

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА
ФРАНКА
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**ЕФЕКТИВНІСТЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ З
ПРОБЛЕМАМИ ПРОФІЛАКТИКИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Курсова робота
студентки 55 групи
соціально-психологічного факультету
Корнійчук Наталії Григорівни

Науковий керівник:
Гричуха Ірина Анатоліївна

Житомир - 2009

Зміст

Вступ

Розділ I Теоретичний аналіз проблем і насильства в підлітковому віці та основні причини що його породжують.

1.1 Основні види і причини що породжують насильство і кривдження в молодіжному середовищі.

1.1.1 Види насильства у підлітковому віці

1.1.2 Основні психологічні причини які спонукають окремих батьків, дорослих ровесників, до кривдження дітей

1.1.3 Висновки соціологічного опитування на тему: «Причини кривдження дітей»

1.2 Домашнє насильство як прояв гендерної дискримінації

1.2.1 Сім'я є основним місцем гендерного насильства

1.2.2 Складові насильства над жінкою

1.2.3 Гендер та гендерна дискримінація

1.2.4 Що потрібно робити коли це сталося з вами

1.2.5 Напрямки вирішення гендерної проблематики

1.3 Корекційна тренінгова програма «Самовдосконалення» для подолання агресивних проявів серед підлітків

1.3.1 Схеми побудови занять

1.3.2 Завдання тренінгової роботи для агресивних підлітків

1.3.3 Основні теми занять підібрані ігри і вправи їх перелік і назва

Розділ II Методи та методика дослідження

2.1 Методичні підходи та організація роботи з агресивними підлітками

2.1.1 Прикладні аспекти групової психологічної роботи знайдені і використані Е. Берна К. Левіна Я. Морена Ф. Перлза В. Шютца

2.1.2 Використані ідеї гуманістичної психології К. Роджерса а. Маслоу, також скористалися основними положеннями транзактного аналізу Е. Берна про стани особистості «Я» та ігрові стосунки між людьми

2.2 Методика і організація дослідження

2.2.1 Методика «Агресивна поведінка»

2.2.2. Організація і контроль виявлення

2.2.3. Підсумки по проведеній методиці до проведення тренінгової роботи

2.2.4. Підсумок по методиці після проведення тренінгової роботи

2.2.5. Визначення доцільності тренінгової роботи для подолання агресивних проявів серед підлітків

Список використаної літератури

Додатки

Вступ

1. Актуальність дослідження

Однією з актуальних проблем які стоять перед суспільством є подолання і не допущення проявів насильства дітей і молоді. Але ця проблема стає предметом обговорення. А вирішення її стає проблемою відсутності вичерпного статистичного та наукового аналізу. Дослідження проведене І. Корнієнком завідувачем обласним центром практичної психології Львівського обласного інституту після дипломної педагогічної освіти, І. Ю. Почкавським доцент кафедри соціології Львівського національного університету ім.. Івана Франка на тему: «Насильство у молодіжному середовищі та основні причини що його породжують». У якому в основному досліджувались, тобто, визначалися фактори, види, і різновиди насильства серед дітей і підлітків в українському суспільстві. Також були визначені різновиди насильства найбільш поширені у суспільстві. Розглядалися і опитувалися діти у школах і визначали причини що спонукали батьків дорослих ровесників до фізичного насильства або кривдження. Зареєстровано чимало кривджень протягом одного року. Виявлені чинники які впливають на формування світогляду молоді. Також цією проблемою займалися викладачі НПУ ім.. М. П. Драгоманова розроблена комерекційна тренінгова програма «Самовдосконалення» для подолання агресивних проявів серед підлітків. У завданні цього тренінгу є те щоб навчити дітей жити в мирі і злагоді з собою та іншими. Також з профілактичною роботою до попередження та подолання агресивних проявів поведінки. Корекційна тренінгова програма з подолання підліткової агресивності створена на основі тих теоретичних положень, які мають гуманістична спрямованість у формуванні особистості. Так у цьому тренінгу були використані ідеї гуманістичної психології К. Роджерса, А. Маслоу. Також було використано основні положення транзакційного аналізу Е. Берна про три етапи особистісного «Я» та ігрові стосунки між людьми і деякими вправами тілесно орієнтованої терапії ознайомилися докладніше з метою і завданнями тренінгу. Підібрали вправи ігри до тренінгу, підібрані особисто або запозичені у авторів С. Єфремцева, О. Лютова, Г. Моніна та інших. Програма допомагає осмислити не тільки зовнішній світ а й внутрішній породжує прагнення вдосконалення самопізнання а потім і виробити самовиховання. Тренінг також сприяє ефективному формуванню навичок неагресивного спілкування.

2. **Об'єкт дослідження:** ефективність соціально-психологічного тренінгу агресивної поведінки у підлітковому віці.

3. **Предмет дослідження:** дослідити ефективність соціально-психологічного тренінгу з проблемами агресивної поведінки у підлітковому віці

4. **Мета:** дослідити ефективність проведеної роботи по проблемі профілактики агресивної поведінки у підлітковому віці.
5. **Гіпотеза:** Рівень ефективності проведеного тренінгу у результаті здійснення розвивальних впливів:
 ____ використання вправ.
 ____ прийомів спільної гри, рухливої гри

6. Завдання:

- 1) Дослідити ефективність формування у підлітків, самоконтролю, самооцінки.
- 2) Дослідити прояв тренінгу на оточуючих у якому перебуває досліджувана група
- 3) Визначити ефективність тренінгу на почуття гумору, фантазії творчого мислення, спостереження підлітків.
- 4) З'ясувати ефективність тренінгу у розвитку толерантності, емпатії і позитивного спілкування у молодіжному середовищі.
7. Методологічною основою стали вихідні положення теорії гуманістичної психології
8. Методи та організація дослідження.
 Методика запропонована Е. П. Ільїним і П. А. Ковальовим на виявлення агресивної поведінки підлітків.
9. Надійність і вірогідність дослідження забезпечується репрезентативністю вибірки трьох осіб застосування методів «Агресивної поведінки»

10 Практичне значення

Отримані в результаті курсової роботи данні про позитивні навички тренінгу для покращення і подолання агресивного прояву серед підлітків. Можуть бути використані надалі студентами-практикантами та вчителями для створення програм подолання агресивних проявів серед підлітків.

Розділ І

Теоретичний аналіз проблеми насильства в молодіжному середовищі та основні причини що його породжують.

- 1.1.1. Однією з актуальніших проблем які стоять перед сучасним українським суспільством є подолання й недопущення будь-яких проявів кривдження щодо дітей та молоді ускладнює справу комплексного її висвітлення відсутність вичерпного статистичного та наукового аналізу в країні. В Україні проблема насильства дітей ускладнюється соціально-психологічною нестабільністю у суспільстві, значним майновим його розташуванням, недоліками в організації навчально-виховного процесу в учбових закладах дегуманізацією освіти. Метою якого було визначення ключових причин і факторів, що породжують насильство серед дітей і підлітків у сучасному українському

суспільстві. Об'єктами даного дослідження на емпіричному рівні виступає молодь 9-10-11 класів. Особливу небезпеку для розвитку особистості на думку опитаних учнів становлять такі види насильства:

1. Сексуальні кривдження – 64,47%
2. Моральні кривдження різного походження (образи, приниження самооцінки дитини) – 45,07%
3. Психологічні (емоційне насильство в сім'ї) – 41,05%
4. Статеві домагання – 37,76%
5. Фізичне насильство серед дорослих – 30,46%
6. Невиправдані покарання зі сторони батьків – 20,07%
7. Фізичні (тілесні) ушкодження зі сторони вчителів – 12,57%
8. Фізичний недогляд (занедбаність дітей) – 1,32%

Також були визначені причини насильства

1. Невиправдане виховання – 44,44%
2. Вплив засобів масової інформації – 33,84%
3. Вживання наркотичних речовин – 24,70%
4. Кризові явища у суспільстві – 21,57%
5. Наслідування поведінки дорослих – 20,12%
6. Вживання алкоголю – 18,75%
7. Неефективні дії правоохоронних органів – 5,56%
8. Послаблення впливу релігії – 2,29%

Різновиди насильства найбільш поширені у суспільстві як показують результати опитування

1. Насильство старших дітей над молодшими – 35%
2. Насильство в дорослому середовищі – 20%
3. Насильство між дітьми одного віку – 16%
4. Насильство дорослих над дітьми – 15%
5. Важко відповісти – 14%

Основними причинами кривдження ровесників респондента є перш за все прояви агресивності серед молоді, культ сили, який пропагує засобами кіно і телебачення, впевненість у безкарності, вживання молоддю стимулюючих наркотичних речовин, погані конфліктні відносини у сім'ї

1.1.2. Є дуже багато причин які спонукають до насильства.

