

Журавель М.В.
Сергеева К.В.
Шаровара О.Т.



«Зупинись! – Посміхнись!»:

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

З ПРОФІЛАКТИКИ АГРЕСИВНОЇ
ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

У ЦЕНТРАХ СОЦІАЛЬНО-

ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ



«Зупинись! — Посміхнись!»:

**МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК З ПРОФІЛАКТИКИ
АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У ЦЕНТРАХ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

УДК 316.613.43-053.6:364-57(072)
ББК 88.52я7
3-94

Видання підготовлено в рамках проекту за кошти гранту Президента України для обдарованої молоді «Профілактика агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації та притулках для дітей» (*авторка*: Шаровара Оксана Геннадіївна; Розпорядження Президента України від 14.12.2012 року № 218 «Про призначення грантів президента України для обдарованої молоді на 2013 рік»).

Авторський колектив:

Журавель Т.В., голова виконкому Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка;

Сергеева К.В., асистент проектів Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; аспірант Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

Шаровара О.Г., грантерка Президента України для обдарованої молоді, волонтер Всеукраїнського громадського центру «Волонтер».

3-94 «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, 2013. – 124 с.
ISBN 978-617-7018-19-2

Даний посібник буде найбільш корисним для спеціалістів, які працюють у центрах соціально-психологічної реабілітації (психологів, вихователів, соціальних педагогів), студентів вищих навчальних закладів спеціальностей «Соціальна педагогіка», «Соціальна робота», «Практична психологія».

ISBN 978-617-7018-19-2

© ВГЦ «Волонтер», 2013
© Шаровара О.Г., 2013

Зміст

Передмова	4
Український та зарубіжний досвід реалізації програм профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків	5
Аналіз прояву агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації	16
Програма профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації «Зупинись! – Посміхнись!»	21
Список використаних та рекомендованих джерел.	121

Передмова

Шановні читачі!

Перебудова нашого суспільства, пов'язана з переходом до ринкових відносин, призвела не лише до економічних та політичних трансформацій, а й до зміни моральних норм поведінки молодого покоління. Соціально-економічна криза, політична нестабільність, ситуації громадянських сутичок та конфліктів, а також відображення цих подій у засобах масової інформації, девальвація сімейних цінностей, послаблення виховного впливу з боку батьків сприяють підвищенню рівня дитячої і підліткової агресивності. Найбільш часто прояви такої поведінки спостерігаються у дітей і підлітків, які опинились у складних життєвих обставинах, та перебувають у притулках та центрах соціально-психологічної реабілітації. Отже профілактика такої поведінки є ефективним способом зниження таких негативних явищ у суспільстві як: підліткові правопорушення, міжособистісні конфлікти, неконтрольовані агресивні прояви, насильство в сім'ї, жорстоке поводження з дітьми.

Даний посібник містить інформацію щодо особливостей реалізації корекційно-профілактичних програм з подолання агресивної поведінки підлітків, аналіз агресивної поведінки серед вихованців центрів соціально-психологічної реабілітації, а також комплексну програму профілактики агресивної поведінки підлітків, які перебувають у притулках та центрах соціально-психологічної реабілітації.

Видання посібника стало можливим за кошти Гранту Президента України для обдарованої молоді у рамках проекту Шаровари Оксани Геннадіївни «Профілактика агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації та притулках для дітей».

Комплексна програма профілактики агресивної поведінки підлітків була розроблена спільно з Міжнародною громадською організацією «Право на здоров'я». Висловлюємо свою подяку колегам за співпрацю та сприяння у реалізації Проекту.

*З повагою,
грантерка Президента України
Оксана Шаровара*

Український та зарубіжний досвід реалізації програм профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків

У наш час впровадження комплексних програм профілактики та корекції агресивної поведінки є актуальним питанням як за кордоном, так і в нашій країні. Вирішення проблеми агресивної поведінки підлітків в різних країнах покладено як на державні органи, так і на громадські організації.

Зараз у Європі діє 192 корекційні програми для агресорів у 19 країнах: Австрія (5 програм), Бельгія (3), Хорватія (1), Кіпр (1), Чехія (1), Данія (3), Фінляндія (1), Франція (22), Німеччина (66), Ірландія (4), Ісландія (1), Литва (1), Люксембург (1), Норвегія (16), Португалія (4), Словенія (1), Швеція (4), Іспанія (30), Велика Британія (7).

У Великій Британії діє понад 200 програм для жертв насильства та агресорів.

Варто відзначити, що у Північній та Західній Європі корекційних програм значно більше, ніж у Південній та Східній.

Перша корекційно-профілактична програма для агресорів була започаткована у 1984 році. До 1995 року з'явилось ще 15 програм, і ще 20 – до 2000 року. Між 2001 і 2005 роками було розроблено ще 86 програм, і 33 – між 2006 і 2007.

Фінансування профілактичних програм для агресорів за кордоном здійснюється з державного бюджету (33 %), з муніципальних фондів (28 %), з регіональних фондів (42 %), приватне фінансування (18 %).

У 75 % випадків проходження корекційно-профілактичної програми для агресорів визначається рішенням суду чи в рамках інших актів правосуддя.

У 25 % проходження програми є добровільним.

У Великій Британії та Швеції корекційні програми часто діють в контексті пробації чи інших систем правосуддя.

З 2004 року в Іспанії існує закон, відповідно до якого кожен агресор, який вчинив насильство в сім'ї, і який потрапив до місць позбавлення волі, має пройти корекційно-профілактичну програму.

За результатами аналізу 170 програм, який було здійснено в рамках європейського проекту «Робота з особами, які вчинили насильство», виявилось, що у 45 % з них застосовують методи когнітивної терапії та соціальні тренінги; 17 % програм базуються на системній сімейній терапії; 14 % - на методах психодинаміки; у 28 % програм використовують всі три підходи.

У корекційно-профілактичних програмах використовують як групову, так і індивідуальну роботу. Так, 151 програма реалізує індивідуальне консультування; 149 програм передбачає групову роботу; 59 програм – роботу з парами; 112 із 149 програм, що передбачають реалізацію групової роботи з агресорами, включають також індивідуальну роботу з ними.

Тривалість програм може варіюватись, так, наприклад, 40 % програм, що реалізують групову роботу, триває від 14 до 26 тижнів, 23 % - менше ніж 14 тижнів, 19 % - до 52 тижнів.

У більшості програм групової роботи передбачено участь 2 керівників групи. У 71 % програм групу ведуть гендернозмішані команди – чоловік та жінка.

У США у всіх штатах діє програма «Стоп насильству». Вона передбачає реалізацію корекційно-профілактичних програм для осіб, які вчинили насильство у сім'ї і є агресорами. Важливою складовою цих програм є визначення тих осіб, які справді мають пройти корекційно-профілактичну програму.

Коли впливає факт домашнього насильства, з'ясовують і причини агресивної поведінки людини, наприклад, алкоголізм, наркоманія, психічне захворювання; систематична агресивна поведінка; дитячі психологічні травми. Тільки після лікування особи можуть проходити корекційно-профілактичну програму. Отже, програмі має передувати діагностична робота (визначення захворювань кривдника)¹.

У Росії існує декілька структур, на які покладені функції здійснювати профілактичну, корекційну та реабілітаційну роботу з підлітками, які

¹ Бондаровська В. Робота з особами, які вчинили насильство у сім'ї / В. Бондаровська // Журнал Психолог. – 2010. – № 21 – 22. – с. 10 – 11.

мають агресивну поведінку. До них належать комісії у справах неповнолітніх і захисту їх прав, органи опіки і піклування, управління освіти, департамент сімейної і молодіжної політики, органи внутрішніх справ (переважно підрозділи у справах неповнолітніх).

Так, у Федеральному законі від 24 червня 1999 року № 120 – ФЗ «Про основи системи профілактики безпритульності та правопорушень неповнолітніх» у розділі II «Основні напрямки діяльності органів і закладів системи профілактики безпритульності та правопорушень неповнолітніх» описуються основні функції та завдання кожного із вищеперерахованих органів.

Однією із функцій комісій у справах неповнолітніх, в межах їх компетенцій, є здійснення заходів по захисту і відновленню прав та законних інтересів неповнолітніх, виявлення та усунення причин і умов, що сприяють виникненню бездоглядності, безпритульності, правопорушень і антисоціальних дій неповнолітніх.

Органи опіки і піклування беруть участь в рамках своїх компетенцій в проведенні індивідуальної профілактичної роботи з неповнолітніми.

Органи управління освітою і освітні заклади розробляють і впроваджують в практику роботи освітніх закладів програми і методики, спрямовані на формування законослухняної поведінки неповнолітніх.

Органи у справах молоді та заклади органів у справах молоді приймають участь в розробці і реалізації програм з профілактики безпритульності та правопорушень неповнолітніх.

Органи внутрішніх справ в межах своєї компетенції здійснюють діяльність з попередження правопорушень неповнолітніх у відповідності із чинним законодавством Російської Федерації².

Однак, більшість із цих структур втручаються лише «по факту скоєння» агресивних дій і не володіють превентивною системою профілактики агресивної поведінки серед підлітків³.

² Федеральный закон «Об основах системной профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» : от 24 июня 1999 г. – Офиц. изд. – М. : Мин. образования и науки Российской Федерации. – 2007. – (Нормативный документ Мин. образования и науки Российской Федерации).

³ Проект TESYA Professional : Аналитический обзор на основе анализа международного и отечественного опыта работы с детьми и молодежью Ч. 1. / Волкова С. В., Короткова Н. Ю., Любутов Н. А. – Москва, 2010. – с. 47.

Також у Росії профілактикою агресії серед підлітків займаються і громадські організації. Однією з таких організацій є Міський Центр профілактики безпритульності, злочинності, алкоголізму, наркоманії і СНІДу серед неповнолітніх «Діти вулиць», що діє при підтримці Департаменту сімейної і молодіжної політики міста Москви. Центр вносить значний вклад у профілактику агресивності і боротьбу з насильством серед підлітків, забезпечує інформаційно-методичний супровід діяльності системи профілактики правопорушень неповнолітніх. Центр взаємодіє з Комісіями у справах неповнолітніх і захисту їх прав. В рамках залучення до соціальної роботи волонтерів, Центр створив «Кабінети соціального волонтера на базі освітніх закладів, організував навчання волонтерів розвиваючим і реабілітаційним методикам по роботі з підлітками, які мають агресивну поведінку. Також Центр проводить круглі столи, семінари, тренінги для спеціалістів системи профілактики та здійснює їх методичний супровід⁴.

У Німеччині проблема вирішення агресивної поведінки покладена на державні та громадські організації. Так, у 2005 році при підтримці програми Євросоюзу та співробітництві недержавних організацій Великобританії, Словенії та Польщі був створений проект TESYA. Проект призначений для спеціалістів сфери освіти, соціальних служб і служб по роботі з молоддю. Він представляє собою серію тренінгів з підлітками та молоддю віком від 12 до 21 року, які схильні до прояву зовнішньої (вербальної чи фізичної) агресії протягом довготривалого часу, але тих, хто не має вироку суду, що пов'язане з позбавленням волі.

Під час тренінгових занять підлітки та молоді люди, схильні до агресії, дізнаються про руйнівну силу жорстокості і вчаться долати конфлікти без застосування насильства. Вони вчаться контролювати свою агресивність, розвивають сприйняття до власних почуттів і почуттів інших людей, змінюють ставлення до власних агресії та жорстокості.

Метою тренінгів є навчання підлітків та молоді, які схильні до агресії, навичкам вирішення конфліктних ситуацій без застосування насильства.

Відмінною особливістю проекту TESYA є системний підхід до зменшення проявів агресії та насильства. Концепція тренінгів спеціально розроблена таким чином, щоб враховувати потреби різних цільових груп, а також місцеві особливості країни, в якій використовується програма.

⁴ Межрайонный центр «Дети улиц» [Електронний ресурс] / Информация о центре : <http://www.detiulitc.ru/main.html>

Проект поєднує індивідуальні і групові методи роботи.

Учасникам пропонується проаналізувати свої повсякденні конфлікти, виявити причини агресії і навчитися управляти собою у неприємних або стресових ситуаціях. Під час семінарів підлітки працюють зі своєю біографією для переосмислення подій свого життя, які призвели до активізації агресивної поведінки, розвивають нові соціальні навички. Під час тренінгових занять використовуються такі методи роботи, як рольові ігри, індивідуальні, парні і групові вправи, аналіз ситуацій, проективні техніки.

Проект розрахований на всі верстви населення. Інформація про проект розповсюджується серед молодіжних організацій, служб психологічної підтримки населення, у школах, соціальних службах і консультаційних центрах. Також у Німеччині відпрацьований алгоритм направлення дитини на проходження такої корекційної програми. Організація, що виявила дитину з агресивними проявами поведінки, направляє її на проходження корекційної програми, сплачуючи вартість тренінгових занять. Таким чином, ініціювати участь підлітка, який має агресивну поведінку, у програмі можуть вчителі, батьки, соціальні працівники ⁵.

Вирішення проблеми профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків на державному рівні в Україні покладене на кримінальну міліцію у справах дітей, управління у справах сім'ї та молоді, кризові центри, управління освіти, шкільних психологів, окрім того, до такої діяльності дотичні психологи притулків та центрів соціально-психологічної реабілітації дітей, шкіл та ПТУ соціальної реабілітації (куди рішенням суду направляються підлітки, які здійснили злочин до досягнення віку відповідальності), психологи виховних колоній для неповнолітніх. Окрім того, останні чотири роки, після введення посади психолога до кримінально-виконавчих інспекцій, які реалізують види покарання, не пов'язані з позбавленням волі, ці органи також здійснюють корекцію агресивної поведінки підлітків у контексті попередження правопорушень та злочинів.

У контексті даного матеріалу вважаємо за потрібне проаналізувати програми корекції агресивної поведінки таких категорій дітей та підлітків:

- неповнолітні правопорушники до досягнення віку відповідальності;

⁵ Проект TESYA Professional : Аналитический обзор на основе анализа международного и отечественного опыта работы с детьми и молодежью Ч. 1. / Волкова С. В., Короткова Н. Ю., Любутов Н. А. – Москва, 2010. – с. 47.

- неповнолітні правопорушники, які досягли віку кримінальної відповідальності та отримали судові вироки;
- підлітки, що вчинили насильство в сім'ї;
- учні загальноосвітніх шкіл, які виявляють ознаки агресивної поведінки, чинять насильство щодо однолітків, але поза межами адміністративної або кримінальної відповідальності;
- підлітки, які опинилися у складних життєвих обставинах, бездоглядні та безпритульні підлітки.

Одним із органів, що здійснює корекційно-профілактичну роботу з *неповнолітніми правопорушниками до досягнення віку відповідальності*, є Кримінальна міліція у справах дітей та школи та ПТУ соціальної реабілітації. Щодо реалізації корекційно-профілактичних програм у Кримінальній міліції у справах дітей, то як таких програм не існує, переважно робота обмежується бесідами. У ряді шкіл та ПТУ соціальної реабілітації діють авторські програми.

Так, наприклад, на базі Свердловської школи соціальної реабілітації діє ***Психолого-педагогічна корекційно-розвиваюча програма з подолання агресивної поведінки підлітків***, що була розроблена у 2009 році. Програма спрямована на роботу з підлітками, які мають агресивну поведінку і є вихованцями шкіл соціальної реабілітації. Метою даної програми є корекція агресивної поведінки підлітків у результаті цілеспрямованої педагогічної дії.

Основними завданнями цієї програми є: формування мотивації до самовиховання і саморозвитку, формування базових ціннісних орієнтацій, підвищення особистісної самооцінки, навчання підлітків комунікативним навичкам, формування уміння вирішувати конфлікт за допомогою конструктивних альтернатив, формування відповідальної поведінки та толерантного ставлення до оточуючих⁶.

З *неповнолітніми правопорушниками, які досягли віку кримінальної відповідальності та отримали судові вироки*, працюють кримінально-виконавчі інспекції та виховні колонії. У кримінально-виконавчих інспекціях інспектори спільно з психологами у груповій роботі з неповнолітніми використовують елементи програм корекції агресивної

⁶ Кочемировская Е. А. , Гришко А. А. Коррекция деструктивных моделей межличностного взаимодействия и формирование навыков просоциального поведения у подростков : практическое пособие / Е. А. Кочемировская, А. А. Гришко. – Харьков : НТМТ, 2007. – 84 с.

поведінки, однак, як таких затверджених програм поки що немає. В окремих установах виконання покарань, тобто виховних колоніях, діють авторські програми корекції агресивної поведінки, розроблені спільно з громадськими організаціями та затверджені Державною пенітенціарною службою України.

Так, наприклад, у Мелітопольській виховній колонії для дівчат, що відбувають покарання у вигляді позбавлення волі, діє ***Профілактична програма відповідальної партнерської поведінки***. Метою цієї програми є підвищення рівня ресоціалізації дівчат, які звільняються з місць позбавлення волі, шляхом формування у них адекватних моделей сімейної та статевої поведінки, трансформації агресивних та/або віктимних форм поведінки.

Основними завданнями програми, що діє у Мелітопольській виховній колонії, є: формування в учасників навичок самоаналізу, саморефлексії, визначення та переосмислення уявлень щодо власного Я-образу, формування самоповаги, адекватної самооцінки як основи ефективних міжособистісних стосунків, корекція патологічних особистісних настанов, стереотипів та помилкових уявлень щодо міжособистісних стосунків, у тому числі з протилежною статтю, аналіз причин виникнення конфліктних ситуацій та шляхів їх розв'язання, розкриття поняття конструктивного та деструктивного конфлікту, формування адаптивних моделей статевої поведінки, формування навичок визначення та досягнення життєвих цілей, формування та визначення соціальних і професійних ролей⁷.

