь роздруковані фотокартки різноманітних тварин (фотокартки повинні бути приємними, зображення не повинні викликати відрази та неприємних реакцій) та просить учасників обрати ту, з якою вони можуть себе проасоціювати.

На **другому етапі** тренер просить учасників продемонструвати обрану фотокартку та розповісти чому саме її було обрано.

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалась вам вправа?
- Що нового ви дізналися один про одного?
- Хто здивував вас найбільше?

3. Повторення правил роботи групи

Мета: повторити правила, що були прийняті на першому занятті Програми

Час: 5 хв.

Ресурси: заздалегідь прикріплений аркуш з написаними правилами, що були прийняті на першому занятті

Хід проведення:

Тренер просить учасників згадати, які правила в «Діаманті» були прийняті на першому занятті.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося дотримуватись правил на минулому занятті?
- Яких правил ми притримувались найкраще?
- Які правила порушувались?
- Що потрібно для того, щоб всі правила однаково дотримувались на занятті та навіщо це нам потрібно?

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На другому етапі тренер запитує в учасників:

- Чи робили ви релаксацію і які відчуття вам вдалося відслідкувати? На скільки вам вдавалось розслабитись?
- Чи вдавалось вам знижувати градус напруги за допомогою розслаблення м'язів та контролю дихання?
- Чи є у вас якісь інші дієві способи розслаблення? Які?
- А чи хтось попичав, які думки у вас виникали під час ситуацій, у яких був гнів?

До уваги тренера!

У випадку, коли ніхто не підготував інших технік релаксації, варто проговорити декілька інших, для того щоб надати інформацію учасникам щодо альтернативних способів релаксації.

Можна озвучити методики, об'єднати у пари учасників та запропонувати на наступний раз кожну пару підготувати свою методику.

5. Інформаційне повідомлення «Шкідливе мислення»

Мета: презентувати учасникам (цям) основні шкідливі думки, що провокують негативні емоції та гнів

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери

Хід проведення:

Тренер розповідає учасникам:

«Однією із головних умов формування неприємних емоцій є наше шкідливе мислення. Так, один науковець сказав, що важливо не те у якій ми ситуації, а те як ми для себе її пояснюємо. І зараз ми спробуємо розібратися з тим, як люди зазвичай пояснюють собі ситуації, у яких вони гніваються.

Нам важливо навчитися розглядати те, що з нами відбувається і як ми схильні думати в певних ситуаціях. І для того щоб цьому навчитися є гарна формула: $A - B - C$.

Тренер записує її на фліпчарті та продовжує:

«Отже, що таке А? 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.

Що таке В? Це наші думки та інтерпретації цих ситуацій, те як ми дивимося, зчитуємо та оцінюємо те, що відбувається, як ми його бачимо і що воно для нас значить.

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

До прикладу давайте розглянемо ситуацію: Віктор запросив на своє день народження друзів і серед них дівчину, яка йому подобається. Але коли прийшли всі друзі, вона чомусь не прийшла.

Тренер під літерою «А» формули записує: «дівчина, яка мені подобається не прийшла на моє день народження» та продовжує:

Це його дуже засмутило і розгнівало. Адже вона знала, що йому подобається і так вчинила, та ще й на його день народження. Наступного дня він її побачив у коридорі навчального закладу. Його тіло одразу зжалось і він стиснув кулаки і зуби. Вона підійшла привітатись, але Віктор її проігнорував, не промовивши ні слова, розвернувся і пішов.»

Тренер під літерою «С» записує: «емоції – засмутився і розгнівався; поведінка – проігнорував, не промовив ні слова, розвернувся і пішов; тіло – зжалось, стиснув кулаки і зуби»

Тренер звертається до учасників:

«Як ви вважаєте, які думки та інтерпретації лежали в основі поведінки та емоцій Віктора?»

Тренер отримує відповіді учасників та записує їх під літерою «В» формули. Приблизно це можуть бути наступні інтерпретації: «вона мене принизила, більше такого я не дозволю», «як вона так могла, зі мною так не можна», «що вона взагалі про себе думає, невже вона думає, що я з нею буду після такого спілкуватись».

Далі тренер звертається до групи:

«Але яким же було його здивування, коли Віктор дізнався через подруг дівчини про причину чому вона не прийшла. Виявляється, що у неї просто не було грошей на подарунок і вона посоромилася прийти з пустими руками на свято. І тому підійшла до нього щоб пояснити це.

А як тепер Віктор може подивитися на ту ж саму ситуацію?»

Тренер іншим маркером записує відповіді учасників під літерою «В».

Далі тренер звертається до учасників:

«А як тепер відчуває себе Віктор? Які у нього емоції, тілесна реакція та на яку поведінку це його спонукає?»

Тренер отримує відповіді та записує їх під літерою «С».

«Тобто на одну і ту ж ситуацію ми можемо відреагувати по-різному, у залежності від того як її собі пояснюємо. У першому випадку Віктор пояснив собі ситуацію так, що він розгнівався, а у другому так, що віднісся до вчинку дівчини з розумінням. Крім цього, Віктор намагався розібратися у тому, що ж насправді стало причиною відсутності дівчини на святі.»

Тренер звертається до учасників:

«Зараз давайте розглянемо, які ж саме думки можуть привести нас до гніву, як ми так зчитуємо ситуації та яких значень їм надаємо. Уявіть, що у вас є окуляри з різними кольоровими скельцями, які певним чином забарвлюють те, на що ви дивитесь. Так само і наша схильність певним чином зчитувати ситуації, надає їм того чи іншого значення. Дослідникам стало цікаво визначити, які ж ми обираємо окуляри, коли гніваємося. Ось, що в результаті їх численних опитувань та спостережень вийшло:

Тренер по черзі озвучує та прикріплює окуляри до фліпчарту.

1. Окуляри, що приписують іншим негативні наміри та якості.
2. Окуляри несправедливого відношення та розчарування.
3. Окуляри особливого статусу та прав.
4. Окуляри катастрофізації та драматизації.
5. Окуляри недооцінки своїх можливостей подолати негаразди та біди.
6. Окуляри вимогливості.
7. Окуляри негативної оцінки навколишнього.
8. Окуляри негативної оцінки себе.

За потреби тренер роз'яснює на прикладах значення кожних окулярів.

Запитання для обговорення:

- Отже, яка формула самоспостереження? Які її складові?
- Що має найбільший вплив на те як, ми відреагуємо в тій чи іншій ситуації?
- Через які окуляри дивився Віктор?
- А що було б якби Віктор так і не дізнався про справжню причину не приходу на день народження подруги?
- А як він міг подумати у цій ситуації щоб це допомогло йому розібратися чому так сталося?
- Чому важливо визначати свої думки? Що це нам дає?

6. Мозковий штурм «Відтінки гніву»

Мета: визначити основні емоційні реакції гнівливого спектру, які виникають в активуючих ситуаціях

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери

Хід проведення:

На **першому етапі вправи** тренер просить розказати учасників про ті емоції, які у них виникають під час конфлікту або провокуючих ситуацій. Відповіді учасників тренер записує на аркуш фліпчарту. Для цього учасники можуть звернутися до свого домашнього завдання 4 заняття.

До уваги тренера!

Серед прикладів емоцій та переживань під час конфліктних ситуацій можуть бути наступні:

- незадоволеність,
- прикрість,
- збудженість, напруження,
- занепокоєність,
- засмученість,
- роздратування,
- обурення,
- гнів,
- злість,
- агресія,
- істерика,
- ярість,
- «закипаєш всередині»,
- шаленство,
- навіженство,
- «втрата голови»,
- «у нестямі».

Тренеру важливо наголосити на різноманітності емоційних переживань та їх інтенсивності. І чим інтенсивніша емоція, тим складніше нею керувати. Тому важливо відмічати та зупиняти емоційне розгорання ще на початкових етапах, коли емоційна пожежа більш керована.

На **другому етапі вправи** тренер підсумовує все, що було сказано учасниками та підводить підсумок: *«Як видно із того, що ми з вами записали, в переважній більшості, емоції, що виникають в активуючих ситуаціях є негативними і мають свою інтенсивність: від тих, з якими легко справитися, до тих, які тяжко, або й зовсім не піддаються контролю. Наша реакція породжується нашими думками, тому зараз я б хотів(ла) презентувати вам вправу щодо того, як між собою можуть бути пов'язані наші думки, емоції та поведінка»*

7. Вправа «Відчув емоцію – шукай думку»

Мета: розвивати навички виявлення думок, які призводять до негативних емоцій, у тому числі гніву та спонукають до вчинків.

Час: 25хв.

Ресурси: розрізаний бланк для вправи у трьох екземплярах (Додаток 6.1.)

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер завчасно розрізає бланк для вправи у кількості трьох екземплярів та розкладає їх в файли. Тренер звертається до учасників:

«Ви щойно назвали ті емоції, які у нас бувають у пускових ситуаціях. Зараз нам важливо зрозуміти, а які ж наші думки можуть пояснити ці емоції, що ми такого думаємо і як так оцінюємо ситуацію, що це призводить до певних емоцій.»

На **другому етапі** тренер об'єднує учасників у три міні-групи та дає завдання:

«Кожна із груп отримає по набору думок – синій колір паперу, емоцій – червоний та поведінки – зелений. Вашим завданням буде підібрати їх у відповідності, тобто якій думці може пасувати/ відповідати яка емоція і яка поведінка. Наприклад, у вас є думка «знову вона запізнюється, я так і знав», відповідною емоцією може бути «роздратування». А поведінку, яка може бути у такій ситуації, вам необхідно записати на зеленому папірці. Може людина буде ходити туди-сюди, може телефонувати/ писати повідомлення зі змістом «Де ти? Я вже втомився чекати!». Останній пункт вам треба буде записати на останньому зеленому листочку. На це завдання у вас 10 хв.

До уваги тренера!

Учасники не обов'язково повинні підібрати у відповідності думка – емоція, як це зазначено в додатку. Він є орієнтовним. Адже кожна людина має власні думки, які б пояснювали її переживання в певній ситуації. У цій вправі важливим є акцент на тому, що наші думки обумовлюють наші реакції.

На **третьому етапі** учасники презентують свої напрацювання за алгоритмом:

Перша міні-група зачитує думку, емоцію, поведінку. Друга і третя міні-групи зачитують свої варіанти на зазначену думку.

Далі друга міні-група зачитує думку, емоцію, поведінку, а перша і третя свої варіанти.

Далі третя міні-група зачитує думку, емоцію, поведінку, а перша і друга свої варіанти. І так далі.

Запитання для обговорення:

- Як вам було шукати відповідність між думками, емоціями та поведінкою?
- Чи у всіх збігалися думки, емоції та поведінка? Про що це вам говорить?
- Чи запитували ви себе під час цієї вправи, а як я думаю коли злюсь, роздратований, обурений? А як я б вчинив, коли б злився і так далі? Що приходило вам на думку?
- Чи були такі відповіді, які вас вразили, здивували? Які і чим?
- Як ви вважаєте, навіщо людині знати про що вона подумала перед реакцією?

8. Домашнє завдання

Мета: сприяти відпрацюванню навичок розпізнавання власних думок та переконань, а також реакцій у зв'язку із ними.

Час: 5 хв.

Ресурси: Блак виконання домашнього завдання (Додаток 6.2.)

Хід проведення:

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та озвучує його:

«Протягом наступного тижня, вам необхідно буде фіксувати ситуації, які викликають у вас неприємні емоції та фіксувати думки/ інтерпретації цих ситуацій, а також свою реакцію у зв'язку з таким баченням ситуації. Даний бланк знайдете на сторінці _____ вашого зошита».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на усі запитання, які у них виникнуть.

10. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 5 хв.

Ресурси: розвішані за кількістю учасників «Щоденники» за кількістю учасників

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників дати відповідь на запитання.

Запитання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що варто було б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки (ставленні)? Чому?

На **другому етапі** вправи, після того, як всі бажаючі висловились тренер просить учасників піднятися зі своїх місць, підійти до раніше приклеєних на стінах аркушів фліпчарту «Мій щоденник» та заповнити поля за сьогоднішнє заняття.

Додаток 6.1.

Думка	Емоція	Поведінка (вписати)
«Ех... забувся телефон вдома»	Прикрість	
«Вона не пише мені вже другий день...мабуть я їй не подобаюсь»	Засмученість	
«Він мене зовсім не	Роздратування	

<i>слухає, я вже про це розказувала»</i>		
<i>«Як це так, вони мене не дочекались, невже так тяжко було почекати ще 10 хв.»</i>	Обурення	
<i>«Вона не мала права так зі мною вчиняти. Вона повинна рахуватись зі мною у всьому»</i>	Гнів	
<i>«Як я міг уляпатися в таку історію, оце я дурень»</i>	Злість на себе	
<i>«Ось я його провчу, я покажу як мене поважати»</i>	Агресія	
<i>«Як же ж це так! Вони мене зрадили! Підставили!»</i>	Ярість	

Додаток 6.2.

Блак виконання домашнього завдання

Дата	Активуюча ситуація (А) – пусковий механізм	Оцінка ситуації (В): <i>Думки, інтерпретації, значення, образи, які могли б пояснити Вашу реакцію? Що ви казали собі у цій ситуації?</i>	Ваша реакція (С): <i>Що Ви відчували в той час? Що відбувалося з Вашим тілом? Що Ви зробили? Як вчинили?</i>

Заняття 7. Способи вираження гніву та його наслідки

Мета: розглянути варіанти прояву гніву та агресії у конфліктних провокуючих ситуаціях, визначити їх переваги та недоліки

Тривалість заняття – 1,5 год.

План заняття:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Найприсмніший спогад мого дитинства» (10 хв.)
3. Повторення правил роботи групи (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (15 хв.)

5. Мозковий штурм «Альтернативні способи реакцій» (20 хв.)
6. Вправа «Стратегія управління гнівом» («Позиції А та Б») (25хв.)
7. Домашнє завдання (5 хв.)
8. Підведення підсумків заняття (5 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників/учасниць програми, надати інформацію щодо другого заняття Програми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників та розповідає про те, чому присвячене друге заняття Програми:

«Доброго дня. Як ваші справи? Нагадую, що мене звати _____. Сьогодні наше сьоме заняття, і ми будемо говорити про те, яким чином можна виражати свій гнів найбільш безпечним способом для себе та оточуючих, а також попрактикуємо ці моделі і визначимо їх плюси та мінуси. Отже, пропоную розпочинати наше заняття».

2. Вправа на знайомство «Найприємніший спогад мого дитинства»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу формату А4,

Хід проведення:

Тренер пропонує виконати вправу в наступному форматі: *«Мене звати... Найприємніший спогад мого дитинства...».*

По завершенню вправи тренер дякує учасникам, що вони поділилися своїми спогадами та відмічає, що майже всі спогади були пов'язані із спілкуванням, отже, часто саме спілкування може зробити нас як щасливими, так і нещасними. Випадкове, непродумано сказане слово, може впливати на поведінку людини протягом довгих років. Тому так важливо бути уважними до свого партнера, до його слів, думок, почуттів.

3. Повторення правил роботи групи

Мета: повторити правила, що були прийняті на першому занятті Програми

Час: 5 хв.

Ресурси: заздалегідь прикріплений аркуш з написаними правилами, що були прийняті на першому занятті

Хід проведення:

Тренер просить учасників згадати, які правила в «Діаманті» були прийняті на першому занятті.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося дотримуватись правил на минулому занятті?
- Яких правил ми притримувались найкраще?
- Які правила порушувались?
- Що потрібно для того, щоб всі правила однаково дотримувались на занятті та навіть це нам потрібно?

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер запитує в учасників:

- Які активізуючі ситуації виникали у вас на минулому тижні?
- Чи вдалося вам відслідкувати свої думки?
- Яким чином ви інтерпретували ситуації? Що ви думали про них? Через які окуляри на них дивились?
- Як ви вчиняли, коли так думали? Яка була ваша реакція?

Тренер записує на аркуші фліпчарту відповіді учасників на останнє питання (заголовок: «*Реакції під впливом думок*»), таким чином, роблячи місток між минулим заняттям і нинішнім. Далі тренер звертається до учасників:

«Для того щоб наші реакції були ефективними у провокуючих ситуаціях, ми маємо у цих ситуаціях перевірити свій спосіб мислення. Як це зробити? Це дати відповідь собі на певні питання. Ваші думки мають пройти перевірку на реальність. Це значить переконатися у тому, що обрана вами реакція відповідає саме цій ситуації. Отже (тренер зачитує питання):

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 гніву, я маю його на когось «вилити»? 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?»

Ці питання ви зможете знайти у своїх зошитах на сторінці _____. До них важливо звертатися щоб перевірити свої думки на реальність, навчитись знімати окуляри.

До уваги тренера!

Даний етап може зайняти більше часу, ніж зазначено. Проте рекомендовано приділити йому достатню кількість часу, адже дані перевірочні питання мають на меті навчити учасників піддавати сумніву мислення, що викликає агресивне реагування.

5. Мозковий штурм «Альтернативні способи реакцій»

Мета: визначити альтернативні способи реакції на провокацію чи агресію з боку інших осіб.

Час: 15 хв.

Ресурси: маркери та аркуші фліпчарту, Додаток 7.1 за кількістю учасників (роздається після проведення вправи).

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам подумати над питанням:

«Яким чином можна реагувати на провокацію чи агресію, окрім прояву незадоволення чи також агресії?»

Всі відповіді учасників тренер записує на аркуші фліпчарту. Після того, як всі можливі варіанти були названі, тренер зачитує все, що записав, і проводить обговорення.

Запитання для обговорення:

- Яка із реакцій підходить вам найбільше всього? Чому?
- Чи використовували ви подібні способи реагування раніше? Що допомагало, а що заважало досягти успіху?
- Чи складно вам буде її дотримуватись у конфліктній ситуації? Чому?

До уваги тренера!

Варіанти альтернативних способів реагування на активуючі ситуації чи провокацію з боку іншої особи можуть бути такими, як представлено у Додатку 7.1.

Після того, як учасники назвуть усі можливі, на їх думку, варіанти, тренер пропонує до уваги учасників роздатковий матеріал, розміщений у вказаному додатку, та просить учасників самостійно переписати у відповідні місця на аркуші ті способи, яких у розданому списку немає, але які були у ході «мозкового штурму» запропоновані учасниками та записані на аркуші фліпчарту.

6. Вправа «Стратегія управління гнівом» («Позиції А та Б»)

Мета: підвищити рівень усвідомлення учасниками наслідків вияву агресії та розуміння особистої відповідальності за контроль над своїми емоціями, сприяти оцінці переваг, що матиме учасник у разі уникнення конфлікту.

Ресурси: бланки для заповнення результатів розгляду конфліктів з позиції А та Б (Додаток 7.2).

Час: 25 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер роздає учасникам бланки для заповнення (бланк у зошиті учасника) та просить подумати протягом п'яти хвилин над однією конфліктною ситуацією (будь-якою), коли вони починали сердитися чи реагувати агресивно і, яка виникала за останній час або найбільше запам'яталася, та коротко записати її у відповідному полі бланку. Для того, щоб обрати відповідну ситуацію, тренер може нагадати учасникам, що на минулому занятті вони якраз розглядали результати свого домашнього завдання, що було пов'язане із аналізом подібних життєвих ситуацій.

На **другому етапі** тренер пропонує учасникам розглянути ситуацію з точки зору двох позицій «А» і «Б», відповівши на питання: «Що мені робити в ситуації, коли мене провокують?». Визначити переваги та недоліки позиції «А» і «Б», де позиція «А» передбачає відповідь на провокацію *словами* чи *фізичною* силою, а позиція «Б» – відсутність реакції на провокацію.

На виконання завдання учасникам можна дати до 15 хв., після чого триває обговорення у груп.

Запитання для обговорення:

- Які переваги ви визначили для позиції «А»?
- Які недоліки є у позиції «А»?
- Які переваги ви визначили для позиції «Б»?
- Які недоліки є у позиції «Б»?
- Яка позиція є більш прийнятною для вас? Якою позицією ви керуєтесь у повсякденному житті? Чому?
- Які наслідки легше нейтралізувати від позиції «А» чи «Б»? І яким чином це можна зробити?

До уваги тренера!

Дана вправа допоможе учасникам розібратися у перевагах та недоліках прояву агресивної поведінки та визначити перспективи розвитку подій, які будуть найбільше задовольняти учасника.

У ході виконання учасниками завдання тренеру варто навести декілька прикладів переваг і недоліків кожної із позицій. Наприклад:

1. Відповісти на провокацію фізичною силою

- переваги такої поведінки (я відчуваюся переможцем, опонент щось засвоїть);

- недоліки такої поведінки (стреси в школі, дома, розмови з поліцією, можна бути заарештованим поліцією, можна «не розрахувати» силу, завдати серйозної шкоди опонентові та потрапити у в'язницю, менші перспективи отримати добре оплачувану роботу в майбутньому).

2. Не реагувати на провокацію

- переваги такої поведінки (це краще для обох – всі цілі та здорові, не має стресів удома, гарні стосунки з рідними (сестрою, матір'ю, батьком тощо), ваше психічне здоров'я у нормі, розумію, що про це треба поговорити пізніше коли емоції зійдуть, маю час щоб обдумати як і що сказати, або звернутися до когось за порадою.... тощо));

- недоліки такої поведінки (я відчуваю роздратування, я відчуваюся злим цілий день, у думках прокручую ситуацію знову, «зганяю» злість на тих, хто поряд).

Кожен учасник має самостійно визначити власні переваги і недоліки, за необхідності тренер може відповідати на запитання, які виникатимуть в учасників, допомагати аналізувати обрані ними ситуації.

Після завершення вправи тренер ініціює обговорення, щоб докладніше розглянути переваги і недоліки кожної із позицій, та робить акцент на тому, що негативні наслідки від позиції «Б» прибрати набагато легше, наприклад шляхом контролю своїх емоцій, консультацій з психологами, обговорення проблем з близькими, та навіть спорту, щоб «спустити» пар у тренажерці чи на турніках. Коли ж наслідки позиції «А» іноді нейтралізувати неможливо, наприклад, кримінальна чи адміністративна відповідальність за насильство, синці та інші травми, «зіпсовані» нерви та стосунки.

Також тренеру варто зазначити, що є безліч способів контролю своїх емоцій та дій під час конфлікту чи провокації, і зупинитися на одному з них, наприклад: «Звичайно у ситуації провокації контролювати свої емоції надзвичайно складно, але перш ніж відреагувати, необхідно дуже повільно вдихаючи повітря порахувати до десяти, а потім видихаючи повітря у зворотному напрямку – від десяти. Далі протягом однієї хвилини проаналізувати переваги і недоліки того, чи іншого вчинку, так званий «аналіз наслідків»,

7. Домашнє завдання

Мета: закріпити здобуті під час заняття знання та попрактикувати неагресивну поведінку в активуючих ситуаціях.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам домашнє завдання:

«На сьогоднішньому занятті ми говорили про шляхи попередження конфлікту та про те, як реагувати на провокації з боку інших, як по іншому розглядати ті стимули, що викликають у нас вияв агресії. Давайте пригадаємо ці альтернативні способи реакцій...[тренер звертає увагу учасників на напрацювання вправи 5 «Альтернативні способи реакцій» та на Додаток у зошиті учасника, який вони заповнювали раніше].