Основні психологічні причини що спонукають окремих батьків кривдити своїх дітей у процентах:

1. З ними так поводитися у дитинстві – 33,42%
2. Певні психологічні відхилення – 26,05%
3. Брак виховання – 25,26%
4. Прагнення утвердитися за рахунок слабших від себе – 11,71%
5. Інші чинники – 10,39%
6. Прагнення отримати задоволення – 6,38%

Основні соціальні причини що спонукають дорослих застосувати фізичне насильство щодо дітей у процентах:

1. Вважають покарання ефективним засобом виховання – 38,29%
2. Вживання алкоголю батьками – 37,3%
3. Погана поведінка дітей – 25,13%
4. Сімейні конфлікти – 14,47%
5. Важке матеріальне становище у сім'ї – 10,2%
6. Інші чинники – 0,92%

Основні причини кривдження ровесників учнів у підлітковому віці:

- 1 Прояви агресивності серед молоді – 32,87%
2. Культсики який пропагується засобами кіно і телебачення – 24,80%
3. Впевненість у безкарності – 23,47%
4. Вживання молоддю стимулюючих наркотичних речовин – 19,87%
5. Погані конфліктні відносини у сім'ї – 17,87%
6. Важкий матеріальний стан сім'ї – 11,40%
7. Недостатній виховний вплив школи – 11,40%

1.1.3. За результатами соціального опитування можна зробити наступні висновки:

- Проблема кривдження дітей вимагає комплексного підходу до профілактичних програм розробки єдиної загальнодержавної концепції роботи із скривдженими дітьми та їх сім'ями
- Найбільш поширеними кривдженнями дітей є сексуальні кривдження, моральні кривдження, психологічні насильства в сім'ї
- Основними причинами які спонукають до кривджень є вплив масової інформації становище у сім'ях
- А також із основних впливів є чинник «вулиці»
- Найбільш поширеним насильством є насильство старших дітей над молодшими, а також насильство у дорослому середовищі
- Одним із причин є перебування дитини в агресивному середовищі, гострих сімейних конфліктів
- Близько третини респондентів не знають як себе поводити у даній ситуації, що на нашу думку актуалізує необхідність проведення серед молоді та підлітків роз'яснюючої роботи психологів, соціологів, соціальних працівників, представників правоохоронних органів.

1.2. Основною із причин проблеми насильства у молодіжному середовищі і на нашу думку є дуже важливим, це погані конфліктні ситуації і відносини у сім'ї, іншою мовою насильство в сім'ї.

1.2.1. Поняття «сім'я» у нас звичайно асоціюється з безпекою і захистом, з місцем, де можна знайти спочинок і порозуміння. Проте, все частіше дізнаємося про існування сімей, де люди живуть, образно кажучи у «в зоні – військових дій». І страждають від цього слабкі та незахисні – жінки, діти, немічні.

Але переважна більшість потерпілих від насильства в сім'ї - саме жінки. Тому будемо розглядати окремий вид насильства, який асоціюється з проблемами наслідування дорослих, домашнє насильство над жінкою, коли дружина або подруга є незахищеною від насильства чоловіка, з яким вона має або мала постійний зв'язок

Наші підходи до цього виду насильства ґрунтуються на тому що:

--- Домашнє насильство над жінкою має гендерний характер, тобто воно відбувається тільки тому, що жінка народилася жінкою у суспільстві яке вважає можливим і прийнятим насильство над жінками.

--- Домашнє насильство ущемляє права жінок передбачене загальною декларацією прав людини а також Конституцією України

--- Ми будемо разом шукати конституційним шляхом подолання проблеми подолання проблеми домашнього насильства над жінками

Основні типи гендерного насильства:

--- Прямє фізичне насильство(включаючи побиття зґвалтування вдома і на роботі)

--- Психологічне насильство(включаючи позбавлення волі,примусове заміжжя)

--- Позбавлення ресурсів,необхідних для підтримання фізичного і психологічного добробуту(включаючи медичне обслуговування,харчування,освіту,матеріальні засоби існування)

--- Сприймання жінок як товару(торгівля жінками)

Сім'я є основним місцем гендерного насильства. Вона готує своїх членів до життя в суспільстві закладає гендерні стереотипи гендерний розподіл праці. У родині відбувається насильство фізичне ,сексуальне(зґвалтування)і найбільш поширене психологічне. Від психічного та емоційного насильства страждає величезна кількість жінок. Часто буває непомітним для істотно та призвело до домінування над жінками і дискримінацію у ставлені до жінок з боку чоловіків. Одним із основних механізмів,за допомогою яких жінок змушують займати підлегле становище порівняно з чоловіком. Але повинен бути прийнятий закон про домашнє насильство,в якому має бути вказано,що саме жінки є тією категорією,яка береться під захист. Насильство над жінками є порушенням їхніх основних прав і свобод,має ключове значення для роботи як правоохоронних органів,так і громадських організацій.

1.2.2.Складові види насильства над жінкою.

1.Ізоляція-контролювання того,що робить з ким бачиться та розмовляє,куди йде.

2.Психологічне насильство-принижування,виховування низької самооцінки,образливі прізвиська.Заходу психічній неповноцінності демонстрацію розумової переваги.

3.Економічне насильство-намагання утримати жінку від роботи і працевлаштування. Встановлення фінансової залежності, а саме: видача грошей лише за проханням і лише на прожиття, вилучення грошей у жінки.

4.Сексуальне насильство-примушення до небажаних сексуальних контактів.

5.Сексуальні домагання-використання жінки як сексуальний оберт.

6.Використання дітей-виховання у жінки почуття вини перед дітьми, використання дітей для спілкування з жінкою, використання права на відвідування дітей як способу домагання.

7.Погрози-погрожування спрямоване на завдання психологічних травм. Погрожування забрати дітей, здійснити самогубство або донести на жінку в органи надання соціальної допомоги.

8.Використання статевих привілеїв-використання жінки як служниці. Прийняття всіх важливих рішень. Роль хазяїна палацу.

9.Залякування-примушування жінки боятися дій поглядів, рухів, гучного голосу, кидання речей, знищення майна.

1.2.3. Людина не обирає ким народитися: чоловіком чи жінкою. Але на жаль, саме стать, починає визначати все її або його подолання життя.

З дитинства дітей не тільки вдягають по-різному. До них ставляться, встановлюють різні правила поведінки. У такий спосіб сім'я й оточення закладають дітям різні стандарти поведінки. Ці різні залежно від статі, правила потім транслиуються і підтримують всіма суспільними інституціями: починаючи з дитячого садка, школи, армії, і закінчуючи різними державними установами. Не останню роль у цьому процесі відіграє культура: книги, кінофільми, преса, телебачення. Так поступово формуються стереотипні ролі чоловіка і жінки які і суспільство і їхні носії починають вважати вродженими, споконвічно властивими жінці чи чоловікові з моменту народження. Насправді ми успадковуємо лише стать та статеві відмінності. Під біологічною статтю розуміються аналогічні й фізіологічні особливості людини: зовнішні статеві органи, репродуктивна функція, здатність до зачаття і народження дитини. І тут різниця між ними чоловіком і жінкою очевидна. Скажімо чоловіки не можуть народити дитину, але вони як правило вищі і сильніші. Жінка на відміну від чоловіка, виношує у своєму лоні дитину та годує немовля своїм молоком, Але крім біологічної можна виділити так звану соціальну стать – ген дер, Термін «ген дер» означає стать як соціальне поняття і явище. Чоловік і жінка культурний продукт своїх суспільств, тому відчуття приналежності до визначного гендеру виховується все життя, протягом якого він або вона засвоюють ті поведінкові нормативи, які будуть їх характеризувати як чоловіка або жінку.

Ці соціостатеві ролі чоловіка або жінки нав'язуються через формування різних психологічних якостей, через розвиток здібностей, через настанови чоловікам і жінкам займатися різними видами діяльності, мати різні професії.

У такий спосіб виникають поняття традиційної ролі викликають і традиційної жіночої гендерної ролі. Ці ролі викликають також гендерний поділ праці, тобто виробнича і домашня діяльність розподіляється в залежності від статі людини, як правило, чоловіки займають більш престижні і високооплачувані посади: як правило, жінки виконують хатню роботу; як правило жінками і чоловіками існує негласна заборона на деякі професії. Бо від чоловіка очікують, що основна мета його життя – робота і кар'єра. А сфера впливу ініціативи жінок – дім і сім'я.

Гендерні норми поведінки людини постійно підтримуються соціальними сподіваними оточуючих. Існує гендерний соціальний контроль, виражений у формальному і неформальному схваленні та винагороді «правильної» поведінки й у покаранні ганьбою, соціальною ізомерією та презирством поведінки, яка випадає з рамок «чоловічої» або «жіночої ролі».

Можна говорити про існування гендерної ідеології яка виправдовує існування соціостатичних ролей та по різному оцінює ці ролі. Нехай ця ідеологія часто підсвідома але вона існує і реально впливає на життя і погляди більшості людей. Гендерна ідеологія диктує різний сценарій сексуальної поведінки: для чоловіка припустима більша сексуальна свобода і сексуальна агресивність, який можна сексуально експлуатувати. У суспільстві існують подвійний стандарт моралі: один – стосовно чоловіків: зовсім інший-стосовно жінок, які якості вважаються «чоловічими» а які – «жіночими»

Чоловічі: мужність, агресивність, відвага, розум, нечутливість до болю жіночі: слабкість, м'якість, толерантність, емоційність, покірність. Гендерні стереотипи відображають погляди суспільства на поведінку, яка очікується від чоловіків або від жінок. Таким чином, гендерні стереотипи – це наше розуміння чоловічої і жіночої традиційної гендерної ролі.