З підлітками, які вчинили насильство в сім'ї, працюють органи внутрішніх справ, управління у справах сім'ї, молоді та спорту, кризові центри. У Законі України «Про попередження насильства в сім'ї» у ст. 6 одним із повноважень органів внутрішніх справ є направлення осіб, які вчинили насильство в сім'ї, до кризових центрів для проходження корекційної програми, спрямованої на подолання агресивної поведінки. Стосовно підлітків, таке рішення може бути винесене лише особі, яка досягла 16 років. Таке вікове обмеження існує тому, що направлення на проходження таких програм відбувається тільки після офіційного попередження

⁷ Кочемировська О.О. Національна практика корекції поведінки осіб, що чинять насильство в сім'ї. Огляд програм, що реалізуються або розроблені громадськими організаціями чи іншими інституціями в Україні // Стан системи попередження насильства в сім'ї в Україні – 2009 : правові, соціальні, психологічні та медичні аспекти. Аналітичний звіт. – К. : ПРООН, 2011.

про недопустимість насильства в сім'ї, а воно виноситься лише особам з 16 років, оскільки це є вік адміністративної та кримінальної відповідальності у нашій країні⁸.

На рівні держави затверджена **Типова програма корекційної роботи з особами, які вчинили насильство в сім'ї, та основні засади її реалізації**. Метою даної програми є корекція та профілактика агресивної поведінки осіб, які здійснили насильство в сім'ї. Програмою передбачено інституціоналізацію роботи з кривдниками – побудову системи підготовки кадрів для роботи з особами, що вчинили насильство в сім'ї, організацію спеціалізованого навчання та супервізій, методичне забезпечення.

Основними завданнями Типової програми корекційно-профілактичної роботи з особами, які вчинили насильство в сім'ї, є: ознайомити учасників з основними нормативними документами України, які регламентують гендерні, сімейні та соціально побутові стосунки в родині; навчити учасників визначати власні проблеми та шляхи їх розв'язання; формувати навички безконфліктного спілкування; сприяти зниженню емоційної напруги та особистісної тривожності; формувати навички саморегуляції та самоконтролю; сприяти підвищенню самооцінки та відповідальності за свої вчинки і своє життя; навчити основам аутогенного тренування та релаксації; розвинути здібності розуміти емоційний стан іншої людини та вміння адекватно проявляти свій; сприяти формуванню позитивних ціннісних орієнтацій та моральних уявлень⁷.

Також у 2013 році була розроблена та апробована громадською організацією «Право на здоров'я» **Програма для чоловіків, які вчиняють насильство або належать до груп ризику**. Дана програма буде затверджена на державному рівні та буде реалізовуватися у всіх центрах соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Метою даної програми є допомогти особам, які вчиняють насильство, набути навички контролю над гнівом та агресією, а також ефективної комунікації.

Дана Програма містить 4 блоки:

1. Діагностичний (проведення діагностики причин насильницьких проявів, агресивної поведінки).

⁸ Закон України «Про попередження насильства в сім'ї»: за станом від 28 верес. 2008 р. / Верховна Рада України – Офіц. вид. – К. : Парламентське вид-во, 2009. – (Нормативний документ).

2. Індивідуальна робота (описана методика проведення індивідуальної корекційної роботи у вигляді занять).
3. Мотиваційне консультування (передбачено для визначення рівня мотивації для участі у Програмі, формування або підвищення мотивації для зміни поведінки).
4. Групова робота, яка передбачає такі теми:
 - **Тема 1.** Вступ до Програми. Знайомство. Напрацювання правил роботи групи / **1 заняття**
 - **Тема 2.** Постановка індивідуальних цілей та побудова перспективних планів щодо подолання агресивності / **1 заняття**
 - **Тема 3.** Спускові механізми агресивної поведінки: які вони, як їх розпізнати та попередити / **1 заняття**
 - **Тема 4.** Сутність насильства та насильства в сім'ї. Види насильства та дії, які слід вважати насильством. Цикл насильства. Наслідки насильства. / **2 заняття**
 - **Тема 5.** Відпрацювання навичок контролю над гнівом та агресією / **2 заняття**
 - **Тема 6.** Ефективна комунікація (у тому числі – з жінками) як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації / **3 заняття**
 - **Тема 7.** Формування цілей та перспективних життєвих планів.
 - **Варіант І.** / **1 заняття**
 - **Варіант ІІ.** / **2 заняття**
 - **Тема 8.** Підведення підсумків участі у Програмі / **1 заняття.**

Всі теми викладаються послідовно, їх сутність повністю розкривається в заняттях, до кожного з яких є повний опис проведення (структура та опис вправ, тривалість, надано зразки роздаткових матеріалів). Орієнтовна тривалість одного заняття – 3 год., які проводяться у вигляді 2-х сесій по 1 год. 20 хв. з перервою всередині 20 хв. Після кожного заняття передбачено домашнє завдання для закріплення отриманих знань та навичок та передбачено його обговорення на початку наступної зустрічі в межах групових тренінгових сесій.

Розроблена Програма передбачає комплексний підхід щодо проведення корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику, включає в себе методики проведення індивідуальної та групової роботи.

Також вона є досить гнучкою та може використовуватись з різними категоріями підлітків, юнаків та дорослих чоловіків, які належать до групи ризику щодо проявів насильницької поведінки (зокрема, які звільнилися з місць позбавлення волі або відбувають альтернативні види покарань, проживають в сім'ях, що перебувають у складних життєвих обставинах, та через певні життєві труднощі можуть потрапляти в конфліктні ситуації, виражати агресивні прояви до оточення).

Пропоновані теми Програми включають питання, спрямовані на розвиток особистості, мотивування до активного включення в процес планування подальшого життя, надання можливості оволодіння навичками безконфліктного спілкування, ефективної комунікації, тощо. Дана Програма не є єдиним засобом вирішення проблеми насильства і має застосовуватись в контексті ведення випадку особи, яка вчиняє насильство, або належить до групи ризику. Корекційна робота буде ефективною, коли паралельно учасник Програми отримуватиме необхідні для нього соціальні послуги, що допоможуть у подоланні життєвих труднощів.

Впровадження Програми розпочинається з проведення діагностики особи, яка вчиняє насильство, або належить до групи ризику (далі – клієнт)⁹.

Робота з учнями загальноосвітніх шкіл, які виявляють ознаки агресивної поведінки, чинять насильство щодо однолітків, але по за межами адміністративної або кримінальної відповідальності, покладена на Управління освіти та шкільних психологів. Психологи шкіл працюють відповідно до свого бачення впровадження подібних програм у школі з підлітками, в ряді шкіл України діють авторські програми, затверджені управліннями освіти.

Також на національному рівні існує Розпорядження Кабінету міністрів України від 13 квітня 2011 р. № 330-р Про затвердження плану заходів з виконання у 2011 році Загальнодержавної програми “Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини” на період до 2016 року, у розділі 2 пункт 1.2 зазначено необхідність вивчення та поширення досвіду впровадження у навчально-виховний процес курсу «Шкільна медіація», з метою вивчення розв’язання конфліктних ситуацій і відповідно, подолання агресивної поведінки.

⁹ Проект Програми для чоловіків, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення, розроблений в рамках реалізації проекту «Свобода від насильства: розширення прав та можливостей дівчат і жінок у складних життєвих обставинах» / Бондаровська В.М., Журавель Т.В., Куриленко О.Я. та ін. – К., 2013.

З підлітками, які опинилися у складних життєвих обставинах, бездоглядними та безпритульними підлітками працюють притулки для дітей та центри соціально-психологічної реабілітації дітей. У ряді установ діють авторські програми корекції агресивної поведінки, розроблені спільно з громадськими організаціями, як таких затверджених програм немає.

Таким чином, у результаті об'єктивного аналізу міжнародного та українського досвіду впровадження корекційно-профілактичних програм, ми дійшли висновку, що на сьогоднішній момент є актуальними розробка та впровадження комплексної програми профілактики агресивної поведінки підлітків, які перебувають у притулках для дітей та центрах соціально-психологічної реабілітації дітей.

При розробці програми профілактики агресивної поведінки підлітків ми керувалися Програмою для чоловіків, які вчиняють насильство або належать до груп ризику (розроблена за ініціативи МГО «Право на здоров'я» спільно з Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» та ГО «Розрада»).

Аналіз агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації

Для розробки ефективної програми профілактики агресивної поведінки підлітків нами було проведено дослідження у центрах соціально-психологічної реабілітації дітей щодо аналізу такої поведінки.

Зокрема, у 2013 році було проведено опитування 21 спеціаліста (соціальні педагоги, психологи, вихователі) Київського міського притулку для дітей №1, центру соціальної реабілітації «Ковчег», центру допомоги дітям «Місто щасливих дітей», Міжнародної благодійної організації «Служба порятунку дітей», благодійної організації «Фонд «Асперн».

На питання: «Чи притаманна агресивна поведінка підліткам, які перебувають у притулках та ЦСПР?» – всі респонденти відповіли ствердно.

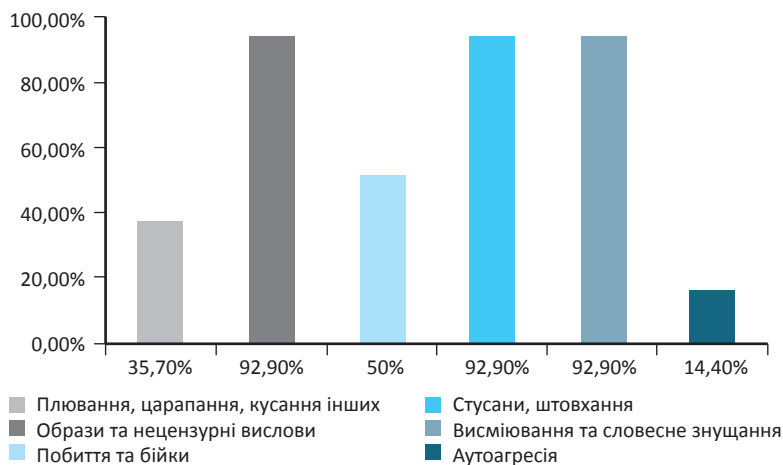


Рис. 1. Результати відповідей спеціалістів на запитання: «Які прояви агресивної поведінки підлітків ви спостерігаєте найчастіше?»

Як видно з діаграми (рис 1.), переважна більшість спеціалістів вказали на невербальні прояви зовнішньої агресії, такі як образи та нецензурні вислови (92,9 %), висміювання та словесне знущання (92,9 %), а також на фізичну агресію: побиття та бійки (92,9 %), плювання, царапання, кусання інших (35,7 %). Окрім того, 14,4 % опитаних вказали на такий прояв підліткової агресії, як аутоагресія, що є ризиком суїцидальних спроб у дітей. Переважання вербальної агресії у підлітків даної категорії зумовлена наявністю жаргонної лексики у самій субкультури.

Для нашого дослідження важливим було визначити гендерні особливості агресивних проявів підлітків. За аналізом відповідей фахівців на запитання: «На Вашу думку, хто більше схильний до агресивної поведінки?», у 100 % випадках зазначили, що до агресивної поведінки схильні в однаковій мірі як хлопці, так і дівчата.

У процесі дослідження нам було важливо з'ясувати, на кого найчастіше спрямовані агресивні дії підлітків. За результатами відповідей на це питання, спеціалісти вважають, що в першу чергу агресія вихованців спрямована на однолітків (100 %), на другому місці спеціалісти відзначили спрямованість агресивних дій на батьків (28,6 %), на третьому – на вихователів (14,3 %) та персонал притулку (14,3 %). Варто зауважити, що жоден спеціаліст не зазначив, що агресія дітей спрямована на психологів, волонтерів та сторонніх людей і гостей притулку.

На запитання анкети: «Чи здійснюється корекційно-профілактична робота серед підлітків з агресивними проявами у Вашому притулку (ЦСПР)?» – всі опитані відповіли ствердно.

Для нашого дослідження було важливим визначити, які форми і методи використовують спеціалісти при здійсненні корекційно-профілактичної роботи.

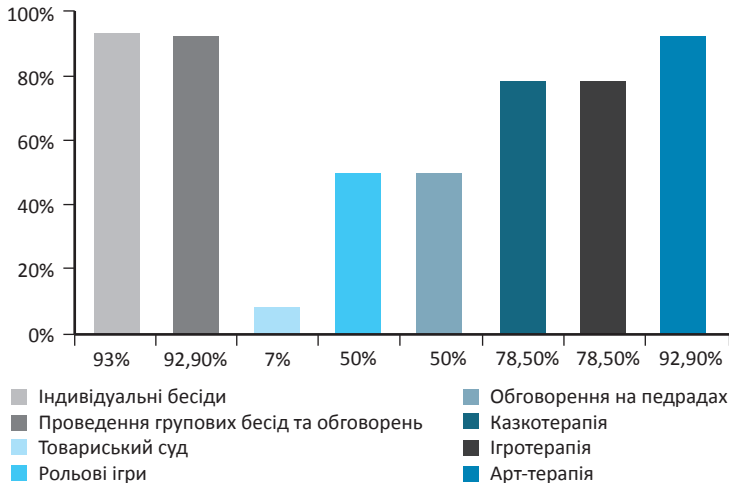


Рис. 2. Результати відповідей спеціалістів на запитання:
«Які форми і методи використовуєте під час корекції
агресивної поведінки підлітків?»

Найбільше фахівці використовують у своїй роботі індивідуальні бесіди (93%), проводять групові бесіди та обговорення (92,9 %), використовують арт-терапію (92,9 %). У меншій мірі спеціалісти використовують

методи казкотерапії (78,5 %) та ігротерапії (78,5 %), а також рольові ігри (50 %) та обговорення на педагогічних радах (50%). Із всіх опитаних метод товариського суду використовують 7 % респондентів. Проаналізувавши дані, отримані нами, ми робимо висновок, що в переважній більшості популярністю серед спеціалістів користуються методи бесід та обговорень. Хоча також важливим є бажання фахівців використовувати новітні інтерактивні методи роботи.

На запитання анкети: «З якою періодичністю здійснюється корекційно-профілактична робота у вашому закладі?» – всі спеціалісти відповіли, що така робота здійснюється кожного тижня.

Для нашого дослідження важливим було дізнатися про впровадження корекційно-профілактичних програм в притулках. Так, на запитання: «Чи знайомі ви з програмами корекції агресивної поведінки підлітків?», – відповіді респондентів розділилися наступним чином: 62 % (13 осіб) зазначили, що знайомі з такими програмами, 38 % - не знайомі (8 осіб).

На запитання: «Які корекційно-профілактичні програми використовуєте під час роботи з підлітками з агресивною поведінкою?» – респонденти наводили приклади методів роботи, різновидів загально розвиваючих занять, що є елементами корекційно-профілактичних програм, але не є власне програмами корекції та профілактики агресивної поведінки підлітків.

Відповіді фахівців на запитання: «Як Ви вважаєте, чи є актуальним впровадження у Вашому притулку розробленої програми корекції агресивної поведінки підлітків, які перебувають у притулках для дітей?», – розподілилися наступним чином: 9,5 % респондентів вказали, що для їх закладу впровадження даної програми буде більш неактуальним, ніж актуальним; 23,8 % опитаних відповіли, що впровадження корекційно-профілактичної програми для їх притулків є більш актуальним, ніж не актуальним. 66,7 % спеціалістів зазначили, що впровадження такої програми є дуже актуальним для їх закладів.

Таким чином, проаналізувавши результати опитування фахівців, можемо зробити такі висновки: проблема агресивної поведінки підлітків є досить актуальною у притулках та ЦСПР; корекція та профілактика агресивної поведінки підлітків, які перебувають у притулках для дітей, здійснюється фахівцями закладів з використанням певних форм та методів; наразі необхідна розробка та впровадження комплексної корекційно-профілактичної програми агресивної поведінки підлітків, які перебувають у притулках та центрах соціально-психологічної реабілітації.

На другому етапі ми визначили за необхідне провести діагностику агресивності підлітків, які перебувають у притулках та центрах соціально-психологічної реабілітації дітей, за тестовою методикою Басса-Дарки.

Цільовою групою були обрані підлітки віком 13 - 17 років, оскільки, як видно із попереднього аналізу анкетних даних спеціалістів, саме в цьому віці найчастіше спостерігаються прояви агресії у дітей.

В опитуванні брали участь 32 дитини притулків та центрів соціально-психологічної реабілітації (ЦСПР) міста Києва, саме: Київського міського притулку для дітей №1, центру соціальної реабілітації «Ковчег», центру допомоги дітям «Місто щасливих дітей», Міжнародної благодійної організації «Служба порятунку дітей», благодійної організації «Фонд «Асперн».

В опитуванні взяли участь підлітки віком від 13 до 17 років. Було опитано 19 хлопців і 13 дівчат, з них: віком 13 років – 3 особи (1 – хлопчик, 2 – дівчинки); віком 14 років – 12 осіб (7 – хлопчиків та 5 – дівчат); п'ятнадцятилітніх було опитано 4 хлопчики та 2 дівчинки; віком 16 років опитано 8 осіб (5 – хлопців, 3 – дівчинки); та підлітків віком 17 років – 3 особи (2 – хлопці та 1 – дівчинка).

Таблиця 1.

Кількісно-гендерний склад підлітків

Стать учнів	Вік вихованців притулків і ЦСПР (у роках)					Всього
	13	14	15	16	17	
Хлопчики	1	7	4	5	2	19
Дівчата	2	5	2	3	1	13
Всього	3	12	6	8	3	32

Методика Басса-Даркі визначає прояви агресії та ворожості у підлітків за наступними видами реакцій:

1. Фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої особи.
2. Непряма агресія - агресія, що спрямована через іншу людину чи інших людей.
3. Роздратованість - схильність до прояву негативних почуттів при найменшому збудженні (запальність, грубість).
4. Негативізм - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.
5. Образа - заздрість і ненависть до оточуючих за справлені і вигадані дії.
6. Підозрілість - в діапазоні від недовіри і обережності по відношенню до інших до впевненості в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.
7. Вербальна агресія - вираження негативного почуття через крик, вереск, погрози.
8. Почуття провини - можливе переконання суб'єкта, що він погана людина, що чинить зло, а також відчуває, що його мучить совість.