Оберіть два–три найбільш прийнятних для Вас способи такого безконфліктного реагування та спробуйте застосувати їх за час до наступного заняття, якщо у цей період ви будете відчувати на собі дію якихось провокуючих вашу агресію стимулів.

Окрім того, подумайте, можливо для вас спрацює ще щось? Тоді додайте до нашого переліку альтернативних реакцій декілька своїх власних варіантів.»

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на усі запитання, які у них виникнуть.

11. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 5 хв.

Ресурси: розвішані за кількістю учасників «Щоденники» за кількістю учасників

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників дати відповідь на запитання.

Запитання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що варто було б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки (ставленні)? Чому?

На **другому етапі** вправи, після того, як всі бажаючі висловились тренер просить учасників піднятися зі своїх місць, підійти до раніше приклеєних на стінах аркушів фліпчарту «Мій щоденник» та заповнити поля за сьогоднішнє заняття.

Додаток 7.1.

Альтернативні способи реакції на подразнюючі стимули, провокацію чи агресію з боку інших осіб

1. Розвернутися та піти геть, наприклад, до іншої кімнати, і побути там, поки не «оохолонете» (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 заспокоїться;
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. ...

Додаток 7.2.

Бланк до вправи «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.

Заняття 8. Як попередити конфлікт

Мета: формувати навички короткотривалих методів контролю гніву – непотрапляння та вихід із конфліктогенної ситуації.

Тривалість заняття – 1,5 год.

План заняття:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Інтерв'ю» (10 хв.)
3. Повторення правил роботи групи (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (15 хв.)
5. Вправа «Неочікувана реакція» (20 хв.)
6. Вправа «Мій чек-лист» (25хв.)
7. Домашнє завдання (5 хв.)
8. Підведення підсумків заняття (5 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників/учасниць програми, надати інформацію щодо восьмого заняття Програми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників та розповідає про те, чому присвячене восьме заняття Програми: *«Доброго дня. Як ваші справи? Нагадую, що мене звати _____. Сьогодні наше восьме заняття, і ми будемо говорити про методи контролю гніву та уникнення конфлікту. Отже, пропоную розпочинати наше заняття».*

2. Вправа на знайомство «Інтерв'ю»

Мета: продовжити знайомство, створити дружню атмосферу, практикувати навички спілкування.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у пари. Вони мають по черзі взяти один у одного інтерв'ю з метою дізнатися у кожного про три будь-які факти (три запитання для інтерв'ю тренер пропонує учасникам на свій розсуд). Потім учасники по колу представляють один одного і розповідають усій групі, що вони змогли дізнатися.

3. Повторення правил роботи групи

Мета: повторити правила, що були прийняті на першому занятті Програми

Час: 5 хв.

Ресурси: заздалегідь прикріплений аркуш з написаними правилами, що були прийняті на першому занятті

Хід проведення:

Тренер просить учасників згадати, які правила в «Діаманті» були прийняті на першому занятті.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося дотримуватись правил на минулому занятті?
- Яких правил ми притримувались найкраще?
- Які правила порушувались?
- Що потрібно для того, щоб всі правила однаково дотримувались на занятті та навіть це нам потрібно?

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер запитує в учасників:

- Які альтернативні способи реакцій ви змогли додати до нашого переліку?
- Які альтернативні реакції виявились для вас найефективнішими?
- Чи задавали ви собі перевіірочні питання для того щоб обрати найкращу реакцію у ситуаціях?
- Чи вдалося уникати конфліктів завдяки альтернативним способам реакцій?
- Які способи реагування ви поки що не використали та чому?

5. Вправа «Неочікувана реакція»

Мета: визначити такі види реакції у ситуації конфлікту та гніву, як вихід та непотрапляння (уникнення).

Час: 20 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить вийти до нього одного із учасників, щоб зіграти роль добровольця.

Тренер дає завдання добровольцю: *«Уяви собі, що у нас з тобою конфлікт. Серйозний конфлікт. Ми дуже сильно сваримось. Ти маєш образу на мене і злишся та не даєш мені можливості сказати жодного слова, пояснити чи домовитись. Відповідно, ти хочеш образити мене. Зараз тобі потрібно сваритися на мене. Говорити неприємні речі. Можна навіть образити словесно, але не переходити межу фізичного впливу на мене. Чи зрозуміло завдання? Тоді пропоную по імпровізувати та виконати завдання!»*

До уваги тренера!

Для кращого залучення учасника в діалог, тренер може запропонувати тему конфлікту. До прикладу це може бути: певна «несправедливість», на яку інша сторона не може вплинути (погода, погані оцінки, необхідність щотижня відмічатись, походження програми тощо).

Під час того, як доброволець буде виконувати завдання, тренер уважно слухає, і коли відчує, що перетнута межа, просто розвертається і виходить з аудиторії. На цьому вправа завершується.

На **другому етапі** вправи тренер задає запитання для обговорення на всю групу.

Запитання для обговорення:

- Що ви щойно побачили?
- Що це була за реакція? І чому вона була доречною у такій ситуації?
- Що відбулося б, якщо інший учасник конфлікту почав би відповідати у такому ж стилі спілкування?

На **третьому етапі** вправи, тренер пропонує учасникам шляхом мозкового штурму напрацювати варіанти відповідей на два питання:

- 1) Коли у яких ситуаціях краще використовувати стратегію виходу та не потрапляння (уникнення)?
- 2) Які переваги та недоліки такої стратегії?

Після того, як всі варіанти відповідей будуть записані тренер наголошує увагу учасників на тому, що:

«Стратегію виходу та не потрапляння (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 до травмпункту 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».

До уваги тренера!

Після того, як тренер повернеться в аудиторію, йому/їй варто подякувати добровольцю за виконання завдання, сказати, що ніяких образ не має і завдання було виконане дуже реалістично.

6. Вправа «Мій чек-лист»

Мета: визначити ситуації, в яких можна використати стратегії виходу чи непотрапляння (уникнення) та варіанти реакцій на такі ситуації

Ресурси: Бланк до вправи «Мій чек-лист» (Додаток 8.1.)

Час: 25 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер розповідає учасникам:

«Стратегії непотрапляння (уникнення) та виходу чудово використовувати у конкретних ситуаціях, у яких ви точно знаєте, що можете проявити свій гнів, де може розпалитися неконструктивний конфлікт. Ці стратегії допоможуть зупинитися, та отримати час для аналізу, розгляду ситуації з іншої точки зору та пошуку варіантів вирішення конфлікту. При чому варто пам'ятати, що є різниця між виходом і непотраплянням (уникненням). 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.*

На **другому етапі** вправи тренер пропонує учасникам самостійно заповнити бланк, де потрібно визначити провокуючі ситуації, які точно можуть викликати гнів, далі

записати навпроти тих ситуацій, яким пасують стратегії виходу чи уникнення цих ситуацій.

Запитання для обговорення:

- Які основні провокуючі ситуації вдалось визначити?
- Які стратегії уникнення чи виходу ви використаєте?

7. Домашнє завдання

Мета: сприяти відпрацюванню навичок розпізнавання провокуючих ситуацій та доопрацювати список варіантів виходу та уникнення провокуючих ситуацій

Час: 5 хв.

Ресурси: бланк до вправи «Мій чек-лист» (Додаток 8.1.)

Хід проведення:

Тренер задає учасникам домашнє завдання:

«На сьогоднішньому занятті ми говорили про стратегії виходу та уникнення провокуючих ситуацій. Вашим домашнім завданням буде доопрацювати список провокуючих ситуацій та всіх можливих варіантів виходу чи уникнення від цих ситуацій. І, як тільки з'явиться ситуація, у якій доречно уникнути чи вийти з конфлікту, то застосуйте ці стратегії. Цікаво буде послухати про ваші успіхи на наступному занятті».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на усі запитання, як у них виникнуть.

12. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 5 хв.

Ресурси: розвішані за кількістю учасників «Щоденники» за кількістю учасників

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників дати відповідь на запитання.

Запитання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що варто було б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки (ставленні)? Чому?

На **другому етапі** вправи, після того, як всі бажаючі висловились тренер просить учасників піднятися зі своїх місць, підійти до раніше приклеєних на стінах аркушів фліпчарту «Мій щоденник» та заповнити поля за сьогоднішнє заняття.

Заняття 9. Конструктивне вираження емоцій.

Мета: формувати навички асертивної поведінки під час конфліктогенної ситуації.

Тривалість заняття – 1,5 год.

План заняття:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Смайли» (10 хв.)
3. Повторення правил роботи групи (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (15 хв.)
5. Рольова гра «Телефонний дзвінок» (15 хв.)
6. Інформаційне повідомлення «Типи поведінки» (15 хв.)
7. Перегляд мультфільму «На мосту» (15 хв.)
8. Домашнє завдання (5 хв.)
9. Підведення підсумків заняття (5 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників/учасниць програми, надати інформацію щодо дев'ятого заняття Програми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників та розповідає про те, чому присвячене дев'яте заняття Програми: *«Доброго дня. Як ваші справи? Нагадую, що мене звати _____. Сьогодні наше дев'яте заняття, і ми будемо говорити про асертивну поведінку під час конфлікту, тобто про впевнену поведінку, яка допомагає вирішити конфлікт, а не посилити його. Отже, пропоную розпочинати наше заняття».*

2. Вправа на знайомство «Моє бажання»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу формату А4,

Хід проведення:

Тренер просить учасників подумати над запитанням *«Якщо б будь яке моє одне бажання здійснилось, що це було б за бажання?»* і дати відповідь на групу.

Після того, як всі учасники озвучили свої бажання, тренер резюмує, що майже всі мрії і бажання здійсненні, якщо до них докладати зусиль, та пропонує рухатись далі.

3. Повторення правил роботи групи

Мета: повторити правила, що були прийняті на першому занятті Програми

Час: 5 хв.

Ресурси: заздалегідь прикріплений аркуш з написаними правилами, що були прийняті на першому занятті

Хід проведення:

Тренер просить учасників згадати, які правила в «Діаманті» були прийняті на першому занятті.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося дотримуватись правил на минулому занятті?
- Яких правил ми притримувались найкраще?
- Які правила порушувались?
- Що потрібно для того, щоб всі правила однаково дотримувались на занятті та навіть це нам потрібно?

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер запитує в учасників:

- Які провокуючі ситуації ви змогли додати до вашого переліку?
- Які варіанти стратегій уникнення та виходу вам вдалося для себе визначити?
- Чи виникали протягом цього періоду, від минулого заняття до сьогоднішнього, якісь провокуючі ситуації? Які саме?
- Якщо такі ситуації виникали, як вдалося з ними впоратись чи навпаки, чому не вийшло їх вирішити?

5. Рольова гра «Телефонний дзвінок»

Мета: ознайомити учасників з різними типами поведінки при спілкуванні, сприяти формуванню асертивної поведінки.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер запрошує з кола 4 добровольців. Вони гратимуть у рольову гру, яка полягає в тому, щоб попросити телефон для дзвінка у зв'язку з терміновою потребою.

Учасники отримують ролі: 3 учасника, які проситимуть подзвонити, 1 – буде тим, до кого звертатимуться з проханням. Інші учасники в колі виконуватимуть роль спостерігачів.