Чому гендерні стереотипи є нешкідливими?

Вони ущемляють права людини і ведуть до гендерної дискримінації – порушення прав людини страждають права статевою ознакою. Особливо страждають права жінки, тому що не реалізується право її вільного вибору: ким бути, як будувати своє життя, що в ньому вважати найголовнішим. Гендерний стереотип підтримує міф, традиційну суспільну думку про те, що головне призначення жінки подобатися чоловікові, бути матір'ю, хатньою господинею, хоча існують жінки, для яких робота і професійна кар'єра така ж велика

цінність як для чоловіків. Але жінки змушують приносити свій талант, розум і алергію на вівтар сімейного життя. Суспільство нав'язує думку про ідеальний образ жінки в сім'ї, її поведінку, змушуючи жінку пристосовуючи до родинного життя шляхом пригнічення свого «я». В суспільстві існує гендерна нерівність, коли жінки зазвичай мають менше влади, прибутку у них нижчий рівень добробуту, престиж їхньої діяльності нижчий, у них менше особистої свободи.

Але будимо вірити, що наш світ і наше суспільство змінюється на краще в гендерному вимірі. Про це свідчить поява численних жіночих організацій, які ставлять перед собою мету поліпшити становище жінки в сім'ї і захистити її від гендерного насильства у тому числі від домашнього насильства і торгівлі жінками.

Сучасна жінка повинна мати вільний вибір – чи на материнство, чи професійна кар'єра, чи участь в управлінні суспільством чоловік і жінка повинні рівноправно відповідати за родину, за дітей, за весь світ у всій різноманітності його проявів.

1.2.4. Що робити коли це трапилося з вами.

Домашнє насильство не повинно траплятися ні з ким, але коли воно трапилося то:

1. Зателефонуйте в міліцію. Якщо у вас немає телефону спробуйте звернутися за допомогою до сусідів.
2. Коли прийде міліція, детально розкажіть, куди саме вас вдарили. Покажіть ваші тілесні ушкодження і речення, що були розбиті чи зламані. Якщо ви боїтеся зробити це у присутності вашого чоловіка, спробуйте поговорити про це з одним із міліціонерів наодинці.
3. Міліція може захистити від безпосередньої небезпеки та допомогти вам і вашим дітям залишити оселю: заарештувати насильника, якщо є всі підстави вважати, що насильство мало чимале місце.
4. Міліція повинна надати вам інформацію про наявність соціальних служб у вашому регіоні, які можуть надати вам допомогу: скласти протокол, де буде конкретно зафіксовано все, що з вами сталося.
5. Якщо вам не вдалося викликати міліцію, спробуйте захистити оселю у самий безпечний спосіб. Наприклад скажіть, що йдете до магазину, або збираєтеся погуляти з собакою.
6. Йдучи з дому, не забудьте взяти з собою документи, ключі, гроші, свої коштовності, улюблені іграшки дітей. Якщо є така можливість, візьміть з собою і найнеобхідніші речі.
7. Якщо вам завдано тілесних ушкоджень, зверніться до швидкої допомоги або до дільничного лікаря.
8. Протокол міліції і медична довідка будуть вагомими доказом у кримінальному чи цивільному судочинстві.
9. Розкажіть своїм родичам, друзями, сусідами і співробітниками про те, що з вами сталося. Всі ці люди нададуть вам допомогу і морально засудять кривдника.
10. Навіть коли ваші стосунки закінчилися розлученням, ви не повинні забувати про безпеку і максимальний захист.

1.2.5. Пріоритетні напрямки вирішення гендерної проблематики:

- Врахування гендерних аспектів у формуванні державної політики програми і проектів. – заборона дискримінації за ознакою статі на ринку праці, принаймні на роботі просуванні по службі.
- розроблення програм в інтересах жінок, що зазнали негативних наслідків перебудови економіки, та вирішення проблем зайнятості жінок, створення умов для розвитку їхньої підприємницької діяльності.
- забезпечення юридичної грамотності населення та доступну громадськості до інформації про існуючі національні та міжнародні механізми у разі порушення рішень на всіх рівнях влади та ухвалення рішень в екологічних проблемах.
- Виховання хлопчиків у дусі поваги до прав дівчаток, жінок на вільне воле вславлення і спільну відповідальність з питань сексуальної та репродуктивної поведінки.
- вироблення рекомендації, та підготовка навчальних програм, підручників і посібників на всіх рівнях освіти, вільних від стереотипних уявлень про роль жінки і чоловіка
- розширення можливостей доступу жінок до засобів масової інформації
- усунення чинників, які сприяють торгівлі жінками та дівчатами з метою проституції, работоргівлі, надання психологічної допомоги жінкам і дівчатам, що стали жертвами насильства у сім'ї, на роботі ,створення для цього спеціальних закладів реабілітації.
- Підвищена роль жінок і забезпечення рівного їх представлення на всіх рівнях прийняття рішення з питань миру.

На жаль насильство в сім'ї - істотний факт, його жертвами переважно виступають жінки і діти. Формування психології кривдника, який визнає сили і право контролю над поведінкою іншої людини, є результатом недосконалої системи виховання, успадкованої суспільством з того часу коли в побудову сім'ї закладаються патріархальні принципи.

Основний шлях подолання насильства в сім'ї:

-- зміна системи виховання дітей і підлітків на принципах гендерного рівноправ'я.

На сучасному етапі подолання насильства в сім'ї пов'язане:

- 1) з удосконаленням законодавчої бази щодо захисту прав і свобод людини яке зазнає насильства.
- 2) зі зміною стереотипів ставлення до проблеми домашнього насильства представників правоохоронних органів.
- 3) З надання жінкам консультації і формуванням відповідних навичок поведінки, необхідних у разі проявів насильства.
- 4) Зі зміною ставлення різних верств населення до цієї проблеми.

1.4 Корекційна тренінгова програма «Самовдосконалення» для подолання агресивних проявів серед підлітків.

На наш погляд, роботи спілкування дітей гуманнішим, вчити їх жити в мирі й злагоді з собою та іншими треба не тільки закликами до добра, милосердя але й засобами практичних тренінгових занять. Як не намагаються підлітки вибудувати барикади відчуження та автономії, все ж вони потребують допомоги надійного дорослого, який їх розуміє, якому можна довіряти і кому вони не байдужі як особистість. Вивчення проблеми агресивності і, зокрема, проведення нашого дослідження психологічних особливостей вияву агресії в підлітковому віці переконують в актуальності корекційно-профілактичної роботи з підлітками для попередження та подолання агресивних проявів поведінки. Це й зумовило розробку програми групової психологічної роботи, яка пропонується увазі в даній праці.

Прикладні аспекти групової психологічної роботи, яка пропонується увазі в даній праці.

Прикладні аспекти групової психологічної роботи знайшли своє відображення у працях

Е.Берна, К.Левіна, Я.Морено, Ф.Перлза, В.Шютца. Корекційна тренінгова програма з подолання тренінгової агресивності створена на основі тих теоретичних положень, які мають гуманістичну спрямованість у формуванні особистості. Так, нами були використані ідеї гуманістичної психології К.Роджерса, А.Маслоу біхевіористичні ідеї про заохочувальні методи у вихованні, ідеї гештальт психології про відповідальність за свої дії та вчинки і прийоми розширення свідомості, ідеї екзистенціальної психології про віднаходження людиною сенсу життя. Також ми скористалися основними положеннями транзактного аналізу Е.Берна про три стани особистостісного «Я» та ігрові стосунки між людьми і деякими вправами тілесноорієнтованих терапій.

У традиційній практиці, що склався соціально-психологічний тренінг має традиції та етапи проведення, які починаються з процедури знайомства та інформування цілей і продовжуються вибором проблемних ситуацій, ігровими вправами, аналізом групової роботи та процедурами завершення.

Кожне заняття побудоване за певною схемою.

1. Рефлексія особистого самопочуття.
2. Вступне слово тренера.
3. Вправи та психологічні ігри, які відповідають меті даного заняття.
4. Самозвіт учасників про роботу в групі.
5. Домашнє завдання.

Метою соціально-психологічного тренінгу для агресивних підлітків є:

1. Формування навичок неагресивного спілкування.

2. Допомога в адекватному оцінюванні самого себе.
3. Можливість отримання досвіду рефлексії та самоаналізу.

Завдання:

- 1.Формування в учнів навичок самоконтролю.
- 2.Формування адекватної самооцінки.
- 3.Знімання негативних установок щодо оточення.
- 4.Формування толерантності.
5. Формування емпатії.
- 6.Розвиток почуття гумору,фантазії.
- 7.Формування навичок позитивного спілкування.
8. Розвиток творчого мислення.
- 9.Розвиток спостереження.
10. Формування чуттєвого сприйняття.