Індекс ворожості та агресивності визначався при оцінюванні відповідних шкал за допомогою ключа.

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4 , а ворожості – 7 ± 3 . При цьому звертається увага на можливість досягнення визначеної величини, що вказує ступінь прояву агресивності.

Індекс агресивності включає показники фізичної, непрямої, вербальної агресії і роздратування, а індекс ворожості – образи і підозрілості (табл. 2).

Таблиця 2.

Відносний показник рівня агресивності та ворожості (%)

Прояви	Знижений	Норма	Підвищений
Індекс агресивності	21,9	21,9	56,2
Індекс ворожості	25,0	18,8	56,2

Аналіз результатів (табл. 2.) методики Басса-Даркі показав, що рівень індексу агресивності та індексу ворожості у 56,2% опитаних підлітків, які перебувають у притулках для дітей, є підвищеним, і такі діти характеризуються конфліктністю, неспроможністю адекватно виражати свої емоції та почуття. Знижений рівень агресивності спостерігається у 21,9 % дітей та знижений індекс ворожості – у 25 % дітей, що свідчить про деяку пасивність та комфортність підлітків з даними показниками. Із усіх опитаних підлітків індекс агресивності у нормі виявився у 21,9 %, індекс ворожості у нормі – у 18,8 %.

Таблиця 3.

**Відсоткове відношення схильності до агресивних проявів
серед хлопців та дівчат**

Стать	Підвищений рівень агресивності (%)
Хлопці	59
Дівчата	61

Наше дослідження засвідчило, що рівень агресивних проявів у хлопців і дівчат є неоднаковим (табл. 3.).

Так, у відсотковому відношенні дівчата є більш агресивними ніж хлопці (61 % : 59 % відповідно).

Отже, дані, які ми отримали, підтверджують наявність агресивних проявів у підлітків, які перебувають у центрах соціально-психологічної реабілітації, та необхідність розробки та впровадження комплексної програми профілактики агресивної поведінки підлітків.

Програма профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації «Зупинись! – Посміхнись!»

Програма розроблена на основі аналізу та адаптації німецького досвіду та подібних програм організації «Camino» (м. Берлін).

Окремі теми даної програми включено до *«Групової корекційної програми для чоловіків, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення»* (МГО «Право на здоров'я», проект «Свобода від насильства: розширення прав та можливостей дівчат і жінок у складних життєвих обставинах»), що наразі знаходиться на затвердженні в Міністерстві соціальної політики України та буде рекомендована для використання на всій території України.

Мета програми: надати соціально-психологічну допомогу підліткам, схильним до агресивної поведінки, у подоланні насильницького стилю спілкування та у набутті навичок контролю агресії та гніву, ефективної комунікації та партнерської взаємодії у соціальному оточенні.

Завдання:

- розширити поінформованість підлітків щодо сутності агресії та гніву;
- сприяти усвідомленню підлітками сутності насильства, його особливостей та власної ролі у його попередженні та подоланні;
- навчити підлітків розпізнавати спускові механізми агресивної поведінки та попереджати її;
- відпрацювати навички контролю за гнівом та агресією;
- засвоїти навички ефективної комунікації як дієвого способу вирішення конфліктних ситуацій;
- розвинути навички планування індивідуальних цілей та перспективних життєвих планів у ненасильницькому життєвому просторі.

Теми групових занять в межах програми:

Тема 1. Вступ до Програми. Знайомство. Напрацювання правил роботи групи / **1 заняття.**

Тема 2. Постановка індивідуальних цілей та побудова перспективних планів щодо подолання агресивності / **1 заняття.**

Тема 3. Спускові механізми агресивної поведінки: які вони, як їх розпізнати та попередити / **1 заняття.**

Тема 4. Відпрацювання навичок контролю над гнівом та агресією / **2 заняття.**

Тема 5. Формування цілей та перспективних життєвих планів/ **1 заняття.**

Тема 6. Підведення підсумків участі у Програмі / **1 заняття.**

Всі теми викладаються послідовно, їх сутність повністю розкривається в заняттях, до кожного з яких є повний опис проведення (структура та опис вправ, тривалість, надано зразки роздаткових матеріалів). Орієнтовна тривалість одного заняття – 3 год., які проводяться у вигляді 2-х сесій по 1 год. 20 хв. з перервою всередині 20 хв. Після кожного заняття передбачено домашнє завдання для закріплення отриманих знань та навичок, та передбачено його обговорення на початку наступної зустрічі в межах групових тренінгових сесій.

Доречним буде у ході проведення заняття використання вправ з підвищення активності учасників (руханок), які тренер може обрати на свій розсуд та враховуючи особливості групи.

Впровадження Програми розпочинається з проведення діагностики підлітка, який має агресивні прояви.

У деяких випадках до одного клієнта може застосовуватись тільки індивідуальна профілактична робота, а у деяких – йому може бути запропоновано пройти групову роботу (після проходження ним мотиваційного консультування з метою визначення рівня вмотивованості до участі у групі). У деяких випадках ці етапи можуть впроваджуватись паралельно, в деяких – групова робота буде проводитись тільки після проведення індивідуальної роботи з підлітком.

При прийнятті рішення важливо враховувати потреби підлітка, його готовність до участі у етапах програми, та ті завдання, які ми ставимо у роботі з ним.

Успіх реалізації Програми значною мірою залежатиме від професійної компетентності соціально-педагога, психолога, тренерів, рівня їх підготовки, врахування ними потреб і запитів клієнтів, застосування в роботі інтерактивних методів і творчих підходів.

Тема 1. Вступ до Програми. Знайомство

■ ЗАНЯТТЯ 1.

Мета: познайомитись з учасниками та ознайомити їх з особливостями та засадами Програми, сприяти налаштуванню кожного на активну участь у Програмі.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 1.1 (1 год. 20 хв.):

1. Привітання та презентація програми (10 хв.)
2. Вправа на знайомство «Здогадки» (25 хв.)
3. Вправа на знайомство «Кореспондент» (45 хв.)

Перерва (20 хв.)

Сесія 1.2 (1 год. 20 хв.):

4. Визначення очікувань «Річка» (20 хв.)
5. Визначення правил роботи групи «Діамант» (40 хв.)
6. Підписання договору (10 хв.)
7. Рефлексія заняття (5 хв.)
8. Домашнє завдання (3 хв.)
9. Ритуал прощання (2 хв.)

Хід проведення заняття

► **СЕСІЯ 1.1. (1 год. 20 хв.)**

1. Привітання учасників та презентація програми

Мета: привітати учасників, розповісти про мету, завдання та структуру тренінгової Програми.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаними метою та завданнями Програми, а також роздаткові матеріали зі структурою (тематикою) та графіком тренінгових занять для кожного учасника (Додаток 1.1).

Хід проведення:

Тренер вітає учасників Програми, представляється та пропонує розглянути детальніше її мету та завдання.

Також тренер подає наступну інформацію:

«Наші заняття будуть відбуватися у децю, можливо, незвичній для вас формі – у формі тренінгу. Хто знає, що таке тренінг? (тренер надає учасникам можливість висловитися, якщо будуть бажуючі).

Тренінг – це така форма організації взаємодії та навчання, в умовах якої всі є рівними і однаково важливими, у тренінгу самі учасники є керманичами процесу – тобто результат нашої спільної роботи більшою мірою залежить саме від вас. Під час тренінгових занять ми з вами будемо працювати у колі, і вкрай важливою для позитивного результату наших зустрічей буде щирість і активність у цьому колі кожного. Досвід свідчить про те, що робота над собою у напрямі особистісного зростання та самовдосконалення найбільш ефективною є саме у ході тренінгу, і я бажаю всім у цьому пересвідчитися».

На наступному етапі учасникам роздаються матеріали, в яких докладно описується структура курсу (основна тематика занять та їх тривалість), а також – графік проведення занять (Додаток 1.1).

До уваги тренера!

Вже на цьому етапі важливо наголосити: не зважаючи на те, що, безумовно, участь у програмі є добровільною, вкрай важливо, щоб учасники відвідували всі заняття та приходили на них вчасно, адже якщо ми хочемо отримати позитивний результат – досягти позитивних змін у власному житті, треба бути у цій діяльності систематичними, послідовними та відповідальними.

Важливо запитати в учасників, чи немає у них якихось організаційних питань, чи зрозуміло все, що повідомив тренер.

Презентуючи мету та завдання програми, її зміст, обирайте словесні конструкції, що будуть зрозумілими вашим учасникам, враховуйте їх вік, рівень освіченості та інші особливості.

2. Вправа на знайомство «Здогадки»

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

Час: 25 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаними на ньому пунктами для обговорення у трійках.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників підписати бейджі: написати свої імена таким чином, як би вони хотіли, щоб до них зверталися інші учасники та тренери під час занять.

Далі тренер просить учасників по черзі назвати своє ім'я та привітати всіх у колі, обравши для цього будь-який варіант звичного для нього вітання (тренер обов'язково має навести приклади: «Привіт усім», «Доброго ранку/дня/вечора, всім присутнім», «Вітаю всіх у цьому колі» тощо). Тренер починає з себе: *«Мене звати Я вітаю всіх у нашому колі!»* та просить учасника, що сидить наступним праворуч, продовжити.

На **другому етапі** вправи, після того, як всі назвали свої імена і вітання, тренер об'єднує учасників у групи по 3 особи. Один з трійки учасників має мовчати, уважно слухати обговорення та дотримуватися двох правил: заплющити очі (і не відкривати їх, доки обговорення не закінчиться) та не видавати своїх емоцій (не хитати головою, заперечуючи

сказане; не сміятися тощо). Інші два учасника мають протягом 5 хвилин обговорювати, висловлюючи свої здогадки щодо того, хто мовчить, за наступними пунктами:

1. Якою може бути його професія (пункт актуальний для обговорення у колі молодих людей, які вже працюють)?
2. Якою може бути його життєва позиція (життєве кредо, життєвий девіз)?
3. Яким може бути хобі цієї людини?
4. Якими можуть бути основні риси характеру цієї людини?

Далі учасники міняються позиціями, поки кожен не побуває в ролі спостерігача.

На наступному етапі учасники звіряють правильність даних відповідей з дійсним життям героїв.

Запитання для обговорення:

- Як ви себе відчували у ролі слухаючого інформацію? Чи співпала ваша характеристика з тією, яку дали вам інші учасники?
- Чи вдалося вам правильно вгадати характеристики іншої людини?
- На що ви спиралися під час аналізу особистості? Чим керувалися? Що допомагало?

До уваги тренера!

Якщо Ви відчуваєте, що учасники є досить закритими та їм важко буде виконати другий етап вправи, то можна обмежитися першим етапом та попросити кожного учасника, окрім представлення та привітання, дати відповідь на запитання: «Чому я знаходжуся на цьому тренінгу?»

У разі, якщо Ви вирішите проводити другий етап вправи, то пункти для обговорення у трійках важливо заздалегідь зафіксувати на аркуші фліпчарту, щоб учасники могли їх добре бачити та дотримуватися під час роботи в трійках.

Якщо хтось з учасників відмовляється заплющувати очі — спочатку можна попросити його проєкспериментувати, отримати новий досвід, однак, якщо відмова буде категоричною — наполягати не варто, тоді він буде сприймати інформацію про себе з відкритими очима.

Важливо звернути увагу не те, що якщо учасниками тренінгу є непрацюючі особи (наприклад підлітки, «діти-вулиці» та ін.), доцільно буде замінити питання щодо професії та компетентності, наприклад, питаннями про майбутню професію, успіхи у навчанні, улюблену страву чи ін.

Ця вправа, окрім знайомства учасників один з одним та налагодження позитивної неформальної атмосфери, вже з перших хвилин участі у Програмі демонструє учасникам необхідність їх повного включення у роботу, вчить звертати увагу на деталі, бути чутливим до інших та дозволяє учасникам відчувати, як їх сприймають оточуючі, поміркувати над тим, чому їх сприймають саме так. Якщо цільова група програми є достатньо свідомою та готовою до рефлексії, то до запитань для обговорення можна додати ряд тих, що стосуються вищезазначених аспектів: Чому люди іноді сприймають нас не так, як би ми бажали? Що впливає на сприйняття нас іншими людьми? Що допоможе сприймати інших людей позитивно та без стереотипів?

3. Вправа на знайомство «Кореспондент»

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

Час: 45 хв.

Ресурси: аркуш А4 з бланком для проведення інтерв'ю у парах за кількістю учасників (Додаток 1.2).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у пари за принципом найбільш незнайомої людини у колі (принаймні, це мають бути люди, які не працювати у одній трійці під час попередньої вправи) та пропонує провести один з одним інтерв'ю. Один з учасників – кореспондент, інший – головний герой. Інтерв'ю триває 5-7 хв. Далі учасники міняються ролями. У ході інтерв'ю необхідно з'ясувати наступні відомості про учасника та коротко їх зафіксувати на бланку, який має отримати кожен учасник (Додаток 1.2):

1. Ваше ім'я?
2. Яку професійну освіту / професію Ви маєте (або бажаєте мати)?

3. Розкажіть про Вашу сім'ю? Хто в неї входить? Хто Ваша найближча людина?
4. Як Ви потрапили на цей тренінг?
5. Уявіть собі, що Ви вже пройшли навчання у Програмі протягом 12 занять. Які здобутки Ви отримали? Що відбудеться після цього навчання?

На **другому етапі** всі учасники сідають у загальне коло. Тренер пропонує кожний з пар по черзі презентувати себе наступним чином: один із учасників сідає на стілець, що стоїть посередині кола, інший, ставши за його спиною, має розказати про того, хто сидить, від свого імені. Потім вони міняються місцями. Після презентації пари інші учасники мають змогу задавати питання, які їх цікавлять, щодо особистості кожного з учасників. Відповідатиме кожен про себе сам, від свого імені.

Після того, яку всі пари зроблять свої презентації, тренер ініціює обговорення у загальному колі.

Запитання для обговорення:

- Як ви себе почували у ролі презентатора?
- Які у вас були відчуття під час того, як вас презентували?
- Як ви вважаєте, чому ми презентували співрозмовника від свого імені?
- Що нам дала ця вправа?

До уваги тренера!

У ході вправи важливо підтримувати учасників (особливо на етапі, коли відбуваються презентації пар), оскільки дехто з учасників може соромитися або хвилюватися, презентуючи партнера. Слідкуйте за тим, щоб учасники дотримувалися правила – презентували партнера від власного імені. Наприклад, Максим розповідаючи про Сашка, має говорити не «це Сашко, він будівельник...», а «Я – Сашко, я будівельник...». Виконання цього завдання дозволяє розвивати емпатію та, окрім визначеної у вправі основної мети, сприяє побудові довірливих стосунків між учасниками.

У разі, якщо учасники мають недостатній рівень інтелектуального розвитку та соціально-педагогічну занедбаність, кількість запитань для обговорення у парах можна скоротити, прибравши останнє, а також дати завдання учасникам презентувати один одного, розповідаючи про партнера не від власного імені, а звичайним чином, як би кореспондент розповідав про того, в кого він брав інтерв'ю.

Слідкуйте за часом, коли учасники презентують один одного. Час на презентацію пари не має перевищувати 7-ми хв. Зауважте, що в залежності від кількості учасників вправа може зайняти дещо більше часу.

Цю вправу можна виключити з програми проведення заняття або ж спростити запитання та скоротити їх кількість у разі, якщо Ви вважаєте, що цільова група програми не володіє достатнім потенціалом для її виконання (наприклад, це може стосуватися категорії безпритульних та бездоглядних підлітків та молодих людей).

ПЕРЕРВА (20 хв.)

Добре, якщо під час перерви учасникам можуть бути запропоновані чай, кава та цукерки або печиво. Це теж матиме позитивний вплив на атмосферу заняття та спілкування між учасниками.

► СЕСІЯ 1.2. (1 год. 20 хв.)

4. Визначення очікувань «Річка»

Мета: визначити очікування учасників від участі у тренінгових заняттях.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з намальованою посередині річкою, що протікає між двома берегами.

Хід проведення:

Тренер вивішує приготований заздалегідь аркуш фліпчарту з намальованою посередині річкою, що протікає між двома берегами, пояснюючи учасниками:

«Ми з вами знаходимось на даний момент на нижньому березі річки. Зараз кожен із вас отримає стікери двох кольорів. На одному з них ви маєте написати свої очікування від даної програми. Будь ласка, ще раз перегляньте її структуру, яку ви отримали на самому початку заняття. Зауважте, якщо очікувань декілька, всі їх треба записати на окремих стікерах. На другому стікері зафіксуйте опasinня, які у вас виникають щодо вашої участі у Програмі – що може завадити вам бути активним? На це завдання у вас є 5 хвилин. Далі кожен із вас має вийти до нашої уявної річки, озвучити написане і

причепити свої стікери з очікуваннями на нижній берег, а стікери з опасіннями, як символічні «підводні камінчики», прикріпити на саму річку».

Після того, як всі учасники озвучили свої очікування та опасіння, тренер коментує їх відповідно до тренінгового курсу: зазначає, які теми дозволять учасникам реалізувати їх очікування, акцентує увагу на тому, що лише активність кожного дозволить очікуванням реалізуватися. Також тренер коментує побоювання учасників та наголошує, що варто заздалегідь подбати, або ці «підводні камінці» – опасіння – не завадили як самому учасникові, так і всій групі, «перейти» на інший, верхній берег уявної річки – тобто досягти результатів, які ставлять перед собою учасники, та на досягнення яких розрахована програма.

До уваги тренера!

Декому з учасників може знадобитися ваша допомога під час формулювання очікувань. Запитуйте у учасників, чи зрозуміло, яким чином варто формулювати свої очікування, акцентуйте увагу на тому, що вони мають бути пов'язані як з тематикою програми, так і з особистими мотивами учасників, що спонукали їх прийняти рішення та приєднатися до участі у Програмі.

5. Визначення правил роботи групи «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: 40 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.

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 приклади).

На виконання цього завдання групи отримують 10 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 – 10-15 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 справді ефективних партнерських стосунків, взаємин у родині чи іноді навіть колективі. 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 повернення в соціум.

