

Серія «Школа класного керівника»
Заснована 2007 року
Психологія виховання

КЛАСНІ ГОДИНИ З ПСИХОЛОГОМ

Укладачі:

О. В. Скворчевська, О. С. Нуреева

Харків
«Видавнича група “Основа”»
2008

УДК 373.3/.5+159.922.7

ББК 74.2+88.8

К47

Серія «Школа класного керівника»

Заснована 2007 року

Психологія виховання

Класні години з психологом / уклад. О. В. Скворчевська,
К47 О. С. Нурєєва. — Х. : Вид. група «Основа», 2008. — 240 с. —
(Серія «Школа класного керівника. Психологія виховання»).

ISBN 978-966-333-707-4.

Посібник містить авторські розробки класних годин, батьківських зборів, корекційних програм і тренінгів. У цій книзі докладно розглядаються методики співпраці класного керівника та шкільного психолога в нелегкій справі виховання підростаючого покоління — як заплановані, так і незаплановані виховні заходи (робота з дітьми «групи ризику», проблеми адаптації до середньої школи, профорієнтація, дитячо-батьківські збори та конференції, проблемні питання, що постають перед сучасними школярами).

Для класних керівників, учителів, шкільних психологів і адміністрації школи.

УДК 373.3/.5+159.922.7

ББК 74.2+88.8

ISBN 978-966-333-707-4

© Скворчевська О. В., Нурєєва О. С., укладання, 2008

© ТОВ «Видавнича група "Основа"», 2008

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	6
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧНІВ, УЧИТЕЛІВ І БАТЬКІВ	8
Визначення психологічного супроводу	9
Спілкування в педагогічному процесі	11
Основні функції педагогічної діяльності	15
Система виховання як умова розвитку особистості	17
Взаємини підлітків і дорослих	20
Види й стилі взаємодії педагога й дитини	21
Принцип індивідуального підходу до учнів в умовах колективної роботи	24
ІНТЕРАКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ	25
Ігрові педагогічні технології	29
Психологічні уроки як форма розвивальної роботи	31
Психологічний тренінг як форма розвивальної роботи	34
Педагогічні закони, закономірності, принципи та правила	36
Структура психологічних тренінгових занять	37
ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ТА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	47
Адаптація до середньої школи	47
Класні години й ігри для згуртовування колективу	50
Класна година для учнів 5-х класів «Морська подорож»	50
Орієнтовна програма тренінгових занять для учнів 5-х класів	52
Заняття 1	53
Заняття 2	54
Заняття 3	55
Заняття 4	56
Заняття 5	57
Заняття 6	58
Заняття 7	59
Заняття 8	60
Заняття 9	61
Заняття 10	62
Урок психології в 5-му класі за темою «Джерела моєї душі, або Ярмарок чеснот»	63
Підлітковий вік	67
Класна година для учнів 7-го класу «Підліток у суспільстві»	69
Велика психологічна гра «Кришталеві люди»	74
Психологічні новоутворення ранньої юності	82
Особливості «Я-концепції»	83
Розвиток особистісної рефлексії	85
Становлення самосвідомості	86
ПРОФОРІЄНТАЦІЙНА РОБОТА В ШКОЛІ	88
Цілі, завдання, склад і основні форми профорієнтаційної роботи	88
Напрями та форми роботи	93

Інформаційно-просвітницький напрям	94
Діагностичний напрям	94
Консультаційний напрям	94
Навчальний (або формуючий) напрям	95
Критерії ефективності профорієнтаційної роботи	95
Класні години з профорієнтації	96
Цикл занять «Вибір професії»	96
Заняття 1	96
Заняття 2	101
Заняття 3	102
Класна година «Всі професії важливі, всі професії потрібні»	103
Додаткова інформація з профорієнтації	107
РОБОТА З ДІТЬМИ «ГРУПИ РИЗИКУ»	108
Клінічні прояви синдрому дефіциту уваги та гіперактивності	113
Практичні рекомендації педагогу, що працює з гіперактивною дитиною	115
Практичні рекомендації батькам гіперактивної дитини	117
«Неправильне» виховання: типологія, наслідки, корекція	118
Цільовий соціальний захист дитини	121
Програми з цільового захисту дитини	123
Програма розвитку й корекції довільної регуляції молодших підлітків, які зазнають труднощів в навчанні та поведінці	124
Орієнтовний сценарій заняття «Емоції, почуття і «Я»: ми разом?»	129
Навчаємося спілкування (програма соціально-психологічного тренінгу для соціально та педагогічно занедбаних підлітків)	132
Заняття 1 «Знайомство»	132
Заняття 2 «Мій світ»	134
Заняття 3 «Уміння слухати»	135
Заняття 4 «Посилення згуртованості»	136
Заняття 5 «Робота з «Я-образом»	137
Заняття 6 «Відчуй себе любимим»	138
Заняття 7 «Шлях довіри»	139
Заняття 8 «Агресія та гнів»	140
Заняття 9 «Зроби себе щасливішим»	141
РОДИННЕ СПІЛКУВАННЯ	143
Конспект батьківських зборів «Підлітковий суїцид»	143
Батьківська конференція «Джерела доброти»	149
Батьківська конференція «Батьківське щастя»	152
Цикл дитячо-батьківських зборів «Родина й школа XXI століття»	156
«Проект родини XXI століття»	158
«Проект школи XXI століття»	160
Урок-тренінг «Сильні руки в мого тата — щоб родину захищати»	161
НЕЗАПЛАНОВАНІ БЕСІДИ	166
Насильство	166
Форми насильства	167
Цикли насильства	168
Діагностика дитини	174
Дещо про гендер	178

Коли, що і як говорити про секс	184
Що повинні знати діти про секс?	186
А як у «них»?	187
Комп'ютерні пристрасті	189
Як навчити дітей прибирати свій клас	191
І гроші платити, і підлогу мити?!	192
Чергові пари.	194
Учитися домовлятися.	195
Роль батьків і вчителів	196
Розподіл обов'язків	196
Перше кохання	197
Фізіологічні зміни.	197
Емоційні зміни. Перше захоплення	199
Взаємини з батьками	202
Про «Це».	205
Спроба врятуватися від самотності	206
Спроба утримати кохання	206
«Як усі» (тиск з боку однолітків)	207
Незалежність від батьків	208
Віч-на-віч про інтимне	208
Розставання	211
Нелюбимі, або В очікуванні любові	213
Любов до кумира	214
Психологічна допомога підліткам та їхнім батькам	
у період підготовки до іспитів	215
Методи саморегуляції в умовах стресу	217
Вправи.	217
Правила самоорганізації уваги під час підготовки до іспитів	218
Рациональні прийоми запам'ятовування	218
Що повинен знати вчитель	221
Класна година «Незабаром іспит»	223
ДОДАТКИ	227
Додаток 1. Психологічний клімат класного колективу (за В. Івашкіним, В. Онуфрієвою)	227
Додаток 2. Діагностика мотиваційних орієнтацій в міжособистісних комунікаціях (за І. Ладанів, В. Уразаєвою)	228
Додаток 3	230
Релаксаційні вправи.	230
Дихальні вправи	231
ЛІТЕРАТУРА	236

ПЕРЕДМОВА

Психолог у школі — міф чи реальність? І взагалі, хто він такий — цей шкільний психолог? Що він робить? Навіщо він потрібний?

Уявімо типову ситуацію, що відбувається в школі за участі педагога, психолога, учня та його батьків, адміністрації школи.

Для учня перевантаженого педагога є дуже зручною та вигідною можливістю повідомити психолога про існуючу проблему, заразом перекинувши на нього відповідальність за її розв'язання. Причому це робиться часто бігцем, мимохідь. Таким чином педагог «мотивує» психолога на спільну діяльність: «мотивує» людину, яка не має повноважень щодо покарання або примусу. Проте педагог уже сподівається на диво і водночас ще не вірить у це диво.

Учень, який намагається уникнути небажаної ситуації та невдало захищається від неї, опиняється в складному становищі: він прагне уникнути неминучого покарання і (найголовніше!) сприймає візит до психолога як один із засобів покарання.

Батьки, які, на жаль, найчастіше не вбачають особливої різниці між психіатром і психологом, нескінченно втомлені від власних і чужих проблем, теж не дуже вірять у розв'язання хоча б однієї з цих проблем.

І, звичайно, адміністрація школи, яка іноді розглядає психолога як оснащений чоботями-сороходами гібрид чарівної палички, скатерті-самобранки та «двох зі скриньки» одночасно.

Тож, хто він — шкільний психолог? Бог, чарівник чи асенізатор? Як домогтися конструктивної співпраці класного керівника із психологом?

Які проблеми психолог дійсно може розв'язати, а які знаходяться поза межами його компетентності?

Що змінюється в результаті роботи психолога? До психолога викликають чи запрошують? Що являє собою консультація психолога? Що відбувається за дверима його кабінету? І взагалі, що робити класному керівнику із сучасними дітьми, якщо в школі взагалі немає психолога?

Відповіді на ці та багато інших запитань, а також розробки виховних заходів, Ви, шановний читачу — Класний керівник, Учитель, знайдете в нашому посібнику.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧНІВ, УЧИТЕЛІВ І БАТЬКІВ

Аналіз ситуації, що склалася в сучасній школі, свідчить про те, що інтереси та проблеми учнів і дорослих, які є учасниками шкільного життя, мають багато спільного. Найчастіше для обговорення із психологом педагога та шкільна адміністрація висувають теми, що є значущими і для учнів, і для вчителів, і для батьків.

Такими темами зазвичай стають:

- психічне здоров'я учнів;
- взаємини в класі;
- вибір друзів і стосунки з ними;
- уміння спілкуватися;
- розв'язання проблем без приниження гідності інших людей;
- здібності учнів;
- виховання самостійності, ініціативності та терпимості до оточуючих;
- формування толерантності, організованості, упевненості в собі;
- стосунки між дітьми різної статі;
- стосунки з учителями, батьками;
- вибір профілю навчання, професії.

Крім того, проблеми, які зачіпають названі нами теми, зустрічаються в анкетах, опитувальниках для учнів, батьків і вчителів.

Отже, якщо існують подібні, значущі для дітей і дорослих проблеми, то мають існувати і технології, які дозволять психологу ефективно встановлювати контакт між учнями, вчителями та батьками.

ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ

Насамперед, що означає поняття «супроводжувати»? У тлумачному словнику читаємо: «Супроводжувати — значить, іти, їхати разом з кимсь як супутник або той, хто супроводжує». Таким чином, супровід дитини на її життєвому шляху — це рух разом із нею, поруч, іноді — ледь-ледь попереду, якщо є потреба пояснити можливі шляхи. Дорослий уважно придивляється та прислухається до юного супутника, його бажань, потреб, фіксує досягнення та труднощі, що виникають, допомагає порадами і власним прикладом орієнтуватися в навколишньому світі, розуміти й сприймати себе.

Проте при цьому дорослий жодною мірою не намагається контролювати, нав'язувати свої шляхи й орієнтири. І тільки якщо дитина розгубиться або попросить про допомогу, дорослий допомагає їй знову повернутися на свій шлях. Дорослий не в змозі точно вказати дитині шлях, якого неодмінно слід триматись. Вибір шляху — право й обов'язок кожної особистості, але якщо на перехрестях і розгалуженнях із дитиною опиняється той, хто здатний полегшити процес вибору, зробити його більш усвідомленим, — це гарантує успіх. При цьому ані сама дитина, ані її навчений досвідом супутник не можуть істотно впливати на те, що відбувається на узбіччі обраного шляху.

Шкільне життя дитини відбувається в складноорганізованому, різноманітному за формами та спрямованістю середовищі. За своєю природою це середовище є соціальним, тому що являє собою систему різних стосунків дитини з однолітками й школярами іншого віку, педагогами, батьками (своїми й однокласників), іншими дорослими, що беруть участь у навчальному процесі. За своїм змістом середовище може бути інтелектуальним, естетичним, етичним, побутовим тощо.

Потрапляючи до школи, дитина опиняється перед безліччю різноманітних виборів, що стосуються всіх сторін життя цього світу: як учитися і як будувати свої стосунки з учителями, як спілкуватися з однолітками, як ставитися до тих або інших вимог і норм та ін. Можна сказати, що шкільне середовище пропонує учню на вибір безліч шляхів, якими можна йти, тобто розвиватися.

На допомогу мають прийти оточуючі дорослі, які, спираючись на свої соціальні, професійні або особистісні позиції, можуть надати школярам різноманітної підтримки.

Передусім — це Педагог, Батьки та Психолог.

Роль *педагога* зводиться (у найузагальненішому вигляді) до вироблення в учня чіткої та послідовної орієнтації на певні шляхи розвитку, насамперед — інтелектуальний і етичний («кожна людина повинна знати оце й оте, уміти поводитися ось таким чином і ось таким»). Саме педагог задає більшість параметрів і властивостей шкільного середовища, створюючи й реалізуючи (часто неусвідомлено) концепції навчання та виховання, норми оцінювання поведінки та успішності в навчанні, стиль спілкування та багато іншого.

Батьки виконують у цій системі роль носія та транслятора певних мікрокультурних цінностей — релігійних, етичних та ін., але при цьому їхній вплив має скоріше не формуючий, а регулюючий характер. Батьки меншою мірою втручаються у процес вибору дитиною конкретних цілей і завдань шкільної життєдіяльності, прагнучи відкинути, закрити ті шляхи розвитку, рух якими є небажаним, шкідливим і навіть небезпечним для дитини як із фізичної та правової точок зору, так і з огляду на сімейні, культурні, релігійні, національні традиції.

Шкільний психолог створює умови для продуктивного просування дитини такими шляхами, які вона обрала самостійно, відповідно до вимог педагога й родини (а іноді й всупереч їм), допомагає їй робити усвідомлені самостійні вибори в цьому складному світі, конструктивно розв'язувати неминучі конфлікти, опановувати індивідуально значущі та цінні методи пізнання, спілкування, розуміння себе й інших.

Тобто діяльність психолога багато в чому залежить від тієї соціальної, сімейної та педагогічної системи, в якій реально перебуває дитина і яка суттєво обмежена рамками шкільного середовища. Психолог також допомагає педагогу визначити психологічні критерії ефективного навчання та розвитку школярів, розробити та впровадити певні заходи, форми і методи роботи (які розглядаються як умови успішного навчання та розвитку учнів), привести створені умови до певної системи постійної роботи, що дає максимальний ефект.

Отже, психологічний супровід — це система професійної діяльності психолога, спрямованої на створення соціально-психологічних умов для успішного навчання та психологічного розвитку дитини в ситуаціях шкільної взаємодії.

Ідея безперервності психологічного супроводу зумовлена як закономірностями розвитку дітей (вікові кризи та виникнення психологічних новоутворень), педагогічного колективу (динаміки групового процесу), взаємин між дітьми та батьками, так і ситуативними кризами стосунків.

У процесі спілкування з батьками психолог має можливість обговорювати й коригувати їхнє ставлення до виховання та навчання дітей, до особливостей роботи вчителів, адміністрації, що дозволяє зблизити взаємні очікування як замовників освітніх послуг (тобто батьків), так і тих, хто ці послуги надає (тобто працівників школи), і оптимізувати процес навчання та виховання.

СПІЛКУВАННЯ В ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОЦЕСІ

*Людина створена для суспільства.
Вона не здатна і не має мужності жити сама.*

В. Блекстоун

Останнім часом проблема спілкування стала предметом вивчення багатьох наук, і це не випадково, адже спілкування — необхідна умова формування кожної особистості. Оскільки педагогічний процес передбачає взаємодію (а значить, і спілкування) педагога й учня, зупинимось докладніше на цій темі.

Дитячий психоаналітик Анна Фрейд майже століття тому застерігала в своїй роботі про три серйозних небезпеки у стосунках з дітьми, що постають перед шкільними вчителями:

- перша небезпека з'являється тоді, коли вчителі ігнорують відомості про ранні етапи розвитку дитини, яка прийшла до школи;
- друга — полягає в тому, що близьке спілкування з дітьми призводить до знищення межі між світом дітей і світом дорослих: педагог позбувається дорослих цінностей і починає жити у світі дітей;
- третя — пов'язана з тим, що в учителя може виникнути настільки сильне почуття прихильності до якоїсь конкретної дитини, що вона сприйматиметься педагогом як рідна.

У разі виникнення третьої небезпеки для педагога є лише один вихід: його інтерес до конкретної дитини повинен розвиватися далі — поки він не перетвориться на більш загальний і менш особистий інтерес до процесу дорослішання, що охоплює всі сфери життя дитини.

Висловлювання А. Фрейд викликало певні запитання. Далі ми наводимо запитання викладачів і відповіді дитячого психолога на них.

Якщо ми керуватимемося цією точкою зору, то чи не відмовимося тим самим від індивідуального підходу до кожної дитини?

Таким чином дитина стає дійсно цікавим об'єктом для викладача. Нас турбують питання про те, як далеко вона зайшла у своєму розвитку, чим можемо ми допомогти їй, у якому напрямі вона розвивається. Якщо педагог помічає в дитини щось, що нагадує йому про його дитинство, у нього з'являється бажання допомогти їй та вберегти від переживань, які довелося зазнати йому. Педагог буде надзвичайно турботливим і терплячим щодо цієї дитини.

У такому разі що ж чекає на дитину, яка нагадує педагогу брата, з яким він постійно сварився, або себе самого в той момент розвитку, про який і згадувати не хочеться? За кожну дитину, яка виграє завдяки тому, що вона посідає особливе місце в житті педагога, страждає інша дитина. У цьому полягає небезпека індивідуального підходу. Учитель певною мірою отожднює себе з обраними ним дітьми й намагається перш за все допомогти собі, а вже потім — дитині.

Педагог не може бути цілковито об'єктивним, проте, якщо його зацікавить процес дорослішання, усі діти стануть йому цікавішими, а його ставлення до них — об'єктивнішим.

Якою є ваша думка щодо проблеми дітей, яким удома не вистачає позитивних емоцій?

Через зумовлені війною причини (1914) діти не одержували достатньо їжі, і було помічено, що успішність у навчанні голодної дитини нижча порівняно з нагодованою. Саме в цей період з'явилися шкільні сніданки. Згодом було помічено, що дитина, яка погано спала, теж не в змозі добре вчитися. Відсутність прихильності також впливає на поведінку дитини в школі. На стан інтелекту дитини впливає і домашнє оточення.

Таким чином викладачі отримали знання щодо фізичних потреб дитини, її соціального оточення, емоційної атмосфери і потреби в прихильності. Призначення вчителя зовсім не в тому, щоб замінити дитині матір: дитина хоче, щоб мати любила її, а не навчала.

Підґрунтям ставлення дитини до матері є виконання інстинктивних бажань дитини. Ставлення ж дитини до вчителя меншою мірою пов'язане з інстинктами: це бажання віддавати й отримувати. Одне із завдань учителя полягає в тому, що він повинен розширювати досвід взаємодії дитини в соціальному оточенні, а не просто дублювати вже наявний у дитини досвід життя в родинному колі.

Чи повинен учитель намагатися допомогти проблемній дитині?

Це залежатиме від віку дитини. Допомога дитині з особистими проблемами шляхом їх розуміння входить до завдань учителя. Якщо ж це припускає близькі взаємини між дитиною та вчителем (на зразок взаємин між дитиною та психотерапевтом), то така взаємодія знаходиться поза межами обов'язків учителя.

Педагог може допомогти дитині, варіюючи свої вимоги й своє ставлення до неї. У будь-якому разі слід завжди пам'ятати: вчитель не є ані матір'ю, ані психотерапевтом.

Чи слід учителю демонструвати свою прихильність до дитини?

Учитель, що ставиться до дитини об'єктивно, може зберегти з нею теплі стосунки, які влаштовують дитину. У той же час емоційна прихильність не повинна набувати загрозливих масштабів: фізичний контакт із дитиною — привілей матері. Це справедливо для дітей будь-якого віку. Нормальна дитина не прагнучиме фізичного контакту в класі, якщо ця потреба задоволена вдома. Дитина, яка позбавлена цих контактів, має потребу в заміні матері, а цю функцію, як було сказано вище, учитель не повинен перебирати на себе. Ставлення вчителя та дитини повинне набувати форми, відмінної від фізичного контакту.

У чому полягатиме інтерес викладача до дитини, якщо її емоції піддаватимуться такому суворому контролю?