Вправи та ігри,включені до тренінгу, були розроблені нами особисто або запозичені в інших авторів

О.Лютова,Г.Моніна,Ю.Пахомов,Г.Солдатова,К.Фопель,Н.Цзен,й адаптовані відповідно до мети і завдань даної програми.

Програма розрахована на 15 занять тривалістю 1,5-2 години кожне.

Програма тренінгу для старших підлітків є перспективними і дієвими засобом впливу на молодих людей. Їх бажання осмислювати не тільки зовнішній світ,а й внутрішній,породжує прагнення вдосконалення й самопізнання,а звідси – самовиховання. Робота в тренінговій групі приваблива для підлітків там,що в ній реалізуються відразу декілька важливих потреб їх віку:потреба в авторитетному дорослому,зорієнтованому на їх проблеми,та потреба в групі однолітків,через яких відбувається процес ідентифікації свого образу. Крім того,ці заняття дають підліткам можливість відчувати себе причетними до групи людей зі схожими проблемами. Соціально-психологічний тренінг сприяє ефективному формуванню навичок неагресивного спілкування,допомагає підліткам краще розібратися в собі, отримати досвід рефлексії та самоаналізу.

Заняття №1

Мета: ознайомлення учасників з умовами роботи тренінгової групи; інформування про особливості методів активного навчання; виявлення очікувань учасників від тренінгу; створення атмосфери безпеки як основи подальшого розвитку групи.

Хід роботи.

I Вступне слово тренера стосується ознайомлення учасників із правилами групової тренінгової роботи.

1. Невинесення обговорюваних питань за межі групи.
2. Критиці підлягає не людина, а її вчинок, до того ж у формі, що не допускає зневаги особистості.
3. Відвертість.

4. Відкритість новим враженням.
5. Взаємопідтримка.
6. Визнання прав кожного на висловлювання власної думки.
7. У кожного учасника є право сказати «стоп», якщо він не готовий обговорювати свою проблему або думає, що запропонована вправа може його психологічно травмувати.

Після інформування підкреслюється, що основне завдання тренінгу – збагатити кожного учасника засобами й методами оптимального спілкування та ефективної міжособистісної взаємодії. А оволодіння ними залежить від особистої активності всіх учасників тренінгу. Потреба спілкування є однією із провідних для людини. Вміння спілкуватися – справжній дар, який потрібно в собі розвивати та вдосконалювати.

II. Рефлексія особистого почуття.

III. Вправи.

Гра «Твоє ім'я».

- Зараз один з вас назве своє ім'я та по батькові. Наше завдання – назвати якомога більше варіантів імені, передаючи завдання по колу. (Вимовляючи ім'я, дивіться на того кому воно адресоване).
Учасник ділиться з групою тим, що відчував, коли його називали різними іменами.
 - Яке ім'я тобі до вподоби в дружній компанії, яке – в офіційній обстановці?
 - Яке з цих імен ти хотів би залишити для звертання у групі?
- Завдання повторюється для кожного члена групи.
- Кожен був у центрі уваги. Для кожного власне ім'я приємне. Тепер, звертаючись один до одного, ми будемо починати з імені. (Учасники можуть розповісти, як їх зазвичай називають рідні).

Вправа «Асоціація».

- Не завжди думка інших людей про нас здається нам справедливою, особливо якщо вона негативна. Мета наступної вправи: придивитися уважно до себе (коли інші говорять про нас) і до інших (коли ми говоримо про них).
- Зараз ми будемо кожному по черзі повідомляти асоціації, які він у нас викликає (рослини, речі, тварини, літературні та казкові герої і т. ін.). Не забувайте при цьому звертатися за іменем. Будьте тактовні, підкреслюйте позитивні якості, намагайтесь бути нестандартними. Той, хто асоціюється, повинен реагувати, демонструючи радість і вдячність за вдале, на його думку, порівняння і не сприйняття невдалої асоціації. (Перша репліка – за тренером).

Вправа «Відвертість».

- На окремій картці кожен оцінює наступні свої якості за 10-бальною шкалою: щирість; здатність подібатися; почуття гумору; сила

характеру; вміння підтримувати іншого; потреба в підтримці; цікава особистість.

Зразок картки.

№	Риси характеру	Оцінки
1	Щирість	7
2	Здатність подобатися	5
3	Почуття гумору	8
4	Сила характеру	8
5	Вміння підтримати іншого	7
6	Потреба в підтримці	4
7	Цікава особистість	5

Окрім того у кожного сучасника будуть картки іншого зразка, де вони можуть оцінити за тими ж пунктами інших учасників групи.

№	Риси характеру	Учасники тренінгу				
		Оля	Юрко	Сашко	Тоня	Микола
1	Щирість					
2	Здатність подобатися					
3	Почуття гумору					
4	Сила характеру					
5	Вміння підтримати іншого					
6	Потреба в підтримці					
7	Цікава особистість					

Можна зробити картку єдиною, тоді в першій колонці буде стояти ім'я того, хто оцінює, а потім імена інших учасників, у тому числі тренера.

0 балів – відсутність даної якості;

5 балів – середній бал;

10 балів – безумовна наявність;

від 1 до 4 – низьке вираження;

від 6 до 9 – високе вираження.

Можливі питання для обговорення:

- Хто-небудь поставив собі оцінку нижчу 3 балів?
- За що?
- Яка думка інших?

Висновок, який роблять підлітки самі або за допомогою тренера, приблизно такий: наша самооцінка не завжди співпадає з оцінкою інших, тому що ми міркуємо про себе відносно власних думок і переживань, а оточуючі сприймають лише наші вчинки.

IV. Звіт учасників тренінгу.

- Яке самопочуття у вас після тренінгу?
- Що сподобалося, що викликало здивування?
- Чи виникали труднощі?

- Запишіть у щоденнику свої спостереження.

V. Домашнє завдання.

- Використовуйте звертання на ім'я у спілкуванні з близькими, друзями. Знайдіть привід звернутися на ім'я до неприємного або нецікавого для вас співрозмовника. Запишіть у щоденнику, що ви при цьому відчули.

Завдання №2

Мета: ознайомити учасників із невербальними комунікативними компонентами та їх роллю у спілкуванні.

I. Рефлексія.

II. Вступне слово тренера про значення жесту у спілкуванні.

- Будь-яка інформація, що сприймається вербально, доповнюється невербальними компонентами – тоном голосу; жестами, мімікою, рухами тіла. Вони можуть підтверджувати те, що каже співрозмовник, а можуть і суперечити словам. І коли іноді виникає передчуття, що нам кажуть неправду, то насправді маємо на увазі помічену нами розбіжність між словами та мовою тіла.

Знання мови жестів допомагає точніше зрозуміти співрозмовника. Основні комунікаційні жести зрозумілі нам від дитинства і мало чим відрізняються в усьому світі (посмішка – радість; похмуре чоло, сердиті очі – ворожість, агресія).

- Давайте перевіримо розуміння деяких із них.

Попередньо учасники групи отримують конверти із завданнями, в яких наявна інструкція про передачу заданої інформації за допомогою жестів (без участі міміки).

Завдання:

1. Піднята вгору рука з відкритою долонею (притягнення уваги).
2. Поплескування по плечу (прихильність, втіха).
3. Рухи вказівним пальцем, стиснутий кулак (загроза, попередження).
4. Притиснута до грудей долонь, рукостискання (прихильність).
5. Піднятий вгору великий палець («нема проблем»).
6. Рух вказівного пальця (підкликування)
7. Підняті догори руки з відкритими долонями, що повернуті до партнера (примирення, визнання поразки).
8. Стискання плечима (нерозуміння, здивування).
9. Потирання рук («чудово»).

Треба пам'ятати, що жести бажано розглядати не ізольовано, а в контексті ситуації. І тоді людина, яка стоїть на морозі зі схрещеними руками, не буде сприйматися як потайна, а як та, що змерзла

Найбільш поширені жести й пози.

1. Обман	Дитина прикриває рот обома руками. Підліток злегка прикриває рот однією рукою. Дорослий злегка торкається носа або проводить рукою над
----------	--

	губою.
2.Чесність,відкритість, довіра	Відкриті долоні.
3.Домінування, Агресивність	Долоні опущені вниз.
4. Злостивість	Потирання долонь.
5. Розчарування, прихована ворожість	Схрещення пальці рук, навіть якщо це супроводжується посмішкою.
6.Самовпевненість	Шпилеподібне положення з'єднаних пальців.»Шпилом» вгору – при говорінні, «шпилом» донизу-при слуханні.
7. Впевненість, твердість,перевага.	Руки закладені за спину.
8.Перевага з акцентом на зовнішності	Виставлені великі пальці рук (із кишень або при схрещенні рук).
9. Сумніви, невпевненість.	Почухування шиї.
10. Небажання слухати	Потирання вуха.
11. Пригнічення, розпач.	Пальці в роті.
12. Нудьга	Голова спирається на руку.
13 Негативні думки або зацікавленість	Вказівний палець торкається обличчя.
14. Брехня	Потирання потилиці.
15 Бар'єр	Схрещені руки,ноги.