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 використати будь-яку альтернативну вправу, спрямовану на прийняття правил, у варіанті, що не передбачає високої активності та ініціативи учасників.

6. Підписання договору

Мета: ознайомити учасників із регламентацією та загальними правилами роботи у Програмі, укласти договір про участь у Програмі.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки договорів за кількістю учасників (Додаток 1.3).

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам ознайомитись із договором на участь у тренінгових заняттях у межах Програми, акцентуючи при цьому його важливості, а також пояснюючи основні позиції, викладені у договорі.

Після того, як тренер переконається, що усім учасникам зрозумілий зміст договору, він пропонує заповнити і підписати його.

7. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаючим висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що варто було б змінити?

8. Домашнє завдання

Мета: визначити ті позитивні характеристики та якості, які допоможуть учасникам у досягненні позитивних змін, побудувати позитивний власний образ, зміцнити почуття самоцінності особистості учасників.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер дає завдання: кожен учасник має розпитати п'ять (десять) осіб, які не є учасниками даного тренінгу, стосовно того, які позитивні риси вони бачать у ньому, чому учасник їм подобається. Усі відповіді учасники обов'язково мають записати на аркуші паперу та принести на наступне заняття.

Тренер має ще раз наголосити, що згідно підписаного Договору виконання домашнього завдання є обов'язковою умовою участі у Програмі.

9. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та говорить:

«Сьогодні ми з вами плідно попрацювали. Давайте нагородимо один одного аплодисментами, причому зробимо це так, щоб спочатку вони звучали тихо й поступово ставали все голоснішими!»

*Зміст та розклад
Програми «Зупинись! – Посміхнись!»*

№ п/п	Тема/кількість занять	Дата про- ведення заняття	Час прове- дення заняття
1	Тема 1. Вступ до Програми. Знайомство. Напрацювання правил роботи групи	Заняття 1:	
2	Тема 2. Постановка індивідуальних цілей та побудова перспективних планів щодо подолання агресивності	Заняття 2:	
3	Тема 3. Спускові механізми агресивної поведінки: які вони, як їх розпізнати та попередити	Заняття 3:	
4	Тема 4. Відпрацювання навичок контролю над гнівом та агресією	Заняття 4:	
		Заняття 5:	
5	Тема 5. Формування цілей та перспективних життєвих планів	Заняття 6:	
6	Тема 6. Підведення підсумків участі у Програмі	Заняття 7:	

Бланк для вправи «Кореспондент»

Запитання кореспондента	Відповіді опитуваного
1. Як Ваше ім'я?	
2. Яку професійну освіту / професію Ви маєте (або бажаєте мати)?	
3. Розкажіть про Вашу сім'ю? Хто в неї входить? Хто Ваша найближча людина?	
4. Як Ви потрапили на цей тренінг?	
5. Уявіть собі, що Ви вже пройшли навчання у Програмі протягом 7 занять. Які здобутки Ви отримали? Що відбудеться після цього навчання?	

ДОГОВІР
про участь у Програмі «Зупинись! – Посміхнись!»

Даний договір укладається між:

учасником Програми _____
(ПІБ учасника)

та Організацією _____
(назва організації)

про те, що даний учасник включений у тренінгову програму та поінформований про те, що навчання починається з _____, і містить 7 тригодинних занять. (дата)

Організація гарантує учасникові:

- Конфіденційність (вся інформація, яку надасть учасник про себе під час тренінгів, є конфіденційною та не буде передаватися іншим особам (за винятком тої, яка містить відомості про загрозу здоров'ю та життю третіх осіб);
- Участь у повному об'ємі у 7-ти заняттях Програми;
- Проведення занять у межах програми професійними та досвідченими тренерами;
- Надання психологічної допомоги у разі такої потреби;
- Видання сертифікату про участь у програмі учасникові, який пройшов повний курс та не пропустив жодного заняття.

Учасник Програми зобов'язується:

- Приймати участь у всіх заняттях та бути присутнім протягом всієї їх тривалості (відсутність на занятті може бути виправданою лише у випадку хвороби, для цього учасник має принести довідку від лікаря);
- Виконувати всі завдання, які пропонує групі тренер;
- Бути чесним та щирим у групі (говорити про свої справжні почуття та думки);

- Виконувати домашні завдання, які є обов'язковими для того, щоб закріпити отримане під час заняття;
- Дотримуватись конфіденційності (тримати в таємниці будь-яку особисту інформацію, яку дізнаємося про учасників групи, але розповідати дружинам та іншим членам сім'ї(партнеркам) про те, як працює група та чого ми навчилися);
- Не приймати алкоголь, наркотики та інші психоактивні речовини перед та під час занять;
- Не виявляти агресії до інших учасників та до тренерів.

Місце проведення занять: _____

(ПІБ тренера/керівника організації)

(підпис тренера/керівника організації)

(ПІБ учасника)

(підпис учасника)

Дата: _____

Тема 2. Постановка індивідуальних цілей та побудова перспективних планів щодо подолання агресивності

■ ЗАНЯТТЯ 2.

Мета: визначити досяжну мету участі у Програмі для кожного з учасників, актуалізувати розуміння учасниками того, що зміна поведінки та власного життя залежить безпосередньо від них.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 2.1 (1 год. 20 хв.):

1. Привітання (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Історія імені» (15 хв.)
3. Рефлексія минулого заняття «Символ першого заняття» (20 хв.)
4. Повторення правил (5 хв.)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
6. Вправа «Замкнене коло» (25 хв.)

Перерва (20 хв.)

Сесія 2.2 (1 год. 20 хв.):

7. Вправа «Ціль» (60 хв.)
8. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв.)
9. Домашнє завдання (8 хв.)
10. Ритуал прощання (2 хв.)

Хід проведення заняття

► СЕСІЯ 2.1. (1 год. 20 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття, і сьогоднішня зустріч присвячена визначенню вами індивідуальних цілей участі у Програмі для подолання власної агресивності. Крім того, ми з вами побудуємо плани, які допоможуть досягти поставленої цілі. Побудова такого плану та його подальша реалізація дозволить робити своє життя безпечнішим, уникати неприємностей у повсякденні через власні неконтрольовані емоції. Бажаю нам усім сьогодні успіху».

2. Вправа на знайомство «Історія імені»

Мета: поживавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер акцентує увагу на тому, що:

«Оскільки ми працюємо разом і допомагаємо один одному у цьому колі ставати кращими, важливо добре познайомитися та навчитися довіряти один одному. Отже, на початку кожної нашої зустрічі ми будемо присвячувати певний час тому, аби поглибити наше знайомство».

Далі тренер пропонує кожному учасникові назвати своє ім'я (перевіривши, чи всі одягли свої біджі) 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 ведучий фокусує увагу групи на тому, що вміння розкритися перед іншими, розповідаючи 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 учасникові зорієнтуватися, задаючи такі запитання:

- *Як Ви думаєте, що означає Ваше ім'я?*
- *Чи знаєте Ви, хто у родині запропонував назвати Вас саме так і чому?*
- *Чи знаєте Ви відомих людей, які носили таке саме ім'я, як і Ваше? Які позитивні характеристики є /були у такої людини?*

Перед проведенням даної вправи тренерові варто знайти коротку інформацію про імена учасників групи (походження, значення, особливі позитивні характеристики володаря такого імені) і після того, як учасник висловиться і розповість, що він знає про своє ім'я, можна доповнити його розповідь декількома короткими ремарками. Це може дати учасникам відчуття значимості, важливості та сприятиме налагодженню у групі доброзичливої та позитивної атмосфери.

3. Рефлексія минулого заняття «Символ першого заняття»

Мета: сприяти включеності учасників у заняття, встановити зв'язок між попереднім та даним заняттям.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, аркуші А4 за кількістю учасників, маркери, фломастери.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер звертається до учасників із проханням пригадати попереднє заняття та задає такі запитання:

- Пригадайте, будь ласка, коли було наше попереднє заняття (у який день, о котрій годині)?

- Пригадайте, будь ласка, з якими думками ви йшли на перше заняття? (хто хоче, може висловитися).
- Як ви вважаєте, якій меті було присвячено перше заняття нашої Програми?
- Давайте спробуємо пригадати все, що відбувалося під час першого заняття (тренер просить учасників називати все, що відбувалося у колі, однак намагається вибудувати логічну послідовність активностей від самого початку до кінця заняття).

На **другому етапі** тренер роздає учасникам аркуші А4 та пропонує, використовуючи кольорові маркери та фломастери, намалювати будь-який малюнок чи символ, який би відображав найголовніше, на думку учасника, що було для нього на першому занятті Програми, а також подумати про те, як можна охарактеризувати це заняття, продовживши на вибір одне речення із запропонованих:

- «Перше заняття було для мене...»
- «Перше заняття допомогло мені...»
- «Побувавши на першому занятті я переконався, що ...»

Після того, як учасники виконали завдання, тренер просить будь-кого у колі, за бажанням, почати: представити символ чи малюнок, який став відображенням минулого заняття для учасника, а також продовжити обране ним речення.

До уваги тренера!

Тренер наприкінці вправи має підвести підсумок та зосередити увагу учасників на тому, що перше заняття для всіх у колі поклало початок участі у Програмі, що було засвідчено підписанням договору; дозволило розуміти, яка атмосфера пануватиме під час занять у межах Програми; дало змогу пересвідчитися у сприятливому та безпечному для них оточенні під час занять. Попереду – ще 7 зустрічей, у ході яких кожен досягне певної мети, а початок, фундамент для її реалізації, вже покладено.

4. Повторення правил

Мета: сприяти включеності у заняття та актуалізувати важливість дотримання прийнятих групою правил.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із записаними на першому занятті правилами.

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на аркуш, де зафіксовані обрані групою правила, та просить учасників нагадати йому та всій групі зміст кожного з правил. Учасники, за бажанням, коментують кожне з правил у переліку.

Запитання для обговорення:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відзначити як найголовніше? *(бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі).*
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто покращити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

5. 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:

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 задалегідь 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.

На **другому етапі** тренер просить поділитись своїми записами тих, хто їх зробив, та назвати ті позитивні якості, які бачать в них інші. Тренер ініціює обговорення у колі.

Запитання для обговорення:

- Чи складно було звертатися із таким проханням до оточуючих Вас людей? Чому?
- Що ви відчували, коли ваші оточуючі називали позитивні характеристики про вас? Що здивувало Вас?
- Чи називали ваші оточуючі такі позитивні характеристики, з якими Вам важко було погодитися?
- Чому важливо, аби близькі люди говорили один одному не лише про недоліки та те, що варто було б змінити, а й підкреслювати сильні сторони один одного, відзначали позитивні якості?

До уваги тренера!

На етапі, коли учасник визначається зі шкалою від 0 до 3, не важливо, говорить він правду, чи ні. Важливими 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.

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 б їх позитивні якості могли відзначити близькі їм люди, і записати це на аркушах, поки інші учасники презентують свої напрацювання. Після того, за бажанням, вони зможуть поділитися написаним. Тренер може зазначити, що тепер, виконуючи завдання до наступного разу, та розпитуючи своїх близьких, вони матимуть змогу порівняти, наскільки подібною до їх гіпотетичних записів виявиться реальна картина.

Важливо ще раз наголосити на необхідності виконання домашніх завдань, оскільки вони є важливими елементами Програми.

6. Вправа «Замкнене коло»

Мета: сприяти актуалізації тематики подолання агресивної поведінки та усвідомлення важливості власної активної ролі у цьому процесі.

Час: 20 хв.

Ресурси: кольорові картки А5 з написами «психолог», «соціальний працівник», «батько», «мати», «брат» чи «сестра», «дружина» чи «кохана», «сусід», «міліціонер», «бабуся на лавці біля дому».

Хід проведення:

Тренер просить трьох з кола учасників стати добровольцями. Вони мають вийти за двері разом з тренером, де отримують завдання:

«Зараз ви будете виконувати роль людини, яка часто проявляє свою агресію, може не стриматися та грубо відповісти іншій людині або навіть вчинити фізичне насильство. Потім ви маєте повернутися в аудиторію і просто слухати та дивитися, що буде відбуватися».

Інші два (або більше, залежно від кількості учасників групи, але до чотирьох) учасника, яких обере тренер, або які самі виявлять бажання, стануть спостерігачами, і матимуть записувати все, що відбуватиметься під час вправи.

Всі інші, хто залишився в аудиторії, обирають собі ролі, що записані на заздалегідь заготовлених кольорових аркушах паперу А5 («психолог», «соціальний працівник», «батько», «мати», «брат» чи «сестра», «дружина» чи «кохана», «сусід», «міліціонер», «бабуся на лавці біля дому»). Далі, коли ролі обрані, кожен з учасників має уявити, що він щодня стикається з родичем/клієнтом/знайомим (у залежності від ролі), який є занадто агресивним та навіть чинить насильство щодо інших, часто потрапляє у неприємності тощо. Кожному, хто отримав картки, необхідно вигадати одну типову фразу, характерну для отриманого на картці статусу чи професії. Наприклад: мати: «Роби як знаєш!», психолог: «Що ти зараз відчуваєш?», міліціонер: «Ще раз повториться, буде штраф!», пенсіонерка на лавці біля дому: «От не путьовий!» та ін. Фраза має бути короткою та емоційно забарвленою (учасники мають подумати про те, з якою інтонацією та емоціями вони будуть її промовляти).

Після цього всі стають в коло і отримують від ведучих наступні завдання:

«Після того, як в аудиторію зайдуть наші добровольці, і стануть в середину кола, ви будете виконувати два завдання по черзі. Спочатку, за мою команду (піднятою рукою вгору), ви, по черзі, один за одним будете повторювати свою записану фразу, декілька кіл підряд. За мою другу команду (піднятою рукою вгору), ви всі разом одночасно почнете повторювати свою фразу без зупинки. Після того, як ви почуєте слово «Стоп», маєте зупинитися і перестати говорити».

Далі, троє добровольців входять в кімнату, стають посеред кола, і слухають, що говорять інші.

Після закінчення вправи, по команді тренера, всі учасники сідають у загальне коло.

Запитання для обговорення:

- Що вам нагадувала така ситуація? Чи трапляється щось подібне у житті?
- Що відчував кожен з трьох «головних героїв», стаючи в колі?
- Що відчували ті, хто без зупинки повторював стереотипні фрази? Чи подобались вам ваші фрази? Чому?
- Що побачили спостерігачі?
- Які є стереотипи поведінки сторонніх людей під час ситуації конфлікту, тобто людей, які не задіяні у самій ситуації, але є спостерігачами або слухачами?
- Як себе почуває людина, яка є учасником конфлікту, коли їй пропонують певні поради або навчають як правильно вчиняти, або навпаки – підтримують у її діях?
- Ця вправа називається «Замкнене коло». Як ви вважаєте, чому?
- Що потрібно самій людині, щоб розірвати «замкнене коло» з агресії, негативних почуттів, конфліктів, у яке вона потрапила?
- Що потрібно для того, щоб людина сама звернулася по допомогу у вирішенні проблемних конфліктних ситуацій, захотіла владнати питання із виявом негативних почуттів чи агресії?

До уваги тренера!

Дана вправа допоможе зрозуміти учасникам, що ставлення інших людей до агресивної поведінки є зазвичай негативним (чи ж так само — агресивним) або байдужим, та власне зміна цієї поведінки залежить лише від бажання самої людини. Тобто ніякий тиск, осуд, залякування не допоможуть. Людина має усвідомити проблему і хотіти навчитися справлятися з власною агресією.

Також тренеру варто звернути увагу учасників на те, що по своїй суті кожна людина має агресію. Вона може виражатися не лише фізично, а й у певних словах, погрозах, жестах. Різниця полягає лише в тому, що хтось може і вміє контролювати такі прояви, а хтось не може вчасно зупинитися.

Важливим є в жодному разі не засуджувати учасників, а навпаки підтримати їх, особливо тих, хто виступає у ролі людей в центрі кола.

ПЕРЕПВА (20 хв.)

► **СЕСІЯ 2.2. (1 год. 20 хв.)**

7. 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 вашою дружиною, коханою людиною (другом, дитиною) 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 визначилися із метою своєї участі. Тепер попрацюємо з кольоровими картками.

Для початку візьміть зелений прямокутник 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 аркушів 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 є 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 зі 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.

8. Рефлексія заняття «Журнал»

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

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер роздає учасникам бланки «журналів» (Додаток 2.1), які будуть заповнюватись після кожного заняття та зберігатися протягом усього курсу, і говорить наступну інструкцію:

«Зараз ви отримали кольоровий аркуш паперу, його ви будете отримувати після кожного заняття. Він буде використовуватись як своєрідний журнал ваших вражень, де вам треба буде згадати і узагальнити все, що ви отримали в ході заняття.

Подумайте про те, які питання обговорювались сьогодні, що з вами трапилось на сьогоднішньому занятті, намагайтеся зберегти у ньому всі ваші враження, емоції, слова, які запам'яталися найбільше. Можливо, у вас виникли питання, над якими варто подумати, також запишіть їх. Чи можливо вас щось здивувало? Намагайтеся протягом п'яти хвилин викласти все на папері».

На **другому етапі**, після того, як учасники виконали завдання, тренер просить тих, хто готовий поділитися деякими зі своїх роздумів, зробити це. Тренер може задавати запитання, які сприятимуть обговоренню:

Запитання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що варто було б змінити?
- Які ідеї у вас сьогодні виникли?
- Чи були у когось цікаві думки, якими доцільно було б поділитися з групою?

До уваги тренера!

«Журнал» варто вводити саме з другого заняття, оскільки вже під час нього розпочинається змістова частина Програми, і учасникам буде що фіксувати у журналах, здійснюючи своєрідну рефлексію.

Доцільно, щоб учасники мали папки з файлами за кількістю занять, куди могли б складати як заповнені бланки своїх «журналів», так і інші матеріали, які вони будуть отримувати протягом занять, а також результати виконання своїх домашніх завдань тощо. Наявність такої папки дозволить учасникам систематизувати отримане на заняттях та сприятиме у підбитті підсумків наприкінці Програми.