Особистість дитини розділена на три області: 1 — *інстинктивні імпульси*, що вимагають задоволення; 2 — *его*, що регулює задоволення інстинктів і створює зв'язок із оточенням; 3 — *суперего*, що виникло із самоідентифікації та складається із особистісних вимог індивіда та його уявлень про мораль і ідеали.

Глибоке розуміння структури особистості допомогло б педагогам уникнути однотипної поведінки з дітьми різного віку. Замість того, щоб сприяти або перешкоджати здійсненню бажань дитини, учитель повинен надати їй можливість самостійно розв'язувати моральні конфлікти, тобто впливати на дитину безпосередньо, спираючись на її ж ідеї та цінності.

Виховання та навчання є складовими сучасних технологій освіти, у яких фіксуються доцільні й оптимальні етапи досягнення цілей освіти. Педагогічна технологія — це послідовна система взаємозалежних дій педагогів і вихованців, пов'язаних із застосуванням тієї або іншої сукупності

методів виховання та навчання, що здійснюються в педагогічному процесі з метою розв'язання різних педагогічних завдань.

Педагогічний процес містить такі компоненти:

- цільовий (стратегічні й тактичні цілі та завдання);
- змістовний (сукупність знань, умінь, навичок, стосунків, ціннісних орієнтирів, досвіду творчої діяльності);
- дієвий (способи та прийоми засвоєння змісту);
- результативний (досягнуті результати);
- ресурсний (умови перебігу та забезпечення ефективності педагогічного процесу).

Елементарною одиницею педагогічного процесу є педагогічне завдання, під яким розуміється матеріалізована ситуація виховання та навчання (педагогічна ситуація), що характеризується взаємодією педагогів і вихованців з певною метою.

Під час здійснення цілісного педагогічного процесу вчителі й учні розв'язують, зокрема, такі завдання:

- структурування та конкретизація цілей навчання та виховання;
- перетворення змісту освіти на навчальний матеріал;
- аналізування міжпредметних і внутрішньопредметних зв'язків;
- обрання методів, засобів і організаційних форм педагогічного процесу;
- аналізування результатів і ефективності педагогічного процесу та ін.

У ході педагогічного процесу виникають різноманітні педагогічні ситуації. *Педагогічна ситуація* — це сукупність умов і завдань, що виникають спонтанно в педагогічному процесі або спеціально створюються педагогом з метою формування та розвитку особистості учня; короткочасна взаємодія педагога з учнями на підставі певних норм, цінностей і інтересів, що супроводжується значними емоційними проявами та спрямована на перебування сформованих взаємин.

Педагогіка, як і будь-яка з наук, має свої категорії, які, з одного боку, позначають певний клас педагогічних явищ і фактів, а з іншого — визначають предмет педагогіки.

Категорія (грецьк. *kategoria* — *судження*) — наукове поняття, що виражає загальні властивості та взаємозв'язки явищ дійсності.

Освіта є відкритою соціальною системою, тому в педагогіці як науці про освіту виділяють категорію «педагогічна система».

Дослідники відзначають, що «під педагогічною системою слід розуміти безліч взаємозалежних структурних компонентів, які об'єднані єдиною освітньою метою розвитку особистості та функціонують у цілісному педагогічному процесі».

До *педагогічної системи* належить сукупність таких взаємозалежних компонентів, як суб'єкти, зміст, засоби, методи, процеси, які є необхідними для створення організаційного та цілеспрямованого педагогічного впливу на процес розвитку, навчання та виховання особистості. У кожному освітньому закладі формується власна педагогічна система.

Системний підхід дозволяє розглядати як систему також і педагогічний процес, що є спеціально організованою взаємодією педагогів і учнів (педагогічна взаємодія) із приводу змісту освіти з використанням засобів навчання та виховання (педагогічних засобів) з метою розв'язання завдань освіти, спрямованих на задоволення як потреб суспільства, так і потреб самої особистості в її розвитку й саморозвитку.

Педагогічний процес реалізує цілі освіти в умовах педагогічних систем, у яких організовано взаємодію педагогів і учнів. Він є основною структурною одиницею освіти та контролює систему педагогічної взаємодії вихователів і вихованців.

Педагогічна взаємодія, на відміну від інших видів взаємодії, є спровокованим контактом (тривалим або тимчасовим) педагога та учнів, наслідком якого є взаємні зміни в їхній поведінці, а також діяльності та стосунках.

Поняття «педагогічна взаємодія» ширше за поняття «педагогічна діяльність». Воно передбачає активність двох найважливіших компонентів педагогічного процесу — педагогів і вихованців, що дозволяє вважати їх суб'єктами цього процесу, які суттєво впливають на його перебіг і результати.

ОСНОВНІ ФУНКЦІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сутність педагогічної діяльності дозволяє виділити ряд певних професійних функцій, здійснення яких забезпечує ефективність навчально-виховного процесу.

У педагогічній літературі розглядаються такі функції педагогічної діяльності.

Розвивальна функція є провідною в діяльності педагога і об'єднує такі категорії:

- гностичну, або пізнавальну (уміння накопичувати необхідні знання, працювати з літературою, вивчати досвід колег, пізнавати, засвоювати засоби виховного впливу та ін.);
- дослідницьку (уміння визначати проблему для обговорення та дослідження, аналізувати наукову літературу, висувати гіпотези й завдання дослідження, проблемно ставити запитання тощо);
- інформаційну (уміння використовувати засоби виразності мови, точно, стисло, логічно викладати матеріал і досягати розуміння, користуватися різними методами викладання, активізовувати дітей у процесі засвоєння матеріалу та ін.);
- спонукальну (уміння викликати зацікавленість, увагу, спонукати до активності, переводити знання в практичні дії, оцінювати діяльність, учинки, закріплювати знання та вміння дітей відповідно до їхнього віку тощо).

Конструктивно-організаторська функція спрямована на організацію педагогічного процесу, що забезпечує його ефективність. Вона полягає в поєднанні таких умінь: планувати педагогічний процес; підбирати матеріал, методи, прийоми, засоби для змістовної (навчальної, ігрової, трудової) діяльності тощо; організовувати дотримання режиму в різних вікових групах; організовувати розвивальне середовище й використовувати його як засіб виховання особистості дитини та ін.

Діагностична функція спрямована на визначення стану вихованців і педагогічного процесу з метою обрання правильної стратегії та тактики освітньо-виховної роботи.

Вона полягає в уміннях педагога: визначати особливості фізичного та психічного стану дітей і враховувати це у своїй діяльності; здійснювати облік і контроль ефективності навчально-виховної роботи в цілому; установлювати відповідність знань, умінь і навичок поведінки вимогам навчальної програми; застосовувати для всебічного розвитку дитини різні методи навчально-виховної роботи тощо.

Координуюча функція передбачає об'єднання та узгодження змісту й спрямованості педагогічних впливів на дитину, що здійснюються у системі суспільного та сімейного виховання. Вона містить такі вміння: установлювати ділові контакти з батьками й колегами; брати участь у педагогічній освіті батьків, розкривати їм зміст, методи суспільного виховання; спонукати батьків до активної участі в роботі школи та ін.

Комунікативна функція вимагає від педагога високих моральних якостей і рис характеру, що проявляються в умінні спілкуватися із дітьми завжди доброзичливо, тактовно, привітно та ввічливо.

Материнська функція проявляється в забезпеченні позитивного емоційного стану дитини, в охороні життя та здоров'я дітей, у забезпеченні їхнього нормального психічного й фізичного розвитку.

Перетворювальна функція вимагає від педагога прояву творчого підходу до організації навчально-виховного процесу.

Обов'язковою умовою оптимальної побудови навчально-виховного процесу в будь-якому освітньому закладі є реалізація усієї сукупності названих вище педагогічних функцій.

СИСТЕМА ВИХОВАННЯ ЯК УМОВА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Виховання підростаючого покоління як формування розвинутих особистостей становить одне з головних завдань сучасного суспільства.

Звичайно, процес виховання вимагає зусиль з боку самої людини, і ці зусилля спрямовуються як на створення матеріальних і соціальних можливостей, так і на реалізацію нових можливостей духовного розвитку. У цьому подвійному та нерозривному процесі розвиток людини як особистості забезпечується всією сукупністю матеріальних і духовних ресурсів суспільства.

Однак наявність об'єктивних умов ще не розв'язує завдання формування розвинутої особистості. Існує необхідність у систематичному обліку як об'єктивних закономірностей розвитку особистості, що ґрунтується на знанні, так і процесу виховання, який є невід'ємною формою цього розвитку. Отже, виховний процес полягає в тому, щоб кожна людина, зростаючи, розвивалася не тільки розумово та творчо (набувала вмінь самостійно мислити, оновлювати й розширювати свої знання), але у стосунках, поглядах, почуттях, готувалася до участі в економічному, соціальному, культурному й політичному житті.

Отже, важливо будувати педагогічний процес таким чином, щоб вихователь керував діяльністю дитини, організовував її активне самовиховання шляхом здійснення самостійних і відповідальних учинків. Педагог-вихователь допомагає дитині пройти цей — завжди унікальний і самостійний —

шлях морального й соціального розвитку. У результаті засвоєння суспільно вироблених форм і способів діяльності відбувається подальший розвиток дитини і формування в неї орієнтації на певні цінності, самостійності в розв'язанні складних моральних проблем.

Під вихованням розуміється цілеспрямований розвиток дитини як неповторної людської індивідуальності, забезпечення формування та вдосконалювання моральних і творчих сил цієї людини шляхом побудови такої суспільної практики, в умовах якої те, що в дитини перебуває в зародковому стані або поки що становить лише можливість, перетворюється на дійсність. Виховувати — значить, спрямовувати розвиток суб'єктивного світу людини, з одного боку, діючи відповідно до того морального зразка, який втілює вимоги суспільства до людини, а з іншого, маючи на меті максимальний розвиток індивідуальних особливостей кожної дитини. Як зазначав Л. С. Виготський, «учитель із наукової точки зору — тільки організатор соціального виховного середовища, регулятор і контролер його взаємодії з кожним учнем».

Досягнення сучасної науки, у тому числі праці вітчизняних філософів і психологів, педагогів і фізіологів, юристів і генетиків, свідчать про те, що тільки в соціальному середовищі в процесі цілеспрямованого виховання відбувається дієве вироблення програм соціальної поведінки людини, формується людина як особистість, причому соціальна зумовленість розвитку особистості носить конкретно-історичний характер.

У той же час соціально-історичне формування особистості не є пасивним відображенням суспільних відносин. Особистість є як суб'єктом, так і результатом суспільних зв'язків, тому вона формується в активних суспільних діях, свідомо перетворюючи навколишнє середовище і саму себе під час цілеспрямованої діяльності. Таким чином у людини формується найважливіша потреба, яка визначає її як розвинену особистість: потреба любити добро.

Моральне формування особистості і моральна освіта — не тотожні поняття. Установлено, що ціннісно орієнтована внутрішня позиція дитини виникає не як підсумок деяких «педагогічних впливів» або навіть їх системи, а в результаті організації суспільного життя, до якого включено дитину. У зв'язку із цим вітчизняні вчені й педагоги-практики виходять із того, що виховання (у тому числі й навчання) не може «пасти задніх у дитячому розвитку», орієнтуючись на вчорашній день, а повинне відповідати «завтрашньому дню дитячого розвитку». У цій тезі чітко відбивається принцип підходу до психічного розвитку особистості як до керованого

процесу, що здатний створювати нові структури особистісних цінностей у міру дорослішання людей.

Керування процесом виховання повинно здійснюватися як цілеспрямована побудова й розвиток системи багатопланової діяльності дитини і реалізовуватися педагогами завдяки супроводу дітей в «зоні найближчого розвитку». Це означає, що на певному етапі розвитку дитина може просуватися далі не самостійно, а під керівництвом дорослих і в співробітництві з розумнішими «співтоваришами», а вже згодом — цілком самостійно.

Уключення дитини в організовану дорослим діяльність, у процесі якої розгортаються багатопланові стосунки, закріплює форми суспільної поведінки, формує її потребу діяти відповідно до моральних зразків, що спонукають діяльність і регулюють взаємини дітей.

Мистецтво виховання полягає у правильному поєднанні «мотивів, які розуміють» і «мотивів, які реально діють», а також в умінні вчасно надати більшого значення успішному результату діяльності, щоб забезпечити перехід до вищого типу реальних мотивів, які керують життям особистості. Так, діти підліткового віку знають про суспільно відповідальне життя дорослого члена суспільства. Проте лише включення в соціально визнану діяльність перетворює ці «мотиви, які розуміють» на «мотиви, які реально діють».

Головна мета розвитку особистості — якомога повніша реалізація людиною своїх здібностей і можливостей, самовираження та саморозкриття. Сформувати ці якості неможливо без участі інших людей, або шляхом порівняння себе з іншими, або ізолюванням від суспільства, тобто без залучення інших людей, що передбачає їхню активну співучасть у цьому процесі.

Таким чином, основними психологічними якостями, що складають підґрунтя розвинутої особистості, є активність, прагнення до реалізації себе й свідоме прийняття ідеалів суспільства, перетворення їх на глибоко особисті для цієї людини цінності, переконання та потреби.

Розширення кола потреб, розвиток мотиваційно-потрібнісної сфери визначають характер формування конкретних рис і якостей особистості. Такими рисами (які формуються в процесі виховання) є, наприклад:

- відповідальність і почуття внутрішньої свободи;
- почуття власної гідності (самоповага) і повага до інших;
- чесність і сумлінність;
- готовність до соціально необхідної праці й прагнення до неї;
- критичність і переконаність;

- наявність стійких ідеалів;
- доброта й суворість;
- ініціативність і дисциплінованість;
- бажання (уміння) розуміти інших людей і вимогливість до себе й інших;
- розмірковування, оцінювання та воля;
- сміливість, готовність діяти, іти на певний ризик — і обережність, уникання зайвого ризику.

Зазначені якості не випадково згруповані попарно. Цим підкреслюється відсутність якостей «абсолютних». Найкращу якість повинна врівноважувати протилежна. Кожна людина зазвичай прагне знайти соціально прийнятну й особисто для неї оптимальну міру поєднання цих якостей у своїй особистості. Тільки за таких умов, знайшовши себе і сформувавшись як цілісна особистість, вона здатна стати повноцінним і корисним членом суспільства.

Одне із центральних завдань виховання полягає в тому, щоб у міру дорослішання сформувати в людини гуманістичну спрямованість особистості. Таким чином, в мотиваційно-потрібнісній сфері особистості суспільні спонукання, мотиви соціально-корисної діяльності повинні переважати над егоїстичними мотивами. Чого б не робив, про що б не думав підліток, мотив його діяльності повинен містити уявлення про суспільство й іншу людину.

ВЗАЄМИНИ ПІДЛІТКІВ І ДОРΟΣЛИХ

Важливою та складною проблемою підліткового віку, що має як психологічний, так і соціальний аспекти, є проблема взаємин підлітків і дорослих. Насамперед це стосується взаємин підлітків із батьками й учителями.

Аналізуючи світ власних переживань, оцінюючи свою поведінку, підліток постійно порівнює свої переживання з переживаннями й поведінкою дорослих. Цей світ підліток відтворює за посередництва дорослих людей. Наступність поколінь завжди передбачає два світи — світ дорослих і світ дітей. Відносини між цими світами нерівноправні, але і дорослі, і діти вважають їх цілком природними. Щоправда, у підлітка ця природність взаємин викликає сумніви, які збільшуються у міру дорослішання.

Найголовнішим новоутворенням підліткового віку є багатогранне й суперечливе відчуття дорослості. Уважаючи себе дорослим, підліток протестує проти зайвої опіки, контролю, беззаперечної слухняності, несправедливого, на його погляд, покарання. Формами протесту можуть бути неслухняність, брутальність, упертість, замкнутість та ін. Ці реакції емансипації найяскравіше виражені, коли дорослі мають підлітка за малу дитину і повністю ігнорують його бажання, інтереси й ініціативу.

Дуже часто між підлітками й дорослими виникають розбіжності в художніх смаках, поглядах на моду, форми проведення дозвілля. У цих питаннях молодь завжди випереджає старших, урешті-решт змушуючи їх пристосовуватися до віянь часу. Рідше предметом розбіжностей є світогляд, політичні або споживчі орієнтири. Розмови на ці теми рідко завершуються мирно, і розбіжності зумовлені не тільки незрілістю та безапеляційністю підлітків, але й психологією дорослих, які не бажають зважати на зміни внутрішнього світу підлітка.

Крім того, підліток, з одного боку, прагне самостійності, протестує проти опіки й недовіри, а з іншого — стикаючись із новими труднощами, відчуває тривогу й побоювання, чекає від дорослого допомоги й підтримки, але не завжди хоче визнавати це відкрито.

Види й стилі взаємодії педагога й дитини

Педагогічна діяльність, що спрямована на всебічний розвиток особистості дитини, буде ефективнішою, якщо будуватиметься з урахуванням особливостей ества і культури дитини та педагога.

У процесі педагогічної діяльності між педагогом і дитиною виникає особливе спілкування, у якому учасники «намацують» свій погляд на світ. Завдання педагогічної діяльності в контексті діалогу культур педагога та дитини — з одного боку, зміцнити, розвинути способи мислення, позиції, картину світу, які притаманні дитині; з іншого — організувати взаємодію з культурою дорослої людини.

У дослідженнях А. В. Запорожця, П. Я. Гальперіна, Л. А. Венгера та ін. досить повно визначено провідну роль педагога (дорослого) в організації процесу виховання та навчання дитини. С. Л. Рубінштейн неодноразово підкреслював, що педагогічний процес формує особистість дитини тією мірою, якою педагог керує її активністю, а не підмінює її. Аналогічні висновки містяться в роботах В. С. Мерліна, Я. Стреляу, А. Б. Ніколаєвої, А. В. Петровського, Р. Бернса та ін.

Загальне ж завдання педагогічної діяльності в освітньому процесі полягає у створенні умов для гармонійного розвитку особистості, підготовці підростаючого покоління до праці й інших форм участі в житті суспільства. Реалізується це завдання шляхом організації особистісно розвивального середовища, керування різноманітними видами діяльності вихованців і побудови правильної взаємодії з дитиною.

У педагогічній науці виділяють два види взаємодії педагога й дитини: суб'єктно-об'єктний та суб'єктно-суб'єктний.

Суб'єктно-об'єктні взаємини. У педагогічній діяльності в ролі суб'єкта постає педагог, а в ролі об'єкта — учень (дитина).

Педагога як суб'єкта педагогічної діяльності характеризують цілеполягання, активність, педагогічна самосвідомість, адекватність самооцінки й рівня домагань тощо. У цій ситуації дитина є виконавцем вимог і завдань, що висуває до неї педагог. За умови розумних суб'єктно-об'єктних взаємин формуються та закріплюються позитивні якості дітей: ретельність, дисциплінованість, відповідальність; дитина накопичує досвід здобуття знань, опановує систему, упорядкованість дій. Однак доки до діяльності дитину спонукатиме педагог, доти пізнавальний розвиток дитини не буде ефективним. Ситуація, яка не передбачає ініціативності та обмежує самостійність, зазвичай формує негативні сторони особистості. Педагог «бачить» своїх вихованців досить односторонньо, в основному з точки зору відповідності або невідповідності нормам поведінки і правилам діяльності, яку цей педагог організовує.

Суб'єктно-суб'єктні взаємини сприяють розвитку в дітей здатності до співпраці, ініціативності, творчості, уміння конструктивно розв'язувати конфлікти.

За умови таких взаємин у дитини активізуються розумові процеси, уява, знання; вона відбирає потрібні способи дії, апробує різноманітні вміння. Уся діяльність набуває особистісної значущості для дитини, формуються активність і самостійність, які за стійкого зміцнення суб'єктної позиції можуть стати її особистісними якостями. Під час суб'єктно-суб'єктної взаємодії педагог розуміє своїх вихованців більш особистісно — така взаємодія називається особистісно орієнтованою.

Особистісно орієнтований педагог максимально сприяє розвитку здатності дитини усвідомлювати своє «Я» у зв'язках з іншими людьми й світом, осмислювати свої дії, передбачати їхні наслідки як для інших, так і для себе. Педагогічна діяльність за такої взаємодії має діалогічний характер. М. Бахтін вважає, що «дитина тільки під час діалогу, починаючи взаємодію

з іншим суб'єктом, пізнає себе шляхом порівняння з іншим, шляхом зіставлення його вибору й вибору свого».