III Вправи

Вправа «Руки»Вагнера.

- Наступна вправа направлена на з'ясування ваших установок щодо інтерпритації дії руки людини.(за основу береться тест «Руки»Вагнера)
- Дайте,будь ласка,2-3 варіанти відповіді до кожного малюнку:Що робить рука?

Результати обговорюються. Кожний учасник підраховує кількість ворожо-агресивних і миролобних установок стосовно руки людини. Робляться висновки.

Вправа «Вибір проблемних ситуацій спілкування».

Кожен учасник записує на картці 2 найсуттєвіші,на його погляд,проблеми спілкування з дорослими та однолітками. Потім картки передаються і кожен учасник ставить «+» перед тією проблемою,яка його теж турбує,або нічого не ставить. Картки « йдуть» по колу і вертається до хазяїна.

Результати обговорюються.

IV. Самоцвіт (2-3 фрази у щоденнику). Обговорюється домашня вправа.

V. Домашнє завдання.

1. Спостерігайте за своїми жестами та позами. Відстежте свої відчуття в тій чи іншій позі.

2. Спробуйте через позу змодельовати свій внутрішній стан. Що ви при цьому відчували?

Заняття № 3

Мета: розширення репертуару поведінки в ситуаціях фрустрації та підвищення самооцінки.

I. Рефлексія «тут і тепер» (думки про очікування від заняття.)

II. Вступне слово тренера про роль інтонації у спілкуванні.

- Всі по черзі спробуйте вимовити фразу « Я радий (а) вас бачити!» з різною інтонацією. Кожний наступний учасник перед вимовою фрази вгадує те, що криється за фразою сусіда (іронія, байдужість, радість, впевненість, глузування і т ін.)
- Чи залежить наш особистий настрій від розуміння підтексту фрази? Обговорення.

III. Вправи та ігри.

Гра «Примірювання ролей»

Учасникам пропонується «приміряти» до себе три ролі:

- агресивної;
- невпевненої;
- впевненої людини;

Кількість ситуацій повинна відповідати кількості учасників.

- 1) Друг (подруга) довго розмовляють з тобою по телефону і відволікає від важливих справ. Ти говориш:
- 2) Вчитель несправедливо, на твій погляд знизив тобі оцінку.
- 3) Тобі в перукарні зробили зачіску, і вона не сподобалася.
- 4) Товариш поставив тебе у незручне становище перед іншими ровесниками.
- 5) Брат не дає дивитись улюблену телепередачу.
- 6) Сусіди допізна шумлять і заважають тобі займатися справами.
- 7) Вчитель висміяв тебе перед усім класом.
- 8) Тебе забризкала машина.
- 9) У бібліотеці ти довго чекаєш, поки тебе обслужать.

Обговорення:

- Яка роль (реакція) вам першою приходить в голову (запишіть у щоденниках)
- Примірювати яку роль було найскладніше? Чому? Робляться висновки.

Гра «Скарбничка успіхів»

10) Діти, особливо із заниженою самооцінкою не цінують своїх успіхів і досягнень

Батьки не відпускають тебе на дискотеку з друзями, посилаючись на свої особисті причини.. Вони вважають за краще пам'ятати за свої помилки та недоліки, що не дає їм імпульсу до вирішення нових завдань, що ставить перед ними життя, тобто є безпорадними. Для цієї гри потрібні олівці та папір.

- Ми всі бажаємо досягти успіху в житті, але часто не вміємо зробити перший, вирішальний крок, який є його запорукою. Відчуття успіху дає твереза оцінка того, чого ми досягли і яким чином. Звичайно, для цього потрібне помічати свої досягнення.
- Згадайте три свої добрі вчинки за останній тиждень. Якщо згадати більше – добре, але виберіть найсуттєвіші, якими ви пишаєтесь, і запишіть їх у щоденнику. Похваліть себе за це, намагаючись бути об'єктивними.

IV. Самозвіт. Рефлексія самопочуття.

V/Домашнє завдання.

- Дома перед сном згадайте свої вчинки за день і запишіть у щоденнику три, які викликають задоволення.

Заняття № 4

Мета: розвиток самосвідомості учасників, з'ясування ролі емоцій в міжособистісних стосунках.

I. Рефлексія (внутрішній стан, очікування) Записати у щоденнику.

II. За допомогою чого ми маємо можливість « прочитати» внутрішній стан іншої людини? Міміка – виразні рухи обличчя – передає невербальну інформацію про почуття, установки, ставлення інших людей.

III. Вправи.

Гра «емоції»

Направлена на виявлення вміння розуміти інших. Учасники поділяються на пари. Кожен отримує конверт із завданням виразити мімікою емоції (гнів, очікування, страждання, страх, здивування, радість, захоплення, сум, образ, підозру та інші). Кожен по черзі в парі виступає демонстратором емоцій, а інший повинен їх відгадати. Результати обговорюються. Кожен висловлює свої враження від вправи.

Гра « двоє з одним олівцем»

Гра направлення на формування співробітництва, взаєморозуміння, партнери не повинні розмовляти один з одним. Спілкування може бути тільки невербальним. Вправа супроводжується приємною музикою. Кожна пара отримує аркуш паперу і один олівець.(фломастер).Кожна команда повинна намалювати картинку,сидячи за одним столом(або поряд один з одним).

- Ви не повинні перемовлятися і домовлятися про те що буде малювати. Можна тільки дивитися один на одного,щоб вгадати ідею партнера. На виконання завдання відводиться 3-4 хв. стільки звучить музика. Після завершення роботи. Учасники демонструють свої «шедеври».Обговорюються проблеми порозуміння. Чи вдалося дійти одного рішення?Гру можна ускладнити:залучити 3-х учасників.

Вправа «знехтуваний»

- Займемося самоаналізом. У попередніх вправах ви намагалися зрозуміти інших. Тепер спробуйте проаналізувати себе. Тільки цього разу зверніть увагу на власні недоліки. Запишіть у своїх щоденниках три риси,за які вами могли б знехтувати оточуючі. Потім зберігаючи тактовність,кожному учаснику називають його недоліки. Кожен звіряє,чи включені ці зауваження інших до власного переліку.

Ця вправа допомагає відкрито говорити про свої недоліки,усвідомлювати їх та виправляти,а не проводити «страхову»політику. Вона вчить сприймати критику на свою адресу і не ображатися на неї.Формує довіру між дітьми. Після цієї вправи доречно буде «погладити»один одного і зробити «подарунки»- образні,фантазійні.

- Дайте волю своїм почуттям,фантазіям і зробіть кожному «подарунок» Наприклад: «Я дарую тобі проміння сонця (удачу,букет квітів та ін.)»

Намагайтеся бути оригінальним і нетрадиційним,враховуйте особистість того,кого обдаровуєте.

Після «вручення подарунків»- обговорення:

- Який дарунок сподобався найбільше?
- Який би хотіли отримати?

IV.Самозвіт (записати у щоденнику враження від заняття).

Поділитися враженнями про виконання попереднього домашнього завдання .З'ясувати, які виникали труднощі.

V. Домашнє завдання.

Вправа перед дзеркалом. Погримасуйте, розвеселіть себе. Поспостерігайте (делікатно) за мімікою інших людей, намагаючись визначати їх внутрішній стан. Спостереження запишіть у щоденнику.

Заняття №5.

Мета: ознайомити учасників із поняттям «толерантність», продемонстрували її вплив на ставлення до інших.

I. Рефлексія самопочуття.

II. Вступне слово тренера про толерантність.

У медицині термін толерантність означає відсутність або послаблення реагування на той чи інший несприятливий чинник через зниження чутливості до його впливу. Останнім часом поняття «толерантність» стало міжнародним терміном і важливим ключовим поняттям у проблематиці миру. Його сутність відображає сприйняття єдності людства і полягає в повазі прав іншого (в тому числі право бути іншим), в утриманні від завдання шкоди іншим. Тому в сучасному суспільстві толерантність повинна стати моделлю людських взаємовідносин, що свідомо формуються. Толерантність розглядається насамперед як повага і визнання рівності, відмова від домінування й насилля, визнання різноманітності людських культур. Толерантність – це відмова від зведення цієї різноманітності або переваги єдиної точки зору. Толерантність передбачає готовність приймати інших такими, якими вони є, і взаємодіяти з ними на основі згоди. Вона є важливим компонентом життєвої позиції зрілої особистості, яка має свої цінності та інтереси, яка готова їх захищати і при цьому поважати позиції та цінності інших людей.

Критерії толерантності:

- рівноправність;
- взаємоповага;
- рівні можливості всіх членів суспільства;
- збереження культурної самобутності;
- співпраця у вирішенні загальних проблем.

III. Вправи.

Вправа «Риси толерантної особистості».

Направлена на ознайомлення з рисами толерантної особистості. Кожен учасник отримує бланк опитувальника.