Було б добре, аби для бланків «журналу» на кожному занятті використовувався папір іншого кольору, однак це побажання не є принциповим.

9. Домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий у ході заняття та пов'язаний з визначенням мети й кроків щодо її реалізації; відпрацювати навички формулювання реалістичної та досяжної мети.

Час: 8 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 спробуйте перенести 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, сфері вашого здоров'я тощо, і також записати їх на інших аркушах – кожену 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.

10. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами за принципом, як описано у першому занятті.

ЖУРНАЛ

№ заняття _____ дата _____

*Присвятить п'ять хвилин записам про те, що трапилось з вами сьогодні.
Заповнюйте журнал як щоденник.*

Використовуйте журнал, щоб згадати та узагальнити те, що ви отримали на сьогоднішньому занятті:

- подумайте про те, що сьогодні обговорювалось, які питання розглядалися;
- спробуйте зберегти всі слова, емоції, враження, які найбільше запам'яталися – запишіть, зобразіть їх;
- можливо, щось викликало у вас страх чи здивування, також спробуйте це зобразити;
- якщо у вас виникли питання, які потребують осмислення, запишіть їх також.

Тема 3. Спускові механізми агресивної поведінки: які вони, як їх розпізнати та попередити

■ ЗАНЯТТЯ 3.

Мета: надати інформацію щодо факторів впливу на розвиток агресивної поведінки, відпрацювати навички розпізнавання спускових механізмів вияву агресії та навчитися розрізняти власні почуття та почуття інших людей у ситуації конфлікту.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 3.1 (1 год. 20 хв.):

1. Привітання (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Правда чи ні» (15 хв.)
3. Рефлексія минулого заняття «Резюме» (15 хв.)
4. Повторення правил (10 хв.)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
6. Вправа «Лавка в парку» (25 хв.)

Перерва (20 хв.)

Сесія 3.2 (1 год. 20 хв.):

7. Презентація «Зростання агресії» (15 хв.)
8. Вправа «Почуття в мені» (40 хв.)
9. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв.)
10. Домашнє завдання (5 хв.)
11. Ритуал прощання (5 хв.)

Хід проведення заняття

► СЕСІЯ 3.1. (1 год. 20 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту, що прикріплений, та розповідає про тему та структуру сьогоденішнього заняття:

«Ми продовжуємо наші заняття і сьогоднішня наша тема присвячена спусковим механізмам агресивної поведінки. Ми будемо розглядати причини виникнення агресії, тобто, що саме може слугувати поштовхом до прояву агресивності з боку одної людини до іншої, спробуємо розібратися, яким чином ми можемо розпізнати та нейтралізувати ці поштовхи».

2. Вправа на знайомство «Правда чи ні»

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. Іноді краще проігнорувати даний факт, зробивши певні висновки для себе, задля уникнення конфліктної ситуації.

3. Рефлексія минулого заняття «Резюме»

Мета: згадати події, які відбувались між двома заняттями, та виявити основні ключові моменти.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4 за кількістю учасників, аркуш фліпчарту з наведеною у вправі схемою.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників протягом 10 хв. на чистому аркуші паперу записувати все, що спадатиме на думку стосовно подій, які відбувалися з ними у період між минулим і сьогоднішнім заняттям.

На **другому етапі** тренер пропонує вибрати із всього тексту одне ключове (головне) слово та підкреслити його (бажано, щоб це був іменник – частина мови, що відповідає на запитання хто?/що?).

На **третьому етапі** учасникам необхідно скласти з цим словом резюме за такою схемою:

Перший рядок _____ (обране ключове слово);

Другий рядок _____ (два слова, що доповнюють \ описують ключове);

Третій рядок _____ (три слова, що доповнюють \ описують всі попередні);

Четвертий рядок _____ (чотири слова, що доповнюють \ описують всі попередні);

П'ятий рядок _____ (1 слово як резюме всього попереднього тексту).

По бажанню, учасники можуть зачитати свої роботи.

Запитання для обговорення:

- Чи було складно виконувати вправу?
- Що найважливіше сталося з вами за цей період часу між двома нашими заняттями?
- Можливо, ви зробили якусь корисну, добру справу?
- Чи виникали у вас конфліктні ситуації?
- Якщо так, то яким чином ви вирішували конфлікт та чи були певні прояви агресивної поведінки (підвищення тону голосу, крик, погрози, нецензурні вирази, лайки)?
- Яким чином вам вдалося вирішити дану ситуацію?

До уваги тренера!

Щоб учасникам було легше складати резюме минулих днів, тренер може навести власний приклад і записати його на аркуші фліпчарту, щоб всім було видно та зрозуміло: «Давайте розглянемо, яким саме чином складати резюме. Наприклад, моїм ключовим словом за ці дні було слово «робота». Отже, перший рядок мого резюме: робота. Другий рядок складатиметься з двох слів, що описуватимуть ключове, тобто слово «робота», нехай це буде: цікава, наполеглива. У третьому рядку треба зазначити вже три слова, які описуватимуть ключове та попередні, для мене це слова: напруження, втома, стрес. Відповідно, четвертий рядок – досягнення, емоції, азарт, натхнення. І останній, п'ятий рядок, має описати все вище перераховане, для мене це слово «успіх». Отже, у мене вийшло наступне:

- *Робота*
- *Цікава, наполеглива.*
- *Напруження, втома, стрес.*
- *Досягнення, емоції, азарт, натхнення.*
- *Успіх!!!*

Учасники можуть як зачитувати свої резюме, так і відмовитись від цього, адже не завжди результати оцінки минулих днів будуть позитивними. Головним завданням цієї вправи є спонукати учасників до самоаналізу, вона дозволить поміркувати їм над тим, що відбулося за минулі дні, що корисного було зроблено, узагальнити це та переосмислити, адже, частіше за все, представники нашої категорії рідко застосовують самоаналіз та оцінку подій, що відбуваються.

Якщо рівень розумового розвитку учасників не дозволить їм виконати вправу повністю (наприклад, це може стосуватися безпритуплених та бездоглядних підлітків та молодих людей, соціально та педагогічно занедбаних тощо), можна зупинитися на другому етапі виконання вправи та провести обговорення.

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 10 хв.

Ресурси: невеликі аркуші паперу з написаними правилами (на кожному по одному); торбинка (капелюх).

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у групи по кількості правил, що були визначені на першому занятті. Далі по одному представнику від групи підходять до тренера і зі заздалегідь приготованої тренером торбинки (капелюха) з правилами, зафіксованими на аркушах, витягають по одному, не показуючи іншим групам. Далі тренер говорить про те, що учасникам необхідно у своїй групі спробувати зобразити без слів (пантомімою), те правило, яке вони отримали, і потім презентувати на весь загал. Інші учасники мають вгадати, що за правило дісталось їх опонентам.

До уваги тренера!

Тренеру, після завершення вправи, варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

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

Час: 10 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 просто було визначені нами під час другого заняття мету, кроки по її досягненню та інші складові успішної реалізації мети переносити на папір?*
- *Чи вдалося комусь поставити якісь додаткові цілі щодо інших сфер свого життя (щодо освіти, професійної сфери, здоров'я тощо)?*
- *Чи важливим було це завдання? 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?*

6. Вправа «Лавка в парку»

Мета: визначити основні спускові механізми прояву агресивної поведінки.

Час: 25 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».

Після того, як перший учасник повертається до аудиторії та вже може сідати на «лавку» (стілці 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 по 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 повернення 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 збираєтесь 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).

ПЕРЕПВА (20 хв.)

► **СЕСІЯ 3.2.** (1 год. 20 хв.)

7. Презентація «Зростання агресії»

Мета: продемонструвати фази розвитку вияву агресії.

Час: 20 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».

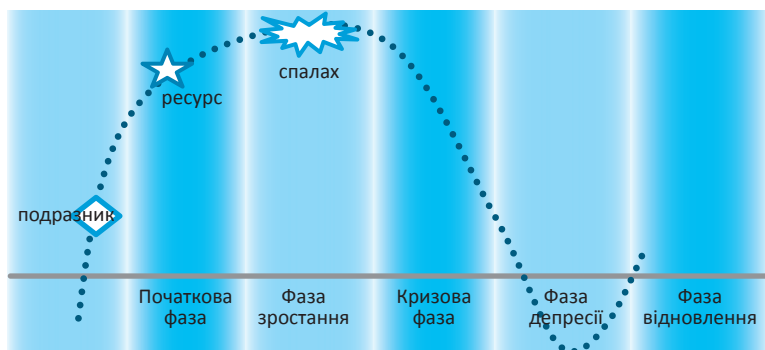


Рис. 1. Фази розвитку вияву агресії

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 відчуває 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 стати 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 перерости у більш жорстокі; збільшуватиметься період перебування у кризі та депресії; наостанок зменшуватиметься до мінімуму або взагалі зникатиме стадія відновлення.

8. Вправа «Почуття в мені»

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

Час: 40 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 15-ти 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.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, як з'являються почуття?
- Що в цей час відбувається із нашими думками та нашим тілом?
- Як поводить себе людина, що панікує? Чи був у вас такий досвід? А як поводить себе 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.

9. Рефлексія заняття «Журнал»

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

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1).

Вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

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?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та відпрацювати навички рефлексії власних почуттів та аналізу почуттів інших у конфліктній ситуації (ситуації ризику щодо вияву агресії).

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки «Щоденника моїх почуттів» (Додаток 3.1).

Хід проведення:

Тренер задає учасникам домашнє завдання:

«На сьогоднішньому занятті ми говорили про спускові механізми агресії, її розвиток та почуття, які ми при цьому маємо. До наступного заняття я прошу вас поспостережати за собою та вашими близькими і фіксувати свої спостереження за схемою, яку ви всі зараз отримаєте [тренер роздає бланки – Додаток 3.1].

За час до наступного заняття на бланку вам необхідно буде коротко описувати ситуації, що викликали у вас (або ваших близь-

ких) роздратування; записати, що саме слугувало спусковим механізмом роздратування та агресії (провокаційний фактор) у цій ситуації; відзначити, що відчували ви у цей момент та що відчував інший учасник ситуації (які були почуття, як вони виявлялися, де у тілі локалізувалися (знаходилися), а також вказати, чи вдалось уникнути спалаху агресії і чому».

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

11. Вправа-комплімент «Посмішка»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Учасники сидять у колі, беруться за руки. Перший учасник повертається до свого сусіда праворуч, посміхається йому та говорить, чим його сусід може пишатися сьогодні.

12. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами за принципом, як описано у першому занятті.

Щоденник моїх почуттів

Спостереження за період від _____ до _____

Коротко опишіть ситуацію	Що саме слугувало спусковим механізмом роздратування та агресії (провокаційний фактор)	Що відчували ви у цей момент? (які були почуття, як вони виявлялися, де у тілі локалізувалися (знаходилися)	Що відчував інший учасник ситуації та як ви дізналися про його почуття? (що у його діях, голосі, міміці дозволило вам зрозуміти їх)	Чи вдалося уникнути спалаху агресії? (якщо «так», то завдяки чому? Якщо «ні», то чому?)

Тема 4. Відпрацювання навичок контролю над гнівом та агресією

■ ЗАНЯТТЯ 4.

Мета: відпрацювати навички контролю над проявами гніву та агресії щодо інших людей, навчитися аналізувати конфліктні ситуації та визначати власну роль у їх вирішенні.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 4.1 (1 год. 20 хв.):

1. Привітання (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Моя річ» (15 хв.)
3. Рефлексія минулого заняття «Дзеркало заднього виду» (15 хв.)
4. Повторення правил (10 хв.)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
6. Вправа «Стратегія управління гнівом» («Позиції А та Б») (25 хв.)

Перерва (20 хв.)

Сесія 4.2 (1 год. 20 хв.):

7. Вправа «Три позиції» (40 хв.)
8. Вправа «Альтернативні способи реакцій» (20 хв.)
9. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв.)
10. Домашнє завдання (5 хв.)
11. Вправа «Щоб нам завтра пощастило» (5 хв.)

Хід проведення заняття

► СЕСІЯ 4.1. (1 год. 20 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету та структуру сьогоденішнього заняття:

«Ми продовжуємо наші заняття і сьогоднішня наша тема присвячена відпрацюванню навичок контролю над власною агресією та гнівом. Ми будемо розглядати певні ситуації конфліктів та можливі варіанти виходу з них, спробуємо розібратися, яким чином ми можемо контролювати негативні прояви своєї поведінки так, щоб уникнути скоєння насильства щодо інших та потрапляння у неприємні ситуації».

2. Вправа на знайомство «Моя річ»

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

Час: 15 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. Рефлексія минулого заняття «Дзеркало заднього виду»

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Тренер просить учасників згадати події, презентації, вправи, що проводились на минулому заняття, але озвучувати їх у зворотному порядку, тобто не від початку заняття до кінця, а навпаки, від кінця – до початку. Поки учасники озвучують, те що згадали, тренер записує все на аркуші фліпчарту, починаючи знизу (від останнього) – вгору (до найпершого):

- *«1. Привітання*
- *2. Вправа на знайомство «Правда чи ні»*
- *3. Рефлексія минулого заняття «Резюме»*
- *4. Повторення правил*
- *5. Перевірка домашнього завдання*
- *6. Вправа «Лавка в парку»*

Перерва

- *7. Презентація «Зростання агресії»*
- *8. Вправа «Почуття в мені»*
- *9. Рефлексія заняття «Журнал»*
- *10. Домашнє завдання*
- *11. Ритуал прощання»*

Після того, як всі компоненти заняття були названі, тренер починає обговорення у групі.

Запитання для обговорення:

- Давайте згадаємо, яка з вправ допомогла нам розібратися із тим, що таке насильство? Чи про всі види насильства ви знали раніше?
- Що допомогло зрозуміти причини виникнення насильства?
- Що допомогло розібратися з власними почуттями під час ситуації насильства, коли ви є агресором? А що, у разі, коли ви є жертвою насильства?
- Які ще відкриття ви для себе зробили?
- Яка з вправ виявилася найкориснішою?
- Яким чином можна реагувати на провокації інших людей?

До уваги тренера!

Дана вправа, окрім того, що дозволить згадати важливі моменти минулого заняття, та вже засвоєнні знання, сприятиме налаштуванню на подальшу роботу та продовжуватиме тему відпрацювання навичок контролю за агресивною поведінкою.

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 10 хв.

Ресурси: невеликі аркуші паперу з написаними правилами (на кожному по одному); торбинка (капелюх).

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у групи за кількістю правил роботи на тренінгу, що були визначені на першому занятті. Далі по одному представнику від групи підходять до тренера і зі заздалегідь приготованої тренером торбинки (капелюха) з правилами, зафіксованими на аркушах, витягають по одному.

Далі тренер говорить про те, що учасникам необхідно у своїй групі спробувати скласти невеликий вірш на 2–4 рядочки, на те правило, яке вони отримали, і потім презентувати результат на весь загаль.

Запитання для обговорення:

- Чи всіх правил ми дотримувались однаково добре?
- Виконання якого з правил необхідно покращити у нашій групі? Чому воно виконується не належним чином?
- Що ми можемо зробити для того, щоб «непрацююче» правило «запрацювало»?

До уваги тренера!

Тренеру, після завершення вправи, варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

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

Час: 10 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 обговорює з учасниками результати домашнього завдання:

«Скажіть, будь-ласка, чи виникали за цей тиждень з вами, чи з вашими близькими, ситуації роздратування?»

Учасники за бажанням по черзі можуть назвати такі ситуації.

Далі тренер запитує, що саме стало спусковим механізмом (причиною) такої ситуації, якою була реакція, яким чином вдалося не допустити конфлікт або ж вирішити його?

Запитання для обговорення:

- Що стало спусковим механізмом даної ситуації?
- Що ви відчували в той момент? Що відчувала інша людина?
- Де у тілі ви відчували гнів?
- Чи вдалося і яким чином вдалося подолати дану ситуацію?

До уваги тренера!

Тренеру не варто примушувати учасників, які цього не бажають, розповідати про ситуації, які виникали протягом тижня, адже це може викликати неприємні емоції та неконтрольовану реакцію.

Варто розглядати ситуації безоціночно, з метою підтримки учасників у позитивних результатах, які вони досягають, або ж для надання впевненості у собі та у можливості зміни своєї поведінки.

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 4.1).

Час: 25 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер роздає учасникам бланки для заповнення (Додаток 4.1) 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 позиція «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 почуваюся добре, опонент щось засвоїть);
- недоліки такої поведінки (стреси в школі, дома, розмови з міліцією, можна бути заарештованим міліцією, 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 дружиною (сестрою, матір'ю, батьком тощо), ваше психічне здоров'я у нормі... тощо));
- недоліки такої поведінки (я відчуваю роздратування, я почуваюся злим цілий день, «зганяю» злість на близьких).

Кожен учасник має самостійно визначити власні переваги і недоліки, за необхідності тренер може відповідати на запитання, які виникатимуть у 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 тринажерці 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», спробувати зорієнтуватися і обрати інший варіант своєї поведінки.

ПЕРЕПВА (20 хв.)

► СЕСІЯ 4.2. (1 год. 20 хв.)

7. Вправа «Три позиції»

Мета: відпрацювання навичок вирішення конфліктних ситуацій.

Ресурси: кольорові аркуші паперу А4.

Час: 40 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер обирає із групи учасників одного добровольця, який погодиться розповісти конфліктну ситуацію, що сталася в його житті (коли-небудь), де була присутня агресивна поведінка.

Далі тренер пропонує учасникові спробувати подивитися на цю ситуацію з різних позицій. Тренер наголошує, що все, що буде виконувати на прохання тренера учасник-доброволець, має відбуватися у повній тиші. Всі інші учасники слідкують за тим, що відбуватиметься, та намагаються від аналізувати (бажано – записувати) свої думки та відчуття.