Стиль педагогічної діяльності зумовлюється характером взаємодії педагога та дитини. У вітчизняній науці дослідженню цієї проблеми присвячено роботи І. В. Страхова, Н. Д. Левітова, Є. А. Клімова, В. Е. Чудновського, В. І. Моросанова та ін. Наприклад, А. К. Маркова диференціює демократичний, авторитарний і ліберальний стилі педагогічної діяльності й описує їх у такий спосіб.

За *демократичного стилю* педагогічної діяльності дитина розглядається як рівноправний партнер у спілкуванні й пізнавальній діяльності. Педагог залучає дитину до прийняття рішень, зважає на її думку, заохочує самостійність суджень, ураховує не тільки успішність, але й особистісні якості. Методами впливу є спонукання до дії, порада, прохання. Для педагогів, які відзначаються демократичним стилем взаємодії, характерні більша професійна стійкість, задоволеність своєю професією.

Як об'єкт педагогічного впливу, а не рівноправний партнер, дитина розглядається за *авторитарного стилю*. Педагог одноосібно ухвалює рішення, установлює суворий контроль за виконанням висунутих ним вимог, користується своїми правами, не зважаючи на ситуацію та думку дитини, не пояснює їй свої дії. Унаслідок цього дитина втрачає активність або проявляє її тільки за умови провідної ролі педагога, має низьку самооцінку, є агресивною. Головними методами впливу для такого стилю є наказ, повчання. Для педагога характерні низька задоволеність професією та професійна нестійкість.

За *ліберального стилю* педагог уникає прийняття рішень, передаючи ініціативу дітям або колегам; організовує та контролює діяльність дітей безсистемно; виявляє нерішучість і коливання.

Кожний із цих стилів взаємодії педагога з учнями, виявляючи ставлення до партнера у взаємодії, визначає її характер: від підпорядкування до партнерства й відсутності спрямованого впливу. Істотне значення має той факт, що кожний із цих стилів припускає домінування або монологічної, або діалогічної форм спілкування.

Принцип індивідуального підходу до учнів в умовах колективної роботи

Навчання як процес передачі накопиченого досвіду підростаючому поколінню тривалий час (аж до кінця XVI ст.) в основному мав форму індивідуального учнівства. Це дозволяло диференційовано здійснювати процес навчання, але ускладнювало процес формування міжособистісних стосунків. Першу спробу колективного навчання здійснив і обґрунтував Я. А. Коменський. Із подальшим розвитком колективних форм навчання виникла й необхідність застосування принципу індивідуального підходу до учня.

Оскільки саме в колективі з'являються потреби у самовираженні, спілкуванні та наслідуванні, то виховувати навчальну групу необхідно як колектив, що і є однією з найважливіших умов для активної роботи кожного окремого учня.

Індивідуальний підхід — це не робота з невстигаючими учнями, його необхідно застосовувати до кожного члена дитячого колективу. При цьому слід враховувати, яке місце в ньому посідає учень, як до нього ставляться товариші. Не можна, наприклад, звертатися до одного учня на ім'я, а до іншого — на прізвище. Ставлення до всіх учнів має бути рівним і доброзичливим.

Здійснюючи індивідуальний підхід до учнів, необхідно враховувати їхню сприйнятливість до навчання (запас знань і навичок; сприйнятливість до засвоєння нового матеріалу й уміння осмислити його; уміння самостійно застосовувати засвоєні знання під час розв'язання різноманітних завдань; уміння узагальнювати, виділяти істотні ознаки нового матеріалу тощо).

Слід також вести постійний облік просування учнів у процесі навчальної діяльності. У школі для цього може стати в пригоді щоденник (який, звичайно, не можна перетворювати на книгу скарг для батьків).

Необхідно донести до свідомості учнів розуміння того, що вчитель не навчає, а тільки допомагає навчатися. «Навчання — світло тільки в тих випадках, коли його методи добре погоджені з можливостями й здібностями того, кого навчають. У протилежному разі це не світло, а суцільна темрява», — казав класик.

ІНТЕРАКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ

Що таке інтерактивне спілкування? У першу чергу — це вироблення тактики й стратегії взаємодії, організація спільної діяльності. Невід'ємною частиною інтерактивного спілкування є кооперація та конкуренція. Головна відмінність кооперації — взаєморозуміння учасників спілкування. А для цього необхідно, щоб основні характеристики світогляду людей, що вступають у контакт, були хоча б у чомусь спільними. Без порозуміння не можливі ані товарииськість, ані дружба, ані успішна спільна робота, ані нормальне спілкування.

Ставлення до оточуючих значною мірою залежить від нашого внутрішнього стану, від нашої самооцінки. Низька самооцінка ускладнює контакти з людьми, завищена — заважає встановленню добрих взаємин з більшістю членів колективу. Взаємини з іншими поліпшуються, наше ставлення до інших людей змінюється на краще, коли ми робимо їм добро. Як писав Ф. М. Достоевський, «ми любимо людей за те добро, яке їм зробили, і ненавидимо за те зло, яке їм заподіяли».

Особливу роль в інтерактивному спілкуванні відіграють особистості, які завдяки своєму суспільному стану є організаторами різних видів діяльності, наділені привабливістю та чарівністю.

Привабливість — результат людинолюбства, яке виражається в умінні зрозуміти іншу людину, готовності не тільки співчувати, але й співпереживати їй і, що значно складніше, радіти її успіхам. Загальновідомо, що норми й цінності будь-якого колективу визначають його лідери. А від ставлення учнів до класного керівника, від авторитету лідерів значною мірою залежить психологічний клімат у шкільному колективі.

Неодмінною умовою успішного спілкування між лідером-викладачем і учнями є тактовні, поважні стосунки. У цих взаєминах особливо неприпустимі «напучування», «розноси», «нотації», «виклики на килим».

Сучасні соціологічні дослідження свідчать про те, що швидко опановують якості професійного керівника люди високоідейні, які відзначаються принциповістю у стосунках з учнями, люблять свою справу. У взаєминах з людьми вони, як правило, демонструють спокійну стриманість, увічливу суворість, ненастирливу пунктуальність; у ділові стосунки включають дружню розмову, щирю посмішку; завжди надають учням можливість висловити свою думку з того або іншого питання, навіть заперечити старшому, що далеко не завжди є сперечанням.

Ускладнює кооперацію взаємодії неповажний тон. А похвала та висока оцінка надихають на успішну працю і стимулюють її. Максимальної віддачі від підлітків досягає терплячий, увічливий, уважний педагог. Досвідчений учитель, помітивши помилку учня, намагається говорити повільно й негolosно. Пояснюючи, як виправити помилку, він звертається не безпосередньо до того, хто її припустився, а до всіх присутніх, що дозволяє створити ділову й спокійну атмосферу.

Характерні риси досвідченого педагога — скромність і простота у спілкуванні з людьми. Він не вихваляється успіхами учнів свого класу, а в разі невдачі перш за все виправляє свої помилки. Правильна поведінка педагога (який не тільки відзначає успіхи учнів, але й підтримує у разі невдачі) сприяє розвитку в дітей ініціативності.

Велике значення в налагодженні інтерактивного спілкування має оптимізм викладача. Педагогічний оптимізм — це віра вчителя в кожного учня, готовність працювати з ним, глибока впевненість у силі виховного впливу. Постійний оптимізм, підтягнутість і бадьорість викладача, готовність до корисної дії, оптимістичний тон і доброзичливість — не менш важливі, ніж професійна кваліфікація. Оптимізм регулює стосунки викладача з окремими учнями й колективом. Справжньому лідеру необхідно частіше посміхатися, навіть у напруженій ситуації.

Тактовне, з відтінком гумору ставлення сприяє безболісному переключенню підлітків (їхньої поведінки) з небажаних учинків на необхідну діяльність. Гумор підвищує ефективність педагогічного впливу. Сірість і зневіру діти не сприймають. Діти потребують жартів і веселих реплік дорослого.

Обов'язковими умовами для кожного педагога, який прагне працювати ефективно, — є любов до учнів, задоволення, радість від спілкування. Такий викладач очолює колектив учнів не заради кар'єри чи заробітної

платні, а заради живих людей. І школярі віддячують такому педагогу взаємністю.

Одним із слабких місць у роботі багатьох викладачів є нездатність адекватно оцінити підопічних, невміння впливати на атмосферу в класі. Спостереження свідчать про те, що деякі викладачі не відчують атмосфери в колективі. Розбіжність в оцінюванні членів групи, зробленому викладачем і самою групою, незнання морально-вольових якостей школярів нерідко є причиною конфлікту між педагогом і учнями.

Кооперація взаємодії характеризується ступенем єдності поглядів і думок членів колективу щодо значущих подій і осіб, готовністю будь-якої миті прийти на допомогу у навчанні або роботі, виконанням кожним членом колективу посильних обов'язків, взаємними допомогою та відповідальністю.

Найважливіше завдання кожного педагога — досягти того, щоб авторитет здобули угруповання з найбільш високими духовними цінностями, а лідерами в колективі стали учні, яким притаманні найбільш високі морально-вольові якості.

Справжні ватажки колективу відрізняються упевненістю, рішучістю, самостійністю, умінням нав'язати товаришам необхідний за певних обставин стиль поведінки. Їх варто навчати правильного поводження у складній для групи ситуації, рівного ставлення до товаришів, уміння співпереживати, відмови від агресивної реакції на невдалі дії когось із членів колективу, витримки. Кооперація взаємодії налагоджується та впливає на учнів тільки в тому колективі, в якому панує високоморальна атмосфера.

Найважливіша умова успішного інтерактивного спілкування — уміння особистості вибрати найбільш лояльний спосіб поведінки стосовно іншої людини. Приміром, постійні погрози і моралізування дискредитують викладача, формують байдуже ставлення до зауважень дорослого. Брутальність і нетактовність, як правило, викликають брутальність у відповідь. Невиконання домашніх завдань, забудькуватість, неретельність — результат низької вимогливості викладача, відсутності суворого контролю та перевірки заданого.

Педагоги, які працюють ефективно, за однаково успішні відповіді більше хвалять слабого учня, а за однаково незадовільну — висловлюють невдоволення насамперед на адресу сильного учня. «Неефективні» викладачі, навпаки, сильному учню пробачають невдачу, а слабого за звичкою сварять; у разі доброї відповіді дещо перебільшують успіх сильного учня та «не помічають» вдалої відповіді слабого.

Особливої уваги потребують діти з підвищеною збудливістю, важкі підлітки і юнаки. Працюючи з ними, необхідно до мінімуму скоротити зауваження, виключити зі свого арсеналу докори й погрози. Збентежити таких школярів, перетворити із союзників на ворогів можна дуже швидко — байдужим позіханням, скептичною посмішкою, уїдлигим зауваженням. Дружна усмішка, дотик, що заспокоює, спокійний голос дорослого швидко нівелюють емоційне напруження, попереджають стресову реакцію.

Ставлячи перед групою учнів єдину мету, організовуючи їхню спільну діяльність, спрямовану на досягнення цієї мети, виховуючи в них дружбу, колективізм і товариськість, можна сформувати дружний колектив, досягти кооперації взаємодії його членів.

Помилки вчителя, що призводять до конфлікту

1. Невміння правильно сформулювати мету виховання (як наслідок — висунення неправильної мети).

Деякі педагоги вбачають своє головне завдання в контролі за діями школярів, у високій вимогливості до них і в попереджанні найменших порушень дисципліни. Але ж першорядним завданням виховання є створення необхідних умов для успішного навчання, роботи та відпочинку учнів. Жодні погрози та покарання не допоможуть, якщо повсякденне життя класу не є цікавим для школярів.

2. Невміння враховувати в роботі з людьми їхні індивідуальні особливості. Усі ми відрізняємося одне від одного: хтось швидко (але ненадовго) опановує нові знання, а хтось — повільно (але на роки); хтось віддає перевагу новій роботі, комусь до вподоби одноманітні, добре знайомі дії; хтось товариський, а хтось усамотнений; провину одного можна розбирати в колективі, з іншим краще розмовляти віч-на-віч. Кожна людина — особистість, яка потребує свого підходу.
3. Обмеженість світогляду викладачів.

Нездатність яскраво провести класні збори, пояснити нове завдання, допомогти школярам у роботі над складним, незрозумілим матеріалом, у розв'язанні спірних питань, невідання застосувати елементи проблемного, програмованого навчання, розповісти про нову книгу, цікаву виставу, музичний конкурс, спортивні змагання.

4. Нетактовність, а іноді й брутальність із боку педагога.

Як свідчить опитування, проведене соціальними психологами, на сьогодні (70 % опитаних) не змінилися ані стиль, ані методи виховання та

навчання учнів. Трапляються навіть випадки, коли до учнів звертаються на «ти», називають ледарями або дармоїдами.

5. Неправильна стимуляція школярів заохоченням і покаранням.

Неприпустимо, наприклад, заохочувати й карати тільки за результат дії, ігноруючи мотиви цієї дії. Якщо учень не виявив працьовитості, старанності, йому не слід дякувати за успіхи в навчанні, суспільну роботу, високі результати в позакласній роботі. Навпаки, виконання складного завдання новачком або задовільний бал невестижачого школяра слід супроводжувати похвалою. Як правило, ревностів або заздростів в такому разі не буває: учні розуміють педагога. Перше зауваження тому, хто завинив, слід завжди робити віч-на-віч.

6. Нездатність спиратися в роботі на неформальні об'єднання школярів.

Неформальна структура колективу — природний наслідок низки об'єктивних причин. Досвідчений викладач намагається зробити членів неформальної групи своїми помічниками в роботі над згуртованістю колективу. Якщо це йому вдасться, то педагог одержить потужний важіль впливу на кожного члена групи й на групу взагалі.

7. Неправильне ставлення до критики.

Звичайно, критика й самокритика з метою виправити недоліки необхідні. Проте низький рівень культури деяких критиканів призводить до того, що, критикуючи вихованця або товариша, вони без потреби підвищують голос, допускають нетактовність, брутальність, провокують конфлікт.

ІГРОВІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ

Поняття «ігрові педагогічні технології» включає досить велику групу методів і прийомів організації педагогічного процесу у формі різних педагогічних ігор.

На відміну від ігор взагалі педагогічна гра має істотні ознаки — чітко окреслену мету навчання та відповідні педагогічні результати, які згодом можуть бути обґрунтованими та визначаються пізнавальною спрямованістю.

Ігрова форма занять створюється ігровою мотивацією, яка є засобом спонукання, стимулювання дітей до навчальної діяльності.

Реалізація ігрових прийомів і ситуацій на заняттях відбувається за такими основними напрямками:

- дидактична мета постає перед дітьми у формі ігрового завдання;
- навчальна діяльність підкоряється правилам гри;
- навчальний матеріал використовується як засіб гри;
- навчальна діяльність містить елемент змагання, який перетворює дидактичне завдання на ігрове;
- успішне виконання дидактичного завдання пов'язується з ігровим результатом.

Місце й роль ігрової технології в навчальному процесі, поєднання елементів гри та навчання багато в чому залежать від розуміння педагогом функцій і класифікації педагогічних ігор.

За характером педагогічного процесу виділяють такі групи ігор:

- навчальні, тренувальні, контролюючі й узагальнюючі;
- пізнавальні, виховні, розвивальні;
- репродуктивні, продуктивні, творчі;
- комунікативні, діагностичні, психотехнічні та ін.

Специфіку ігрової технології значною мірою визначає ігрове середовище: розрізняють ігри із предметами й без предметів, настільно-друковані, кімнатні, вуличні, на місцевості, комп'ютерні й із ТЗН, а також з різними засобами пересування.

Психологічні механізми ігрової діяльності спираються на фундаментальні потреби особистості в самовираженні, самоствердженні, саморегуляції, самореалізації.

Зміст дитячих ігор розвивається послідовно: предметна діяльність, стосунки між людьми, виконання правил суспільної поведінки.

Метою ігрових технологій є розв'язання низки завдань:

- дидактичних (розширення світогляду, пізнавальна діяльність; формування певних умінь і навичок, необхідних у практичній діяльності, та ін.);
- розвивальних (розвиток уваги, пам'яті, мовлення, мислення, уяви, фантазії, творчих ідей, умінь установлювати закономірності, знаходити оптимальні рішення та ін.);
- виховних (виховання самостійності, волі, формування моральних, естетичних і світоглядних позицій, виховання співробітництва, колективізму, товариськості та ін.);
- соціалізуючих (залучення до норм і цінностей суспільства; адаптація до умов середовища та ін.).

ПСИХОЛОГІЧНІ УРОКИ ЯК ФОРМА РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Розглядаючи урок, ми маємо на увазі стандартну для сучасної школи ситуацію навчання: класна кімната зі стільцями й партами, розташованими звичним для школярів способом (нехай навіть півколом), навчальна група — 20 і більше осіб, 40—хвилинний ритм зміни предметів, дзвоник на урок, дзвоник з уроку, «Здрастуйте! Сідайте...»

А тепер спробуємо з'ясувати, чому саме урок, як і завжди, є найпоширенішою формою розвивальної роботи.

Насамперед тому, що «як завжди». Добре відомо, що будь-який освітній прийом, перш ніж стати формою навчання, повинен спочатку «побути у ролі» змісту навчання. Приміром, групова робота на уроці у формі дискусії. Педагог, який бажає використати дискусійні методи навчання у своєму предметі, зобов'язаний витратити деякий час (і досить значний) на те, щоб навчити дітей дискутувати. Поки вони опановують метод, навчальний зміст перебуває в тіні. Головне — навчити слухати, висловлювати свою думку, фіксувати результати, вибирати критерії для оцінювання, запропоновані рішення та ін. Спершу учасники будуть зосереджені на переживаннях і стосунках, а не на змісті дискусії. Лише опанувавши метод, учні зможуть застосовувати його для розв'язання проблемних навчальних завдань.

Перенесемо це на психологічний урок. Багато атрибутів уроку, добре знайомих учням, можна задіяти в процесі психологічного навчання: виконання завдань у робочому зошиті, фронтальна робота, обговорення домашніх завдань, робота навчальних груп тощо. При цьому мінімум часу витрачається на освоєння учнями нових форм, максимум — на зміст.

Ще один «плюс» — урок ставить дитину на навчально-пізнавальну позицію. Так, зазвичай досвід участі в уроках у дитини гігантський, вона бачила багато дечого, і все ж таки для переважної більшості дітей урок — це ситуація пізнання нового. На відміну від гри, яку ще необхідно повернути розвивальним боком до дітей, навчити їх ставитися до гри як до нового досвіду. Це звучить парадоксально, але гра (її природо- й культуродоцільністю) є формою навчання, штучною для сьогоденного школяра, а урок — звичною та природною.

До названих «плюсів» природним чином додаються і «мінуси». Урок жорстко та стало сформований — як об'єктивно, так і в дитячому сприйнятті. Його складно змінювати, пристосовуючи до розв'язання тих або

інших завдань (крім інформаційно-перевірочних). На уроці учень може одержати певну порцію інформації, з допомогою дорослого переробити її на знання, «скласти» до системи вже наявних знань, за запитом — пред'явити освоєне. Щоправда, деякі загальнонавчальні навички все ж таки формуються — знову ж таки пов'язані зі сприйняттям і опануванням інформації.

Дуже важко освоювати в межах форми уроку ціннісний, творчий зміст, формувати комунікативні навички. У дитячій свідомості урок міцно пов'язаний з оцінюванням, за відсутності якого цінність уроку значною мірою зменшується, тому що зникає звичний критерій оцінювання значущості ситуації. Узагалі, ситуація уроку — це ситуація високоформативна, яка значно ускладнює розв'язання саме розвивальних завдань.

Проте урок є в розкладі. Це єдина форма розвивальної роботи, що може бути регулярною та незалежною від безлічі сторонніх обставин. Сорок хвилин — це мало, але ми зі своїм розвивальним змістом уміщуємося в загальний ритм шкільного життя дитини.

Називати сильні та слабкі боки уроку як форми розвивальної роботи можна довго. А можна почати з висновку: розвивальних психологічних можливостей на уроці достатньо, головне — використати їх правильно. Якщо урок — це «знанцева» форма, то й використовуватимемо його для передавання психологічних знань, які розширювали б і наповнювали психологічним змістом загальну картину світу школярів. Спиратимемося на звичні навчальні можливості уроку (опитування, робочий зошит, робота біля дошки, індивідуально — з інформацією, групова робота, навчальні фільми), поступово застосовуючи нові форми з більш широкими розвивальними можливостями (дискусія, рольова гра, психотехнічні прийоми).