Зразок бланку

Риси толерантної особистості	А	Б		
1. Прихильність до інших	-	-		
2. Вибачливість	-	-		
3. Терпіння	-	-		
4 Почуття гумору	-	-		
5. Чуйність	-	-		
6. Довіра	-	-		
7. Альтруїзм	-	-		
8. Уміння володіти собою	-	-		
9Доброзичливість.	-	-		
10 Уміння не засуджувати інших	-	-		
11. Гуманізм	-	-		
12. Уміння слухати	-	-		

13. Цікавість(допитливість)	-	-		
14.Здатність співпереживання	-	-		

На дошці прикріплюється плакат із переліком цих рис.

Завдання.

Спочатку поставте в колонці А «+» проти тих 3 рис. Які, на ваш погляд, є у вас: «0» - проти тих 3 рис, які у вас виражені найслабше. Потім в колонці Б поставте «+» проти тих 3 рис, які, на ваш погляд, найхарактерніші для толерантної особистості. Цей бланк залишається у вас, тому будьте якомога відвертими (3-5 хвилин на виконання завдання).

Потім підраховується кількість тих, хто відзначив першу якість як основну у толерантної особистості (з точки зору даної групи).

Виконавці вправи отримують можливість:

- 1) порівняти своє бачення толерантної особистості – і загально групове розуміння;
- 2) порівняти уявлення кожного з учасників із груповим портретом толерантної особистості.

Результати обговорюються. Робиться висновок, що толерантна особистість не допускає позиції «вище» або «нижче» стосовно іншого, а передбачає наявність позиції «поряд».

Гра «Вище – нижче».

Гра направлена на формування природних, неускладнених взаємин з іншими.

- Іноді ми відчуваємо себе краще за інших, іноді – гірше. Є ще один спосіб спілкування – взаємодія на рівні з оточуючими

Учасникам пропонується встати і походити. Потім тренер звертається окремо до кожного:

- Уяви собі, що ти кращий за інших. Наприклад, що інші слабші, не такі розумні, не такі гарні, як ти. Як при цьому ти ходиш? Покажи нам... Що відчуваєш? Покажи... (1 хв.)
- А тепер застань на мить. Уяви, що ти гірший за інших. Тобі здається, що оточуючі сильніші за тебе, красивіші, краще вдягнуті... Почни знову ходити по класу. Як ти поводиш себе, коли думаєш, що гірший за інших? Покажи нам... Що ти відчуваєш при цьому? Покажи... (1 хв.)
- Тепер розбийтесь по парах... Один повинен стати «кращим за іншого», а інший – «гіршим». (Кожна пара по черзі потрапляє в коло учасників, які спостерігають за тим, що відбувається). Тепер той, хто «найкращий», розповість своєму партнеру, що він відчуває і що дає почуття особистої переваги (1-2 хв.).
- Тепер станьте рівноправними. Ніхто не кращий і не гірших. Які зміни відчуваєте? Що ви тепер можете у цьому стані? Наскільки краще ви тепер розумієте один одного?

Колективне обговорення вправи:

- Що вам давало почуття «найкращості»?
- Чи є щось неприємне у почутті переваги?
- Які є переваги в ситуаціях, коли ти відчуваєш себе найгіршим?
- У яких життєвих ситуаціях ти відчуваєш себе найкращим, а в яких найгіршим?
- Які переваги несе в собі відчуття рівноправності?

Вправа «П'ять добрих слів».

Направлена на отримання зворотного зв'язку від групи, на самопізнання. Необхідні аркуші паперу, олівці або фломастери.

Учасники розбиваються на підгрупи по 5 осіб.

- Кожен із вас повинен окреслити свою руку на аркуші паперу, а на долоні написати своє ім'я. Передавайте свій листок сусіду праворуч, а самі отримуйте малюнок від сусіда ліворуч. В одному з «пальців» чужого малюнка напишіть щось приємне із якостей його володаря (наприклад: «Ти чуйний», «Ти відвертий», «Ти пишеш гарні вірші» тощо). Інший робить запис на наступному «пальці» і так доти, поки «рука» не повертається до власника.

Ведучий може зібрати аркуші, зачитати «компліменти», а група відгадує, кого вони стосується.

Після заняття учасники забирають листки з «долонями» як пам'ятки на «чорний день».

Обговорення:

- Які почуття ти відчував, коли читав написи на своїй «долоні»?
- Чи всі твої переваги відомі іншим

IV. Обговорення домашнього завдання.

V. Домашнє завдання.

Спробуйте відстежити ті моменти, коли відчуваєте перевагу над іншими, або навпаки – пригніченість, і перейдіть у стан рівноправних стосунків.

Запишуть результати у щоденник.

Заняття №6

Мета: розвиток у підлітків ефективного спілкування, навчання конструктивним способам виходу з конфліктних ситуацій.

I. Рефлексія особистого самопочуття.

II. Вступне слово тренера:

- Кожен із нас час від часу стикається з конфліктними ситуаціями: суперечки; незаслужені звинувачення і т. ін. Кожен по-своєму виходить із таких ситуацій: хтось ображається, хтось «дає здачі», хтось шукає конструктивні вирішення. Згадайте кожен схожу ситуацію і запропонуйте її нам як приклад.

III. Вправи.

Вправа «Толерантність у спілкування».

Направлена на освоєння конструктивних засобів виходу із конфліктних ситуацій.

Вибираються декілька цікавих ситуацій, що були запропоновані самими підлітками, і розігруються добровільними учасниками перед групою.

Наприклад: мати вичитує синові при друзях за те, що він неохайний.

Потім пропонується схема толерантнішої моделі виходу з цієї ситуації.

1. Почни розмову з матір'ю з конкретного і точного змалювання ситуації, яка тебе не влаштовує: «Коли ти кричиш на мене при друзях...»
2. Вислови почуття, що виникають у тебе через цю ситуацію і таку поведінку людини стосовно до тебе: «...я почував себе незручно...»
3. Запропонуй варіант поведінки, який влаштовує тебе: «... тому я прошу наступного разу висловлювати свої зауваження не в присутності моїх друзів...»
4. Скажи, як будеш поводити себе ти ,якщо людина готова змінити свою поведінку: «... тоді я буду прислухатися до твоїх зауважень».

Пам'ятайте при цьому про тон своєї розмови, жести, позу. Не поведіться зверхньо, шантажуючи.

Особистої уваги надавайте внутрішнім шкільним конфліктам. Після закінчення – обговорення. Висловлюються думки про те, який вихід із ситуації був найвдалішим, чому?

Вправа «Я – висловлювання, Ти – висловлювання».

Направлена на те, щоб зробити спілкування невимушеним. Дає змогу навчитися в неагресивній, неемоційній манері виражати свої негативні почуття: образу, незадоволення, засмучення.

У нашій мові зустрічаються так звані «Я – висловлювання» та «Ти – висловлювання». «Я – висловлювання» роблять спілкування невимушеним, допомагають виразити свої почуття , не принижуючи іншу людину.(«Ти знову прийшов додому після 11 вечора!»)

Якщо ми використовуємо «Ти – висловлювання») то людина, до якої звертаємось,відчуває негативні емоції:гнів, роздратування,образу.

Використання «Я- висловлювань» дозволяє людині вислухати вас спокійно і спокійно відповісти.

Спробуйте скласти «Я-висловлювань» для ситуацій,які ви отримали(попередньо всі учасники отримують у конвертах варіанти конфліктних ситуацій). З запишіть їх у щоденник і поділіться своїми висловлюваннями з групою.

Приклади конфліктних ситуацій:

- 1.Твій друг (подруга) взяв у тебе одєжу і зіпсував її.
2. Молодший брат обмалював твої зошити ручкою.
3. Твої друзі пішли в кіно без тебе,нічого тобі не сказавши.
4. Вчитель(незаслужено)звинуватив тебе в тому,що контрольну роботу ти списав у сусіда.

5. Ви домовились з другом про зустріч, чекали його пів години, а він не з'явився.

6. Тренер відчислив тебе з команди за пропуски тренувань.

І подібні ситуації. Діти можуть і самі запропонувати цікаві варіанти.

Обговорення. Кожен зачитує свій варіант ситуації і «Я-висловлювань»

- Які висловлювання вам біль рита мані в подібних ситуаціях?
- Чи виникають труднощі при формулюванні «Я – висловлювання»? Чому?
- Які переваги толерантного спілкування?

Рухлива гра «Бджоли»

Розвиває ще одне вміння ефективного спілкування – вміння слухати і чути іншого.

- Бджоли як і люди, істотно соціальні. Тому вони спілкуються і діють в рамках правил, передаючи інформацію.

Учасники розбиваються на групи: одні повинні промовляти звук «а», другі «о», треті «у». Всі розходяться по кімнаті і з заплющеними очима вголос повторюють свій звук. За командою ведучого «бджоли» злітаються кожна до свого рою, утворюючи три бджолині сім'ї.

Відчуття від гри обговорюються.