Учаснику пропонується вибрати із декількох кольорових аркушів А4, які лежать на підлозі (столі, стільці), три, і розкласти їх по аудиторії, де перший аркуш – це перша позиція – моя позиція (добровольця) у момент конфлікту, другий – друга позиція – людина, з якою в мене (добровольця) виникають конфліктні ситуації, а третя – це мета-позиція (нейтральна позиція або чарівна позиція Спостерігача, або Янгола-охоронця, або внутрішнього голосу – на вибір добровольця). Відстань від перших двох позицій має бути такою, якою в момент конфлікту відчував її сам учасник (добровольець), і розставлені вони мають бути у відповідності з тим, в яких позиціях знаходились учасники у момент реального конфлікту. Третя позиція визначається учасником довільно.

На **другому етапі**, учаснику необхідно описати свої почуття в момент конфлікту на першій позиції. Тренер задає запитання:

- *Отже, розкажіть нам, що трапилося з вами? Що Ви побачили? Почули?*
- *Що Ви відчували у момент, коли почали реагувати агресивно?*
- *Що Ви відповідали опонентові? Що робили?*
- *Чи правильно Вам здається Ваша поведінка?*
- *Що Ви могли б зробити по-іншому?*

На **третьому етапі** доброволець переходить на позицію другого учасника конфлікту – тобто свого опонента, і пробує описати ситуації з його боку, відповідаючи на ті самі запитання тренера. Дуже важливо, аби тренер наголосив, що необхідно максимально щиро уявити себе в ролі іншої людини – свого опонента, адже лише за умови щирості ця вправа буде ефективною.

На **четвертому етапі**, після опису ситуації з другої позиції, доброволець переходить на третю, мета-позицію, і намагається повторити опис, з точки зору нейтралітету.

Запитання для обговорення:

- На якій з позицій було складніше всього? Чому?
- Чи змінилося сприйняття ситуації?
- Як почувався в позиції опонента?
- А в позиції нейтралітету?
- Що бачили спостерігачі – ті учасники, які сиділи у колі? Які думки вам вдалося зафіксувати? Які ваші враження?

- Чи хотів би ще хтось спробувати зайняти різні позиції, розглядаючи свій конфлікт?
- Чи можливе більш позитивне вирішення конфлікту, якщо розуміти почуття іншої людини у даний момент?
- Від кого залежить, на скільки продуктивним буде вирішення конфлікту?

До уваги тренера!

Дана вправа спрямована на те, щоб учасник спробував проаналізувати ситуацію з різних боків, самостійно прийшов до висновку, що результати вирішення конфлікту залежать від обох сторін, що якщо правильно вибудувати стратегію вирішення конфлікту, зрозуміти почуття і мотиви поведінки іншої людини, то можливе уникнення проявів агресії та гніву, та реальне конструктивне вирішення питання.

Тренеру варто уникати оцінки ситуації та висловів учасника.

Якщо є час, можна надати можливість подивитися на свою конфліктну ситуацію з різних позицій ще декільком учасникам, при цьому варто закликати учасників бути якомога активнішими, адже через вправлення у комфортних та безпечних умовах, ми отримуємо новий важливий досвід, що знадобиться у реальному житті.

8. Мозковий штурм «Альтернативні способи реакцій»

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

Час: 20 хв.

Ресурси: маркери та аркуші фліпчарту, Додаток 4.2 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 подразнюючі стимули чи провокацію з боку іншої особи можуть бути такими, як представлено у Додатку 4.2.

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.

9. Рефлексія заняття «Журнал»

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

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1).

Вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

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?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та відпрацювати навички рефлексії власних почуттів та аналізу почуттів інших у конфліктній ситуації (ситуації ризику щодо вияву агресії).

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 ігнорувати ті стимули, що примушують нас виявляти агресію. Давай-те пригадаємо ці альтернативні способи реакцій...[тренер звертає увагу учасників на напрацювання вправи 8 «Альтернативні способи реакцій» та на Додаток 4.2, 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? Спробуйте на цьому ж аркуші додати до нашого переліку альтернативних реакцій декілька своїх власних варіантів.

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

11. Вправа «Щоб нам завтра пощастило»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Всі учасники стають у коло.

Тренер дає завдання:

«Прошу кожного підняти праву ногу вперед. Тепер, стоячи на одній нозі, нам треба буде стрибати на лівій нозі, при цьому тричі прокричати фразу: «Щоб нам завтра пощастило!». Наприкінці тому, хто найвище підстрибне та найголосніше викригне «Ура!», найбільше пощастить. Отже, готові?...».

Вправу варто завершити гучними аплодисментами.

Бланк до вправи «Стратегія управління гнівом»

Конфліктна ситуація:

Позиція «А»				Позиція «Б»	
Відповісти на провокацію словами		Відповісти на провокацію фізичною силою		Не реагувати на провокацію	
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.

*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 «охолонете» (але бажано, якщо ви вдома, то з дому не йти, як ви вважаєте, чому?).
2. Порахувати до 10 та провести «аналіз наслідків».
3. Порахувати від 12 до 1 (зворотна лічба заспокоює більше, бо вимагає концентрування на такій лічбі, її важче зробити мимовільно) і попросити іншу сторону обговорити це, коли ви обоє 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. ...

Тема 4. Відпрацювання навичок контролю над гнівом та агресією

■ Заняття 5.

Мета: відпрацювати навички контролю над проявами гніву та агресії щодо інших людей, навчитися аналізувати конфліктні ситуації та визначати власну роль у їх вирішенні.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 5.1 (1 год. 20 хв.):

1. Привітання (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Я-предмет» (15 хв.)
3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення» (5 хв.)
4. Повторення правил (5 хв.)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
6. Вправа «Режисер» (40 хв.)

Перерва (20 хв.)

Сесія 5.2 (1 год. 20 хв.):

7. Вправа «Я не довіряю, тому що...» (25 хв.)
8. Вправа «Мої образи» (40 хв.)
9. Рефлексія заняття «Журнал» (5 хв.)
10. Домашнє завдання (5 хв.)
11. Ритуал прощання «Вільний мікрофон» (5 хв.)

Хід проведення заняття

► СЕСІЯ 5.1. (1 год. 20 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про зміст та структуру сьогоденішнього заняття:

«Ми продовжуємо тему присвячену відпрацюванню навичок контролю над власною агресивною поведінкою. Ми будемо розглядати певні ситуації конфліктів та можливі варіанти виходу з них, спробуємо розібратися, яким чином ми можемо контролювати негативні прояви своєї поведінки».

2. Вправа на знайомство «Я-предмет»

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

Час: 15 хв.

Ресурси: картки формату А5 за кількістю учасників.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам відповісти на запитання:

«Якби Ви були предметом, то яким?»

Кожен учасник записує на картці формату А5, які попередньо роздає тренер, визначений ним предмет і його якості (характеристики), що також повинні відображати і якості (характеристики) самого учасника, при цьому, не указуючи свого імені. Після виконання завдання тренер забирає картки з відповідями і зачитує їх групі. Учасники, з огляду на названий предмет та його характеристики, мають вгадати людину, що закодувала себе таким чином.

Запитання для обговорення:

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

До уваги тренера!

Якщо учасникам буде важко визначитися з предметами та співвіднести характеристики цих предметів зі своїми власними, тренер має навести приклади: «Припустимо, що я – дерево. Дерево – витривале, міцне, воно може захистити всіх, хто потребуватиме допомоги, під своїм гіллям. Так само і я вважаю себе витривалим/ою та досить міцним/ою, а також виступаю на захист усіх, хто цього потребує. А які ви?»

3. Рефлексія минулого заняття «Обговорення»

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить рефлексію минулого заняття у формі обговорення:

«Зараз мені б хотілося поговорити з вами про те, як пройшли ваші дні від минулого заняття до цього часу, що відбулось цікавого з вами, чи знадобилися вам знання, отримані на минулих заняттях».

Учасники дають відповіді на запитання за бажанням.

До уваги тренера!

Тренеру варто стимулювати учасників давати відповіді на запитання, намагатися робити так, щоб кожен з учасників розповів про власні міркування. Але, якщо учасник категорично відмовляється відповідати, не варто його змушувати.

Запитання для обговорення:

- Що трапилось за ці дні?
- Чи допомогла вам минула сесія у зміні вашої поведінки? Чим саме?
- Які емоції у вас зараз? З чим вони пов'язані?
- Чи готові ви до подальшої роботи?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Перед самим початком даного заняття, до того, як учасники зайдуть в аудиторію, тренер знімає плакат з правилами зі звичного місця та ховає його подалі, від очей учасників.

Дана вправа починається з того, що тренер запитує в учасників, чого бракує у кімнаті. Він просить уважно подивитися навколо, роздивитися плакати з минулих занять (якщо буде змога їх залишити в аудиторії).

Після того, як учасники здогадаються, що зник аркуш фліпчарту з правилами (або ж тренер підкаже це учасникам), тренер починає обговорення:

Запитання для обговорення:

- Уявіть собі, що відбувалося б у ході наших занять, якби ми з вами не прийняли правила?
- Яку роль протягом всіх попередніх занять грали правила?
- Що трапилось би, якби ми відмінили всі правила сьогодні?
- Пригадайте, які правила були записані на нашому плакаті?
- Чи всі з цих правил виконувалися?
- Чи є необхідність додати якесь правило?

До уваги тренера!

Тренеру необхідно побудувати обговорення так, щоб учасники дійшли висновку про необхідність дотримання правил. Після обговорення тренер повертає плакат з правилами на звичне місце, наголосивши, що у разі, коли колектив/група сформувався і працює за певними правилами, які забезпечують приємну атмосферу та ефективність занять, то повністю змінювати їх не варто. Однак, якщо в учасників буде бажання додати або видалити якесь правило, то це можна буде зробити протягом всієї Програми, обґрунтувавши таку необхідність.

5. Перевірка домашнього завдання

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

Час: 10 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 обговорює з учасниками результати домашнього завдання:

«Скажіть, будь-ласка, чи виникали за цей тиждень з вами якісь ситуації, що дали вам змогу повправлятися у використанні альтернативних способів реагування на агресію, провокації з боку інших людей? Якщо так, то чи вдалося вам використати якийсь із запропонованих нами на попередньому занятті варіантів? Чи успішним було його використання?»

Учасники за бажанням по черзі можуть ділитися своїм досвідом.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували у конфліктний момент? Що спровокувало вашу агресію?
- Який альтернативний спосіб/способи реагування ви використали? Наскільки це було вдало?
- Чи вдалося вам додати до нашого списку альтернативні способи реакцій на провокати́вні стимули? Які? Чи мали ви раніше успішний досвід їх використання?

6. Рольова гра «Режисер»

Мета: відпрацювати навички вирішення конфліктних ситуацій.

Час: 40 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер просить одного з учасників (добровольця) згадати ситуацію конфлікту (будь-яку), що виникала у його житті. Тре-

нер нагадує учасникам, що на минулому занятті декілька з них вже отримали досвід споглядання на конфліктну ситуацію з різних позицій (Вправа «Три позиції»), і наголошує:

«Наразі ми розширимо спектр героїв та децю ускладнимо завдання, що дозволить ще глибше проаналізувати, що відбувається з людьми під час конфлікту».

Тренер просить учасника-добровольця детально розповісти ситуацію: З чого почалося? Хто і що сказав? Чому ситуація переросла у конфлікт та викликала агресію? Як себе поводити сторони у конфлікті?

Тренер запитує в учасника, чи не буде він проти, щоб ця ситуація була обіграна у групі:

«Зараз Ви розповіли нам свою життєву ситуацію. Чи не будете Ви проти, щоб ми спробували її розібрати всі разом, і щоб Ви стали на деякий час немов би «режисером» даної ситуації та спробували подивитися на неї збоку?»

Після того, якщо відповідь учасника була позитивною, тренер просить всіх підготуватися і налаштуватися на роботу, адже будь-хто із присутніх може стати якимось «героєм», і виконати певну роль у вирішенні ситуації.

На **другому етапі** тренер разом із учасником-добровольцем, який погодився працювати зі своєю ситуацією, визначають головних героїв цієї ситуації (всі вказані нижче «герої» обов'язково повинні бути зазначеними) та прописують їх список на аркуші фліпчарту:

1. Роль самого учасника;
2. Роль людини, яка образила (спровокувала) учасника – можна вказати ім'я – справжнє або вигадане;
3. Роль іншої близької людини – можна вказати ім'я;
4. Роль можливого друга/знайомого, який брав участь (спостерігав) у ситуації або добре про неї знає (якщо такий є) – можна вказати ім'я;
5. Роль – «Агресія та Гнів»;
6. Роль – «Вміння домовлятися»;
7. Роль – «Наслідок»;
8. Роль – «Внутрішній голос».

Після чого тренер просить учасника-добровольця сконцентруватися та обрати із присутніх у групі тих людей, які, на його думку, найбільше підходять на ролі зазначених «героїв» ситуації, і розмістити їх по кімнаті, *розподіляючи місце для кожного у відповідності із конфліктною ситуацією, тобто де герої знаходились у момент конфлікту.*

Тренер може допомагати учасникові-«головному герою» розміщувати інших героїв ситуації, запитуючи:

- *Де у момент конфлікту стояли Ви? А де Ваш опонент?*
- *Де знаходилася ваша близька людина?* (якщо учасник говорить, що її не було вдома або вона була у іншій кімнаті, то героя, який грає цю роль, необхідно поставити щонайдалі від центра кола, в якому все відбувається, однак у полі зору «головного героя»).
- *Де був Ваш друг/знайомий? Наскільки він близький до цієї ситуації? Наскільки активну роль він у ній відіграє?*
- *Де була ваша агресія у цей момент?* (найчастіше, герой, що грає агресію, стає попереду учасника).
- *Чи думали ви про наслідки? Де можна розташувати цього героя?* (найчастіше його розташовують щонайдалі – про наслідки майже ніхто у момент конфлікту не згадує).
- *Де було ваше вміння домовлятися?* (цього героя теж часто розташовують щонайдалі від ситуації або позаду самого учасника).
- *Що говорив Вам внутрішній голос? Де він був у цій ситуації?*

На **третьому етапі**, коли всі учасники знаходяться на своїх місцях, тренер питає, як кожен з них почуває себе у новій ролі, і чи не хоче хтось змінити свою позицію – стати ближче або далі, чи в іншому місці. Якщо хтось з учасників захоче змінити свою позицію, він може це зробити, але лише на декілька хвилин (стати на зручне місце, розповісти, що він зараз відчуває, чому тут було б краще), і повернутися на попередню позицію.

На **четвертому етапі** тренер пропонує учаснику-добровольцю, який поділився своєю історією, зайняти позицію будь-якого з «героїв» (можна почергово зайняти дві-три позиції, важливо, щоб учасник обов'язково спробував зайняти позицію свого опонента у згаданій ним ситуації), щоб відчути себе на його місці: його внутрішній стан, думки, побачити ситуацію з боку цієї людини або з точки зору відчуття – «Агресії та Гніву», чи вміння – «Вміння домовлятися», чи з точки зору «Наслідків», чи ж послухати, що говоритиме «Внутрішній голос».

Коли «головний герой» (учасник-доброволець) міняється з кимось із героїв ситуації місцями та уявляє себе на місці цього героя, тренер задає учаснику ряд питань та просить відповідати на них з позиції нової ролі (наприклад, у разі якщо учасник зайняв роль опонента – іншого учасника конфлікту, то йому слід відповідати на запитання тренера так, як би відповів цей опонент):

- Як Ви себе почуваєте на даному місці?
- Що Ви думаєте у цей час?
- Що б Ви хотіли змінити у собі, своїй поведінці?
- Що б Ви хотіли змінити у поведінці «головного героя»?
- Щоб Ви порадили йому?

На **п'ятому етапі** вправи тренер говорить учаснику-добровольцю:

«Якщо Ви справді хочете змінити свою агресивну поведінку, навчитися її контролювати, досягти своїх цілей у Програмі, досягти ще кращих результатів, спробуйте змінити цю картинку, яка виникла. Кого б Ви поміняли місцями для того, щоб ситуація вирішилась швидше та позитивно, щоб обидві сторони були не ображені?»

Учасник-доброволець може скористатися допомогою героїв і запитати їх:

- В якій позиції вони краще б себе почували?
- Які б дії вжили вони для вирішення даної ситуації?

Якщо учасник не скористається цією нагодою і не буде задавати запитань, однак тренер побачить, що учасникові важко змінювати позиції ролей, тренер може допомогти йому, задаючи такі запитання героям сам.

На **шостому етапі**, коли всі учасники зайняли нові позиції, обговорили їх та саму ситуацію, тренер запитує в учасника-добровольця, чи задоволений він отриманим результатом, що сталося б, якщо у реальній ситуації герої опинилися на таких позиціях, чи допомогло б це вирішенню конфлікту. Також тренер цікавиться у головних героїв, як вони себе почуваються на своїх позиціях зараз, чи комфортно їм і чому саме така позиція є оптимальною.

На **сьомому етапі** тренер просить всіх учасників постановки зняти з себе роль, яку вони отримали:

«Зараз умовно, починаючи з голови до ніг, жестом, яким можна зняти костюм для підводного занурення, зніміть з себе свою роль, говорячи при цьому «Я не ... (отримана роль), я ... (Ваше ім'я)».

В кінці вправи всі учасники сідають в коло, і тренер проводить обговорення.

Запитання для обговорення:

- Як себе почуває учасник-доброволець?
- Чи задоволений він вирішенням ситуації?
- Чи може це спрацювати у реальній ситуації конфлікту? Що для цього потрібно робити?
- Як себе почували герої? Чи було їм комфортно?
- Чи погоджуються вони із вирішенням ситуації, і яким би чином вони вчинили?
- Які загальні враження від вправи в учасників, які не отримали ролі, а були спостерігачами?
- Що б вони зробили по-іншому?
- Чи допоможе їм отриманий досвід у майбутньому?

До уваги тренера!