Докладніше обговоримо питання, пов'язані зі змістом і методичним наповненням психологічних уроків.

Про зміст. Ми увесь час говоримо про «психологічні уроки», уникаючи словосполучення «уроки психології». Звичайно, особливої різниці немає, але склалися певні традиції в розумінні і того, й іншого. Урок психології, як і урок фізики, біології або інформатики, спрямований на вивчення деякої сукупності наукових знань, вбудованих у логіку науки, насичених необхідною термінологією. Урок психології припускає вивчення науки, яка називається «психологія». У наш час переважає більшість навчальних курсів середньої загальноосвітньої школи є адаптованими копіями певної системи наукового знання, яке подається дещо у вигляді логіки та структу-

ри самої науки, дещо — логіки засвоєння матеріалу, формування навчальних навичок і прийомів. На психологію чекає та сама доля.

Що більшість із нас пам'ятає зі шкільних курсів математики, хімії, астрономії? А яку частину із того, що запам'яталось, ми здатні застосувати в реальному житті? Знання — чисте, абстрактне, далеке від реальності, пройшло крізь фільтри свідомості та пам'яті й пішло собі... Така ж доля — запевняємо вас! — чекає на знання про пороги відчуттів, каузальну атрибуцію, види мислення, типологію соціальних груп тощо... Навіщо ці знання людині, яка не обере в майбутньому шлях психолога або педагога?

Психологічні уроки не мають на меті формування професійного науково психологічного світогляду. Вони насичують картину світу дитини психологічним змістом, роблять світ більш об'ємним і зрозумілим, надають дитині інструменти самопізнання, розуміння себе й інших, керування собою.

Значення психологічних уроків як форми розвивальної роботи відрізняється в різні періоди шкільного навчання: їх доцільно розпочинати в 3–4 класах початкової школи, закінчувати — в 10 класі (оскільки випускний клас надзвичайно інформаційно перевантажений, то і розвивальну роботу з випускниками слід організовувати в інших, менш енерговитратних для дітей формах). Зазначене вище не стосується інтегрованих уроків, якими доцільно насичувати навчальні курси 10–11 класів.

Яким змістом можна наповнювати психологічні уроки?

Наведемо орієнтовний перелік тем, яким можуть бути присвячені такі психологічні уроки з учнями 5–11 класів.

- «Навчаємося розв'язувати завдання та проблеми» — освоєння способів і прийомів проектної діяльності.
- «Учимося думати» — знайомство з основними операціями логічного мислення, формування навичок їх усвідомленого використання в проблемній ситуації.
- «Учимося досліджувати» — освоєння способів і прийомів, основних процедур дослідницької діяльності, насамперед висунення та доведення гіпотез.
- «Учимося працювати з текстом» — освоєння способів усвідомленого читання, розуміння прочитаного, формування вміння співвідносити завдання та раціональний спосіб читання.
- «Учимося працювати разом» — освоєння основних технологій групового розв'язання проблем, інтелектуального співробітництва.

- «Учимося зручно вчитися» — вивчення індивідуальних особливостей когнітивних процесів, знаходження раціональних способів особистої самоорганізації в навчальній діяльності.
- «Учимося складати плани на майбутнє» — формування готовності до професійного й особистісного самовизначення.

У межах таких курсів можна передати школярам значний обсяг психологічної інформації в доступній формі. У цьому полягає принципова відмінність таких психологічних уроків від уроків психології — останні дають знання, відірвані від логіки реального життя школярів, і тому часто є сухими, абстрактними, не включеними в реальну життєдіяльність учнів.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ФОРМА РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Психологічний тренінг — це особлива форма групової роботи зі своїми можливостями, обмеженнями, правилами й проблемами, яка дозволяє людині самостійно формувати навички й уміння з побудови продуктивних соціальних міжособистісних стосунків, продуктивної навчальної та іншої діяльності, аналізування ситуацій з точки зору як власної, так і партнера. Особливість цієї форми навчання полягає в тому, що учень посідає в ній активну позицію, а засвоєння нових навичок відбувається в процесі проживання, особистого досвіду поведінки, відчуття, дії.

Гра — тренінг — урок... Кожна з цих форм розв'язує свої розвивальні завдання у свій спосіб. Гра — «жива» діяльність: вона не навчає, вона розширює обрії, надаючи досвід вибору та побудови взаємин.

Тренінг — діяльнісне навчання. Його природа — принципово дискретна (гра є принципово цілісною).

Тренінг припускає зупинки, рефлексію, повернення до того, що вийшло і що не зрозуміло, повторення, репетицію, іноді фальстарт. У тренінгу відкрито ставиться завдання навчання. Можна повністю погодитися з розумінням тренінгу, наведеним у книзі І. Вачкова та С. Дерябо: «Метою тренінгу є освоєння клієнтом тієї або іншої діяльності... Що потрібно для того, щоб людина була здатна щось робити? Очевидно, що вона повинна: 1) знати, як робити, 2) хотіти це робити, 3) уміти це робити».

Урок — форма інформаційніша, «знаннева». На уроці дуже важко передати учню технологію самоспонування до діяльності, тобто навчити його

хотіти. Частково можна навчити конкретної справи, але найпростіше на уроці передати знання про те, як робити.

Звичайно, сучасний урок увібрав у себе ігрові методи й тренінгові процедури; тренінг містить інформаційні блоки й блоки «чистого» проживання; гра майже завжди завершується обговоренням і рефлексією.

Еклектика — стиль сучасної епохи. І все ж таки дуже важливо розуміти вихідні можливості та спрямованість тієї або іншої форми.

Розглянемо тренінг як форму розвивальної роботи з дітьми й підлітками, не перебільшуючи при цьому його ролі.

Сучасний психологічний тренінг, вибудований за канонами свого жанру, у школі можливий швидше у виняткових, ніж типових, ситуаціях діяльності психолога. Справа в тому, що типові ситуації не дозволяють втілити в життя деякі принципи тренінгової роботи: добровільність, конфіденційність, психологічну безпеку учасників, сталість складу, певну тривалість кожної зустрічі й зустрічей взагалі, завершення існування групи та ін.

Тренінг припускає відкритість. Інакше не можна, тому що відкритість — найважливіша умова готовності людини до зміни та розвитку, це випробування та ризик (особливо в дитячій і підлітковій групах!), це маленький подвиг особистості. Більшість людей готова до такого ризику тільки в ситуації високої психологічної безпеки. І це правильно.

Створити в школі умови для безпечної відкритості дуже складно. Для того щоб дотриматися принципів добровільності й сталості складу групи, психологу доводиться бути винахідливим: з одного боку, зібрати в групу тільки бажаючих (це значить — після уроків); з іншого — утримувати школярів у групі, незважаючи на їхню завантаженість, наявність друзів поза групою, пізній час та ін. Вочевидь, повноцінний тренінг передбачає таке: діти прийшли й залишаються його постійними учасниками самі, завдяки своїй внутрішній мотивації; вони і психолог мають можливість працювати разом у комфортному ізолюваному приміщенні (не в класі) хоча б 3–4 години на тиждень (поспіль) після завершення занять; учасники нічого не виносять за межі групи і, крім того, після завершення тренінгу продовжують спокійно спілкуватися одне з одним вже на іншому, не настільки глибокому рівні. «Наскільки таке можливо в реальній шкільній практиці?» — ставимо ми майже риторичне запитання. На жаль, не повною мірою.

Отже, йдеться про істотну модифікацію тренінгової методології та процедур, для того щоб тренінг можна було використати:

- а) для всього класу;
- б) обов'язково;

- в) у режимі коротких зустрічей раз на тиждень;
- г) у ситуації досить низької психологічної безпеки, характерної для школи, та ін.

Така модифікація одержала назву «тренінгові заняття»: «тренінгові» — тому що мають на меті навчити певної діяльності, «заняття» — тому що в чомусь нагадують урок (за тривалістю, чи то стислістю, обов'язковістю для всіх, утилітарною спрямованістю). На таких заняттях важко зберегти «романтичний дух» тренінгу. Здебільшого зберігається «літера» — тренування вміння діяти на підставі знання про те, як це слід робити. Поряд із цим мотиваційний потенціал таких занять, у порівнянні з «чистим» уроком, все ж таки достатньо високий.

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАКОНИ, ЗАКОНОМІРНОСТІ, ПРИНЦИПИ ТА ПРАВИЛА

У педагогіці поняття «закономірність» розглядається як поодинокий прояв закону, як частина поняття «закон». Якщо педагогічні закони зазвичай розкривають істотні зв'язки в педагогічних системах у цілому, то поняття «закономірність» використовується щодо окремих елементів педагогічної системи та сторін педагогічного процесу: «закономірності педагогічного процесу», «закономірності навчання», «закономірності процесу виховання» тощо.

Закономірності педагогічного процесу можуть зумовлюватися соціальними умовами (характер навчання та виховання в конкретних історичних умовах визначається потребами суспільства), природою людини (формування особистості людини відбувається залежно від її вікових та індивідуальних особливостей), сутністю педагогічного процесу (навчання, виховання та розвиток особистості невід'ємні одне від одного) та ін.

Поняття «закон» і «закономірність» не протиставляються, вони відображають педагогічні явища на різних рівнях узагальнення: закон — на максимально конкретному та чіткому, а закономірність — на більш абстрактному рівні (а частіше розкриває лише загальну тенденцію функціонування та розвитку педагогічної системи).

На підставі педагогічних законів і закономірностей (тобто вже на відомій педагогічній дійсності) базуються педагогічні принципи.

Принцип є нормативною вимогою та критерієм для підвищення ефективності педагогічної практики. Поряд із цим принцип може виступати як основне положення і системоутворюючий фактор для розвитку педагогічної теорії.

Виходячи із цього, В. І. Андрєєв так визначає сутність педагогічного принципу: «Педагогічний принцип — це одна з педагогічних категорій, яка являє собою головне нормативне положення, що базується на відомій педагогічній закономірності та характеризує найбільш загальну стратегію розв'язання певного класу педагогічних завдань (проблем), слугує одночасно системоутворюючим фактором розвитку педагогічної теорії та критерієм безперервного вдосконалювання педагогічної практики з метою підвищення її ефективності».

У педагогічній науці сформульовано принципи природододільності, культурододільності, системності й послідовності, проблемності, оптимальності, доступності в навчанні та вихованні й інші.

Кожний педагогічний принцип реалізується в тих або інших правилах. Правила педагогіки — це прикладні рекомендації, приписи, нормативні вимоги з реалізації того або іншого принципу навчання та виховання.

На відміну від принципів, правила навчання та виховання визначають не стратегію, а тактику педагогічної діяльності, мають прикладне, практичне значення та спрямовані на розв'язання приватних педагогічних завдань, відображають не загальну, а поодинокі педагогічну закономірність або окремий причинно-наслідковий зв'язок. На практиці необхідно спиратися на систему педагогічних принципів і правил.

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

Тренінгові заняття, як і будь-яка інша форма психологічної роботи з дітьми, вимагає звикання, адаптації учасників до нових процедур, способів роботи, організації простору та ін. Тому бажано на початку їх застосування вводити певні норми й обов'язкові процедури і дотримуватися їх упродовж усього психологічного навчання — аж до випускного класу. Слід розуміти, що введення кожної нової форми роботи на якийсь час відволікає учасників від змісту й переключає їхні сили на адаптацію до нової ситуації діяльності та спілкування.

До традиційних норм тренінгового заняття можна віднести роботу в колі, правила «одного мікрофона» і «піднятої руки», ведення записів у спеціальному зошиті, прийняття точки зору кожного, хто сидить у колі, право на власну думку та її аргументування. Тобто ці норми мають як організаційний, так і змістовний характер.

Дуже добре, якщо від самого початку дітям пропонується структура такого заняття, до якої вони поступово звикають, починаючи розуміти її внутрішнє значення. Розглянемо два варіанти структурування заняття. Кожний із них має свої переваги та недоліки.

«Базова» структура тренінгового заняття (перший варіант)

1. Ритуал вітання.
2. Розминка.
3. Рефлексія попереднього заняття.
4. Уведення в тему сьогоденного заняття (в основний зміст).
5. Вправи та процедури, що дозволяють засвоїти основний зміст заняття.
6. Рефлексія поточного заняття.
7. Домашнє завдання, або «місток» у наступну зустріч.
8. Ритуал прощання.

Ритуали вітання-прощання — це психологічні «рамки» заняття, межі, що відокремлюють його від попередніх і наступних «шматочків» життя дитини й класу (групи). Вони виконують функцію «замка», що відмикає двері до тренінгової ситуації (налаштування) і потім замикає їх. Останнє не менш важливе: після заняття учасник повинен піти збагаченим новим змістом, але поряд із цим готовим переключитися на іншу діяльність, інших людей як ведучих. Крім того, ритуал — це спосіб створення та підтримання спільності, єдності учасників, їхнього «МИ-почуття». Добре, якщо ритуали вироблені самою групою (у початковій школі це не завжди можливо; тоді їх пропонує групі ведучий). Із ритуалами не варто поводитися вільно: вони повинні бути досить стійкими й обов'язковими до виконання на кожному занятті — тому вони й ритуали.

Розминка є засобом впливу на емоційний стан дітей, рівень їхньої активності, вона виконує важливу функцію налаштування на продуктивну групову діяльність. Розминка може проводитися не тільки на початку заняття, але й між окремими вправами у випадку, якщо психолог бачить необхідність змінити актуальний емоційний стан дітей. Відповідно, вправи для розминки необхідно вибирати з урахуванням актуального стану гру-

пи й завдань майбутньої діяльності. Одні розминочні вправи дозволяють активізувати дітей, підняти їхній настрій, інші, навпаки, спрямовані на зняття надмірної емоційної збудженості. Якщо актуальний стан дітей цілком відповідає завданням заняття, можна проводити тематичні розминки: вони поряд із створенням психофізичного й емоційного настрою виконують роль введення в тему заняття.

Рефлексія заняття припускає ретроспективне оцінювання заняття у двох аспектах: емоційному (сподобалося — не сподобалося, було добре — було погано й чому) і значеннєвому (чому це важливо, навіщо ми це робили).

Рефлексія минулого заняття припускає, що діти згадують, чим вони займалися останнього разу, що особливо запам'яталося, навіщо вони це робили. Психолог пропонує згадати, з ким вони обговорювали ці вправи після зустрічі, чи показували іншим людям і що із цього вийшло, пояснює, як це могло допомогти їм у навчанні або спілкуванні поза заняттями.

Рефлексія поточного заняття припускає, що діти самі або з допомогою дорослого відповідають на запитання, навіщо це потрібно, як це може допомогти в житті, виявляють емоційний зв'язок одне з одним і ведучим. Рефлексивні техніки в роботі з дітьми — тема окремої розмови. До них висувається низка серйозних вимог: вони повинні бути компактними, дуже інформативними, різноманітними та ненав'язливими.

Щоразу ведучому потрібно дуже чітко ставити завдання, спочатку — собі як сценаристу, а потім — учасникам. Яка саме рефлексивна діяльність важлива для нас зараз, у контексті теми занять і загального завдання курсу? Скільки часу на кожному занятті ми можемо їй приділити?

Вочевидь, для тренінгових програм, орієнтованих на розвиток емоційної сфери, важливо вчити дітей фіксувати, аналізувати свої почуття та почуття інших людей. Для програм комунікативного характеру надзвичайно важлива рефлексія стосунків, позицій під час спілкування — своїх і партнерів, моделей поведінки та ін. За програмами, орієнтованими на розвиток когнітивних функцій, слід розвивати та тренувати рефлексивні вміння, пов'язані з розумінням особливостей власної пам'яті, уваги, волі, мислення, сприйняття. Адже є ще рефлексія власних цінностей і очікувань, рефлексія способу дії та її наслідків, яка особливо важлива під час навчання дітей прийомів ефективної діяльності (розумової, спільної в групі тощо).

Усіх цих форм рефлексії необхідно навчати, але не можна це робити одночасно. Щоразу ми відбираємо та висуваємо рефлексивне завдання

перед дітьми відповідно до загальних цілей тренінгового курсу або конкретного заняття. Рефлексія не може й не повинна зводитися до запитань: «Чи сподобалося вам, діти, заняття? Які почуття у вас виникли?»

Уведення в тему поточного заняття можна здійснити дещо раніше, на етапі тематичної розминки, а можна зробити самостійним і дуже важливим етапом зустрічі. Його функція полягає не тільки в тому, щоб донести до дітей тему й основне завдання зустрічі, але й мотивувати їх на серйозну, глибоку роботу.

Для введення в зміст заняття можна використовувати різні прийоми (наприклад, тема може бути просто повідомлена, а завдання названі). Це може бути ефективним (з огляду на те, що тема почута й мотивація на неї сформувалася) у тих випадках, коли діти (підлітки, старшокласники) дуже довіряють ведучому й охоче налаштовуються на будь-який зміст, що їм пропонується, а також у тих випадках, коли тема безперечно цікава, актуальна саме для цієї аудиторії. Можна сформулювати тему й разом з учасниками визначити завдання занять, виходячи з теми й інтересів учнів. Такий підхід спрацює за різних вікових категорій, але за однієї умови: в учасників повинен бути досвід такої роботи (досвід самостійного висунення завдань власної діяльності).

Досить ефективним є застосування проблемного методу: учням ставиться відкрите запитання, пов'язане з темою, і в процесі обговорення встановлюється, яка інформація для відповіді на нього в групи вже є, а яку потрібно одержати на цьому занятті. Можна зацікавити учасників якимось яскравим фактом і надалі працювати на енергії мимовільного інтересу й т. д.

Важливо, щоб і психолог, і вчитель володіли різними прийомами мотивації до навчальної активності, тому що діти різні, класи різні — значить, те, що підходить одним, категорично не спрацює щодо інших. Важлива особливість таких прийомів у роботі психолога, що веде не уроки, а тренінгові заняття, полягає в тому, що вони повинні мотивувати не тільки на одержання нової інформації, але й на самозмінювання, оволодіння новими способами поведінки та діяльності.

Вправи й процедури, спрямовані на засвоєння основного змісту, — це рольові ігри, психотехнічні вправи, дискусії, що супроводжуються коротенькими монологами ведучого (поступовим наданням необхідної інформації), рефлексивними «паузами», підбиттям підсумків, фіксацією цих підсумків на дошці та в особистих тренінгових записках.

Залежно від віку учасників ігри та вправи, з одного боку, є інформаційно-рефлексивними вкрапленнями, з іншого — вони плануються в різних зіставленнях. Часто під час тренінгових занять для малят домінують ігри та вправи; у тренінгових програмах для старших співвідношення може становити одне до одного. Обидві крайності небезпечні.

Тренінгове заняття не можна зводити до набору тематичних ігор і «куцої» рефлексії наприкінці (на кшталт: «Мені все сподобалося»).

Не можна дозволяти учасникам «загратися», тому що тоді нівелюється головна особливість тренінгу як форми розвивальної роботи — усвідомленість навчання. Так само небезпечно перетворювати тренінг на урок-семінар: у цьому разі зникає саме підґрунтя тренінгового навчання — особиста практика учня.

Узагалі, тренінгові заняття ефективні там і тоді, коли ведучий зміг сформулювати в учнів «правильне» ставлення до гри — як до засобу самопізнання та саморозвитку. Звичайно, зовсім усвідомлено ставитися до гри як до інструмента навчання можуть тільки старшокласники, але формувати саме таку позицію слід починати вже з початкової школи.

Домашнє завдання... Складне питання. З одного боку, професійний шкільний психолог не наважиться дати сучасним дітям ще одне домашнє завдання, з іншого — без домашнього завдання складніше організувати ефективне психологічне навчання в такому режимі, який найчастіше існує в школі (один раз на тиждень, у другій половині дня...). Ось якби із зануренням, ще й на виїзді, ще й з наступним закріпленням у реальній діяльності, навчальній насамперед, тоді можна обійтися без хитрувань у вигляді домашнього завдання!