Тренер запрошує 4 добровольців вийти з кімнати для деталізації завдання.

Учасник 1: проситиме подзвонити, демонструючи невпевнену поведінку. Потрібно пам'ятати про мову тіла, інтонацію, які характерні для невпевненої поведінки.

Учасник 2: буде просити подзвонити, демонструючи агресивну поведінку.

Учасник 3: проситиме подзвонити, демонструючи асертивну (гідну) поведінку (чесно і прямо виражати свої думки, почуття, бажання), демонструвати впевненість.

Учасник 4: буде вислуховувати прохання від трьох учасників по черзі і реагувати природно, так, як він би реагував у реальній ситуації.

До уваги тренера!

Завдання для чотирьох учасників потрібно роз'яснювати окремо для кожного, щоб вони не знали, що кожен з них буде виконувати.

Потрібно чітко роз'яснити трьом учасникам-прохачам, що вони мають по черзі звертатися із проханням до четвертого добровольця.

Також на початку рольової гри спостерігачам слід зазначити, що вони повинні спостерігати, не втручаючись. Їм необхідно простежити, яку поведінку, які емоції та про що думають добровольці при спілкуванні.

Потім відбувається рольова гра, в якій учасники по черзі, дотримуючись інструкцій, звертаються з проханням подзвонити.

Протягом рольової гри спостерігачі мають звертати увагу на поведінку трьох прохачів та визначити, який тип поведінки вони демонструють.

До уваги тренера!

Під час проведення даної вправи індивідуально тренеру пропонується демонструвати різні стратегії попросити телефон, а учасник має відслідковувати свою реакцію на такі стратегії. Далі необхідно ці реакції обговорити.

Запитання для обговорення:

- Яку поведінку учасники продемонстрували в ролях?
- Як почувалися актори у заданих ролях та про що думали? (розповідають по черзі)
- Які емоції ви переживали та про що думали під час першої, другої і третьої ситуацій? Кому з них хотілося відмовити і чому? Що вплинуло на рішення дати телефон для дзвінка? (запитання до четвертого учасника)
- За якими ознаками ви могли зрозуміти, яку поведінку (який тип поведінки) проявляли прохачі? (запитання для спостерігачів)
- Який, на вашу думку, тип поведінки найбільше сприяє ефективному спілкуванню? Чому?

6. Інформаційне повідомлення «Типи поведінки»

Мета: надати інформацію щодо трьох типів поведінки під час конфлікту

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер малює на фліпчарті схему і надає коротку інформацію про типи поведінки під час конфлікту:



«Виокремлюють 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 емоцій»².

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, яка поведінка є найбільш ефективною під час конфлікту? Чому?
- Що потрібно для того, щоб оволодіти практикою асертивної поведінки?

7. Перегляд мультфільму «На мосту»

Мета: визначити, яка поведінка є найбільш ефективною під час конфлікту

Час: 15 хв.

Ресурси: мультфільм <https://www.youtube.com/watch?v=qUlccQUx3wQ>

Хід проведення:

Тренер пропонує переглянути учасникам мультфільм <https://www.youtube.com/watch?v=qUlccQUx3wQ>. Після того, як учасники переглянули мультфільм, тренер пропонує обговорити його сюжет.

Запитання для обговорення:

- Що відбулося під час переходу героїв, лося та ведмеда, через міст?

² Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків. – К. : Педагогічна думка, 2012. – 112 с.

- Чому головні герої постраждали у цій ситуації?
- Як вдалося вирішити конфлікт іншим двом героям?
- Як ви вважаєте, яким чином цей мультимедіа може демонструвати ситуації, які виникають в житті? Чи можете ви навести якісь приклади?
- Що допоможе вирішувати конфліктні ситуації, які виникають у нас в повсякденному житті?

8. Домашнє завдання

Мета: закріпити навички розпізнавання та використання асертивної поведінки

Час: 5 хв.

Ресурси: фільм «Міст в Терабітію»

http://moviestape.net/katalog_filmiv/drama/6955-mist-u-terabitiju.html

Хід проведення:

Тренер задає учасникам домашнє завдання:

«На сьогоднішньому занятті ми говорили про асертивну поведінку. Вашим завданням буде подивитися 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».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на усі запитання, які у них виникнуть.

9. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 5 хв.

Ресурси: розвішані за кількістю учасників «Щоденники» за кількістю учасників

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників дати відповідь на запитання.

Запитання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що варто було б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки (ставленні)? Чому?

На **другому етапі** вправи, після того, як всі бажаючі висловились тренер просить учасників піднятися зі своїх місць, підійти до раніше приклеєних на стінах аркушів фліпчарту «Мій щоденник» та заповнити поля за сьогоднішнє заняття.

Заняття 10. Навички спілкування

Мета: формувати навички ефективної комунікації, у тому числі навички слухання та уважної поведінки до потреб інших людей.

Тривалість заняття – 1,5 год.

План заняття:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Таємниця мого імені» (10 хв.)
3. Повторення правил роботи групи (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (15 хв.)
5. Вправа «Вміння слухати» (30 хв.)
6. Вправа «Малювання за інструкцією» (15 хв.)
7. Домашнє завдання (5 хв.)
8. Підведення підсумків заняття (5 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників/учасниць програми, надати інформацію щодо десятого заняття Програми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників та розповідає про те, чому присвячене десяте заняття Програми: *«Доброго дня. Як ваші справи? Нагадую, що мене звати _____. Сьогодні наше десяте заняття, і ми будемо говорити про ефективні інструменти комунікації, тобто як взаємодіяти так, щоб зменшити кількість виникнення конфліктних ситуацій. Отже, пропоную розпочинати наше заняття».*

2. Вправа на знайомство «Таємниця мого імені»

Мета: познайомити учасників один з одним, створити дружню атмосферу.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує кожному учаснику назвати своє ім'я (перевіряючи, чи всі одягли свої бейджі) та розповісти щось цікаве, кумедне, незвичайне про своє ім'я, можливо, історію свого імені, щоб допомогти іншим запам'ятати ім'я промовця та асоціювати це ім'я з конкретним учасником заняття.

До уваги тренера!

Під час вправи тренер фокусує увагу групи на тому, що вміння розкритися перед іншими, розповівши про себе, – важлива особистісна якість, що сприяє встановленню контакту з людьми та дозволяє знайти спільну мову з кожним, впливає на налагодження щирих стосунків.

Якщо учасник говорить, що не може нічого розповісти про власне ім'я, тренер допомагає зорієнтуватися, ставлячи такі запитання:

- Як Ви думаєте, що означає Ваше ім'я?
- Чи знаєте Ви відомих людей, які мали таке саме ім'я, що і Ви? Які позитивні характеристики є/були у такої людини?

Перед проведенням цієї вправи тренеру варто підшукати коротку інформацію про імена учасників групи (походження, значення, особливі позитивні характеристики носія такого імені). Після того як учасник висловиться й розповість, що він знає про своє ім'я, можна доповнити його розповідь кількома короткими ремарками.

3. Повторення правил роботи групи

Мета: повторити правила, що були прийняті на першому занятті Програми

Час: 5 хв.

Ресурси: заздалегідь прикріплений аркуш з написаними правилами, що були прийняті на першому занятті

Хід проведення:

Тренер просить учасників згадати, які правила в «Діаманті» були прийняті на першому занятті.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося дотримуватись правил на минулому занятті?
- Яких правил ми притримувались найкраще?
- Які правила порушувались?
- Що потрібно для того, щоб всі правила однаково дотримувались на занятті та навіть це нам потрібно?

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер запитує в учасників:

- Чи переглянули ви фільм? Які враження у вас виникли від фільму? Які емоції ви відчували під час перегляду?
- Які конфліктні ситуації запам'ятались найбільше? Яким чином головні герої їх вирішували?
- Які стратегії використовували головні герої під час конфліктних ситуацій?
- Яка стратегія вирішення конфлікту здалася вам найефективнішою?

5. Вправа «Вміння слухати»

Мета: проаналізувати умови активного слухання, формувати в учасників навички активного слухання.

Час: 30 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, плакат «Секрети ефективного спілкування», маркери.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у пари (один учасник А, інший – Б) і пояснює їм, що вони будуть виконувати завдання у чотири етапи. Він озвучуватиме ці завдання поетапно і давати кожного разу час на виконання. При цьому тренер має наголосити, що він не коментуватиме перебіг вправи, учасники мають виконувати завдання самостійно.

До уваги тренера!

Під час проведення даної вправи індивідуально тренер виконує роль одного із співрозмовників. При цьому етапи завдання та час мають бути завчасно записані на фліпчарті.

Етап 1: А і Б розмовляють на задану тему (наприклад, що вони робили минулого тижня). А і В розмовляють, перебиваючи один одного, і не думають про те, що говорить інший. Єдина мета – сказати людині те, що ви хочете (1,5-2 хв).

Етап 2: Цього разу учасники теж говорять навперебій, але водночас намагаються вловити, що говорить інший. Тренер дає іншу тему (наприклад, розповісти про щось цікаве, що ви пробували у житті) (1,5-2 хв).

Етап 3: Тепер А і Б слухають один одного. А розповідає на задану тему (наприклад, що його цікавить або що він любить робити у вільний час). Б слухає, ніяк не реагуючи вербально (словесно) і мінімально реагуючи невербально (жестами, мімікою, позою). Через 3 хвилини вони міняються. Ведучий просить Б переказати те, що розповів А, при цьому А поводить себе, як Б (слухає, ніяк не реагуючи вербально і мінімально реагуючи невербально) (1,5-2 хв).

Етап 4: А і Б просять вибрати сторону «за» чи «проти». Їм дається тема, яку вони обговорюють (наприклад, чи корисні соціальні мережі). А пропонує думку або аргумент «за», Б – «проти». Вони мають по черзі висловлювати свої аргументи, уважно слухаючи один одного (3 хв).

До уваги тренера!

Учасники можуть по-різному поводитися при виконанні цієї вправи. Часто вони емоційно реагують, голосно перебивають один одного під час першого спілкування. Тому тренеру варто:

- дуже чітко оголосити правила виконання вправи на початку;
- для фіксації закінчення часу можна використати якийсь гучний предмет (будильник, свисток, або голосно плеснути в долоні). Про це потрібно заздалегідь сказати учасникам, щоб вони знали, який буде звук/сигнал.

Якщо важко переключати учасників на різні теми, можна на початку оголосити/зафіксувати на дошці для фліпчарту одну тему, щоб учасники її бачили.

Якщо спілкування буде не дуже активним, варто скоротити час на кожен діалог, але важливо, щоб учасники спробували відчувати різні моделі ведення діалогу.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, на що спрямована ця вправа?
- Чи можете ви пригадати свій досвід на етапі 1 або 2 виконання вправи?
- Що відбувається під час розмови, коли хтось не слухає? Що ми можемо відчувати? І чи можемо ми розраховувати на результативність такої розмови?
- Чи подобається вам, коли вас слухають уважно, не перебиваючи? Що свідчило (яка поведінка співрозмовника), що вас слухають?
- Як ви почувалися під час розмови на етапі 4?
- Що ми можемо зробити, щоб навчитися краще слухати?

На **другому етапі** вправи тренер надає учасникам таку інформацію:

«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».

На **третьому етапі** виконання вправи тренер об’єднує учасників у 4 групи та дає завдання для груп:

Групи 1 і 2 мають обговорити та написати на аркуші для фліпчарту «Що допомагає успішному спілкуванню (які умови, які прояви поведінки співрозмовників)».

Групи 3 та 4 мають написати на аркуші для фліпчарту «Що заважає успішному спілкуванню (які умови, які прояви поведінки співрозмовників)».