IV. Самозвіт про почуття після заняття. Обговорення домашніх вправ.

V. Домашнє завдання.

Записати у щоденнику осатаню конфліктну ситуацію, з якою ви зіткнулися. Опишіть варіант виходу з неї за допомогою толерантних засобів спілкування та «Я – висловлювань»

ЗАНЯТТЯ № 7

Мета: формування в учасників навичок самоконтролю.

I. Рефлексія самопочуття.

II. Багато психічних проявів невідчужливо вольовому контролю, тобто протікають автоматично. Техніка довільної регуляції психічних функцій (м'язова релаксія, аутогенне тренування). Що вперше застосовувались медиками в клінічній практиці, сьогодні активно використовуються з метою мобілізації резервів здорового організму. Вони дозволяють регулювати рівень бадьорості, управляти процесами відновлення сил.

В основі більшості прийомів саморегуляції лежить вміння розслабляти м'язи тіла. Глибоке м'язове розслаблення робить організм більш пластичним і чуттєвим до мисленевих само наказів. Воно є ефективним засобом відновлення фізичних сил та душевної рівноваги.

III. Релаксійний тренінг.

Направлений на формування вміння розслаблятися та мобілізуватися в потрібний момент. Дає можливість оволодіти технікою самоконтролю.

При виконанні вправ можливе використання магнітофонного запису, або користування спеціальними інструкціями, які промовляють спокійним тоном.

- сядьте зручно. Руки вільно опущені. Долоні рук - на стегнах. Закрийте очі. Зробіть 2-3 глибоких вдихи. Витягніть праву руку і стисніть долоні в кулак. Відчуйте напруження у кулаці. Через 5-10 сек. розслабте руку. Відчуйте, як напруження залишає вас поступаючи почуття розслаблення та комфорт. Зосередьтеся на розбіжностях між напругою і релаксацією. Повторюйте вправи по черговою обома руками. Зосереджуйтесь тільки на тих групах м'язів, які ви напружуєте та розслаблюєте, і не напружуйте при цьому інші м'язи.

Ті ж самі вправи можна використати з іншими групами м'язів:

- руки - напруження і згинання;
- плечі-згорбіться і випрямяться;
- шия - нахилляйте голову уперед;
- рот - відкривайте якомога ширше;
- язик-тисніть ним на піднебіння;
- очі - сильно замружене;
- чоло - підніміть брови якнайвище;
- спина- прогинайте, випинаючи груди;
- живіт - втягуйте до хребта;

При розслабленні певної групи м'язів, кожен раз упевнюйтесь, що воно повне. По закінченні вправи відчуйте, як розслаблення розходить по всьому тілу. Перед відкриттям очей рахуйте у зворотному порядку від 10 до 1, відчуючи себе з кожним рахунком свіжішим та бадьорішим. Після комплексу вправ варто поділитися враженнями. Оволодіння різними вправами саморегуляції в багатьох випадках буде успішним лише при наявності розвинутої уяви.

Вправа «Машина часу»

Направлена на тренування зорового уявлення. Кожен учасник отримує тему для невеличкого твору: «театр», «мандри» і т.ін. Розкрити тему треба «ззаду наперед»- ніби прокрутити кінострічку в зворот ньому напрямку.

Вправа «Перебіг асоціацій»

Ведучий називає два випадкових слова. Його сусід праворуч вголос описує образ, за допомогою якого перше слово можна з'єднати з другим і називає третє слово, яке наступний учасник пов'язує з попередніми образами. Так будується ланцюг образних асоціацій. Перші труднощі в побудові асоціацій зазвичай долаються і фантазії учасників стають яскравішими. Гру можна ускладнити, несподівано перервавши перебіг асоціацій зазвичай долають і фантазії учасників стають яскравішими.

Гру можна ускладнити несподівано перервавши перебіг асоціацій і запропонувавши будь-кому відновити увесь ланцюг образів. Колективний мнемotechnічний прийом спонукає його індивідуального застосування, розвиває образну уяву та фантазії.

- засоби саморегуляції відкривають можливість керування не тільки фізіологічними процесами, але й душевними відчуттями. Перехід від регуляції функцій тіла до керування почуттями збільшує роль уяви в цьому процесі. Сила фантазії допомагає людині змінювати внутрішнє, скинути тягар звичок та само обмежень, знаходити нові сторони «Я»

Вправа «Синестезія».

Іноді ми чуємо такі вирази як «холодний погляд» «кислий вираз обличчя» і т.ін. Ми розуміємо їх метафоричність, тому що людському погляду не властиві температурні коливання, а обличчя не має смаку. Відчуття вражень, властивих одним органам чуття іншими органами – називають синестезіями.

Учасники стають в коло. Один із них виходить, а інші домовляються, який колір вони (по черзі) продемонструють при його поверненні - червоний, зелений, жовтий, синій. Демонструвати колір необхідно через жести, міміку, запобігаючи прямої вказівки на колір, який задавала група. Руки учасників повинні вказувати на відчуття кольору, а не на речі, традиційно кольорові.

Заняття закінчуємо грою:

Гра «Групова картина»

Перший учасник бере в руки чистий аркуш паперу і умовно (вербально) «малює» на ньому картину. Інші намагання побачити «намальоване». Аркуш передається по колу. Кожен доповнює картину своїми «мазками», враховуючи вже «намальоване». Головна умова - просторова узгодженість. Гра є гарним тренувальним засобом зорової уяви та фантазії. Фрагменти «полотна» будуються ніби в єдиному емоційному полі. Тому вимагають підтримки певного емоційного стану групи.

Художній опис можна доповнити елементами опису звуків, запахів, тощо.

IV. Рифлексія. Які відчуття від групової роботи (запис у щоденнику)

V. Домашнє завдання. Спробувати застосувати метод аутогенних тренувань самостійно. Самостереження записати у щоденнику.

ЗАНЯТТЯ № 8

Мета: ознайомлення учасників з трьома позиціями особистого «Я» (за Е.Берном) для збагачення уявлень про соціальну перцепцію.

I. Рифлексія.

II. Вступне слово тренера:

- Основоположник транзактного аналізу Ерік Берн звернув увагу що одна і та ж людина в різних ситуаціях може перебувати в трьох різних станах або позиціях: маленької «Дитини», «Дорослого», а до «Батьків».

Все, що дитина бачила в період свого довкілля у ставленні батьків до неї, записується в її «Батьківську» позицію. Зазвичай це правила, застереження, установи, які батьки дають своїй дитині. Вони здебільшого є основою особистої етики людини. Разом із «Батьківською» позицією одночасно формується інша - «Дитини». Це запис особистих внутрішніх подій, переживань, реакції на те, що відбувається.

Зазвичай дитина не здатна аналізувати події, тому вона їх просто відчуває. Іноді гнівний погляд, крик не дружелюбна міміка обличчя батьків можуть сигналізувати малюкові, що причина цього в ньому, оо. він винен і тому «поганий». Позиція «Я поганий» не такий як інші, міститься саме в «Дитині» людини, тобто це позиція невпевненості, слабкості або, навпаки спонтанному вияву емоцій, Безпричинного щастя, безтурботності.

Позиція «Дорослий» пов'язана з особистим досвідом дитини. В ній збирається і переробляється інформація про зовнішній і внутрішній світ, на основі якого приймається рішення. Часто «Дорослого» порівнюють із комп'ютером, який переробляє інформацію, що потрапляє з трьох джерел: «Дитини», «Батьків» та оточуючого середовища. Особливість «Дорослого» в тому, що його розвиток не закінчується в певному віці, а постійно збагачується.

Візуальні прояви цих станів.

Невербальні індикатори «Батьківської» позиції:

- похмурі брови;
- стислі губи;
- вказівний жест;
- поза «руки на стегнах»;
- поза Наполеона;
- нетерплячі зітхання;
- напружений вираз обличчя;

Вербальні індикатори:

- Я не можу цього бачити...
- Завжди пам'ятай...
- Скільки раз можна повторювати...
- Тобі слід...
- Я ж казав...

Невербальні індикатори «Дитини»:

- тремтіння губ;

- слюзи в очах;
- надуті губи;
- «бігаючи» очі;
- Кусання губ, нігтів.

Вербальні індикатори «Дитини»:

- Я хочу...
- Я буду...
- Чому? Як? (цікавість)
- Коли я (виросу, закінчу школу)...

Невербальні індикатори «Дорослого»:

- рухи, зміна поз;
- вираз уваги на обличчі;
- погляд на співрозмовника;

Вербальні індикатори «Дорослого»

- Коли? Чому? Як? (прояви пізнавальної активності)
- Об'єктивно, закономірно, імовірно...
- Я гадаю...

Підсумок: За результатами дослідження яке було проведене напередодні Колекційної тренінгової програми «самовдосконалення» ми визначили що діти нашої школи, підлітки які навчаються у 7-8-9 класах. Мають схильність до агресивної поведінки, яку вони виміщують на однолітках і дітях молодшого шкільного віку. Спостерігаючи на перервах я помітила, та і по результатах даної методики ми визначили що діти часто, щоб захистити свої права вдаються до фізичного насилля з дітьми з якими навчаються в одному класі. Хлопчики і дівчатка сердяться, кричать один на одного. Іноді навіть по закінченні спору зі злостю можуть що-небудь зламати: стільчик, шухляду або навіть дверки шкафчика. Використовують грубі слова у спілкуванні з дітьми які не підтримують їхньої особистої думки.