Що ж робити? Можливі різні варіанти: серйозно працювати з батьками — це по-перше; вбудовувати процес підготовки домашнього завдання в позаурочне життя школярів (екскурсії, заходи класу тощо) — по-друге; вбудовувати зміст у навчальну діяльність з допомогою вчителів-предметників і позбутися домашніх завдань — це по-третє. Звичайно, можливі й інші варіанти.

Перший варіант структурування тренінгового заняття — найпростіший.

Другий варіант вишуканіший, але й більш вимогливий щодо професіоналізму ведучого й умов роботи групи. Він дозволяє організувати кожну тренінгову зустріч як певний тематично, організаційно й емоційно цілісний фрагмент життя.

Структура заняття (другий варіант)

1. Розминка (найкраще — тематична) — виконує функцію психологічного запуску теми. Після розминки озвучується тема.
2. Діагностика проблеми під час виконання вправи або невеликої гри. Гра повинна показати учасникам, над чим їм необхідно працювати в плані власного розвитку або розвитку взаємин.
3. Теоретичний «шматок»: введення понять, правил, технологій. Інформація, так звана «теорія», дається вкрай дозовано. Тільки те, що потрібно для сьогоденішнього заняття, у дуже простій і зрозумілій формі. Це та інформація, яка допомагає формувати навички (з мотиваційної та інструментальної точок зору) і надалі їх відслідковувати самотужки.
4. Відпрацьовування навичок у серії вправ. Як правило, це короткі, конкретні вправи на відпрацьовування різних аспектів якоїсь навички.
5. Узагальнення отриманих навичок у «великій» рольовій грі. Гра виступає засобом перевірки ефективності всього, що відбувалося раніше.
6. Рефлексія (обмін почуттями, аналізування того, що відбувалося, відповіді на запитання ведучого).
7. Міжособистісна підтримка, зворотний зв'язок.

Таке заняття складно провести за 40 хвилин: воно вимагає більше часу на реалізацію, але й вигода очевидна: ефективність роботи над певною навичкою або вмінням, яку побудовано таким чином, дуже висока, особливо в середньому й старшому шкільному віці, коли довіра дітей до дорослого вимагає постійних підтверджень, у тому числі перевірки на особисту значущість проведеної роботи.

Тренінгові заняття як форма розвивальної роботи поширена у всіх шкільних паралелях. Звичайно, з віком школярів змінюється і зміст. Чудово ця форма підходить для розвитку й формування соціальних навичок в учнів 2–3 класів і молодших підлітків; ефективна в профорієнтаційній роботі й розвитку навичок саморегуляції в школярів будь-якого віку — тут взагалі мало обмежень. Мабуть, є тільки одне, але істотне: вона вимагає системи, добре продуманих способів перенесення сформованих новоутворень у реальну діяльність і певної психологічної освіченості дітей: спробуйте посадовити в коло підлітків, які не мають ніякого досвіду участі в тренінгових ситуаціях, і «з листа» провести з ними повноцінне заняття... Якщо середовище освітнє, воно не може не бути розвивальним.

У сучасному тлумаченні словосполучення «розвивальне середовище» найчастіше акцент робиться на цілеспрямованості та свідомості дій дорос-

слих під час висунення завдань розвитку й проектування системи взаємин у школі й шкільному просторі.

Розвивальне освітнє середовище — це середовище, спеціально сконструйоване або ретельно зрошене для розв'язання певних завдань розвитку людини, системи взаємин, насичене дорогоцінними для формування цієї людини цінностями, змістами й можливостями.

Вплив середовища одночасно є потужним і м'яким, всебічним і природним для людини, що розвивається в ньому. Сутність його впливу ненав'язлива: здобуття тих або інших здатностей, розвиток тих або інших боків психічного складу відбуваються у відповідь на запит середовища. Вони стають затребуваними самою дитиною. Вони необхідні їй для того, щоб вичерпати всі можливості навколишнього простору й взаємин з іншими людьми.

Участь у проектуванні розвивального середовища — це унікальна, надзвичайно багата за своїми можливостями ситуація для шкільного психолога. Така участь дозволяє йому розв'язувати розвивальні завдання у найприродніший для дитини спосіб, і подеколи — найефективніший. Будь-яка розвивальна ситуація, убудована в освітній процес або освітнє середовище як «вставка», особлива форма діяльності або взаємин, припускає спеціальні процедури закріплення нових якостей і їх перенесення в реальні умови життєдіяльності. Те, що вдається «розчинити» у звичній та зрозумілій дитині освітній ситуації, не вимагає додаткових зусиль від дитини й спеціальних кроків від дорослого.

«Розчинення» психологічної розвивальної роботи в освітньому середовищі школи — завдання особливе та творче. Дивно, але такого роду професійне мистецтво найчастіше освоюється шкільними психологами в останню чергу: після тренінгів, корекційних занять та уроків, що спеціально конструюються... Природно, що не всі, але багато з розвивальних завдань, можуть так «розчинитися».

Форма розвивальної роботи, що балансує на межі «штучної» і «природної», — психологічна акція. Назву ця форма одержала за аналогією з різними художніми акціями, такими популярними в мистецтві радянського постмодернізму 70–80-х рр. XX століття. За своєю сутністю — це середовище (часто — ігрове), яке на певний час створюється в просторі школи, паралелі, класі. Воно не заважає розгортатися іншим видам діяльності дітей і дорослих, але має певний власний зміст, правила, запланований результат. Основна мета таких «акцій» — розширення життєвого простору учасників за рахунок внесення в їхнє життя нових додаткових змістів, почуттєвих

фарб, культурних значень. «Життя багатше, ніж ви його зазвичай сприймаєте» — таким є, мабуть, пафос «психологічного дійства».

Важливі особливості акції — ненав'язливість і незвичайність. Вона не заважає жити тим, хто хоче її не помічати, вона забарвлює новими яскравими фарбами життя тих, хто готовий у неї включитися. Акції на час свого життя створюють у школі певний настрій, домінуючий емоційний стан; школа починає «переживатися» як єдине ціле, а люди, що перебувають у ній, — як близькі й цікаві співрозмовники. Акції можуть мати ігровий характер (наприклад «Таємний друг»), форму незвичайного опитування («Веселка», тематичне соціологічне опитування). Особливий вид психологічної акції — День (дні) або Тиждень психології в школі.

Тиждень психології — це сукупність психологічних акцій, підпорядкованих одній темі, одній ідеї, яка для включеної в неї людини розвертається як цілісне завершене дійство.

Під час загального планування Тижня бажано дотримуватися деяких робочих принципів:

- тиждень має бути цілісним і завершеним, тобто мати психологічно окреслені початок і кінець, основну ідею та девіз;
- кожний день плавно перетікає в наступний;
- необхідно передбачити види роботи, які кожний день робили б неповторним, і «наскрізні» заходи, що задають загальний дух Тижня;
- кожний день повинен бути цілісним і завершеним, тобто містити деякий центральний захід, мати свою значеннєву спрямованість, що також може виражатися в девізі дня;
- події Тижня повинні охоплювати всю школу — всіх дітей і дорослих;
- заходи Тижня повинні по можливості не втручатися в навчальний процес; принаймні це втручання необхідно зробити мінімальним і суворо обумовленим із педагогами й адміністрацією.

За умови реалізації цих принципів Тиждень набуває «двошаровості», поєднуючи в собі «фігуру» і «тло». «Фігурами» є центральні заходи дня, «тлом» — наскрізні форми роботи типу психологічної газети, стенда Тижня, «парканів», цитат, що розвішують у школі, музичного супроводу.

Із будь-якою іншою акцією Тиждень споріднюють ненав'язливість, незвичайність і основні цілі — розширення емоційного, значеннєвого, дієвого «поля» життя людини, створення шкільної спільноти; відрізняють — змістовна глибина і, безперечно, організаційна складність.

На якому тематичному підґрунті може базуватися Тиждень? Загальна відповідь — на різних. Головне, щоб тема була добре і багатопланово розгорнутою: ціннісно, культурологічно, соціально-психологічно, особистісно.

Наприклад:

- «Шляхи, які ми вибираємо». Ця тема може бути розкладена на будь-яку кількість днів (скільки подужаєте). Шлях — він не прямий і будь-якої миті може завести чи в «болото», чи у глухий кут, чи на «гірські верхівки». До усіх цих образів шляху можна підібрати відповідні психологічні метафори. Гірські верхівки — інтелектуальні випробування, болото — перевірка на згуртованість тощо;
- «Інь і Янь» — чудова тема для психологічного «тридення»: один день — «чоловічий», інший — «жіночий» (психологічні особливості, інтереси, погляд на представників іншої статі), третій — «ВІН і ВОНА» (любов, дружба, розуміння);
- п'ятиденна тема — «Пори року». Понеділок, вівторок, середа, четвер — усім відомі сезони, асоційовані з тим або іншим психологічним станом, можливостями, інтересами людини. Так, «Зима» була для нас часом мрійнь і подарунків (девіз дня — «Саме час мріяти»). «Весна» — часом любові, сум'яття почуттів під девізом «Приходить час...», Літо — часом для себе й про себе: «Літо — це маленьке життя». А «Осінь»... осінь проходила під девізом «Осінь, ти душі розповіла про головне!» — і була присвячена філософським міркуванням про сенс життя і його цінності. Найнесподіванішим був п'ятий день Тижня, що називався «П'ятий сезон» і проходив під девізом «Пора року моєї душі».

Під час Тижня швидкоплинні перерви, як завжди, змінюються обов'язковими уроками, ніхто не скасовує сніданки й обіди, але в кожному куточку школи чекають сюрпризи у вигляді «парканів», мудрих думок або незвичайних завдань; на кожній перерві то в тому, то в іншому куточку школи щось відбувається: конкурс, гра, випробування. За п'ять хвилин до дзвінка зненацька можуть запропонувати заповнити незвичайний опитувальник, і вже за годину його результати будуть оброблені й вивішені на стенді Тижня...

Поряд із психологічними акціями можна використовувати інші способи природного «вбудовування» психологічного розвивального змісту в освітнє середовище школи. Так, традиційні шкільні заходи й свята можна

наповнювати психологічним змістом. Наприклад, добре відомий і часто застосовуваний «Інтелектуальний марафон» може поряд із розвивальними освітніми розв'язувати розвивальні психологічні завдання.

Марафон і участь у ньому психологів — конкретний приклад того, як психологічні розвивальні завдання можуть переплітатися із завданнями педагогічними, виховними або навчальними, і як можна проектувати ситуації для їх спільного розв'язання.

Спільні психолого-педагогічні заходи й програми, реалізовані на базі класу, паралелі, школи, — дуже перспективний і ефективний вид роботи, спрямованої на розв'язання комплексних завдань розвитку й навчання.

Таким чином, робота психолога, орієнтована на розв'язання завдань розвитку дітей, підлітків, юнаків і дівчат, може набувати різних конкретних форм і обрисів — таких, як гра, тренінг, урок, акція, спільний психолого-педагогічний захід.

Кожна з названих форм має свої можливості й обмеження, свої сильні й слабкі сторони. Вибір конкретної форми тісно пов'язаний зі специфікою розвивального завдання, що його розв'язує психолог, з досвідом учасників (наскільки вони володіють тією або іншою формою розвивальної психологічної діяльності) та їхнім віком, а також традиціями школи.

ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ТА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

АДАПТАЦІЯ ДО СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

Упродовж усього свого життя ми стикаємося із проблемою адаптації. Дитина йде до дитячого садка, дошкільник починає навчання в школі, молодший школяр переходить до середньої ланки, випускник вступає до вищого навчального закладу, людина просто змінює місце проживання... Від того, наскільки успішним буде період адаптації, залежать подальше навчання та кар'єрні успіхи — тому, на наш погляд, цій проблемі слід приділити найбільшу увагу.

Особливості соціального життя учнів накладають певний відбиток на особистісні особливості, на самооцінку та самоповагу дітей. Варто враховувати, що соціалізація — процес засвоєння форм і норм соціальної поведінки; необхідно пам'ятати про те, що підростаюче покоління засвоює норми поведінки, які ми, дорослі, пропонуємо їм на практиці незалежно від теорії.

Проблема переходу молодших школярів до середньої школи досить глибока: вона полягає також у переході дітей до іншої школи, де п'ятикласники — наймолодші школярі, яким доводиться засвоювати закони нової школи. Також слід враховувати можливість переформування класів унаслідок різних причин. На цьому етапі ми стикаємося із проблемою

адаптації дітей до нової навчальної ланки, нового класу, нової школи. Робота психологічної служби ґрунтується на розв'язанні цієї проблеми шляхом застосування різних форм діяльності:

- по-перше — діагностичної, яку спрямовано на виявлення проблем адаптації, фіксування змін, що відбуваються в соціальній і особистісній сфері учнів;
- по-друге — проведення різних факультативних занять, що містять тренінгові програми, спрямовані на розвиток особистісної, соціальної сфери учнів;
- по-третє — індивідуальні форми роботи (ігротерапія, казкотерапія);
- по-четверте — проведення лекційно-просвітницької та тренінгової роботи шляхом педагогічних рад, батьківських зборів і курсу факультативних занять для батьків.

Зазначену проблему можна розв'язувати шляхом позакласних форм діяльності. Однак проведення різних тренінгових програм з адаптації ми вважаємо найпродуктивнішим способом розв'язання цієї проблеми, тому що завдяки грі та тренінговим вправам можна навчитися розв'язувати різні складні ситуації, наприклад такі, як:

- ідентифікація й зіставлення себе з іншими членами групи;
- самосприйняття особистості шляхом сприйняття себе іншими — механізм «зворотного зв'язку»;
- самосприйняття за результатами власної діяльності — механізм самооцінки;
- самосприйняття шляхом спостереження за своїм внутрішнім станом, шляхом сприйняття власного зовнішнього вигляду.

Зовсім неочевидно, що перехід з однієї сходинки освітнього процесу на іншу обов'язково повинен мати кризовий характер, супроводжуватися різким розривом між попереднім і наступним способом життя. Інноваційною педагогічною практикою вже доведено, що багатьох кризових явищ переходу від початкової школи до середньої можна уникнути, якщо сам перехід буде укладатися як м'який і поступовий.

Кожна людина в певні періоди свого життя зазнає труднощів у зв'язку із освоєнням нового виду діяльності, переходом до нової ситуації, нових умов життя. Критерієм успішності адаптації до нових умов є, насамперед, ступінь збереження психологічного й фізичного здоров'я.

Термін «дезадаптація» позначає порушення процесів взаємодії людини з навколишнім світом. Поняття «шкільна дезадаптація» — більш вузьке

й має на увазі нездатність і неспроможність дитини знайти в просторі шкільного навчання своє місце, щоб її прийняли такою, якою вона є, зберігаючи й розвиваючи свою індивідуальність, потенціал і можливості для самореалізації та самоактуалізації.

Головна причина труднощів в адаптації — нестикування програм початкової та середньої школи через розбіжності цілей навчання. Основне завдання початкової школи полягає в тому, щоб адаптувати дитину до нового способу життя, де провідною виступає навчальна діяльність, і сформувати в неї початкові шкільні навички — навчити читати, писати, рахувати. А основне завдання середньої школи — увести підлітка в систему наук, ознайомити його з фундаментом наукових знань.

Таким чином, різниця між попереднім і наступним способами життя виявляється значною.

Наводимо орієнтовний перелік заходів від зниження ризику дезадаптації під час переходу від початкової школи до середньої:

1. Розподіл навантаження вчителям у березні місяці для того, щоб у вчителів, що приймають і випускають класи, було досить часу для узгодження своїх дій і вимог.
2. На початку навчального року в педагогів мають бути візитки для кращого запам'ятовування дітьми прізвищ, імен та по батькові.
3. На початку навчального року проведення гри «Подорож школою» для того, щоб діти запам'ятали розташування кабінетів.
4. У разі виникнення проблем між дітьми в класі можна провести тренінги на згуртованість класного колективу.
5. Обов'язкове використання принципів раціональної побудови уроку (використання пауз, фізкультхвилинок та ін.)
6. Провести батьківські збори та класні години за темою «Режим дня школяра як основа здорового способу життя».
7. Поговорити про узгодженість домашнього завдання за предметами та ін.

КЛАСНІ ГОДИНИ Й ІГРИ ДЛЯ ЗГУРТОВУВАННЯ КОЛЕКТИВУ

Класна година для учнів 5-х класів «Морська подорож»

Мета: надати ефективну підтримку учням 5-х класів у період адаптації до навчання в середній ланці школи.

Завдання: зняття психоемоційного напруження; підвищення навчальної мотивації; формування дружніх стосунків у колективі.

Обладнання: аркуші паперу формату А4, кольорові олівці, плакат «Валіза якостей», релаксаційна музика «Звуки моря», «сердечка» на кожного учня.

ХІД ЗАХОДУ

(Усі стоять у колі.)

Педагог. Здрастуйте, ми раді знову зустрітися з вами! Пропонуємо зараз привітатися із сусідом праворуч і повідомити про щось приємне. *(Учні по колу виконують цю вправу.)* Спасибі! За командою «Оплеск» зараз міняються місцями ті, хто:

- прийшов у школу в гарному настрої;
- має багато друзів;
- радий, що він учень п'ятого класу;
- любить подорожувати.

(Діти міняються місцями за командою педагога.)

Добре! Оскільки багато хто з вас любить подорожувати, то давайте вирушимо в круїз морем. Пропонуємо вам зайняти свої місця.

(Звучить шум прибою й діти сідають за парти.)

Ми вирушаємо в круїз на кораблі, який кожний побудує самостійно. Візьміть олівець будь-якого кольору і на аркуші намалюйте корпус корабля, де кожна лінія позначає справу, яку ви можете робити самостійно, без допомоги дорослих.

(Діти малюють на своїх аркушах.)

Тепер почнемо оформлювати корабель. По-перше, намалюємо прапори. Їх буде стільки, скільки улюблених справ у школі. По-друге, намалюємо стільки ілюмінаторів, скільки уроків вам подобається в 5-му класі. По-третє, намалюємо якір. Їх може бути кілька на вашому кораблі, і по-

значати вони будуть шкільні справи, які вам не хочеться або не подобається робити.

(Слід обговорити, що відбудеться з кораблем, якщо якорів буде занадто багато. Підвести до висновку про те, що в школі є справи, які треба виконувати, навіть якщо вони не подобаються.)

Якорі тримають корабель на місці, а щоб ви змогли вирушити у подорож, давайте намалюємо сокирку з назвою «Маю це робити». Нею ви перебруєте ланцюги якорів і промовляєте: «Я не люблю це робити, але я маю це робити, тому що....» *(Кожний закреслює свої якорі, промовляючи фразу. Звучить музика «Звуки моря» упродовж 5 хвилин.)*

А тепер, коли кораблі готові, прийшов час вирушати в плавання. Улаштуйтеся зручніше, заплющте очі, зробіть три глибоких вдихи й уявіть, як вітер стрімко несе наші кораблі, наповнюючи вітрила своїми потужними видихами. Навколо синя вода, пронизливо блакитне небо і ласкаве яскраве сонце. *(Діти, заплющивши очі, уявляють море.)*

Діти, розплющте очі: перед вами острів під назвою «Початкова школа».

Тут ми з вами згадаємо, чого навчилися за роки навчання в початкових класах.

Ланцюжком один за одним закінчіть, будь ласка, фразу: «Я навчився...» *(Відповіді дітей.)* Наприкінці четвертого класу ми з вами збирали «Валізу якостей», необхідних для подальшого навчання. Хто пам'ятає, які це якості? *(Учні висловлюють свої думки.)*

Молодці, ви згадали про все, що допомагає вам учитися та робить ваше шкільне життя цікавим і привабливим. Вирушаючи далі, напишіть на сердечках, які я вам зараз роздам, побажання своєму першому вчителю. *(Учні пишуть на сердечках. Звучить релаксаційна музика «Звуки моря».)*

Вирушаємо далі, заплющте очі й уявіть, як вітер знову стрімко несе наші кораблі. Навколо все таке сонячне й радісне. Зграйка дельфінів вітає нас і вказує нам на новий острів. Цей острів називається «П'ятий клас». Він вам не дуже знайомий. Розкажіть про свої перші враження. *(Відповіді дітей, обговорення.)*

Учителі, що навчають вас у 5-му класі, підготували невелике випробування. Розшифруйте слова, що позначають людські якості, необхідні в навчанні й у житті кожного класу:

п и і д о в и т л ь т с *(допитливість)*

і с р а ь т а н т н с *(старанність)*

р д ж у а б *(дружба)*

(Зашифровані слова пишуть на дошці по черзі, учні розшифровують у себе на аркушах, а потім хором вимовляють їх уголос.)