У даній вправі тренер в жодному разі не повинен змушувати того чи іншого учасника програвати його історію. Режисером стає лише той учасник, який до цього готовий. Це може бути доброволець, який хотів би розглянути свою ситуацію, або ж заздалегідь визначений учасник із групи, якому можна запропонувати взяти участь у вправі-програванні і за умови його згоди, дати йому час (наприклад, перед заняттям) на те, щоб він обрав реальну та актуальну для нього ситуацію.

Якщо учасник відмовлятиметься програвати ситуацію, тренеру варто наголосити, що в жодному разі не буде ніяких оцінок, це робиться лише з тією метою, щоб допомогти кожному знаходити правильні варіанти поведінки у момент конфлікту.

Тренер також зазначає, що ця вправа потребує цілковитої тиші, і що у разі сміху, галасу, зайвих обговорень, він змушений буде призупинити вправу.

Учасник-доброволець («режисер»), перш ніж вивести людину на її позицію, має отримати від неї згоду, якщо учасник не погоджується на цю роль, то режисер просить іншого виконати її.

Учасники, які розігрують головні ролі, мають це робити без слів та коментарів доти, доки їм не будуть задаватися запитання тренером або головним героєм.

У цій вправі важливо дати усвідомити учаснику всю ситуацію, її наслідки. Учасник-доброволець має проговорити, програти та проаналізувати ситуацію самостійно. Тренер не має втручатися у процес, давати поради та — особливо — оцінки («Це розташування ролей — найкраще» або «таке розташування цієї ролі — погане, невдале»).

ПЕРЕРВА (20 хв.)

► **СЕСІЯ 5.2. (1 год. 20 хв.)**

6. Вправа «Я не довіряю, тому що...»

Мета: відпрацювати навички ефективної комунікації у ситуації, що є несприятливою для спілкування.

Час: 25 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників об'єднатися в пари, обравши собі в партнери того, з ким їм важко або не дуже хочеться спілкуватися (або можливо, вони не мали такої нагоди раніше). Для цього достатньо, щоб хоч би один з партнерів переживав недовіру до іншого. Навіть краще, якщо недовіра є невзаємною. Пари розходяться по кімнаті, вибираючи собі зручне місце для розмови.

Той, хто переживає до партнера негативні почуття, має 5 хвилин, щоб з усіх боків вивчити причини своєї недовіри. Він повинен говорити своєму партнерові фрази, які завжди починаються так: «Я не довіряю тобі, тому що...». Партнер мовчки слухає, не ставлячи питань і ніяк не коментуючи ці вислови, тим більше – не вступаючи в суперечку. Замість цього він намагається розглядати цю відвертість (часто неприємну) як перший крок на шляху до зближення.

На **другому етапі**, після закінчення 5 хвилин, та людина, якій були адресовані звинувачення, має можливість дати на них відповідь. Вона підтверджує те, що на її думку, було відмічено правильно, і обов'язково говорить про те, в чому її партнер помиляється. Після цього партнери міняються ролями.

Запитання для обговорення:

- Чи важко вам було висловлювати свої побоювання, недовіру іншій людині? В якій формі у вас це виходило? Чи завжди були коректними та конкретними обвинувачення?
- Яким чином ви реагували на критику? Чи вдалося вам конструктивно на неї відповісти?
- Чи складно було погоджуватись зі словами іншої людини? Чи відповідали вони дійсності? Якщо ні, то яким ви спробували переконати партнера в протилежному?

- Чи вдалося вам змінити ставлення один до одного?
- Якщо так, то що цьому сприяло? Якщо ні, то що цьому заважало?

До уваги тренера!

Дана вправа спрямована на те, щоб учасники навчилися конструктивно розповідати про своє невдоволення, недовіру, опасіння щодо іншого, вислуховувати іншу людину та знаходити компромісні рішення, а також відпрацювати навички адекватної реакції на взаємні претензії.

Тренеру варто слідкувати, щоб вислови учасників були коректними, без вживання нецензурних слів, лайки. Тренер має контролювати весь процес, записувати різкі вислови учасників і в кінці вправи, під час обговорення, зачитати свої спостереження, не вказуючи на те, чий був вислів, і дізнатися в учасників чи прийнятними є подібні висловлювання і до чого, частіше за все вони призводять.

Також варто зробити акцент на позитивній взаємодії, на тому яких слів, інтонації варто дотримуватись, щоб ні претензія, ні відповідь на претензію не спровокували спалах агресії.

7. Вправа «Мої образи»

Мета: відпрацювати навички вирішення конфліктних ситуацій.

Час: 40 хв.

Хід проведення:

На першому етапі вправи тренер говорить учасникам:

«У нашому житті є безліч факторів, які можуть вивести нас із себе. Неправильне слово товариша, холодний суп жінки, образливий погляд дівчини, все це спричиняє накопичення образ в нас самих. В момент, коли образи заповнюють нас до певної точки, відбуваються спалахи агресії та конфліктні ситуації. Зараз ми спробуємо проаналізувати наші образи та спробуємо від них звільнитися, це допоможе просунутися на крок уперед у зміні своєї поведінки та, можливо, ставлення до оточуючих».

Далі тренер просить дати відповіді учасників на питання: «Я ображаюсь, коли...», і записує їх на аркуші фліпчарту.

На **другому етапі** тренер обговорює з учасниками дані ситуації, запитує, в кого всі перераховані варіанти можуть викликати образу, і робить висновки, що для більшості людей дані ситуації є образливими, про що, до речі, варто пам'ятати, щоб не ображати інших.

На **третьому етапі** тренер об'єднує учасників у три групи та просить дати визначення поняттю «образу». Після того, як учасники закінчили роботу, вони обирають по одному представнику із групи, який буде презентувати результати. Тренер після презентації всіх груп запитує в учасників:

- Образа – це позитивне чи негативне відчуття?
- Як почувається ображена людина? Про що вона думає?
- Яким чином ми реагуємо на образи частіше за все?

На **п'ятому етапі** тренер об'єднує учасників у шість груп і роздає кожному аркуш паперу з одним із варіантів реакції на образу:

- | | | |
|---------------|------------|----------------|
| ■ Впевнена; | ■ Груба; | ■ Боязка; |
| ■ Невпевнена; | ■ Байдужа; | ■ Справедлива. |

Учасникам потрібно протягом 2 хвилин зорієнтуватись і спробувати показати ту чи іншу реакцію у ситуації образи за допомогою пантоміми, коли учасники готові, вони презентують свої результати, а інші учасники мають спробувати вгадати, про яку реакцію йдеться.

Після того, як учасники презентували всі варіанти реакцій, тренер стимулює обговорення:

- Яка реакція була найбільш переконливою?
- Як потрібно реагувати на образу близької людини? *А як саме?*
- Чи варто накопичувати образи?

На **шостому етапі** тренер роздає учасникам аркуші паперу формату А4, кольорові олівці та фломастери, і просить зобразити свої образи. Після того, як всі учасники закінчили малювати, тренер питає, чи є бажаччі презентувати свої роботи. Після презентації бажаччих, тренер пропонує всім символічно позбавитися від своїх образ та пробачити кривдників, порвавши свої малюнки на дрібні шматочки та викинувши їх у смітник.

Запитання для обговорення:

- Чи складно вам було визначити свої образи?
- Яким чином можна позбутися своїх образ? Чи вдалося вам це зробити сьогодні? Що ви зробити для того, щоб повністю позбавитися від образ, які у вас накопичились?

- Чи варто псувати стосунки з людиною через власні образи? Яким чином їх можна налагодити?

8. Рефлексія заняття «Журнал»

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

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1).

Хід проведення:

Вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

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?

9. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та відпрацювати навички рефлексії власних почуттів та стосунків із іншими людьми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасників, протягом тижня до наступного заняття, визначити та записати на аркуші паперу п'ять людей, з якими їм подобається спілкуватися, вказати чому їм це подобається, описати характер цих людей та описати свою поведінку з кожною конкретною людиною.

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

10. Ритуал прощання «Вільний мікрофон»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер говорить учасникам, що зараз в його руці є уявний вільний мікрофон, кожен бажаючий може висловити свої враження від заняття, після того як учасник висловився, всі інші йому аплодують.

Тема 5. Формування цілей та перспективних життєвих планів

■ ЗАНЯТТЯ 6.

Мета: закріпити навички побудови короткострокових та довгострокових цілей та перспективних планів.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 6.1 (1 год. 20 хв.):

1. Привітання (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Я у символічній формі» (20 хв.)
3. Рефлексія минулого заняття «Незакінчені речення» (10 хв.)
4. Повторення правил (10 хв.)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
6. Вправа «Хочу й Треба» (25 хв.)

Перерва (20 хв.)

Сесія 6.2 (1 год. 20 хв.):

7. Вправа «Моя ціль» (30 хв.)
8. Вправа «Три мети» (30 хв.) / Вправа «Життєві перспективи» (30 хв.)
9. Рефлексія заняття «Журнал» (5 хв.)
10. Домашнє завдання (5 хв.)
11. Вправа-комплімент «Дякую собі» (8 хв.)
12. Ритуал прощання «Аплодисменти» (2 хв.)

Хід проведення заняття

► СЕСІЯ 6.1 (1 год. 20 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про зміст та структуру сьогоднішнього заняття:

«Ми підходимо до завершення нашої тренінгової Програми. Попереду у нас ще два заняття. Сьогодні ми будемо відпрацьовувати навички із побудови короткострокових та далекоглядних цілей та перспективних планів. Такі навички допомагають нам прогнозувати майбутнє та бути у цьому успішними».

2. Вправа на знайомство «Я у символічній формі»

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

Час: 20 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. Рефлексія минулого заняття «Незакінчені речення»

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаними на ньому реченнями, які учасникам необхідно буде закінчити.

Хід проведення:

Тренер просить учасників поміркувати та зафіксувати у своїх записниках продовження таких трьох речень:

«На минулому занятті мене вразило ... І за час до сьогоднішнього заняття я думав про Сподіваюсь, що сьогодні я ... ».

Тренер дає учасникам 5-7 хв., щоб вони впоралися із завданням. Після чого учасники по черзі озвучують те, що записали.

До уваги тренера!

Тренеру варто надати учасникам приклад того, як можна продовжити ці речення, та починає з себе: «Я, наприклад, продовжу ці речення так: на минулому занятті мене вразило, що всі учасники стали більш відкритими та активними. І за час до сьогоднішнього заняття я думав/ла про те, як зробити сьогоднішню тему цікавою та корисною для вас. Сподіваюсь, що сьогодні я обов'язково отримаю результат, до якого прагну як ведучий/а нашого заняття».

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер акцентує увагу учасників на правилах, яких всі дотримувались протягом часу реалізації Програми, та дає наступне завдання:

«Подумайте, будь ласка, в яких ситуаціях кожне з цих правил ми можемо використовувати у власній родині? У спілкуванні з близькими? Коли та яке з правил буде найбільш доречним?».

Тренер просить учасників почергово обговорювати кожне з правил, які були прийняті у групі під час першого заняття.

Запитання для обговорення:

- Чи потрібні правила у сімейному житті?
- Яку функцію виконують правила у повсякденні?
- Які правила є у вашій сім'ї?
- Чи допомагають вони вирішувати конфліктні ситуації?
- Коли варто встановлювати правила у родині?

5. Перевірка домашнього завдання

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

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш паперу на фліпчарті із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, аркуші паперу А4 за кількістю учасників, фломастери, скотч.

Хід проведення:

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

На **другому етапі** тренер роздає учасникам аркуші формату А4 та пропонує скористатися наборами фломастерів для того, щоб намалювати збірний образ людини, з якою учасникові приємно спілкуватися (для того, щоб створити такий збірний образ учасникові варто пригадати, яких 5 осіб зі свого кола він виокремив і якими спільними рисами приємного співрозмовника вони володіють), у символічній формі зобразивши характеристики такої людини (наприклад, позитивне налаштування та доброзичливість можуть бути зображені через усмішку; уміння слухати можуть символізувати промальовані вуха; відкритість до співрозмовника та світу загалом – розгорнуті долоні або великі очі тощо).

Після того, як учасники закінчили малювати, тренер просить тих, хто бажає, прокоментувати свої малюнки, після чого проводить обговорення у групі:

Запитання для обговорення:

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

6. Вправа «Хочу й Треба»

Мета: усвідомлення необхідності постійної роботи над собою задля досягнення поставлених цілей.

Ресурси: бланки із двома блоками: «Хочу» і «Треба» (Додаток 6.1.) за кількістю учасників.

Час: 25 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер роздає учасникам бланки (Додаток 6.1.) і говорить:

«Життя нам дає можливість як насолоджуватися ним, так і примушує здійснювати певні дії, які приносять користь, але буває так, що робити їх не хочеться. Які ви можете назвати приклади таких дій? (Наприклад, щоранку прокидатися о 6.00 та збиратися на роботу чи навчання; робити зарядку; виконувати неприсмну обіцянку тощо).

Заповніть, будь ласка, таблицю, яку ви отримали, з урахуванням ваших сьогоднішніх бажань та потреб. Спробуйте якомога більше написати у кожному зі стовпчиків: і у стовпчику «Хочу» і у стовпчику «Треба».

Учасники отримують на виконання завдання 7-10 хв.

На **другому етапі**, після того, як всі заповнили свої бланки, тренер об'єднує учасників у трійки, де один – це людина («господар»), яка не може вирішити, чого слід дотримуватися – «треба» або «хочу»; другий – виконуватиме роль «треба»; третій – «хочу».

Кожен із учасників з іменами «Треба» і «Хочу» повинен обґрунтовано довести «господареві», що саме він найбільш значущий в його житті. Вислухавши обох та ще раз проаналізувавши свої записи у бланку, «господар» повинен вибрати щось одне: або «Хочу», або «Треба» (про свій вибір партнерам у трійці він *не повідомляє*). Далі учасники тренінгу міняються ролями так, щоб кожен з трійки опрацював свої «треба» і «хочу».

На **третьому етапі**, по завершенню роботи, трійки повертаються до кола для обговорення отриманих результатів.

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалась вам вправа?
- Як ви думаєте, навіщо ми її виконували?
- Розкажіть, хто що обрав з цих двох варіантів? Чому вибір був саме таким?
- Чи завжди в житті ми робимо лише те, що нам хочеться?
- А чи можливо робити лише те, що треба, але не мати до цього бажання?

- Що сталося б з людиною, якщо б вона взагалі не виконувала вищеперераховані «треба»? До чого б це призвело? Чи досягла б вона успіху у житті?
- До чого б ви віднесли подолання власної агресивності: до «треба» чи до «хочу»?
- Чи можливо, щоб наші «хочу» і «треба» були однаковими для нас (наприклад, знаю, що треба йти на роботу і хочу це робити)? Що для цього потрібно?

ПЕРЕПВА (20 хв.)

► **СЕСІЯ 6.2. (1 год. 20 хв.)**

7. Вправа «Моя ціль»

Мета: перевірити результати досягнення учасниками поставленої на початку Програми (другому занятті) мети.

Час: 30 хв.

Ресурси: фотокартки із цілями учасників, які зроблені на другому занятті (має бути гарно видно всі складові цілі), бланк «Шкала досягнення мети» (Додаток 6.2), бланк «Досягнення цілі» (Додаток 6.3).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить пригадати учасників друге заняття та вправу №7 «Постановка індивідуальних цілей» (сесія 2.2), 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 другого заняття – розписані на аркушах А4 цілі та складові їх досягнення – 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 роздає учасникам бланк із шкалою досягнення мети (Додаток 6.2) 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, потрібного 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?

На **четвертому етапі** вправи тренер роздає учасникам бланк «Досягнення цілі» (Додаток 6.3) і просить його заповнити:

«Зараз всі отримали 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. Напевно, 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 порадити 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?

8. Вправа «Три мети»

Мета: відпрацювати навички побудови перспективних цілей на майбутнє.

Час: 30 хв.

Хід проведення:

Вправа проводиться в три етапи, на кожен з яких виділяється по 6 хвилин часу:

На **першому етапі** тренер просить учасників виписати три головні мети на найближчі *три роки життя*.

На **другому етапі** учасникам необхідно визначити три головні мети на найближчий *рік* життя.

Таким чином, мета першого року з попереднього пункту завдання розбивається на конкретніші й найближчі цілі.

На **третьому етапі** вправи тренер просить учасників уявити собі ситуацію:

«За певних обставин через пів року ви зміните країну проживання, фах, будете проживати без близьких та родини (це «відрядження» триватиме довгий час – 5-7 років). Які будуть ваші три мети на ці 6 місяців до глобальних змін?»

Тут учасники вводяться в критичну ситуацію, стимулюючи або активну позицію по відношенню до своїх життєвих перспектив в цілому, або демонструють пасивну модель життєдіяльності, що стає предметом обговорення в групі.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося виконати завдання повністю?
- Чи має місце узгодженість першого й другого пункту завдання?
- Які почуття ви переживали при виконанні вправи?
- Який досвід був вами отриманий при виконанні вправи?

До уваги тренера!

Нижче знаходиться ще один варіант вправи, спрямованої на цілепокладання. Тренеру варто обрати той варіант, який, на його думку, буде більш прийнятним для цільової групи.

8 (варіант 2). Вправа «Життєві перспективи»

Мета: відпрацювати навички побудови перспективних цілей на майбутнє.

Час: 30 хв.

Хід проведення:

Тренер говорить учасникам:

«Говорять, що наше життя достатньо довге, щоб встигнути виправити свої помилки, але не так коротке, щоб не встигнути зробити нових. Керуючись цією мудрістю, спробуємо правильно розпорядитися нашим майбутнім.

Подумайте, будь ласка, якби це було у вашій волі, як довго ви б хотіли прожити? До скількох років?

Визначитесь, скільки років в цьому випадку у вас залишається попереду?

Розділіть цей період на п'ять етапів, кожен з яких повинен мати свою мету. Позначте ці цілі.

Тепер зосередьтесь на першому етапі (з п'яти). Розбийте вже позначену мету даного етапу на 3-5 конкретніших цілей. До кожної конкретнішої цілі пропишіть завдання, шляхом вирішення яких ви будете рухатися до поставленої цілі (тобто кроки по її досягненню), а також свої дії з приводу виконання поставлених завдань (тобто, що конкретно вам необхідно зробити на кожному такому кроці)».