Кожна група пише якомога більше умов. На виконання завдання учасникам дається 7 хвилин. Потім відбувається презентація і обговорення. Тренер може запропонувати групам під час презентації доповнювати одна одну (оскільки однакове завдання отримали по дві групи).

До уваги тренера!

При роботі в індивідуальному форматі даний етап вправи рекомендовано проводити у вигляді обговорення з учасником та подальшим записом відповідей до «Робочого зошита».

Запитання для обговорення:

- Які основні риси об’єднують людей, з якими приємно спілкуватися?
- Якими рисами володіє людина, з якою не хочеться спілкуватися?
- Чи завжди ми аналізуємо у процесі спілкування, яке саме враження ми справляємо на співрозмовника?
- Чи часто людині, з якою нам приємно спілкуватися, ми говоримо про це? Чи потрібно про це говорити? Чому?
- Що таке успішне спілкування і що є запорукою успішного/ефективного спілкування?

У підсумку обговорення тренер зазначає:

«Отже, ефективність процесу спілкування залежить від багатьох чинників і неодмінно – від усіх елементів комунікації: того, хто говорить і того, хто слухає, а саме у якому вони стані, на яку тему говорять і як говорять, чи розуміють вони ціль розмови і один одного. А також середовища: іноді просто необхідно прикрутити звук телевізора, відірвати погляд від телефона і заварити чашку чаю для налаштування на розмову.»

Тренер демонструє своєрідний плакат – твердження, записані на аркуші фліпчарту під назвою «Секрети ефективного спілкування»:

- Говори так, щоб тебе почули.
- Слухай так, щоб зрозуміти, про що йдеться.
- Створюй умови для того, щоб ситуація навколо процесу спілкування сприяла комунікації.

6. Вправа «Малювання за інструкцією»

Мета: допомогти учасникам визначити, яким чином з'являються непорозуміння у спілкуванні і наскільки важлива точність у використанні слів.

Час: 15 хв.

Ресурси: картки невеликого розміру з варіантами малюнків (Додаток 10.1) за кількістю пар, які будуть утворені для виконання завдання, олівці або фломастери, аркуші для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

На **першому етапі** проведення вправи тренер звертається до учасників:

«Розмовляти один з одним – це мистецтво. Непорозуміння та конфлікти можуть виникнути через те, що хтось неправильно когось зрозумів. Дуже часто цього можна було б уникнути. Тому нам необхідно тренуватися говорити чітко і доступно – так, щоб інші люди нас розуміли».

На **другому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у пари. Учасник А отримує Додаток 10.1, а саме один із трьох варіантів малюнків (так, щоб учасник Б цього додатка не бачив), а учасник Б отримує чистий аркуш А4, олівець або фломастер.

Учасник Б повинен, отримуючи інструкцію від учасника А, намалювати те, що зображено в Додатку 10.1. Розмовляти один з одним можна, але не дозволено чітко давати назву фігур. Потрібно пояснювати, що означає та чи інша фігура, називати певні асоціації. Той, хто малює, може запитувати про що завгодно. Робота над малюнком триває 5 хвилин. Учаснику А заборонено дивитися на малюнок, доки робота не закінчена. Після того, як час вичерпано, учасники в парах показують один одному малюнки і діляться думками.

До уваги тренера!

Під час проведення даної вправи індивідуально тренер виконує роль одного із учасників процесу. При цьому підлітку необхідно дати можливість вибору щодо функції, яку він би хотів виконувати у вправі: малювати чи пояснювати. За наявності часу, рекомендовано щоб підліток побував у обох ролях.

У разі, якщо тренер малює за інструкцією, то йому/ їй важливо орієнтуватися на пояснення підлітка, а не на свої знання щодо зображень фігури.

Запитання для обговорення:

- Для чого, на вашу думку, ми виконали цю вправу?
- Яким чином можна цю вправу «перенести» на приклади з реального життя?
- Потрапляли ви коли-небудь у ситуації, коли інші не розуміли, про що ви говорите? У чому була причина того, як вам здається?
- Чому іноді буває важко сказати про деякі речі прямо і відкрито?
- Чи важливо бути уважними у спілкуванні з іншими людьми, щоб не залишати місце для непорозумінь?

До уваги тренера!

Наприкінці обговорення тренер може зазначити, що замість того, щоб дратуватися, що інші тебе не розуміють, треба подумати: чи достатньо чітко і ясно я пояснюю. І не варто боятися перепитувати, якщо щось не зрозуміло і викликає сумніви.

7. Домашнє завдання

Мета: закріпити навички асертивної поведінки

Час: 5 хв.

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

Хід проведення:

Тренер задає учасникам домашнє завдання:

«На сьогоднішньому занятті ми говорили про вміння слухати та виражати свої думки, та їх роль у вирішенні чи виникненні конфліктів. Вашим завданням буде подивитися невеличке відео та подумати над питанням «Чому виникають конфлікти між людьми?», «Як найпростіше можна вирішити конфлікт?». Ваші думки запишіть у себе в зошитах на сторінці домашнього завдання до заняття 10».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на усі запитання, як у них виникнуть.

8. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 5 хв.

Ресурси: розвішані за кількістю учасників «Щоденники» за кількістю учасників

Хід проведення:

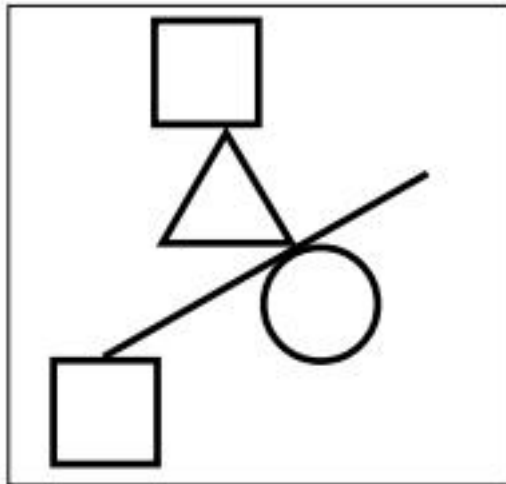
На **першому етапі** вправи тренер просить учасників дати відповідь на запитання.

Запитання для обговорення:

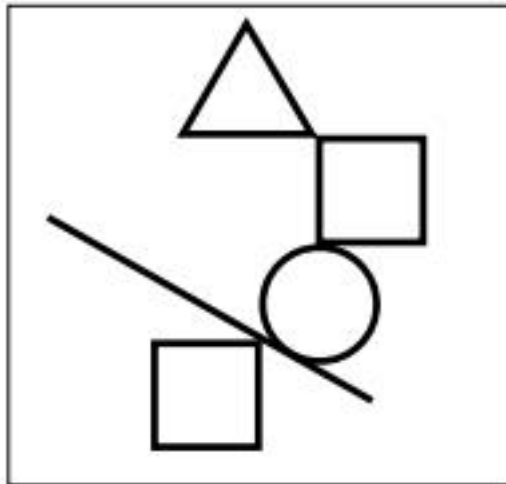
- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що варто було б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки (ставленні)? Чому?

На **другому етапі** вправи, після того, як всі бажаючі висловились тренер просить учасників піднятися зі своїх місць, підійти до раніше приклеєних на стінах аркушів фліпчарту «Мій щоденник» та заповнити поля за сьогоднішнє заняття.

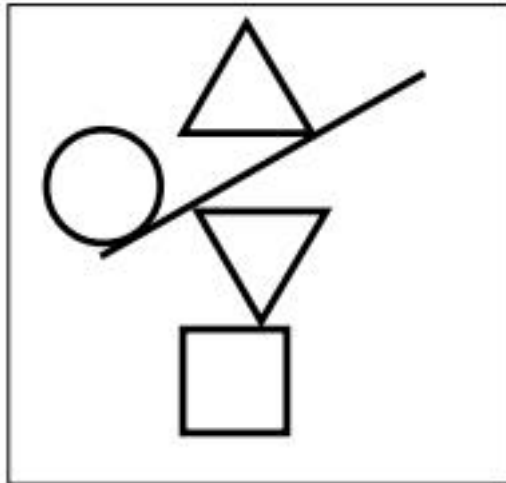
Варіант малюнка 1



Варіант малюнка 2



Варіант малюнка 3



Заняття 11. Моя підтримка на шляху до цілі.

Мета: розвивати навички мотивації на етапах зміни поведінки та побудова перспективних планів у житті.

Тривалість заняття – 2 год.

План заняття:

8. Привітання учасників (5 хв.)
9. Вправа на знайомство «Я у символічній формі» (10 хв.)
10. Повторення правил роботи групи (5 хв.)
11. Перевірка домашнього завдання (15 хв.)
12. Вправа «Моя ціль» (20 хв.)
13. Вправа «Смуга перешкод» (25 хв.)
14. Вправа «Позитивна злива» (15 хв.)
15. Вправа «Лист до себе» (15 хв.)
16. Підведення підсумків участі у Програмі (10 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників/учасниць програми, надати інформацію щодо одинадцятого заняття Програми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників та розповідає про те, чому присвячене одинадцяте заняття Програми: *«Доброго дня. Як ваші справи? Ось і добігла до кінця наша Програма. Сьогодні у нас останнє одинадцяте заняття. Особисто для мене, час пролетів дуже швидко. Проте, мені здається, що ми дуже багато чого встигли та навчилися. Сьогодні особливий день, адже на сьогоднішньому занятті ми обернемося назад, згадаємо, які ж цілі кожен з вас перед собою ставив, і чи виправдались вони, але і поглянемо вперед, поміємо про своє майбутнє та спробуємо його запланувати. Отже, пропоную розпочинати наше заняття».*

2. Вправа на знайомство «Я у символічній формі»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками

Час: 10 хв.

Ресурси: кольорові олівці, фломастери, папір А4.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер пропонує учасникам:

«Уявіть, будь ласка, себе у вигляді якогось пейзажу, ландшафту, який би найкраще міг охарактеризувати Вас, Ваш характер, стиль життя тощо. Це може бути морський чи гірський пейзаж, лісова галявина, березовий гай, що завгодно. Тепер намалюйте те, що ви побачили, якомога детальніше. Малюнки можуть бути символічними і, будь ласка, не переймайтеся через те, що вважаєте, наче б то не вмієте малювати. Ми всі вміємо малювати, варто лише спробувати. Окрім того, результат вашої роботи ніхто оцінювати не буде. Аркуші підписувати не потрібно».

По завершенню роботи, тренер збирає малюнки, перемішує їх, щоб не можливо було визначити, кому вони належали.

На **другому етапі** вправи кожен малюнок по черзі демонструється тренером всім учасникам групи. Завдання останніх – виходячи зі змісту зображення, «відчути» й описати особливості людини-автора роботи: ставлення до себе, інших, ставлення до життя, відмінні риси характеру, все, що тільки можливо буде припустити з огляду на деталі малюнка.

Автор роботи протягом часу обговорення зберігає мовчання і не видає себе. Лише після того, як аналіз малюнка завершений, він може внести корективи у сказане іншими учасниками, пояснити сенс намальованого, висловити свої міркування, висновки, відчуття з приводу почутого.

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалась вам вправа?
- Що нового ви дізналися один про одного?
- Хто здивував вас найбільше?

До уваги тренера!

У разі, якщо дехто з учасників категорично відмовиться малювати, можна попросити його описати цей пейзаж словесно та записати цей опис на аркуші.