Молодці! Добре впоралися із завданням. Ваше знайомство із цим островом тільки починається. «П'ятий клас» дуже цікавий, незабутній, складний і захоплюючий. Розкажіть, чого б ви хотіли тут навчитися й про що хотіли б дізнатися. *(Свою думку висловлює кожний учень.)*

У вас багато нових предметів, напишіть на своїх аркушах, які з них найбільше вам сподобалися і чому. *(Діти працюють із аркушами.)*

Діти, наша подорож добігла кінця, але ваше захоплююче плавання морем Знань триватиме ще не один рік, ви помандруєте багатьма новими островами-класами, де поповнюватимете свій багаж новими якостями й знаннями.

Щастя вам!

Орієнтовна програма тренінгових занять для учнів 5-х класів

Програма містить вправи, спрямовані на підвищення комунікативної культури в дитячій тренінговій групі; розвиток емоційної сфери, розвиток індивідуальності й взаємоповаги.

Програма розрахована на 10 навчальних годин. Тривалість кожного заняття — 45 хвилин.

Програма складається з трьох частин:

- перша частина спрямована на розвиток згуртованості групи, розвиток комунікативної культури;
- друга частина — на розвиток взаємоповаги між учасниками групи; особлива увага приділяється взаємодії між хлопчиками й дівчатками;
- третя частина — робота з негативними якостями. На завершення — згуртованість колективу.

Кожне заняття починається з релаксаційних вправ та ігор, спрямованих на контакт і згуртованість, які знімають напруження та є тісно орієнтованими.

Такі заходи на підсвідомому рівні знімають бар'єри й знижують агресивність. Поступово, у міру зростання довірливості, група переходить до більш складних вправ, ігор і бесід.

Акцент зміщується на обговорення групою всього, що відбулося на занятті, вербалізації.

Заняття 1

Мета: створення тренінгової групи.

Обладнання: магнітофон, клубок ниток, зображення дерева на аркуші ватману; картки, що визначатимуть з допомогою кольору настроїв дитини (далі — кольоронастроїв; «Листячко»).

Ритуал вітання

Усі учасники сідають, утворюючи коло. Ведучий просить покласти праву руку на ліву долоню учасника, який сидить праворуч. У результаті вийде, що учасники з'єднані між собою. Ведучий просить дітей привітати-ся одне з одним, називаючи сусіда на повне ім'я (надалі процедура ускладнюється: діти дають позитивну характеристику своєму товаришу).

Вправа «Здрастуйте!»

Звучить музика, діти рухаються хаотично, вітаються одне з одним за руку. Наприкінці гри проводиться обговорення: хто які почуття відчував під час вправи.

Практична гра «Підведіться ті, хто...»

Діти сидять у колі. У центрі — ведучий, кількість стільців менша на один від кількості учасників. Ведучий говорить: «Підведіться ті, хто...» і називає якусь якість (наприклад хто вважає себе добрим, розумним, справедливим тощо. Ті, які вважають, що їм притаманна названа якість, підводяться і намагаються зайняти вільне місце, крім стільця, розташованого поруч із ведучим. Далі гра повторюється знову з новим ведучим за новою ознакою.

Призначення гри — для розігрівання групи.

Вправа «Компліменти...»

Ведучий розповідає дітям про те, як важливо вміти виражати свої почуття, але часом ми говоримо багато поганого і боїмося говорити компліменти одне одному.

Ведучий пропонує кожному з дітей сказати по компліменту своєму другу, подрузі, передаючи при цьому клубок ниток. Таким чином після завершення вправи вся група виявляється «зшитою» воедино.

Ця вправа наочно демонструє єднання групи.

Після вправи відбувається обговорення: які почуття відчували діти, коли говорили компліменти і коли приймали їх.

Ритуал прощання

Усі утворюють коло, кладуть руки на плечі одне одному й подумки вимовляють добрі побажання комусь із групи або групі в цілому.

Рефлексія

«Одягни дерево в листя». Кольоронастрій групи. Обговорення: що я сьогодні відкрив нового.

Заняття 2

Мета: сприяти розвитку довіри між членами групи.

Обладнання: магнітофон, зображення дерева на аркуші ватману, картки кольоронастрою — аркуші кольорового паперу.

Ритуал вітання

Див. заняття 1.

Примітка. Дуже важливо, щоб ритуали вітання і прощання повторювались упродовж усього тренінгу.

Вправа «Квіти»

Аналогічна відомій вправі «Броунівський рух». Діти виконують вправу із заплющеними очима, об'єднуючись у групи, наче пелюстки квітів. Налетів вітер. Розвіяв насіннячко, вирости квіти з п'ятьма пелюстками... Трьома пелюстками... Двома пелюстками. Залишаємося в парах.

Вправа «Сліпий і поводитир»

Розподіляємося на пари. Стаємо один за одним. Той, хто стоїть попереду, — «сліпий», позаду — «поводир». «Поводир» бере партнера за талію. «Сліпий» заплющує очі й не розплющує їх, поки грає музика. «Поводир» швидко, але дуже акуратно водить «сліпого» по кімнаті. Потім «поводир» і «сліпий» міняються місцями. Після вправи відбувається обговорення: що відчував, коли був «сліпим», «поводирем». Підкреслюється почуття довіри й відповідальності за свого товариша.

Примітка. Очі слід заплющувати, а не зав'язувати.

Вправа «Воскова паличка»

Учасники утворюють щільне коло. Один з учасників — «воскова паличка» — стоїть у центрі кола. Очі заплющені, тіло розслаблене, руки

витагнуті та притиснуті уздовж тулуба, ноги разом зафіксовані в одному місці в центрі кола й не зрушуються. Акуратно за плечі підштовхуємо «воскову паличку», вона починає падати на когось, а ноги залишаються на місці. Після завершення вправи відбувається обговорення.

Ритуал прощання

Див. заняття 1.

Рефлексія

«Одягни дерево в листя». Кольоронастрій групи. Обговорення: що я сьогодні відкрив нового.

Заняття 3

Мета: сприяти розвитку особистісних якостей.

Обладнання: небо, намальоване на аркуші ватману; різнобарвні зірки — кольоронастрій; аркуші кольорового паперу; олівці.

Ритуал вітання

Див. заняття 1.

Вправа «Здрастуйте!»

Діти сидять по колу, ведучий вибирає двох гравців. Звучить музика, гравці йдуть уздовж кола із заплюшеними очима й вітаються з дітьми. Потім вибираються четверо гравців, і так далі, поки не гратиме вся група. Обговорення: які вони були, що відчували.

Вправа «Новий знайомий» (За Н. Самоукіною)

Діти розподіляються на пари, заплющивши очі, не вимовляючи ані слова; вони знайомляться, потім сваряться і миряться. Дії змінюються відповідно до музики. Під час виконання вправи відбувається розвиток аудіального сприйняття.

Практична гра «Підведіться ті, хто...»

Див. заняття 1.

Вправа «За що ми любимо» (За Н. Самоукіною)

Вступаючи у взаємодію з оточуючими, ми зазвичай виявляємо, що вони подобаються нам або не подобаються.

Як правило, цю оцінку ми пов'язуємо із внутрішніми якостями людей. Давайте спробуємо визначити, які якості в людях ми цінуємо, приймаємо.

Діти висловлюють свої думки.

Вправа «Я поважаю цю людину, тому що...»

Дітям пропонується підкреслювати внутрішні якості людини. Пишемо листа одне одному. Потім ці листи викладаються на зображенні неба, діти читають листи.

Ритуал прощання

Див. заняття 1.

Рефлексія

На небі діти викладають різнокольорові зірки. Після завершення вправи відбувається обговорення.

Три останніх заняття сприяють розвитку згуртованості групи, розвивають взаємоповагу дітей одне до одного, а також відкривають нові позитивні якості самим дітям.

Заняття 4

Мета: сприяти розвитку взаємоповаги.

Обладнання: аркуші паперу, прості олівці, кольорові пелюстки.

Ритуал вітання

Див. заняття 1.

Практична гра «Здрастуйте!» (За К. Фонелем)

Звучить музика, діти рухаються хаотично і вітаються одне з одним. Ведучий керує перебігом гри. На першому етапі діти вітають одне одного «англійською», на другому — «японською», на третьому — так, «начебто не бачилися сто років».

Вправа «Новий знайомий»

Див. заняття 3.

Вправа «Які якості ми цінуємо в собі»

Діти розподіляються на 4 групи. На кожну групу видаються кольорові пелюстки. Діти обговорюють якості, які цінують у собі, радяться одне з одним, записують ці якості на пелюстках. Із отриманих пелюсток складають квітку. Виходить чотири квітки. Потім ведучий пропонує дітям з кожної квітки вибрати дві найважливіші якості, які вони цінують у собі та в інших людях. Кожна група вибирає тільки дві пелюстки, і діти викладають одну спільну квітку.

Рефлексія

Діти обговорюють, що нового вони сьогодні дізналися про себе й інших людей.

Ритуал прощання

Див. заняття 1.

На цьому етапі роботи необхідно провести практичну гру, яка допоможе дітям познайомитися з людськими якостями й емоціями.

Заняття 5

Мета: визначити, що знають учні про емоції, почуття, як розуміють їх зміст; з'ясувати, як діти пояснюють свої й чужі вчинки, чи вміють їх якісно оцінювати.

Обладнання: глобус, намальований на аркуші ватману; кораблі з різнобарвними вітрилами — кольоронастрій.

Ритуал вітання

Див. заняття 1.

Практична гра «Що я знаю про емоції та почуття людини»

Обладнання: ігрове поле, кубик, картки із завданням, «Подорожні листи», картинки із зображенням тварин, природи та ін.

Ігрове поле складається з 15 ходів, сторони кубика — пронумеровані від 1 до 3 (можна використати кубик з настільної гри), кожна картка містить завдання (наприклад «Як ти розумієш, що таке «взаємодопомога»?»).

В основній ігровій кімнаті ведучий ховає картки в потаємні місця.

І ЕТАП. ВІДКРИТТЯ

Учасників гри запрошують до основної ігрової кімнати. З допомогою різнобарвних жетонів ведучий розподіляє учасників гри на групи по 6–7 осіб. На кожную групу видається «Подорожній лист». Проводиться жеребкування груп.

II ЕТАП. ХІД ГРИ

Перша група підходить до ігрового поля та робить перший хід. Групі необхідно відшукати картку з відповідним номером, прочитати завдання і повернути картку на місце.

Далі в подорожньому листі пояснити поняття, яке було зазначено в картці. Пояснити поняття можна шляхом перефразовування, тобто особистісного розуміння, підібрати вірш або малюнок. Далі група прямує до «Екзаменаторської» і представляє свою роботу «експертам». «Експерти» оцінюють роботу. Група повертається в основну ігрову кімнату й робить наступний хід.

Гру завершено, коли одна із груп дійде до «Фінішу» (після 15-го ходу).

Після завершення відбувається обговорення результатів гри.

Рефлексія

На карті світу діти викладають кораблики з різнобарвними вітрилами. Обговорюють, які нові якості відкрили в собі, у своїх друзях. Акцентуються позитивні якості.

Заняття 6 (продовження або повторення заняття 5)

Мета: визначити, що знають учні про емоції, почуття, як розуміють їх зміст; з'ясувати, як діти пояснюють свої й чужі вчинки, чи вміють їх якісно оцінювати.

Обладнання: глобус, намальований на аркуші ватману; кораблі з різнобарвними вітрилами — кольоронастрій.

Ритуал вітання

Див. заняття 1.

Практична гра «Що я знаю про емоції та почуття людини»

Обладнання: ігрове поле, кубик, картки із завданням, «Подорожні листи», картинки із зображенням тварин, природи та ін.

Ігрове поле складається з 15 ходів, сторони кубика — пронумеровані від 1 до 3 (можна використати кубик з настільної гри), кожна картка містить завдання (наприклад «Як ти розумієш, що таке «взаємодопомога»?»).

В основній ігровій кімнаті ведучий ховає картки в потаємні місця.

I ЕТАП. ВІДКРИТТЯ

Учасників гри запрошують до основної ігрової кімнати. З допомогою різнобарвних жетонів ведучий розподіляє учасників гри на групи по 6–7 осіб. На кожную групу видається «Подорожній лист». Проводиться жеребкування груп.

II ЕТАП. ХІД ГРИ

Перша група підходить до ігрового поля та робить перший хід. Групі необхідно відшукати картку з відповідним номером, прочитати завдання і повернути картку на місце.

Далі в подорожньому листі пояснити поняття, яке було зазначено в картці. Пояснити поняття можна шляхом перефразовування, тобто особистісного розуміння, підібрати вірш або малюнок. Далі група прямує до «Екзаменаторської» і представляє свою роботу «експертам». «Експерти» оцінюють роботу. Група повертається в основну ігрову кімнату й робить наступний хід.

Гру завершено, коли одна із груп дійде до «Фінішу» (після 15-го ходу).

Після завершення відбувається обговорення результатів гри.

Рефлексія

На карті світу діти викладають кораблики з різнобарвними вітрилами. Обговорюють, які нові якості відкрили в собі, у своїх друзях. Акцентують-ся позитивні якості.

Заняття 7

Мета: сприяти розвитку взаємоповаги.

Обладнання: аркуші паперу; прості олівці; дерево, намальоване на ватмані; різнобарвне листя.

Ритуал вітання

Див. заняття 1.

Практична гра «Здрастуйте!»

Див. заняття 1.

Практична гра «Подарунок» (За Н. Самокіною)

Ведучий роздає дітям по два аркуші паперу і просить на кожному аркуші написати тільки одну якість, яку гравець цінує в людях, і скачати ці аркуші в окремі трубочки. Ведучий збирає «трубочки» і складає їх до кошика, потім діти по одному виходять і, вибравши одну «трубочку», розгортають її та читають текст, «дарують» якість тому, кому вона притаманна. Подарунок підкреслює, що інші помічають цю якість у цій людині.

Рефлексія

«Одягни дерево в листя», обговорити отриману «картину».

Ритуал прощання

Див. заняття 1.

Заняття 8

Мета: сприяти розвитку поваги до протилежної статі.

Завдання: визначити, якими характерологічними якостями відрізняються дівчатка і юнаки.

Обладнання: глобус, намальований на аркуші ватману; кораблі з різнобарвними вітрилами — кольоронастрій; дошка, що імітує місток.

Ритуал вітання

Див. заняття 1.

Гра «Здрастуйте!»

Грає музика. Діти вітаються одне з одним. Після завершення гри відбувається обговорення.

Гра «Воскова паличка»

Див. заняття 2.

Примітка. На цьому етапі діти самостійно утворюють коло і вирішують, хто буде «восковою паличкою». Варто звернути увагу на те, як відбувається вибір «воскової палички». Необхідно надати кожній дитині програти цю роль.

Міркування «За які якості ми поважаємо юнаків (дівчаток)»

Підкреслюються найбільш значущі характеристики.

Гра «Гірська стежка»

З допомогою картинок діти розподіляються на пари (хлопчик і дівчинка). Діти «зводять» стрімку скелю; моделюють зі стільців великий камінь, місток (з дошки).

Необхідно дівчинку провести «гірською стежкою». Ведучий фіксує дії дітей.

Обговорення

Відбувається обговорення виявлених чоловічих і жіночих якостей.

Рефлексія

На карті світу діти викладають кораблики з різнобарвними вітрилами.

Обговорюють, які нові якості відкрили в собі, у своїх друзях.

Акцентуються позитивні якості.

Ритуал прощання

Див. заняття 1.

Заняття 9

Мета: сприяти розвитку поваги до протилежної статі.

Обладнання: глобус, намальований на аркуші ватману; кораблі з різнобарвними вітрилами.

Ритуал вітання

Див. заняття 1.

Вправа «Здрастуйте!»

Див. заняття 1.

Вправа «Сліпий і поводитир»

Див. заняття 2.

Примітка. З допомогою картинок діти розподіляються на пари (хлопчик і дівчинка).

Далі вправа виконується у звичайному режимі.

Вправа «Скульптура»

Учасники розподіляються на кілька груп. Кожна група обговорює проблему взаємин хлопчиків і дівчаток і споруджує скульптуру, що відображає запропоновану тему. Кожна група захищає свою скульптуру.

Рефлексія

Див. заняття 9.

Ритуал прощання

Див. заняття 1.

Заняття 10

Мета: оцінка результативності роботи.

Обладнання: магнітофон, склеєний з газети «острів».

Ритуал вітання

Див. заняття 1.

Вправа «Здрастуйте!»

Див. заняття 1.

Практична гра «Незаселений острів»

Діти потрапляють на «незаселений острів». Їхнє головне завдання: вижити, зберегти людські якості, надати допомогу пораненим, урятуватися. Під час гри діти розв'язують різні проблеми. Ведучий фіксує перебіг гри: вибір лідера, спрямованість роботи. За необхідності ведучий спрямовує роботу групи.

Рефлексія

Діти пишуть листи самі собі. Тема: «Що нового я відкрив для себе».

Ритуал прощання

Усі утворюють коло, кладуть руки на плечі одне одному й подумки промовляють добрі побажання кому-небудь із групи або групі в цілому.

Урок психології в 5-му класі за темою «Джерела моєї душі, або Ярмарок чеснот»

Для подолання причин дезадаптації було розроблено цикл занять для учнів п'ятих класів. Групові заняття відбуваються як спеціально організовані зустрічі з дітьми, кожній з яких притаманна особлива форма проведення: поведінковий тренінг; заняття, що навчають; рольове програвання; творче самовираження тощо.

Мета: формувати адекватну самооцінку; сприяти формуванню позитивного образу «Я»; розвивати навички спілкування.

Завдання: розвивати позитивне самосприйняття; сприяти згуртованості групи; розвивати комунікативні навички; розвивати в учнів навички самоаналізу.

Обладнання: магнітофон, компакт-диск із музикою для релаксації, папір для малювання, крейди, фломастери, аркуші з написами «ПРОДАЮ», «КУПУЮ», бланки «телеграм» з іменами всіх учасників групи (для кожного учасника).

ХІД ЗАХОДУ

1. *Енергізатор*

Мета: створення позитивного настрою, налаштування на роботу.

Вправа «Рукоствискання або уклін»

Психолог розповідає групі про жести вітання у різних народів. Попереджає учасників про те, що вони повинні будуть використати ці ритуали, знайомлячись одне з одним.

Варіанти вітання:

- обійми й трикратне цілування по черзі в обидві щоки (Росія);
- легкий уклін зі схрещеними на грудях руками (Китай);
- рукоствискання та поцілунок в обидві щоки (Франція);
- легкий уклін, долоні складені перед чолом (Індія);
- легкий уклін, руки витягнуті уздовж тулуба (Японія);
- поцілунок у щоки, долоні лежать на передпліччях партнера (Іспанія);
- просте рукоствискання і погляд в очі (Німеччина);
- м'яке рукоствискання обома руками, торкання тільки кінчиками пальців (Малайзія);
- потертися носами (ескімоська традиція).

Групі пропонується утворити коло. Один із учасників починає «коло знайомств»: виходить на середину та вітає партнера, який стоїть праворуч. Потім іде за годинниковою стрілкою і по черзі вітається з усіма членами групи.

Примітка. Під час виконання цієї вправи підтримується атмосфера толерантності, поважне ставлення. Крім того, учням буде цікаво по-різному вітатися з однокласниками. Наприкінці вправи проводиться короткий обмін враженнями.

Вправа «Ім'я та епітет»

Група сидить у колі. Один із учнів представляється іншим і підбирає щодо себе якийсь епітет. Цей прикметник повинний починатися з тієї ж букви, що й ім'я, позитивно характеризувати людину та по можливості містити перебільшення (наприклад: «Геніальний Геннадій, буйний Борис» та ін.). Другий учень спочатку повторює ім'я та епітет попереднього учасника, потім додає власну комбінацію.

Так відбувається і далі по колу. Останньому учаснику важче за всіх, однак він має більше шансів запам'ятати імена всіх учасників.

Після виконання цієї вправи всім учням пропонується обмінятися враженнями, відповівши на запитання:

- Які епітети мене вразили?
- Які імена мені було важко запам'ятати?
- Хто мене зацікавив більше за інших?