Запитання для обговорення:

- Чи важко було виконувати вправу?

- Чи часто ми розмірковуємо над тим, над чим довелося подумати у ході виконання цієї вправи?
- Чи бажає хтось поділитися своїми цілями на найближче майбутнє?
- Що необхідно робити для того, щоб людина досягала своїх цілей?

До уваги тренера!

Тренер акцентує увагу учасників на тому, що бланк, який вони отримали у ході виконання попередньої вправи №7 (Додаток П.3), допоможе їм у майбутньому деталізувати шлях по досягненню будь-якої – короткострокової чи довгострокової – мети.

Окрім того, важливо, щоб учасники розуміли – за кожним кроком (завданням по досягненню мети) стоять конкретні дії, а дати їх виконання мають бути також конкретними. Якщо розробленого плану не дотримуватись, то результат – досягнення бажаної мети – може надовго відтермінуватися у часі або ж взагалі – бути недосяжним.

9. Рефлексія заняття «Журнал»

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

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1).

Хід проведення:

Вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

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?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та відпрацювати навички рефлексії власних почуттів.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер говорить учасникам, що сьогодні вони отримають досить нетипове завдання. За час до наступної зустрічі всім учасникам необхідно буде подивитися художній фільм. Його назва «Заплати іншому» (або «Заплати наперед» – «Pay it Forward»). Цей фільм було знято у 2000 році у Сполучених Штатах Америки за однойменним романом Кетрін Райан Хайд. Це той фільм, який, мабуть, зможе стати класикою та ніколи не буде застарим для перегляду, він розповідає про досить прості речі, однак – у досить незвичній формі.

Тренер просить учасників під час перегляду занотовувати свої почуття та думки і просить взяти із собою ці нотатки наступного разу.

До уваги тренера!

Тренеру обов'язково необхідно теж переглянути фільм, якщо він його не бачив, щоб адекватно провести обговорення домашнього завдання на наступний раз. Учасникам необхідно розказати, де у Інтернет-мережі цей фільм можна знайти. Якщо в учасників немає доступу до Інтернету і ні в кого з них такого фільму не виявиться, необхідно забезпечити учасникам можливість перегляду, влаштувавши у зручний для всіх час своєрідний «кіносеанс» в організації.

11. Вправа-комплімент «Дякую собі»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Час: 8 хв.

Хід проведення:

Тренер говорить учасникам, що на сьогоднішньому занятті всі працювали активно та плідно, отож, настав час подякувати собі. Тренер просить по колу всіх учасників продовжити таку фразу: «Я дякую собі за те, що я сьогодні ...». Почати може будь хто з учасників, за бажанням.

12. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

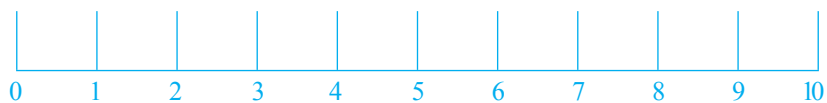
Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали все голоснішими.

Бланк до вправи «Хочу й Треба»

Треба	Хочу
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...
...	...

Шкала досягнення мети



Досягнення цілі

Моя мета:			
Дата виконання мети:			
Кроки, які необхідно зробити для досягнення мети	Люди, які допоможуть мені у досягненні мети	Мої сильні сторони (якості), які допоможуть у досягненні моєї мети	Перешкоди, які можуть виникнути на шляху до досягнення мети

Тема 6. Підведення підсумків участі у Програмі

■ Заняття 7.

Мета: підвести підсумки участі у Програмі, визначити отримані у ході Програми результати.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 7.1 (1 год. 20 хв.):

1. Привітання (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Ми різні» (5 хв.)
3. Рефлексія минулого заняття «Згадати все» (10 хв.)
4. Повторення правил (5 хв.)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв.)
6. Вправа «Очікування та опасіння» (15 хв.)
7. Вправа «Лист до себе» (25 хв.)

Перерва (20 хв.)

Сесія 7.2 (1 год. 20 хв.):

8. Вправа «Гарячий стілець» (50 хв.)
9. Заповнення заключних анкет (10 хв.)
10. Вручення сертифікатів (15 хв.)
11. Ритуал прощання «Щоб нам завжди всім щастило» (5 хв.)

Святкування закінчення Програми (час визначається організаторами, залежно від можливостей).

Хід проведення заняття

► СЕСІЯ 7.1. (1 год. 20 хв.)

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету та структуру сьогодинішнього заняття:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім. Я дуже рада (ий) сьогодні всіх вас бачити. Сьогодні, як ви пам'ятаєте, останнє наше заняття. Ми будемо підводити підсумки наших дванадцяти зустрічей. Всі ви зможете проаналізувати результати власної участі у Програмі та отримаєте сертифікати, що засвідчуватимуть таку участь».

2. Вправа на знайомство «Ми різні»

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

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасників ходити по кімнаті і вітатися один з одним дещо незвичними способами:

«Зараз вам необхідно рухатися по кімнаті і вітатися з усіма, кого будете зустрічати. Підходячи до іншої людини, ви маєте привітатися трьома способами: 1. Як українці – низько вклонитися один одному і сказати «Здоровенькі були»; 2. Як японці – скласти руки разом, доля до долоні, кивнути головою, і сказати «Ніхау»; 3. Як африканці – притиснути ступню до ступні і сказати «Ула-ла».

3. Рефлексія минулого заняття «Згадати все»

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Тренер просить учасників згадати теми, які розглядалися протягом дванадцяти занять, але озвучувати їх у зворотному порядку, тобто не від

початку заняття до кінця, а навпаки, від кінця – до початку (за принципом вправи «Дзеркало заднього виду сесії 5.1 заняття 5). Поки учасники озвучують, те що згадали, тренер записує все на аркуші фліпчарту, починаючи знизу (від останнього) – вверх (до найпершого):

1. Знайомство і прийняття правил
2. Постановка індивідуальних цілей
3. Спускові механізми агресивної поведінки
4. Відпрацювання навичок контролю над гнівом та агресією
5. Відпрацювання навичок контролю над гнівом та агресією (продовження попереднього заняття)
6. Формування цілей та перспективних життєвих планів
7. Підведення підсумків участі у Програмі

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер нагадує про те, що протягом всіх занять у межах Програми нам допомагали наші спільно визначені правила, і перераховує їх:

«Подивіться, будь-ласка, на наш плакат з прийнятими правилами. Вони допомагали нам плідно працювати протягом усіх наших занять. Ми з вами докладно розглядали роль застосування правил у сім'ї, під час спілкування один з одним, у робочому чи навчальному колективі / групі.

Отже, нашими правилами були і залишаються до кінця сьогоднішнього заняття:...».

Тренер перераховує прийняті на першому занятті правила.

5. 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 обговорює з учасниками результати домашнього завдання відповідно до того, який варіант теми 7 було обрано.

У випадку, якщо **варіант 1**, то

Запитання для обговорення:

- Чи сподобався вам фільм «Заплати іншому» («Заплати наперед»)?
- Як ви вважаєте, якою є його головна ідея?
- Чи можливі події, що зображені у фільмі, у реальному житті? У якій формі?
- Чи думали ви колись, а як саме ви можете змінити світ навколо себе на краще? Як це можливо? Від кого залежать такі зміни?
- Як ви розумієте вислів Платона «Піклуючись про щастя інших знаходимо своє власне»?

У випадку, якщо **варіант 2**, то

Запитання для обговорення:

- Чи легко було розробляти свої життєві плани?
- Що простіше: формулювати ціль або визначати конкретні кроки щодо її досягнення?
- Що потрібно робити для того, аби план не залишився лише на папері, а був втілений у життя?

6. Вправа «Очікування та опасіння»

Мета: визначити, наскільки реалізувалися очікування учасників від участі у Програмі.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з намальованою посередині річкою, що протікає між двома берегами, та з наклеєними на ньому під час першого заняття стікерами – очікуваннями та опасіннями учасників.

Хід проведення:

Тренер просить учасників підійти до символічної річки та знайти стікери з власними очікуваннями (на «нижньому березі» намальованої річки) та опасіннями (символічний «підводний камінець» у річковій воді).

Після того, як учасники забрали свої стікери та повернулися на місце, тренер просить їх поміркувати над тим, на скільки їх очікування можна вважати реалізованими і чи виправдалися їх побоювання/опасіння, чи ж їх вдалося уникнути.

Після того, як учасники 1-2 хв. поміркують над завданням, тренер просить всіх учасників по одному та по черзі підійти до плаката з річкою, прокоментувати результати своїх роздумів і, у разі, якщо очікування від Програми можна назвати реалізованим – стікер із записаним очікуванням необхідно приліпити вже *на верхньому березі річки* – тобто річку успішно перейдено. Якщо передбачувані опасіння / побоювання не відбулися – стікер із таким записом можна знищити, якщо опасіння реалізувалось, однак було успішно подолано – стікер залишається у якості «підводного камінця» та приліплюється на зображенні річки.

Після того, як всі учасники висловляться, тренер обов'язково має прокоментувати, наскільки були реалізовані його очікування та чи здійснилися опасіння.

7. Вправа «Лист до себе»

Мета: розвиток навичок далекоглядного планування.

Час: 25 хв.

Ресурси: кольорові аркуші паперу А4.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер роздає учасникам аркуші паперу і просить протягом 25 хвилин написати листа собі самому, з майбутнього:

«Уявіть собі себе через десять років. Ви пишете собі листа, де розказуєте 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 ні з ким не захочеться ділитися.

ПЕРЕПВА (20 хв.)

► СЕСІЯ 7.2. (1 год. 20 хв.)

8. Вправа «Гарячий стілець»

Мета: сформувати в учасників позитивний образ «Я» та сприяти завершенню Програми на позитиві.

Час: 45 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер наголошує, що група вже тривалий час працює разом і всі в ній досить добре знають один одного, та просить учасників протягом 10 хвилин записати на аркуші паперу *позитивні характеристики* на кожного з учасників групи у трьох фразах. Наприклад: «Андрій – 1) гарний товариш; 2) надзвичайно відповідальний; 3) прагне досягати своїх цілей».

На **другому етапі** вправи тренер виставляє посередині кола стілець і запрошує всіх по-черзі, починаючи з першого, хто бажає присісти на нього та послухати, що про нього розкажуть інші. Всі учасники, по колу, починають розповідати, що саме вони записали про цю людину. Один з учасників, той хто зазвичай сидить праворуч від учасника, що наразі знаходиться у центрі кола, записує всі озвучені характеристики на окремому аркуші, і потім вручає господареві (тому, хто сидів у колі).

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалася вам ця вправа?
- Чи було складно записувати характеристики на кожного учасника?
- Чи дізналися ви щось нове про себе?
- Які ви мали відчуття, сидячи на нашому «гарячому стільці»?

До уваги тренера!

Дана вправа допоможе закріпити позитивний образ «Я» в учасників.

Тренеру варто слідкувати і наголошувати на тому, що характеристики мають бути виключно позитивними, і щоб недоречні висловлювання в адресу якогось з учасників не спровокували конфліктну ситуацію.

9. Заповнення заключних анкет

Мета: визначити результати реалізації Програми.

Час: 10 хв.

Ресурси: заключна анкета (якщо є така потреба).

Хід проведення:

Тренер просить учасників заповнити заключні анкети та пояснює учасникам, що ці анкети допоможуть тренерові підбити підсумки Програми, проаналізувати її ефективність, здобутки, а також можливі недоліки, та скласти відповідний звіт про проведення Програми.

10. Вручення сертифікатів

Мета: відзначити досягнення учасників у ході реалізації Програми.

Час: 10 хв.

Ресурси: сертифікати за кількістю учасників, які успішно завершили Програму.

Хід проведення:

Тренер починає зі слів:

«Ось і настав той момент, коли ми, підходячи до фінішу, починаємо отримувати здобутки від участі у Програмі. Одним із таких здобутків є сертифікат про участь у Програмі.

Сподіваємося, що він стане одним із перших документальних підтверджень вашого прагнення та вашої готовності до позитивних змін. Ми хотіли б, щоб він знайшов свої місце у вашому домі та надихав вас на нові звершення.

Отже, сертифікат про успішну участь у програмі «...назва...» вручається ... [прізвище та ім'я учасника, аплодисменти]».

До уваги тренера!

Момент вручення сертифікатів можна зробити урочистим, із відповідною музикою та навіть червоним килимком, яким будуть проходити учасники до місця вручення їм сертифікату.

Бажано, щоб сертифікати були надруковані на відповідному папері, містили логотипи організації, назву Програми, прізвище та ім'я учасника, який успішно брав у ній участь, а також підписи тренера (ів) та керівника організації, що реалізувала Програму.

Є декілька варіантів вручення сертифікатів. Перший – сертифікати учасникам може вручати сам тренер, другий – учасники можуть вручати сертифікати один одному: тренер по колу роздає сертифікати учасникам так, щоб вони обов'язково отримали НЕ свій документ. Після цього, будь-хто з учасників виходить у центр кімнати та урочисто вручає сертифікат, який він має у руках, його дійсному власнику. Той, хто щойно отримав свій сертифікат, вручає документ, який йому видав тренер на початку, наступному учаснику.

11. Вправа на завершення «Щоб нам завжди всім щастило»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та Програми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Всі учасники стають у коло та обіймають своїх сусідів праворуч та ліворуч за плечі.

Тренер дає завдання:

«На одному із минулих занять ми з вами вже виконували такий ритуал прощання, але зараз ми децю змінимо слова, які необхідно говорити. Прошу кожного підняти праву ногу вгору. Тепер, стоячи на одній нозі, нам треба буде стрибати на лівій нозі при цьому тричі прокричати фразу: «Щоб нам завжди всім щастило!». А тому, хто наприкінці найвище підстрибне та найголосніше викригне «Ура!», найбільше пощастить. Отже, готові? ...».

Вправу варто завершити гучними аплодисментами.

Добре, якщо під час святкування закінчення Програми організатори зможуть запросити учасників до солодощів, фруктів, чаю та кави. Це дасть можливість створити атмосферу своєрідного свята та закріпить приємні враження про участь у Програмі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агресивна поведінка підлітків. Теоретичні засади, соціальна профілактика та стратегії корекційної роботи / [авт. тексту Т. Наумович] – К., 2005. – 112 с.
2. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс; пер. с англ. Ю. Брянцева, Б. Красовского. – М. : Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 512 с.
3. Бондаровська В. Робота з особами, які вчинили насильство у сім'ї / В. Бондаровська // Журнал Психолог. – 2010. – № 21 – 22. – с. 10 – 11.
4. Гайдамашко І. А. Подолання агресії як актуальна соціально-педагогічна проблема [Електронний ресурс] / І. А. Гайдамашко // Педагогічний дискурс – 2008. - №3. – 149 с. – Режим доступу до журн. : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/peddysk/2008_03/index.html
5. Заверико Н. В. Соціально-педагогічна корекція : розвиток поняття в історичній перспективі [Електронний ресурс] / Н. В. Заверико // Вісник національного запорізького університет №2 (13) – 2010. – http://www.nbuv.gov.ua/Portal/Natural/Vznu/ped/2010_2/060-64.pdf
6. Закон України «Про попередження насильства в сім'ї» : за станом від 28 верес. 2008 р. / Верховна Рада України – Офіц. вид. – К. : Парламентське вид-во, 2009. – (Нормативний документ).
7. Кочемировская Е. А., Гришко А. А. Коррекция деструктивных моделей межличностного взаимодействия и формирование навыков просоциального поведения у подростков : практическое пособие / Е. А. Кочемировская, А. А. Гришко. – Харьков : НТМТ, 2007. – 84 с.
8. Кочемировська О.О. Національна практика корекції поведінки осіб, що чинять насильство в сім'ї. Огляд програм, що реалізуються або розроблені громадськими організаціями чи іншими інституціями в Україні // Стан системи попередження насильства в сім'ї в Україні – 2009 : правові, соціальні, психологічні та медичні аспекти. Аналітичний звіт. – К. : ПРООН, 2011.

9. Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения : Тренинги для подростков и их родителей / Г. И. Макарычева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 368 с.
10. Межрайонный центр «Дети улиц» [Электронный ресурс] / Информация о центре : <http://www.detiulitc.ru/main.html>
11. Петрова А. Б. Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным поведением : практическое руководство / А. Б. Петрова. – М. : Флинта : МПСИ, 2008. – 152 с.
12. Проект TESSA Professional : Аналитический обзор на основе анализа международного и отечественного опыта работы с детьми и молодежью Ч. 1. / Волкова С. В., Короткова Н. Ю., Любутов Н. А. – Москва, 2010. – с. 47.
13. Проект Програми для чоловіків, які вчиняють насильство або належать до групи ризику, розроблений в рамках реалізації проекту «Свобода від насильства: розширення прав та можливостей дівчат і жінок у складних життєвих обставинах». - Бондаровська В.М., Журавель Т.В., Куриленко О.Я. та ін.. – К., 2013.
14. Румянцева Т.Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии. – М., 1994.
15. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции : [Учебное пособие] / Семенюк Л. М. – М. : Флинта, 1998. – 96 с.
16. Смирнова Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Серия « Психологический практикум». – Ростов н/Д : «Феникс», 2004. – 160 с.
17. Федеральный закон «Об основах системной профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» : от 24 июня 1999 г. – Офиц. изд. – М. : Мин. образования и науки Российской Федерации. – 2007. – (Нормативный документ Мин. образования и науки Российской Федерации).

Авторський колектив:
Журавель Т.В., Сергєєва К.В, Шаровара О.Г.

Методичний посібник
з профілактики агресивної поведінки підлітків
у центрах соціально-психологічної реабілітації

«Зупинись! – Посміхнись!»

Підписано до друку 04.12.2013.
Формат 50х70/16.
Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 5,1. Обл. вид. арк. 5,25.
Тираж 700 екз.

ФО-П Буря