У випадку, коли учасниками групи є соціально-педагогічно занедбані підлітки та молоді люди, можна дещо спростити цю вправу для них: підготувати картки (на 4 більше, ніж кількість учасників – щоб всі мали вибір) із зображеннями найрізноманітніших пейзажів та розкласти їх на підлозі. Учасники отримають завдання обрати із запропонованих карток той пейзаж, який найбільше відповідає їх натурі (або – настрою), та, повернувшись на місце, спробувати пояснити, чому обрану саме таке зображення.

3. Повторення правил роботи групи

Мета: повторити правила, що були прийняті на першому занятті Програми

Час: 5 хв.

Ресурси: заздалегідь прикріплений аркуш з написаними правилами, що були прийняті на першому занятті

Хід проведення:

Тренер просить учасників згадати, які правила в «Діаманті» були прийняті на першому занятті.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося дотримуватись правил на минулому занятті?
- Яких правил ми притримувались найкраще?
- Які правила порушувались?
- Що потрібно для того, щоб всі правила однаково дотримувались на занятті та навіщо це нам потрібно?

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер запитує в учасників:

- Чи переглянули ви відео? Про що воно було? Які враження у вас виникли від нього? Які емоції ви відчували під час перегляду?
- Як ви вважаєте, чому найчастіше виникають конфлікти між людьми?
- Яка умова, на вашу думку, буде найефективнішою у вирішенні конфліктів?

5. Вправа «Моя ціль»

Мета: перевірити результати досягнення учасниками поставленої на початку Програми (першому занятті) мети.

Час: 20 хв.

Ресурси: фотокартки із цілями учасників, які зроблені на першому занятті (має бути гарно видно всі складові цілі, або сторінка в зошиті учасника), бланк «Шкала досягнення мети» (сторінка в зошиті або Додаток 11.1), бланк «Досягнення цілі» (сторінка в зошиті або Додаток 11.2).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить пригадати учасників перше заняття та вправу «Постановка індивідуальних цілей», коли вони працювали із кольоровими картками, викладаючи кроки та інші складові успішного досягнення намічених цілей. Якщо учасники мають із собою результати домашнього завдання, яке вони виконували після заняття – розписані на аркушах А4 цілі та складові їх досягнення (сторінка в зошиті) – тренер просить дістати їх.

Також тренер роздає фотокартки із цілями учасників, зроблені під час вищезгаданої вправи. І просить протягом 3 хвилин уважно подивитися на всі складові своєї цілі (дату

виконання; кроки, які слід було зробити; сильні сторони та людей, які мали допомагати; перешкоди, які могли трапитися).

На **другому етапі** вправи тренер просить учасників відкрити сторінку зошита, на якому є бланк із шкалою досягнення мети (Додаток 11.1) і просить поставити позначку в тому місці, де, на даному етапі, перебуває досягнення учасником його цілі.

На **третьому етапі** всі учасники озвучують свої результати, а тренер стимулює обговорення:

- Чи є такі, хто вже досяг своєї мети?
- Чому саме у такий бал ви оцінили рівень досягнення поставленої мети?
- Чи вистачить вам часу до запланованої дати, щоб досягти поставленої мети?
- Чи всі кроки із запланованих уже виконані, чи ж, можливо, потрібно декілька додати? Які саме?
- Чи дійсно вам допомагали ті люди, яких ви вписали? Хто ще долучився до цього процесу?
- Чи відчуваєте ви, що вказані вами сильні сторони сприяють у досягненні мети?
- Чи виправдались ваші побоювання щодо перешкоди, яка могла виникнути на шляху досягнення мети? Яким чином ви її подолали чи плануєте подолати?

На **четвертому етапі** вправи тренер просить учасників перегорнути сторінку та знайти бланк «Досягнення цілі» (Додаток 11.2) і просить його заповнити:

«Зараз всі відкрили бланки, заповнивши які, 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. Спершу, зверху ви маєте ще раз написати вашу ціль. Далі, якщо необхідно, підкорегувати дату її виконання, можливо комусь знадобиться трохи більше часу, а можливо, хтось вже зовсім близько до своєї мети, і може виконати її швидше, ніж запланував. Так само попрацюйте над своїми позитивними якостями, що будуть корисними на шляху досягнення запланованого. Навпевно, ви вже відкрили в собі набагато більше сильних сторін, ніж на початку нашого знайомства, спробуйте визначити, які це сильні сторони, та запишіть їх у відповідну колонку. Так само розгляньте і людей, які вам допомагають у досягненні мети, можливо, хтось із записаних зовсім не приймає участі та не є для вас стимулом, натомість, ви можете вписати тих, хто дійсно вам допомагає. Якщо у вас виникли нові перешкоди або ж – навпаки – вони зовсім зникли, так саме це запишіть. На виконання цього завдання у вас є 10 хвилин».

Ті учасники, які вже досягли своїх цілей, можуть також записати, що їм сприяло у цьому – які додаткові кроки було здійснено, які люди та власні якості допомагали, чи були якісь перешкоди на шляху досягнення мети, про які учасники не подумали у ході планування.

Після того, як учасники закінчили роботу із бланками, тренер говорить:

«Ви маєте зберігати ці бланки до тих пір, поки не досягнете своєї мети. Після того, як мета буде досягнута, ви, за бажанням, можете відправити цей бланк з листом

про перебіг досягнення вами своєї мети на нашу адресу, щоб ми також знали про ваші успіхи і змогли порадіти разом із вами».

Запитання для обговорення:

- Чи складно було знову працювати над вашими цілями?
- Чи багато чого змінилося?
- Чи відчуваєте ви в собі сили досягти поставленої мети?

6. Вправа «Смуга перешкод»

Мета: сприяти розвитку навички подолання труднощів через ігрову діяльність учасників.

Час: 25 хв.

Ресурси: малярний скотч, пов'язки на очі, аркуш для фліпчарту із завданнями.

Хід проведення:

На підлозі малярним скотчем тренер разом з учасниками намічає смугу перешкод, по якій має пройти кожен учасник (це мають бути прямі лінії з поворотами). На певних ділянках тренер виставляє перешкоди (стільці, відро для сміття, фліпчарт із зазначеними арифметичними задачами на ньому, учасники в ролі різних перешкод, наприклад «погана компанія», члени якої вигукують різні гасла). Після того, як смуга перешкод готова, тренер повідомляє:

«Під час досягнення бажаного ми часто потрапляємо на смугу різноманітних перешкод. Зараз я пропоную вам пройти цю смугу перешкод. Для цього вам потрібно об'єднатися у групи по три особи. Той, хто буде долати смугу, має обрати собі того, хто його підтримуватиме і допомагатиме у подоланні перешкод, і того, хто заважатиме. Допомогати і заважати можна лише словами, торкатися не дозволено. При цьому варто вказувати, куди можна іти, а куди іти не слід.

Учаснику, який долає перешкоди, закривають очі пов'язкою, і він повинен, орієнтуючись на слова помічника, йти чітко по лінії скотчу, наклеєного на підлозі. Якщо учасник сходить зі смуги перешкод, то шлях починається спочатку.

Останнім пунктом проходження смуги перешкод є падіння зі стільчика в руки інших учасників. Цей етап є безпечним для кожного учасника».

До уваги тренера!

Ловити учасника зі стільчика є важливим етапом цієї вправи, тому тренер теж бере активну участь у ньому і мотивує учасників міцно тримати того, хто збирається довіритись їм, взявшись за руки навхрест. Для безпечності падіння ніжки стільчика, на якому стоїть учасник, потрібно міцно тримати.

Учасники по черзі долають обрану смугу перешкод. Після чого відбувається обговорення.

До уваги тренера!

В обговоренні вправи важливо підсумувати, що подолання смуги перешкод можливе тоді, коли учасник відчувається впевнено та спокійно, коли він довіряє собі, своїм цілям, вибору та орієнтується на голос підтримки.

Запитання для обговорення:

- Як ви себе відчуваєте після подолання смуги перешкод?
- Як вам було долати смугу перешкод? Що допомагало у цьому, що заважало?
- Що символізує пов'язка на очах?
- Яке значення мають перешкоди? Чи зустрічаємо ми подібне в житті?
- Кого символізують помічник та шкідник?
- Що ви відчували під час подорожі?
- Як вдалося подолати останній пункт смуги перешкод?
- Що для вас означає ця вправа?

До уваги тренера!

Під час проведення програми в індивідуальному форматі дану вправу рекомендується замінити.

Вправа «Валіза Мотиваторів»

Мета: звернути увагу учасника на фактори, що сприяють мотивації у досягненні мети.

Час: 25 хв.

Ресурси: журнали, газети, роздруківки різної тематики, ножиці, клей, папір А3, олівці, фломастери.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасника:

Уявіть, що ви зібралися в подорож. І ця подорож наповнена різноманітними ситуаціями: хорошими і радісними, сумними і тривожними. Деякі ситуації в цій подорожі вимагатимуть від вас прийняття складних рішень, відповідальності. З деякими – ви змушені бути змиритись, бо ви не в силі впливати на них. Ця подорож схожа на захопливу і водночас складну експедицію. І вам необхідно зібрати валізу. Але замість звичайних речей у валізу необхідно покласти те, що буде мотивувати вас у цій експедиції продовжувати досліджувати і відкривати світ. Які, на ваш погляд, мотиватори знадобляться вам у цій подорожі?

Для виконання цієї вправи ви отримаєте листки паперу, які будуть символізувати вашу валізу. Зобразити свої мотиватори ви можете за допомогою картинок, вирізок із журналів, малюнків, надписів. І наклеїти їх на валізу-аркуш. Кожен мотиватор необхідно підписати, наприклад: «віра у себе», «радість відкриття нового», «бажання допомогти рідним», «любов до музики».

На виконання даного етапу вправи дається 15 хв. Далі йде обговорення, спочатку у довільній формі учасник розповідає, далі тренер задає уточнюючі питання.

Запитання для обговорення:

- Чим вдалося вам наповнити валізу?
- Як вам було знаходити свої мотиватори?
- Що дає вам такий багаж в житті? Навіщо вам ця валіза?

7. Вправа «Позитивна злива»

Мета: сприяти формуванню в учасників уміння знаходити позитивне в собі та в оточуючих.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші у вигляді краплин блакитного кольору або стікери блакитного кольору за кількістю учасників, кулькові ручки.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Кожен з нас має свої позитивні риси. Про наявність одних позитивних рис ми знаємо і можемо впевнено про них заявляти оточуючим. Про інші позитивні риси, які у нас є, ми можемо навіть і не здогадуватися, але їх помічають інші. Зараз я пропоную вам подумати, які позитивні риси є у присутніх у цій аудиторії людей. Для цього один учасник сідає або стає у центр кола, а решта – протягом 30-40 секунд записують на аркуші максимальну кількість позитивних рис, за які ви поважаєте цю людину».

Тренер пропонує одному добровольцю сісти в коло, а інші учасники отримують набір аркушів у вигляді краплинок (або стікерів) та записують на одному аркушеві максимальну кількість позитивних рис того учасника, хто сидить у центрі. Після того, як усі позитивні риси будуть записані, тренеру разом з учасниками потрібно встати і створити замкнене коло навколо того, хто в центрі, та швидко по черзі зачитати позитивні риси, які притаманні цій людині. Коли усі учасники закінчили зачитування, аркуші підкидаються угору, створюючи таким чином «позитивний дощ» із краплинок та посипаючи учасника, що сидить у центрі, його позитивними рисами. Таке «обливання» позитивними емоціями отримує кожен учасник групи.

До уваги тренера!