2. Робота за темою

Психолог просить учнів відповісти на такі запитання:

- Чи завжди ваше спілкування з іншими людьми буває успішним і викликає позитивні емоції?
- Чи потрібно вчитися спілкування?
- Як ви вважаєте, для чого це потрібно?
- Навіщо потрібно знати себе й свої сильні та слабкі сторони?

Під час дискусії психолог підводить учнів до висновку про те, що спілкування відіграє в житті людини важливу роль і спілкування слід навчатися, щоб воно приносило не тільки радість, але й користь; а також пояснює, навіщо потрібно знати себе, яка користь від навичок самопізнання та рефлексії.

Вправа «Мій всесвіт» (можливості особистості)

Мета: сприяти позитивному самосприйняттю.

У центрі аркуша формату А4 учні малюють «планету» і пишуть на ній літеру «Я». Навколо цієї планети малюють зорі, на яких вони писатимуть відповіді на запитання:

1. Які здібності я відзначаю в собі?
2. Які книги я люблю читати?
3. Про що я мрію?
4. Про що мені приємно згадувати?
5. Який у мене характер?
6. Який настрій у мене найчастіше?
7. Що в мене виходить краще за інших?
8. Чим я люблю займатися найбільше?
9. Ким я хочу стати?
10. Чи люблю я та чи вмію працювати?
11. Чого в мені більше: впевненості в собі чи боязкості?
12. Чи розумію я гумор, жарти?
13. Чи відчуваю я іноді каяття, сором?
14. Чи відчуваю я в собі хоча б хвилинні злість, заздрість, підозрілість?
15. Як я ставлюся до себе?

Психолог підводить учнів до висновку: «зоряна карта» кожного з них свідчить про те, скільки в нього можливостей, наскільки він унікальний, що є загальним для всіх, що допомагає людині досягти успіху в житті.

Вправа «Ярмарок чеснот»

Мета: формувати адекватну самооцінку.

Учасники гри одержують аркуші з написами «ПРОДАЮ» та «КУПУЮ». Психолог пропонує кожному на одному аркуші (під написом «ПРОДАЮ») написати всі свої недоліки, яких хотілося б позбутися, або написати чесноти, якими він міг би поділитися. На іншому аркуші (під написом «КУПУЮ») — написати чесноти, які хотілося б придбати.

Потім аркуші прикріплюються на груди учасників, і вони стають відвідувачами «Ярмарку». Вони ходять і пропонують одне одному щось купити або продати. Вправа триває доти, доки кожний не обійде всіх і не прочитає всі можливі варіанти купівлі-продажу.

Після завершення вправи відбувається обговорення:

- Що вдалося купити?
- Що вдалося продати?

- Що було легше купити або продати? Чому саме?
- Які якості продавалися?
- Які якості багато хто хотів купити? Чому саме?
- Які якості ви не змогли продати або купити?

Після обговорення психолог підводить дітей до висновку: не треба боятися визнавати свої недоліки — це прояв мужності. Від такого визнання людина стає тільки сильнішою.

Далі учні записують у зошитах висновок: «Гідною є не та людина, у якої немає недоліків, а та, у якої є чесноти (В. О. Ключевський)».

Вправа «Нагору веселкою»

Мета: зняття напруженості, втоми.

Звучить неголосна релаксаційна музика. Сидячи на стільцях, усі заплющують очі, роблять глибокий вдих і уявляють, як вони піднімаються нагору веселкою (долаючи опір, переборюючи недоліки), а на видиху — з'їжджають із неї, як з гірки (позбуваються недоліків). Повторити 3—4 рази.

Обговорити, що відчували, і пояснити учасникам значення розслаблення.

3. Підсумок уроку

Вправа «Телеграма»

Мета: формування навички позитивного сприйняття одне одного.

Психолог роздає бланки «телеграм» із написаним ім'ям адресата, на яких треба написати найкращі слова на його адресу. Після виконання завдання психолог збирає телеграми й читає послання. Адресати, одержавши повідомлення, висловлюють за бажанням уголос свої враження.

4. Рефлексія

Психолог обговорює з учнями, що їм сподобалося на занятті, а що ні, які нові знання про себе вони здобули, які з них можуть знадобитись у житті.

Психолог пропонує учасникам оцінити проведене заняття: показати на рахунок «три» кількість пальців однієї руки, яка відповідає оцінці заняття.

ПІДЛІТКОВИЙ ВІК

З точки зору фізіології межі підліткового віку приблизно збігаються з навчанням дітей у 5–10 класах середньої школи й охоплюють вік від 11–12 до 14–16 років. Особливе значення цього періоду в загальному розвитку людини, складність і важливість процесів, що пов'язані з переходом від однієї «епохи» життя до іншої, відображують інші назви підліткового віку: «перехідний», «важкий», «критичний».

Перехід від дитинства до дорослості становить основний зміст і специфічну відмінність розвитку в цей період — фізичного, розумового, морального та соціального.

Важливість підліткового віку визначається також і тим, що в ньому закладається підґрунтя та окреслюються загальні напрями формування моральних і соціальних настанов особистості.

Психологічні особливості підліткового віку називають «підлітковим комплексом». До складових підліткового комплексу відносять: чутливість щодо оцінювання сторонніми своєї зовнішності, здатності; самовпевнене та безапеляційне ставлення до оточуючих; поєднання протилежних якостей (уважності з байдужістю, хворобливої сором'язливості з розв'язністю, бажання визнання з показною незалежністю, невизнання авторитетів із обожнюванням випадкових кумирів, фантазування із мудруванням). Однією з основних причин психологічних труднощів цього віку є статеве дозрівання, що визначає нерівномірність розвитку за різними напрямками. Характерними рисами цього віку є допитливість розуму, прагнення до пізнання: підліток охоче опановує якомога більший обсяг знань, не звертаючи при цьому належної уваги на їхню систематичність. Підлітки спрямовують свою розумову діяльність на сферу, яка захоплює їх найбільше. Цей вік характеризується емоційною нестійкістю й різкими коливаннями настрою — від ейфорії до депресії.

Важливим етапом дозрівання є процес формування самосвідомості, основою якої є здатність людини відрізнити себе від своєї життєдіяльності, усвідомлене ставлення до своїх потреб і можливостей, переживань і думок.

Провідним видом діяльності в цьому віці є комунікативна: спілкуючись перш за все зі своїми однолітками, підліток здобуває необхідні знання про життя.

Для підлітка дуже важливо, що думає про нього група, до якої він належить. Один лише факт приналежності до певної групи надає йому додаткової впевненості у собі.

Становище підлітка в групі та якості, які він здобуває в колективі, істотно впливають на його поведінкові мотиви. Ізолюваність підлітка від групи може спричинити фрустрацію та підвищену тривожність.

У сучасній західній літературі поширена концепція Еріка Еріксона щодо кризи ідентичності як головної особливості підліткового віку (під ідентичністю розуміється визначення себе як особистості, індивідуальності). Еріксон називає цю кризу «ідентифікацією», або «плутаниною ролей». Підліток активно «приміряє» на себе різні соціальні ролі, визначає вимоги, можливості та права, властиві кожному новому образу. Безумовно, у рольовому репертуарі будуть також і негативні об'єкти, існування яких може провокувати конфліктні ситуації.

Сутність «підліткового комплексу» становлять також притаманні цьому віку певні психологічні особливості — поведінкові моделі, специфічні поведінкові реакції підлітка на впливи навколишнього середовища.

Соціальний статус підлітка мало чим відрізняється від дитячого. Підліткова фаза первинної соціалізації: переважна більшість підлітків цього віку — школярі, що перебувають на утриманні батьків або держави. Психологічно цей вік дуже суперечливий, для нього характерні диспропорції в рівнях і темпах розвитку.

Підліткове «почуття дорослості» — це, головним чином, новий рівень домагань, що передбачає стан, якого підліток фактично не досяг.

У наш час агресивна поведінка підлітків хвилює як батьків, так і вчителів. Психологічна атмосфера в дитячому колективі найчастіше залежить від дітей, агресивніших щодо оточуючих.

У своїх дослідженнях різні автори неоднаково трактують агресію та агресивність: як уроджену реакцію людини для «захисту території» (Лоренд, Ардрі); як прагнення до панування (Моррісон); як реакцію особистості на ворожу для людини навколишню дійсність (Хорні, Фромм). Значне поширення одержали теорії, що пов'язують агресію та фрустрацію.

Однак не можна розглядати агресивність тільки як негативне явище. Слід пам'ятати про те, що будь-які негативні якості можуть закономірно зростати на тлі підвищення активності підлітка в процесі його афективного розвитку.

Класна година для учнів 7-го класу «Підліток у суспільстві»

Форма: практикум за участі педіатра, психолога, музикознавця та тренера з волейболу або боксу.

Мета: надання підтримки учням сьомого класу в розв'язанні підліткових проблем.

Обладнання: ваги, зростомір, таблиця з показниками фізичного розвитку учнів у 5–6 класах; кольорові олівці, аркуші паперу на столах; психологічні портрети учнів; психологічні тести з визначення темпераменту.

Підготовча робота: напередодні з допомогою шкільного психолога складається психологічний портрет кожного учня та готуються психологічні тести з визначення темпераменту.

ХІД ЗАХОДУ

Під музичний супровід учні займають місця в класній кімнаті за столами, які розташовані незвичним способом, наприклад у формі півкола. На столах — психологічні портрети кожного зі школярів (перевернені чистим боком догори).

Перший етап

Організаційний момент, розминка «Сніжна грудка», складання синквейна на задану тему, знайомство учнів з гостями — педіатром, психологом, музикознавцем та тренером; тема заходу поки не оголошується.

Розминка «Сніжна грудка»

Учні ставлять запитання, на які вони відповідають, не замислюючись, в режимі експрес-опитування (у ролі «сніжної грудки» використовують м'ячик або м'яку іграшку, яку слід кидати, одночасно ставлячи запитання):

- Скільки тобі років?
- Як тебе звуть?
- Де ти живеш?
- Номер твого будинку?
- Чи любиш ти морозиво?
- Як звуть твою маму?
- Яка зараз пора року?
- Як називається ваш район?

- Скільки років вашому району?
- Як звуть директора школи?

Складання синквейна

Учитель. Нагадаємо правила складання синквейна:

1 рядок — іменник;

2 рядок — 2 прикметники;

3 рядок — 3 дієслова;

4 рядок — коротке стверджувальне речення;

5 рядок — синонім першого рядка.

Наприклад:

1 рядок. Учень.

2 рядок. Цікавий, розумний.

3 рядок. Читає, пише, малює.

4 рядок. Здобуває необхідні знання.

5 рядок. Школяр і т. д.

Другий етап

Учитель пропонує слова, а учні називають антоніми — слова, що мають протилежне значення: *м'який — твердий; грубий — ніжний; сором'язливий — розкутий; неухважний — уважний; активний — пасивний; повільний — швидкий*.

Учитель. Усі ці слова можна використати для того, щоб охарактеризувати певний тип людей. Кому властиві всі ці якості одночасно? Правильно, діти, підлітку.

Продовжимо наше заняття.

Учитель називає тему заходу.

Сьогодні ми з вами поговоримо про підлітка: його фізичний, психологічний і соціальний стан. Йтиметься про можливі труднощі та завдання, які йому доводиться розв'язувати, стаючи повноцінним членом суспільства. Сьогодні ми говоритимемо про той ризик, який може йому загрожувати упродовж життя, про наслідки, до яких призводять його вчинки. Розмовлятимемо ми з вами як партнери. Свою роботу оцінюватимемо за 5-бальною шкалою — з урахуванням активності, бажання спільно працювати (червоний жетон — 5 балів, синій — 4, жовтий — 3 і смужки для інших балів). Нам допоможуть наші гості.

Скільки ж вікових категорій у людини? Які межі має підлітковий період? Як це не дивно, але на поставлені запитання точно відповісти ніхто

не може. Етнографи, які узагальнили дані, зібрані в різних країнах, дійшли такого висновку: ранній вік (2–3 роки) — дитинство (від 2–3 до 6–7 років) — отрочество (від 6–7 до 13–15 років) — юність (від 13–15 до 18–25 років) — доросле життя (від 18–25 років).

У різних країнах (народів) різні вікові межі. Наприклад, у народу нанду (Кенія) — 28 вікових груп, у народності нупе (Нігерія) — 3, у США — 6 (вік немовляти — дитинство — підлітковий вік — молодь — середній вік — старший вік). Існує і такий розподіл: вік немовляти — дитинство — юність.

Проте в сучасному суспільстві немає єдиного погляду щодо цього питання. Учені намагаються звести наявні відомості до купи, створити злагоджені теорії. За однією з таких теорій у розвитку людської особистості можна виділити шість періодів: вік немовляти — дитинство — малолітній вік — підлітковий період — юність — зрілість.

У вітчизняній літературі зазвичай межами молодого віку вважають інтервал від 15 до 29 років: підлітки — до 18 років, молодь — від 18 до 24 років, «молоді дорослі» — 25–29 років.

Далі учитель надає слово педіатру та психологу, які (зі своїх професійних точок зору) характеризують періоди немовляти та дитинства. Наступний етап — підлітковий. Психолог з допомогою тестів визначає темперамент і характер учнів. На дошці записуються результати тестування. Психолог пропонує відкрити аркуші з індивідуальними психологічними портретами, що лежать на столах.

Психолог. Юнацький вік, тобто перехід від дитинства до дорослості, триває, на думку американського психолога Арнольда Геззела, від 13 до 21 року, з яких особливо важливі перші п'ять (від 11 до 16 років).

Десять років, за його словами, — це золотий вік, коли дитина врівноважена, легко сприймає життя, довірлива, спокійна у взаєминах із батьками, мало бентежиться через свою зовнішність.

Від 11 років починається перебудова організму, дитина стає імпульсивною; проявляється негативізм, часта зміна настроїв, сварки з однолітками, бунт проти батьків.

У 13-річному віці така проблема частково минає, ставлення до світу стає позитивнішим. Зростають незалежність підлітка від родини й одночасно — вплив однолітків. Провідна властивість цього віку — «погляд усередину». Підліток схильний до занурення в себе, він самокритичний і чутливий до критики; починає цікавитися психологією; критично ставиться до батьків; стає перебірливим у друзях; настроїв постійно змінюється. У 14 років підліток стає товаришким, виявляє інтерес до інших людей і різниці між ними, любить обговорювати й порівнювати.

Провідною діяльністю 11–15-річних стає спілкування в системі суспільно корисної діяльності — таких її видів, як спортивна, художня та трудова. Під час цієї діяльності підлітки опановують здатності будувати спілкування залежно від різних завдань і вимог життя, орієнтуватися в особливих особливостях і якостях інших людей, свідомо підкорятися нормам певного колективу.

Соціальний статус підлітків мало чим відрізняється від статусу дитячого. Психологічно цей вік украй суперечливий: йому притаманні максимальні диспропорції в рівні та темпах розвитку. Так зване «почуття дорослості» в підлітків — це новий рівень домагань, який спричиняє типові вікові конфлікти та їх відбиття в самосвідомості підлітка. У цілому це період завершення дитинства й початку «виросання» з нього.

У цьому віці зміни відбуваються також у перебігу пізнавальних процесів і здібностей. Вони розвиваються у двох напрямках: якісному й кількісному. Якісні зміни проявляються у «нестійкості» уваги: невмінні зосередитися, переключитися, позбутися якихось подразників (усе назване спричиняє погану успішність, як наслідок — психологічні й соціально-педагогічні проблеми). Кількісні зміни відзначаються бажанням робити усе швидше, ефективніше (тобто важливо не те, яке завдання, а те, яким чином його виконано); абстрактними міркуваннями та суперечками; «розкиданістю» та відсутністю системи. Причина — підлітку за дуже короткий строк доводиться освоювати усю складність «дорослої» сфери життя.

П е д і а т р. У цей час починається і фізіологічна перебудова організму підлітка. Змінюється активність ендокринної системи, що призводить до виражених коливань вегетативних функцій (пітливість, почервоніння, збліднення, втрати ваги тощо).

Із школярами проводиться практична робота: вивішують підготовлену попередні таблицю, що показує фізіологічний розвиток школярів у 5–6 класах. У порожню графу цієї таблиці учні записуватимуть показники за 7 клас. Для цього під час роботи використовуються ваги та зростомір. Учні порівнюють показники, знаходять зміни. Педіатр продовжує свій виступ.

Підлітки стають емоційно нестійкими та вразливими; темпи фізичного та раннього статевого розвитку не збігаються, що створює значні психологічні й міжособистісні труднощі.

Підлітки й дорослі люди живуть, так би мовити, у різних часових вимірах, а звідси — розбіжності в оцінюванні тих самих подій, явищ, питань (з приводу одягу, зачіски, моди та ін.). Підлітки не спроможні усвідомити зміст змін, що відбуваються з ними.

Об'єктивне підґрунтя труднощів підліткового віку:

- порушення емоційної сфери;
- нерозвинена воля;
- поверхневі почуття та швидке їх згасання;
- бідне емоційне життя.

У підлітковому періоді розриваються деякі соціальні зв'язки, формуються нові способи самоствердження. Як допомогти собі?

Слово надається педіатру, психологу, музикознавцю, тренеру з волейболу. Загальний висновок: для того щоб подолати труднощі підліткового віку, слід інтенсивно спілкуватися з оточуючими; відвідувати гуртки, секції; брати участь у шкільних вечорах, конкурсах...

Саме в підлітковому віці статеві питання набувають для людини реального соціального значення. Різниця між хлопчиками та дівчинками швидко й різко збільшується, у зв'язку з цим змінюється і характер вимог, що висуваються до підлітка. Зовнішні фізичні особливості починають відігравати все більше значення, у спілкуванні перевага віддається зверненню на «Ви».

Чи стане людина особистістю — це залежить тільки від неї. До 12–14 років ви вже повинні знати, якими хочете стати! Отже, час розпочинати самовиховання.

Ми живемо в епоху навантажень, що збільшуються кожного дня. Зриви найчастіше трапляються тому, що людина не вміє користуватися величезними запасами своїх сил, здатністю свого тіла швидко відновлювати витрачену енергію. У пригоді стануть резерви та захисні сили нашого організму — треба тільки навчитися їх використовувати.

Школярам пропонують складові системи самовиховання:

1. Цілеспрямованість.
2. Виховуйте волю — уміння робити те, що треба.
3. Зміцнюйте тіло — тренуйте м'язи.

(Тренер показує як.)

4. Бережіть і зміцнюйте свій мозок — його можна тренувати, як м'язи.

(Тренер і психолог показують як.)

5. Учіться їсти (не переїдаючи, дотримуючись певного режиму та враховуючи калорійність страв).
6. Будьте чисті у своїх думках і вчинках.

Велика психологічна гра «Кришталеві люди»

Форма: гра-проживання.

Навчальна мета: навчати школярів створювати умови для осмислення цінності людського життя та «прожити» наслідки свого вибору; продемонструвати можливість самостійного прийняття рішень.

Розвивальна мета: розвивати в учнів уміння осмислювати особисту систему життєвих цінностей і змістів; розширювати уявлення про наслідки застосування насильства у взаєминах між людьми; формувати навички самоаналізу й рефлексії та навчати їх застосовувати.

Передбачуваний психологічний результат: усвідомлення насильства й ненасильства як стратегій поведінки та взаємин між людьми.

Сюжет: підліткам пропонується розподілитися на дві групи, кожна з яких займатиметься з окремим ведучим в окремому приміщенні. Надалі групи розміщуються у різних приміщеннях і отримують різні інструкції. До певного моменту учні існуватимуть автономно: учитися і набувати знання та здатності Артиста і Кришталевої людини. Потім групи зустрінуться. Від стратегій, які оберуть учасники гри, залежатиме, як пройде ця зустріч, як поводитимуться діти. Тип сюжету — реальний.

Склад груп: 10–30 осіб.

Час на гру та обговорення: у середньому 1 година 40 хвилин (залежно від кількості учасників).

ДІЙОВІ ОСОБИ

Підлітки 13–15 років (учні 7–9 класів)

Дорослі:

Ведучий (психолог)

Ведуча

Примітка. Можлива участь педагогів, але не в змішаних групах, оскільки, як показує досвід, вони мимоволі нав'язують дітям свій вибір. Продовжувати тему гри можна на класних годинах, позакласних заходах, уроках (історії, біології, літератури, психології).