Самі можуть спровокувати конфлікт. У дітей можуть бути такі спалахи агресії, злості що вони можуть погрожувати людям. А з бесіди з батьками я дізналася що коли у дітей виникають конфлікти у школі, то вони частіше всього приходять додому роздратовані. А на питання близьких стають дещо агресивними. З підвищеною агресією розповідають вдома про не достатки однолітків, які найчастіше критикують кривдять їх, можуть навіть вдатися до фізичного насилля, рукоприкладства принижують дітей з меншим матеріальним становищем, забирають речі особистого вжитку, ображають зводять наклепи.. Вони часто придумують що скажуть своїм кривдникам, образникам на другий день прийшовши в школу, але не роблять цього.

Тож я вирішила провести методику розроблену Е.П.Ільїним, і П.А.Ковальовим. «Агресивна поведінка» для визначення рівня агресивності у класі. Для проведення даної методики я і директор школи підібрали дітей які навчаються у дев'ятому класі і які найбільш ідуть на контакт з психологом практикантом. У класі навчається троє дітей. Після проведення методики у нас визначились певні висновки.

Висновок № 1 У досліджуваного є схильність до вербальної агресії, але в основному і є прояви прямої фізичної агресії. Що характеризує досліджуваного як нестриманого до грубих слів з людьми які його оточують, іноді може наговорювати на людей які йому не подобаються. Одночасно в різкій формі хоче звернути увагу на свої права. Часто відповідає криком коли кричать на того, погрожує, думає що висказати, але ніколи цього не робить. Часто буває грубуватий з близькими людьми. Коли завдали шкоди на людях, висловлюється нецензурною лайкою про себе і ці переживання переносить у собі. Щоб захистити свої права може використати фізичне насилля. Може нанести тілесні ушкодження людині, та в основному у вирішенні спірних питань. Якщо не може переконати словесно.

Висновок № 2 Досліджуваному притаманні такі прояви фізичної агресії але є і схильність до косвеної вербальної агресії. Тобто досліджуваного

можна охарактеризувати як людину агресивну з усіх точок зору. Досліджуваний часто проклинає свого кривдника про себе. Іноді обговорює людей які йому не подобаються, також може проявляти до них грубу поведінку зі свого боку. Може навіть не вітатися, не прийти на допомогу коли його про це просять до людини яка йому не симпатизує. Зі злості може пнути ногою який не будь предмет, або навіть з досади навіть розтрощити його. Щоб захистити свої права серед однолітків може вдатися до фізичного насилля. Може нанести тілесних ушкоджень у рішенні спірних питань, якщо не може переконати юдине словесно. У рішенні спірних питань найчастіше дратується.

Висновок № 3 Досліджуваний схильний до косвеної та фізичної агресії. Це свідчить що він нестриманий до грубих слів з людьми які його оточують, Іноді може наговорювати на людей які йому не подобаються. У спірних питаннях в основному використовує фізичну силу. Висказує людям свої неподобства надто гучно. Буває грубуватим з близькими людьми, а також із друзями. Часто буває злий. Зі злостю може пнути ногою, а навіть і розтрощити речі спільного вжитку. Коли на нього кричать нестриманий, може відповісти криком і навіть образити людину.

Тож отримавши висновки по проведеній методики. Підтвердилися наші побоювання клас має певні проблеми у спілкуванні з однолітками, добротою і допомогою у скрутних ситуаціях. Тому з директором школи ми вирішили провести тренінгові програму. А одночасно з цим і перевірити доцільність даної програми. Програму тренінгу ми озвучили за назвою Колекційна тренінгові програма «Самовдосконалення» для подолання агресивних проявів серед підлітків. Для складання програми ми долучили весь учнівський і педагогічний колектив. І за допомогою наших учителів ми і підібрали найбільш ефективний час і намагалися провести вправи ігри з найбільшою розвагою для дітей, які найбільш підходять у даному випадку. Тренінгова програма розрахована на вісім занять. Кожне заняття було побудоване за певною схемою. Ми прагнули допомогти дітям у спілкуванні з однолітками, у правильності оцінювання себе і своїх можливостей, самоаналізуватися. Формувати неагресивне спілкування з дітьми одного класу і молодшими школярами. Також ми намагалися допомогти учням контролювати свої емоції, і не виливати свою агресію на оточуючих і рідних людей. Тож після проведення тренінгові програму ми отримали зовсім інші висновки:

Висновок № 1 Досліджуваний схильний до вербальної агресії йому притаманні нестримані грубі слова, з людьми які не погоджуються з його думкою. Коли роздратований намагається стримувати свої емоції, за умови коли його навмисно не намагаються вивести з себе. Тобто не чіпають у даний період. У спорах уже більш толерантний, використовує словесний діалог аніж фізичне насилля. Викрикує погрози в адрес кривдника хоч і

ніколи не приводить їх у дію. Досліджуваний стан надто шляхетний, не обговорює людину з поганої сторони, навіть якщо вона йому навіть не подобається. Після негараздів у сім'ї більш стриманий. Не виводить свою злість на близьких і речах спільного вжитку. Більш менш стриманий з дітьми меншого шкільного віку.

Висновок № 2 – 3 Наступні два досліджувані набрали однакову схильність до косвеної вербальної агресії. Це свідчить про те що досліджуваний як і раніше не стримані до грубих, образних слів з людьми які їм не подобаються але є прогрес у тому що вони більш стримані і не задівають за різні помилки, чи навіть дітей з більш складним матеріальним становищем чи навіть просто тік дітей які їм не подобаються. Намагаються по можливості не вступати у спірні питання, не доводять свою думку кулаками а просто ідуть геть. Але все ж таки нестримані і кричать у відповідь коли на них звертаються або виховують криком. Погрожують але ніколи не приводять свої погрози в дію. Одночасно у грубій формі хочуть звернути на свої права. Часто бувають грубуватими з близькими людьми, але коли наприклад завдали невеликої шкоди на людях проговорює нецензурні слова про себе. Стриманий у викрикуванні нецензурності у приміських установах. Досліджувані не обговорюють своїх ворогів або людей які їм не подобаються за спиною, вважають це не шляхетно. Після сварок більш стримані не ламають меблі. Але прийшовши додому наговорюють про те що їм не подобається, як потрібно краще зробити, трохи вмішують злість на родичах і близьких. Та прийшовши у школу на другий день стримані і ні якою поведінкою цього не показують ані словом ні ділом.

Тож за допомогою тренінгової програми ми маємо набагато кращі висновки. Тому і визначили що тренінгові робота дуже позитивно відзначається на поведінкових рисах підлітків. Діти після проведення тренінгової роботи більш стримані до людей які їм не подобаються і дітей з меншим матеріальним становищем. Можуть використовувати словесні переконання без надмірної емоційності і використання фізичного насильства. Стали більш привітними і дружніми у класі з однокласниками і навіть з дітьми меншими за віком. Тож на нашу думку буде доцільне використання даної тренінгової програми «Самовдосконалення» у допомозі і подоланні агресивних проявів поведінки в підлітковому віці.

Використана література.

1. Алешина Ю. Е. Данилин К. Е. Спецпрактикум по социальной психологии: Опрос семейное и индивидуальное консультирование – М.:Издательство МГУ, 1989 г.
2. Асмалов А. Г. Психология личности.- М.: Издательство МГУ 1990г.
3. Безпальча Р. Запобігання домашньому насильству і торгівлі жінками// п.ідручник з проведення тренінгів – к.: ЗАТ «Ніч лава»,2001р.-256ст.
4. Здібність творчість обдарованість:теорія методика результати досліджень/за редакцією В. О. Моляко О. Л. Музика/Житомир: видавництво Рута 2006р. 320ст.
5. Музика О. Л.Курсові роботи з психології./ Житомир, 2001р. 40ст.
6. Онишко Ю. В. Проблеми психіатричної допомоги жінкам – жертвам насильницьких дій// архів психіатрії – 2000р- №1-2 (20-21):ст.7-9
7. Практикум по общей психологии/под редакцией А.И. Щербакова – М.:Просвещение, 1990р. – 288ст.
8. Солсо Р. Л. Джонсон Х. Х.: Біл М. К. Експериментальна психологія: Практичний курс. – СПб.: Прайм ЕВРОЗМАК 2001р. 528ст.
9. Социальная психология/ под редакцией А. В. Петровского – М.: Просвещение 1987р. – 224ст
- 10.Семья и формирование личности под редакцией А. А. Бодалова – М.: Педагогика 1981р.
- 11.Слент М. Тренинг уверенности в себе: Персангл – СПб.: ООО» Речь,2001р.»
- 12.Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків/ за редакцією В. Г. Панка
- 13.Щербакова К. Й., Григоренко Г. І. У сім'ї росте дитина – К.:Освіта 1995р 240ст.