Під час проведення програми в індивідуальному форматі дану вправу рекомендовано проводити із залученням спеціалістів, які працювали з підлітком на різних етапах його перебування на обліку та проходження пробаційної програми. Для цього тренеру варто завчасно зібрати якомога більше позитивних відгуків про конкретного учасника від колег, які працювали або знають його, а також написати самому/ самій на аркушах позитивні риси, якості, зміни, які продемонстрував учасник в ході роботи. У ході вправи тренер може сказати наступне:

«Кожен з нас має свої позитивні риси. Про наявність одних позитивних рис ми знаємо і можемо впевнено про них заявляти оточуючим. Про інші позитивні риси, які у нас є, ми можемо навіть і не здогадуватися, але їх помічають інші. Зараз я пропоную вам послухати, які позитивні риси у вас помітили я і мої колеги, що працювали з вами на різних етапах. Для цього я завчасно збрала відгуки, які були написані на краплинках. Це для того щоб потім ви змогли побути під позитивним дощем і відчувти його вплив на себе»

Тренер зачитує позитивні риси учасника і, по ситуації, або посипає потім краплинками, або просто віддає в руки учаснику. Далі проводить обговорення за зазначеними питаннями нижче.

Запитання для обговорення:

- Як вам було бути під зливою позитивних відгуків?
- Чи були такі відгуки, що вас здивували? Які саме?
- Вам було легко чи складно писати щось позитивне про інших?
- Які емоції ви відчували, коли слухали про себе позитивні характеристики?
- Якщо були перешкоди, то з чим ви їх пов'язуєте?

8. Вправа «Лист до себе»

Мета: розвиток навичок далекоглядного планування.

Час: 15 хв.

Ресурси: кольорові аркуші паперу А4.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер роздає учасникам аркуші паперу і просить протягом 15 хвилин написати листа собі самому, з майбутнього:

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

На **другому етапі** учасники за бажанням зачитують свої листи.

Тренер радить учасникам зберегти ці листи і обов'язково перечитати через деякий час (бажано – все ж через 10 років) та порівняти, що із «передбачень» збулося.

До уваги тренера!

Дана вправа спрямована на побудову далекоглядної перспективи життя. Зазвичай, учасники розказують у листі про свої успіхи, щасливу родину, досягнення певних результатів та висот.

Якщо хтось з учасників не бажатиме зачитувати свій лист для всіх, тренеру не варто на цьому наполягати, адже це може бути найцінніші мрії учасника, якими не з ким не захочеться ділитися.

9. Підбиття підсумків участі у Програмі

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

Час: 10 хв.

Ресурси: розвішані за кількістю учасників «Щоденники» за кількістю учасників

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників дати відповідь на запитання.

Запитання для обговорення:

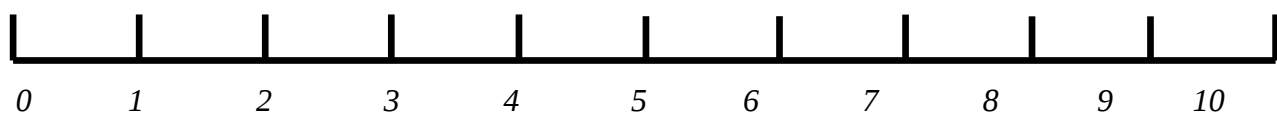
- Що було корисного під час проходження Програми?
- Що було зайвим?

- Що найбільше запам'яталось?
- Що варто було б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки (ставленні)? Чому?
- З якими почуттями та емоціями ви завершуєте Програму?
- Яке головне побажання ви можете дати собі та іншим учасникам по завершенню Програми?

На **другому етапі** вправи, після того, як всі бажаючі висловились тренер просить учасників піднятися зі своїх місць, підійти до раніше приклеєних на стінах аркушів фліпчарту «Мій щоденник» та заповнити поля за сьогоднішнє, останнє, заняття.

Додаток 11.1

Шкала досягнення мети



Досягнення цілі

[illegible]

Оцінювальна анкета заняття

Прізвище, ім'я

Заняття №

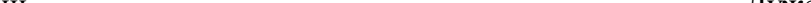
Шановний (-а) учаснику (-це)!

Твоя думка про завершене заняття дуже важлива для нас. Твої відгуки допоможуть зробити нашу спільну роботу ще ефективнішою.

Будь-ласка, обведи на шкалі одну цифру від 1 до 10. Дякуємо за співпрацю!

1. Мій настрій до тренінгу:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Поганий ←————→ Дуже гарний

2. Мій настрій після тренінгу:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Поганий Дуже гарний

3. Наскільки все було зрозумілим для мене:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Незрозуміло Все зрозуміло

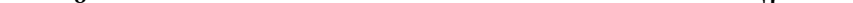
4. Наскільки мені було цікаво:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Нецікаво Дуже цікаво

5. Наскільки потрібний і корисний для мене запропонований на занятті матеріал:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Не корисний Дуже корисний

6. Наскільки активно я брав(-ла) участь в занятті:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ніскільки Багато

7. Як багато я отримав (-ла) для себе, свого розвитку від заняття:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

←————→
Нічого Дуже багато

Підпис

Дата

Оцінювальна анкета програми

Прізвище, ім'я _____

Дата завершення програми: _____

Шановний (-а) учаснику (-це)!

Твоя думка про програму дуже важлива для нас. Твої відгуки допоможуть у майбутньому покращити програму та зробити її ефективнішою.

Будь ласка, обведи на шкалі одну цифру від 1 до 10 та подай відповіді на запропоновані запитання. Дякуємо за співпрацю!

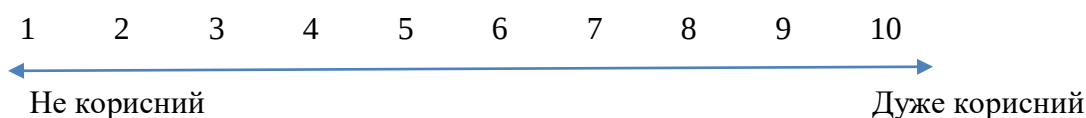
1. Наскільки все було зрозумілим для мене під час всієї програми:



2. Наскільки мені було цікаво під час всієї програми:



3. Наскільки потрібний і корисний для мене запропонований у програмі матеріал:



4. Наскільки активно я брав (-ла) участь у програмі:



5. Як багато я отримав (-ла) для себе, свого розвитку від програми:



6. Що у програмі було найбільш цінним для мене? (назвіть конкретні теми)

7. Що я вважаю зайвим, непотрібним для розгляду у програмі? (назвіть конкретні теми)

8. Що я можу порекомендувати для підвищення ефективності програми?

Підпис _____

Форма оцінки знань і навичок **ПЕРЕД** проходженням
Програми «Подолання агресивної поведінки»
для неповнолітніх

Увага! У даному примірнику анкети вказано вірні відповіді на допомогу ведучому!

Прізвище, ім'я _____

Дата заповнення анкети: _____

Блок I. Обізнаність (напроти вірної, на Вашу думку, відповіді, поставте «+»)

1.1. Які, на Вашу думку, прояви агресії порушують права інших осіб?	
a) відчувати агресію та говорити про неї	
b) заподіювати шкоду життю та здоров'ю іншим людям	+
c) злитися на щось у собі чи в інших людях	
d) ушкоджувати майно та речі інших людей	+
e) переслідувати іншу людину	+
f) обмежувати свободу пересування іншої людини	+
g) «виховувати» дітей шляхом фізичних покарань	+

1.2. Що Ви віднесли б до причин агресивної поведінки:	
a) провокативна поведінка інших осіб	
b) економічні проблеми та бідність	
c) невміння контролювати емоції	+
d) невміння вирішувати проблеми мирним шляхом	+
e) темперамент	
f) наявність переконань та установок, які виправдовують застосування агресивних дій	+
g) всі так себе поведуть	

1.3. Чи знаєте Ви про те, як можна контролювати свої емоції щоб не вчиняти агресивно?

- a) ні;
b) так (наведіть декілька прикладів) +

(за відповідь «так» на дане запитання учасник отримує 0,5 балів, а у разі наведення прикладів – 1 бал)

1.4. Що є об'єктивним стримуючим фактором щоб не проявити агресію та не вчинити протиправних дій?	
a) розуміння наслідків своїх дій	+
b) юридична відповідальність	+
c) інші люди, які спостерігають і можуть втрутитися	
d) реакція близьких людей (діти, батьки, партнер)	
e) вміння контролювати емоції та знаходити компроміс	+
f) таких факторів не існує	
g) інший варіант:	+

(вірна відповідь оцінюється у 1 бал)	

1.5. Чи знаєте Ви, яким чином можна реагувати на провокацію чи агресію, окрім прояву залякувань та агресії у відповідь?

- а) ні;
 б) так (наведіть декілька прикладів) +

(за відповідь «так» на дане запитання учасник отримує 0,5 балів, а у разі наведення прикладів – 1 бал)

1.6. Які, із зазначених стратегій вирішення конфліктних ситуацій, є найбільш конструктивними?	
а) провокація	
б) конкуренція	
с) домінування	
д) уникнення (не втручати в такі ситуації)	+
е) пристосування	
ф) співпраця	+
г) компроміс	+
h) такі відсутні	

У питаннях, які передбачають вибір, за кожну вірну відповідь учасник отримує 1 бал. Відповідно, за блок обізнаності учасник може отримати:

- Високий рівень балів: 12 – 17
- Середній рівень балів: 7 – 11
- Низький рівень балів: 1 – 6

Блок II. Установки

2.1. По черзі читайте нижченаведені твердження і відмічайте кожну відповідь, що, на Вашу думку, є правильною, плюсом (+):

№	Твердження	Так	Не знаю	Ні
1.	Вміння контролювати агресію залежить від самої людини	+		
2.	Вчинки під впливом люті та гніву не знімають з людини відповідальності (осудності)	+		
3.	Люди не розуміють іншої мови, окрім як агресії			+
4.	Для того, щоб заслужити повагу, треба показати свою агресивність			+
5.	Люди, що провокують агресію, заслуговують на неї			+
6.	Чи погоджуєтесь ви з виразом «Ціль виправдовує засоби»			+
7.	Для того, щоб керувати емоціями, варто працювати над своїми думками та переконаннями	+		
8.	Важливі вчинки варто звіряти зі своїми цінностями	+		
9.	Перед тим, як щось зробити, варто подумати про наслідки	+		
10.	Складні рішення потребують часу, тому я беру тайм-аут і повертаюсь до них згодом	+		
11.	Чи можна сказати, що взяти на себе відповідальність за скоєне та усвідомити, що ЦЕ ЗРОБИВ (-ЛА) Я – це перший крок до позитивних змін в житті?	+		
12.	Чи погоджуєтесь Ви з виразом «Найкращий захист – це напад»			+
13.	Під час конфліктів я готовий (-ва) перший (-а) іти на компроміс для того, щоб домовитись до чогось корисного, а не витратити час в пусту і псувати настрій	+		
14.	Вміння домовлятись (інтелектуальна перевага) викликає більше	+		

	поваги, ніж фізична перевага			
--	------------------------------	--	--	--

У питаннях, які передбачають вибір, за кожну вірну відповідь учасник отримує 1 бал. Відповідно, за блок щодо установок учасник може отримати:

- Високий рівень балів: 10 – 14
- Середній рівень балів: 5 – 9
- Низький рівень балів: 1 – 4

Блок III. Очікувані результати участі у Програмі (сформовані навички)

3.1. Як часто Ви вчиняєте агресивні дії у своєму житті:

Щодня	Раз на тиждень	Раз на місяць	Раз на півроку	Раз на рік і рідше	Ніколи

3.2. Як Ви вважаєте, що Вам необхідно для того, щоб керувати емоціями та подолати агресивну поведінку:

a) розвинути вміння керувати емоціями	
b) керувати ситуаціями, які є пусковими механізмами для агресивної реакції	
c) долати імпульс агресії в тілі (навички релаксації)	
d) конструктивно виражати своє незадоволення (асертивність)	
e) вміти вирішувати конфлікти прийнятним шляхом	
f) прогнозувати наслідки своїх вчинків, усвідомлювати відповідальність за їх вплив на життя інших осіб та своє	
g) критично оцінювати стресові та пускові ситуації	
h) навчитися ставити цілі, які базуються на загальнолюдських цінностях	
i) інший варіант:	

Відповіді на питання Блоку III не оцінюються у балах, а використовуються ведучим для роботи з учасником, а також для порівняння з відповідями у Формі оцінки знань і навичок **ПІСЛЯ** проходження Програми.

Форма оцінки знань і навичок **ПІСЛЯ** проходженням
Програми «Подолання агресивної поведінки»
для неповнолітніх

Увага! У даному примірнику анкети вказано вірні відповіді на допомогу ведучому!

Прізвище, ім'я клієнта _____

Дата заповнення анкети: _____

Блок I. Обізнаність (напроти вірної, на Вашу думку, відповіді, поставте «+»)

1.1. Які, на Вашу думку, прояви агресії порушують права інших осіб?	
a) відчувати агресію та говорити про неї	
b) заподіювати шкоду життю та здоров'ю іншим людям	+
c) відчувати злість на щось у собі чи в інших людях	
d) пошкоджувати майно та речі інших людей	+
e) переслідувати іншу людину	+
f) обмежувати свободу пересування іншої людини	+
g) використовувати фізичні покарання щодо дітей	+

1.2. Що Ви віднесли б до причин агресивної поведінки:	
a) провокативна поведінка інших осіб	
b) економічні проблеми та бідність	
c) невміння контролювати емоції	+
d) невміння вирішувати проблеми мирним шляхом	+
e) темперамент	
f) наявність переконань та установок, які виправдовують застосування агресивних дій	+
g) всі так себе поведуть	

1.3. Чи знаєте Ви про те, як можна контролювати свої емоції, щоб не діяти агресивно?

- c) ні;
d) так (наведіть декілька прикладів) +

(за відповідь «так» на дане запитання учасник отримує 0,5 балів, а у разі наведення прикладів – 1 бал)

1.4. Що є об'єктивним стримуючим фактором, щоб не проявити агресію та не вчинити протиправних дій?	
h) розуміння наслідків своїх дій	+
i) юридична відповідальність	+
j) інші люди, які спостерігають і можуть втрутитися	
k) реакція близьких людей (діти, батьки, партнер)	
l) вміння контролювати емоції та знаходити компроміс	+
m) таких факторів не існує	
n) інший варіант: _____	+
(вірна відповідь оцінюється у 1 бал)	

1.5. Чи знаєте Ви, яким чином можна реагувати на провокацію чи агресію, окрім прояву залякувань та агресії у відповідь?

- а) ні;
 с) так (наведіть декілька прикладів) +

(за відповідь «так» на дане запитання учасник отримує 0,5 балів, а у разі наведення прикладів – 1 бал)

1.6. Які, із зазначених стратегій вирішення конфліктних ситуацій, є найбільш конструктивними?	
а) провокація	
б) конкуренція	
с) домінування	
д) уникнення (не втручати в такі ситуації)	+
е) пристосування	
ф) співпраця	+
г) компроміс	+
h) такі відсутні	

У питаннях, які передбачають вибір, за кожну вірну відповідь учасник отримує 1 бал. Відповідно, за блок обізнаності учасник може отримати:

- Високий рівень балів: 12 – 17
- Середній рівень балів: 7 – 11
- Низький рівень балів: 1 – 6

Блок II. Установки

2.1. По черзі читайте нижченаведені твердження і відмічайте кожну відповідь, що, на Вашу думку, є правильною, плюсом (+):

№	Твердження	Так	Не знаю	Ні
15.	Вміння контролювати агресію залежить від самої людини	+		
16.	Вчинки під впливом люті та гніву не знімають з людини відповідальності (осудності)	+		
17.	Люди не розуміють іншої мови, окрім як агресії			+
18.	Для того, щоб заслужити повагу, треба показати свою агресивність			+
19.	Люди, що провокують агресію, заслуговують на неї			+
20.	Чи погоджуєтесь ви з виразом «Ціль виправдовує засоби»			+
21.	Для того, щоб керувати емоціями, варто працювати над своїми думками та переконаннями	+		
22.	Важливі вчинки варто зв'язати зі своїми цінностями	+		
23.	Перед тим, як щось зробити, варто подумати про наслідки	+		
24.	Складні рішення потребують часу, тому я беру тайм-аут і повертаюсь до них згодом	+		
25.	Чи можна сказати, що взяти на себе відповідальність за скоєне та усвідомити, що ЦЕ ЗРОБИВ (-ЛА) Я – це перший крок до позитивних змін в житті?	+		
26.	Чи погоджуєтесь Ви з виразом «Найкращий захист – це напад»			+
27.	Під час конфліктів я готовий (-ва) перший (-а) іти на компроміс для того, щоб домовитись до чогось корисного, а не витратити час в пусту і псувати настрій	+		
28.	Вміння домовлятися (інтелектуальна перевага) викликає більше поваги, ніж фізична перевага	+		

У питаннях, які передбачають вибір, за кожну вірну відповідь учасник отримує 1 бал. Відповідно, за блок щодо установок учасник може отримати:

- Високий рівень балів: 10 – 14
- Середній рівень балів: 5 – 9
- Низький рівень балів: 1 – 4

Блок III. Результати участі у Програмі (сформовані навички)

3.1. Як часто Ви вчиняли агресивні дії у своєму житті:

	Щодня	Раз на тиждень	Раз на місяць	Раз на півроку	Раз на рік і рідше	Ніколи
До відвідування Програми						
Під час відвідування Програми						
Після закінчення відвідування Програми (вважаєте, що так буде)						

Відповідь на це запитання не оцінюється у балах, а використовується для загального аналізу.

3.2. Оцініть, якою мірою Ви розвинули навички, необхідні для того, щоб подолати агресивну поведінку (обведіть клітинку):

- вмію керувати емоціями та розпізнавати наростання гніву:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- керую ситуаціями, які є пусковими механізмами для агресивної реакції:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- вмію застосовувати навички релаксації:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- вмію конструктивно виразити своє незадоволення (навички асертивності):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- вмію вирішувати конфлікти прийнятним шляхом:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- можу спрогнозувати наслідки своїх вчинків та їх вплив на життя інших та своє:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- вмію ставити цілі, які базуються на загальнолюдських цінностях:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Рівень розвитку навичок (сума вказаних учасником цифр):

- *Високий рівень балів: 46 – 70*
- *Середній рівень балів: 23 – 45*
- *Низький рівень балів: 1 – 22*

Загальний бал у результаті проходження програми є сумою балів за блоками запитань I-III, та свідчить про такі рівні досягнення учасником мети програми:

- *Високий рівень: 67 – 101*
- *Середній рівень: 32 – 66*
- *Низький рівень: 1 – 31*

Ви можете написати своє загальне враження від Програми у довільній формі:

**Дякуємо за відповіді!
Успіхів на шляху до змін!**

Форма оцінки досягнень кожного учасника після кожного заняття

Прізвище, ім'я учасника(-ці)	
Заняття №	
Присутність на занятті	☐ присутній(-ня) ☐ відсутній(-ня)
Вчасність прибуття на заняття	☐ із запізненням ☐ без запізнень
Стан, в якому перебував (-ла) під час заняття	☐ тверезий (-а) ☐ стан із ознаками алкогольного сп'яніння ☐ стан із ознаками наркотичного сп'яніння
Виконання домашнього завдання	☐ не виконав (-ла) ☐ виконав (-ла) Якщо, завдання виконане, зазначте оцінку від 0 до 3 ☐ ☐ ☐ ☐ 0 1 2 3
Визначте та опишіть рівень мотивації до участі у занятті (бажання/небажання брати участь у вправах та обговореннях тощо)	
Опишіть рівень активності та ініціативності під час заняття	
Опишіть особливості сприйняття інформації (чи зрозумілим та доступним був зміст заняття для учасника(-ці), чи сприймалась надана інформація, чи був зворотній зв'язок)	
Опишіть настрій та поведінку щодо інших учасників та ведучих, в якому перебував (-ла) під час заняття	

**Форма оцінки досягнень кожного учасника після
проходження пробаційної програми**

за період: _____ 20__ року

ПІБ клієнта: _____

1. Характеристика участі клієнта у заходах/отриманні послуг *(рівень вмотивованості до участі, активності, вияв ініціативи, надання позитивного зворотного зв'язку щодо заходу тощо)*

2. Досягнуті загальні результати за вказаний період *(позитивна динаміка в поведінці, набуті знання та навички тощо):*

3. Рекомендації щодо подальшої роботи *(індивідуальні характеристики, обставини тощо, які необхідно враховувати при проведенні подальшої роботи з клієнтом):*

(П.І.Б. представника суб'єкта,
що надавав послуги)

«__» _____ 20__ р.

(підпис)

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. «Будуємо майбутнє разом»: Програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді: навчально-методичний посібник [Л. В. Зуб, Т. Л. Лях, Л. А. Мельник та ін.]; за ред. Т. В. Журавель, М. А. Снітко. – К.: ТОВ «Видавництво АД плюс», 2016. – 276с.
2. Ветбрук Д, Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. – Львів: Свічадо, 2014. – 420с.
3. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками / Грецов А.Г. – СПб. : Питер, 2008. – 368 с.
4. «Зупинись! – Посміхнись!» : методичний посібник з профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації / Журавель Т. В., Сергеева К. В., Шаровара О. Г. – К. : ФОП Буря, ВГЦ «Волонтер», 2013. – 124 с.
5. Комплексна Програма корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами (14-18 років) та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику: інформаційно-методичні матеріали / Бондаровська В. М. та ін. ; за заг. ред. Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пилипас Ю. В. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. – 528 с.
6. Комплексна Програма корекційно-реабілітаційної роботи з чоловіками, які вчинили насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення: інформаційно-методичні матеріали / Бондаровська В. М. та ін. ; за заг. ред. Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пилипас Ю. В. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. – 284 с.
7. Кассинов Г. Психотерапия гнева: практическое руководство. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006. – 477с.
8. Кларк Л. SOS. Обуздай свои эмоции. Как справиться с тревогой, гневом и депрессией. – М.: Астрель: АСТ, 2007. – 301с.
9. Кові Ш. «Сім звичок надзвичайно ефективних підлітків». – Видавництво старого Лева, 2016. – 251с.
10. Методика роботи працівників пробації з неповнолітніми: навч.-метод. посіб./ А.М. Григоренко, О.А. Дука/ за заг.ред. Г. Стідз, А. Григоренко, Т. Журавель. – К., 2016. – 297с.
11. Сходинки здоров'я для батьків: методичний посібник для фахівців соціальної сфери щодо проведення просвітницько-профілактичних занять за програмою «Сходинки» з батьками/опікунами підлітків, які перебувають у конфлікті з законом / Т. Г. Веретенко, Т. Л. Лях, Т. П. Спіріна та ін. ; за ред. Т. Л. Лях. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 160 с.
12. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків. – К. : Педагогічна думка, 2012. – 112 с.

13. Cognitive Behavioural Approaches to Treating Children & Adolescents with Conduct Disorder. Linda L.Baker, Ph.D., C.Psych., Karen Scarth, Phd., C.Psych. (Children's Mental Health Ontario)