Форми обговорення: озвучування почуттів, розбір ситуації (зустрічі), зворотний зв'язок.

Схема гри

№ з/п	Тривалість, хв	Зміст етапу	Завдання етапу	Матеріали
1	10	Уведення в гру	Мотивація на гру. Визначення референтної групи	Три приміщення (актова зала, навчальний кабінет, вітальня)
2	40	Навчання	Розвиток емоційної сфери. Розвиток самосвідомості й самовідчуття	Для Кришталевих людей: шматочки гірського кришталю, свічки, сірники, фольга, планшети (за кількістю учасників групи); музикальний супровід «Звуки фен-шуй», «Менует», «Для релаксації». Для Артистів: цупкий папір формату А4, капелюшна резинка, ножиці, воскова крейда; тканина або порт'єри, тюль; капелюхи й капелюшки різних фасонів; грим; музикальний супровід — вальси Й. Штрауса
3	7–10	Підготовка до зустрічі	Розвиток комунікативних навичок, готовності до співробітництва й інших соціально-психологічних властивостей особистості. Розвиток особистісної критичності	—
4	10–15	Зустріч	Формування здатності будувати свою діяльність в контексті ситуації та взаємин з іншими людьми. Розвиток здатності до самопрезентації	Навчальний кабінет, дзвіночки (за кількістю Кришталевих людей)

№ з/п	Тривалість, хв	Зміст етапу	Завдання етапу	Матеріали
5	20–25	Обговорення та завершення гри	Розвиток рефлексії та саморефлексії. Розвиток і осмислення особистої системи життєвих цінностей і змісту	Шматочки гірського кришталю (за кількістю Артистів)

ДОКЛАДНИЙ СЦЕНАРІЙ ГРИ

Перший етап (спільний)

Клас зустрічається в навчальному кабінеті. Ведучі пропонують учням на вибір дві зустрічі — два заняття, на яких вони набудуть особливих знань і здатностей, але в кожному із занять зможе взяти участь тільки половина класу. Клас самостійно розподіляється на дві групи (Артистів і Кришталевих людей), у кожній виявляються учні, яким комфортно й цікаво одне з одним.

Далі ведучі ведуть учасників до різних кабінетів: групу Артистів — до актової зали або приміщення, у якому є сцена; другу — до вітальні або приміщення, оформлене в стилі Кришталевого замку. Про те, чим вони будуть займатися, як називається їхня група, учні дізнаються від свого ведучого на початку заняття.

Другий етап для групи Артистів

Робота групи Артистів будується як заняття зі сценічної майстерності із загальною інформацією про професію артиста. Проводить заняття викладач театральної студії (або педагог-організатор).

Спочатку (як розминку) можна запропонувати вправу на безпредметну дію: усі сидять (стоять) півколом; перший учасник «передає» якийсь уявлюваний предмет, наступний гравець «бере» цей предмет, припускаючи, що це таке, «передає» його наступному учаснику і т. д. Потім ведучий запитує в учнів, який предмет вони собі уявляли. Відповідають, починаючи з останнього. Перший учасник розповідає, який предмет або річ він «відавав» на початку гри.

Після розминки ведучий пропонує учням зіграти в ляльковий магазин. Він сам гратиме роль продавця, тому має добре знати свій товар. «Ляльки»

повинні бути готовими до відкриття «магазину», яке відбудеться... (далі називається вигадана дата, але конкретний час — за 40 хвилин від початку роботи на цьому етапі).

Учні самостійно вибирають, якою лялькою вони будуть: механічною, електронною, звичайною іграшкою. Продумують свій костюм, макіяж, призначення (іграшка для дитини певного віку, сувенір, тематична, ритуальна), які рухи виконуватиме їхня лялька (чи буде рухатись узагалі), чи розмовлятиме, які у неї характер, міміка.

У процесі підготовки учні навчаються нескладних прийомів вираження різних емоцій і почуттів, уживання в ролі різного характеру (трагічну, комічну, драматичну), поведінки на сцені та ін.

Коли підготовку завершено, разом з ведучим-«продавцем» учні вирішують, де і як розташовуватимуться «ляльки» на сцені, тобто відбувається оформлення «вітрини магазину».

Після того, як усі «ляльки» займуть свої місця, ведучий керує: «Завмерли!» Ведучий швидко змінює свій образ (костюм, аксесуари) на «продавця», умикає тиху повільну музику (вальси Й. Штрауса).

Діти спостерігають цю зміну, розуміють, що вистава починається: вони — «ляльки»; продавець прийшов до магазину. «Продавець» сплескує руками, тривожно: «Ах, ще нічого не готово, нічого не готово... А незабаром прийдуть діти з мамами, татами, дивитимуться на моїх ляльок, вибиратимуть, купуватимуть, забиратимуть їх додому, (з гордістю) гратимуть з ними, милуватимуться ними. (Зклопотано.) А раптом щось не так? Щось зламалося, не працює?! Треба перевірити, усе треба перевірити...»

«Продавець» ходить салою та перевіряє, чи міцно стоять «ляльки», чи «працюють» і т. д. Учасники, яких торкається «продавець», починають рухатися, розмовляти та ін. Це дійсно вистава, тому від настрою ведучого залежить, як зіграють діти цю сцену.

Після перевірки «продавець» задоволено констатує: «Усе працює, усе відмінно. (Звертаючись до зали, урочисто розкинувши руки.) Магазин відчинений! (Вклоняється.) Завіса! (Звертаючись до учасників вистави.) Виставу завершено, усім дякую! Ви можете поки не знімати грим, не звільнятися від атрибутів ролі. На вас чекає останнє завдання».

Третій етап для групи Артистів

Ведучий звертається до учасників: «Отже, тепер ви знаєте, у чому полягає робота артиста, чим відрізняється від інших професій, чого вимагає від людини, яка вирішили присвятити своє життя служінню Мельпомені.

А тепер настав час розв'язати наступне завдання: колективно, індивідуально або розподілившись на групи, але без допомоги дорослих. Потім я відведу вас до приміщення, де на вас чекають учасники іншої групи. Ви не знаєте, хто вони й чого навчалися. Ваше завдання: підвести тих, хто сидить».

Учні самостійно готуються. Завдання ведучого — спостерігати (на всі запитання дітей він лише повторює завдання, у разі потреби може уточнити: «Вам нічого не заборонено»).

Другий етап для групи Кришталевих людей

Проводиться в приміщенні, в якому немає нічого, крім стільців (або крісел). Ведуча в одязі з білої та блакитної (будь-якої прозорої або блискучої) тканини запрошує учасників зайняти будь-яке місце в кімнаті. Звучить запис «Звуки фен-шуй» (дзвіночки, дзюрчання води та інші, звуки природи, дзенькіт «Музики вітру»).

Ведуча звертається до учасників, повільно та співучо промовляє: «Виберіть найкомфортніше для себе місце в цій залі. Улаштуйтеся зручніше, заплющте очі й вслухайтесь у звуки, що оточують вас: переливи кришталеву чистої гірської річки, передзвони кришталевих дзвіночків, дзвінкий і чистий, як криштал, спів чудових птахів...

Ви знаходитеся у царстві Кришталії. Люди, що мешкають тут, теж кришталеві, оскільки є Хоронителями кришталевих сердець.

Сьогодні ви — мешканці нашого царства. Простягніть уперед руку. Ви одержите чарівний камінь, з допомогою якого набудете знання та здібності Кришталевих людей». Із цими словами ведучий по черзі обходить дітей і кладе кожному в руку шматочок гірського кришталю, потім продовжує: «Стисніть його у долонях, відчуйте, як він наповнюється вашим теплом і як віддає вам свої чистоту, ніжність, тепло й... крихкість.

Ви — Кришталеві люди: шляхетність каменя усередині вас, його чистота й світло очищують ваші думки та бажання. Тільки чисті думки, доброта, любов і прагнення щедро ділитися ними наповнюють вас...»

У цей час звуки стихають, після кількох секунд тиші звучить тиха спокійна музика.

Ведуча продовжує: «Розплющте очі, подивіться навколо, посміхніться одне одному... Розкажіть, що ви зараз відчуваєте... Отже, ви спокійні, вас ніщо не тривожить, але ви пам'ятаєте про те, що ви — Кришталеві люди і, як усе, що зроблено із кришталю, ви — тендітні. Як кришталевий келих, який може розбитися, так і ви за необережного поводження можете заги-

нути. Тож бережіть кришталеве серце в кришталевому тілі. А зараз ми вчитимемося бути Кришталевими людьми.

Правило перше: плін життя в Кришталії плавний і нешвидкий, як і рухи Кришталевих людей (далі учасники розучують кілька рухів, поз і па з менуету, які слід виконувати, стоячи обличчям одне до одного та унікаючи зіткнення).

Правило друге: ми любимо тихий передзвін нашого кришталю, тому й мова Кришталевих людей тиха й милозвучна (далі учасники придумують якомога більше епітетів із прикметниками «чистий», «ніжний», «дзвінкий», «іскристий», «прозорий» та ін. і присвячують їх учасникам групи).

Правило третє: кришталю — чуйний камінь, він відчуває холод людської душі та її тепло й сердечність, але Кришталеві люди з усіх почуттів найбільше поважають любов. Скільки пісень, віршів складено на цю тему, скільки щастя та розчарування може принести любов! Найцінніше в любові — вона сама, її присутність у житті й душі людини. Згадайте зараз людину, якій вам хотілося б розповісти про те, як ви любите її. Запаліть свічку й напишіть їй про це».

Визнання пишуть на фользі загостреним краєм шматочка кришталю: символічно — від щирого кришталевого серця; потім шматочки фольги згортають, важливо зробити це так, щоб написи не розрівнялися. Той, хто закінчив писати, гасить свою свічку.

Після того як згасне остання свічка, кілька секунд панують темрява й тиша... потім лунають «кришталеві» звуки, вмикається не дуже яскраве світло.

Ведуча звертається до учасників: «Ваше навчання добігло кінця. Ви стали справжніми Хоронителями кришталевих сердець. Незабаром ви повернетеся до світу інших людей. Ви вже зрозуміли, що він не такий, як Кришталія, але ви пізнали мудрість і любов, тому бережіть свою кришталеву чистоту, тендітні кришталеві серця і тіла».

Третій етап для групи Кришталевих людей

Учасники, пересуваючись особливим чином, проходять у приміщення, у якому все починалося, займають місця. Ведучий дає останню інструкцію: «Зараз сюди ввійдуть учасники іншої групи. Ви не знаєте, хто вони й чого навчалися. Найбезпечніше для вас, Кришталевих людей, — сидіти. Ви можете пересуватися, тільки якщо почуватимете себе в безпеці. Якщо відчуєте себе «розбитим», дзвоніть у дзвіночок». Ведуча роздає учасникам групи дзвіночки.

Четвертий етап (спільний)

Групи в певному порядку повертаються до приміщення, у якому все починалося. Спочатку входять і розсаджуються Кришталеві люди (їм дається 5 хвилин на те, щоб знайти комфортне й безпечне для себе місце, визначитися щодо стратегії).

Потім заходить група Артистів і виконує своє останнє завдання. Ведучі — у ролі спостерігачів. Вони можуть зупинити те, що відбуватиметься, або гру логічно завершать самі учасники.

Можливі два варіанти завершення заходу:

- 1) під час дій Артистів Кришталеві люди (або хтось із них) «гинуть», «розбиваються», тоді лунають дзвіночки;
- 2) дії Артистів приводять до того, що Кришталеві люди починають рухатися, але при цьому вони почуваються в безпеці.

П'ятий етап (спільний; підбиття підсумків)

Ведучий-психолог пропонує учасникам сісти в коло. Звучать «Звуки фен-шуй» і тиха спокійна музика. Ведучий промовляє: «Гру завершено. Ми повертаємося в наш клас із багажем нових знань і унікальних здібностей. Я прошу кожного сказати, що він зараз відчуває». Будь-які спроби говорити про щось інше, крім почуттів, на цьому етапі м'яко припиняються.

Після цього ведучий ставить запитання обом групам учасників. Запитання до Кришталевих людей: «Що ви відчували, коли в клас зайшла інша група?» Запитання до Артистів: «Що ви відчували, коли зустріли таку реакцію Кришталевих людей на ваші дії?» Запитання до обох груп: «Чи є у вас запитання, які ви хотіли б поставити членам своєї групи, ведучим або учасникам іншої групи?»

Обов'язково обговорюється, чому саме таку стратегію поведінки було вибрано, чого хотіли досягти тією або іншою дією, який результат одержали. Тривалість обговорення залежить від почуттів учасників гри.

Заключне слово ведучого: «Кожна людина — кришталева. Її душа — уразлива й беззахисна. Серце легко розбити грубим, образливим словом. І навіть наша радість, наше бажання влаштувати комусь свято можуть завдати цій людині шкоди, спричинити її страждання, якщо було застосовано насильство... Навколо нас багато Кришталевих людей, і ви також маєте ці властивості: бути ніжним, тонким, чутливим, люблячим. Бережіть свої серця та серця інших Кришталевих людей».

На згадку про гру групі Артистів також вручаються шматочки кришталю.

Методичний коментар. Назва гри «Кришталеві люди» озвучується для її учасників на завершальному етапі під час обговорення. Важливо, щоб у дітей-Артистів не виникло почуття своєї «поганості». Кришталеві люди були розбиті не тому, що Артисти такі погані. Щодня у повсякденному житті ми маємо достатньо причин застосувати насильство щодо інших. І під час обговорення багато хто з учнів розмірковує про можливість і необхідність застосовувати ці стратегії поведінки в тій або іншій ситуації, здобуваючи безцінний досвід пізнання себе.

Зміст і, відповідно, назву групи Артистів можна замінити на іншу (наприклад: Учителі, Прибиральники, Організатори та ін.). Гра не має серйозної профорієнтаційної спрямованості, тому діти самі можуть придумати умовну назву своєї групи, якщо робота з ними будується як вільне заняття з набором психологічних вправ (наприклад на розвиток комунікативних здібностей). Назва в цьому разі необхідна для зручності узагальнювання під час обговорення зустрічі: учні такої-то групи.

Сюжет гри «Кришталеві люди» простий і зручний для використання в інших формах розвивальної роботи. Цю гру можна проводити у різних варіантах: як нетривалий ігровий захід під час інтегрованого уроку із суспільствознавства та психології «Насильство й ненасильство», як фрагменти уроків психології під час вивчення стратегій поведінки, цінностей, емоцій і почуттів, як позакласний захід з метою корекції міжособистісних взаємин у класі й групі інтернату.

Клас розподіляється на дві групи, учасники однієї групи виходять за двері кабінету або в інше приміщення, їх інструктують у такий спосіб: «Ви не знаєте, які ролі виконують ті, хто залишилися в кабінеті. Ваше завдання — підвести всіх, хто сидить. Ви можете розв'язати це завдання індивідуально, колективно або розподілившись на підгрупи». Групі, що залишилися в кабінеті, озвучується такий текст: «Ви — Кришталеві люди. Найбезпечніше для вас — сидіти. Ви пересуваєтеся, тільки якщо відчуваєте себе у безпеці. Зараз ви можете вибрати стратегію поведінки індивідуально, колективно або розподілившись на підгрупи».

Як показав досвід, обов'язково кілька Кришталевих людей буде «розбито» завдяки застосуванню стратегії насильства, коли їх хапають за руки, тягнуть, чіпають та ін.

Під час обговорення з'ясовується, що мало хто здогадався просто запитати: «А ви хто? Яку інструкцію ви отримали?» Чомусь завдання «підвести тих, хто сидить» сприймається як «змусити підвестися» (ведучі можуть читати інструкцію з аркуша паперу, щоб під час обговорення

можна було «з аркуша» підтвердити, що цих слів там немає), і відповідно до цього застосовуються засоби.

Яскравим прикладом застосування стратегії насильства є стратегія, яку запропонував дітям учитель: вбігти до приміщення з лементами: «Ура! Свято! Біжимо з нами!», якщо не побіжать, схопити й потягти. Так було «розбито» всю групу, а потім діти плакали й докірливо дивилися на вчителя... Відновлювати довіру дітей учителю довелося досить довго.

Цікавим є варіант гри, коли в ролі Кришталевих людей були діти, а педагоги й батьки склали команду «Динаміт» (під час обговорення з'ясували, що цю назву та відповідну поведінку учасників команди було запропоновано одним із батьків, обрано всією командою; дорослі були шоковані).

У цього сюжету значний діагностичний і розвивальний потенціал, важливо тільки правильно проводити обговорення в певній групі й ситуації, тобто дуже чітко уявляти, з якою метою вводиться група в це дійство.

ПСИХОЛОГІЧНІ НОВОУТВОРЕННЯ РАНЬОЇ ЮНОСТІ

Старший школяр стоїть на порозі самостійного трудового життя. Перед ним постають фундаментальні завдання соціального й особистісного самовизначення. Юнака й дівчину повинно хвилювати багато серйозних питань: у чому сенс життя, як знайти своє місце в житті, вибрати справу відповідно до своїх можливостей і здібностей, як стати сучасною людиною і багато іншого.

Психологи, що вивчають питання формування особистості на цьому етапі розвитку, пов'язують перехід від підліткового до юнацького віку з різкою зміною внутрішньої позиції, яка полягає в тому, що спрямованість у майбутнє стає основною спрямованістю особистості, й проблема вибору професії, подальшого життєвого шляху знаходиться в центрі уваги, складаючи основний зміст інтересів і планів старшокласників.

Практично стало загальноприйнятим розглядати особистісне самовизначення як основне психологічне новоутворення раннього юнацького віку, оскільки саме в цьому полягає найсуттєвіше з того, що з'являється в змінюваних обставинах життя старшокласників, у вимогах до кожного

з них. Особистісне самовизначення багато в чому характеризує соціальну ситуацію розвитку, в якій відбувається формування особистості в цей період.

Особливості «Я-концепції»

Психологічні дослідження становлення «Я-концепції» людини в процесі її життєдіяльності відбуваються в декількох напрямках. Насамперед вивчаються зрушення в змісті «Я-концепції» та її компонентів: які якості усвідомлюються краще, як змінюються з віком рівень і критерії самооцінок, яке значення надається зовнішності, а яке — розумовим і моральним якостям.

Далі досліджується ступінь вірогідності й об'єктивності «Я-концепції», простежується зміна структури образу «Я» в цілому — ступінь його диференційованості (когнітивної складності), внутрішньої послідовності (цілісності), стійкості (стабільності в часі), суб'єктивної значущості, контрастності, а також рівень самоповаги. За всіма цими показниками перехідний вік помітно відрізняється як від дитинства, так і від дорослості.

Дослідження змісту образу «Я», проведені під керівництвом І. В. Дубровіної, показали, що на межі підліткових і раннього юнацького етапів у розвитку когнітивного компонента «Я-концепції» відбуваються істотні зміни, що характеризують перехід самосвідомості на новий, більш високий рівень.

Уявлення підлітка або юнака про себе завжди співвідноситься із груповим образом «Ми» — типового однолітка своєї статі, але ніколи не збігається із цим «Ми» повністю. Образи власного «Я» оцінюються старшокласниками набагато тонше й ніжніше, порівняно з груповим «Ми». Юнаки вважають себе менш сильними, менш товариськими і життєрадісними, проте добрішими й здатними зрозуміти іншу людину, ніж їхні однолітки. Дівчата приписують собі меншу товариськість, але більші щирість, справедливість і вірність.

Найбільш помітні зміни в змісті самоописів, в образі «Я», виявляються в 15–16 років. Ці зміни виражаються у суб'єктивності, психологізації описів. Відомо, що й у сприйнятті іншої людини психологізація опису після 15 років різко збільшується. Посилення суб'єктивності самоописів виражається в тому, що з віком збільшується кількість підлітків, які відзначають мінливість, ситуативність свого характеру, на те, що вони відчувають своє зростання, дорослішання.

Становлення нового рівня самосвідомості в ранній юності відбувається за напрямками, виділеними ще Л. С. Виготським, це — інтегрування образу самого себе, «переміщення» його «ззовні всередину». У цей віковий період відбувається зміна деякого «об'єктивістського» погляду на себе «ззовні» на суб'єктивну, динамічну позицію «ізсередини».

В. Ф. Сафін характеризує ці істотні розбіжності в погляді на себе молодших і старших підлітків у такий спосіб: підліток орієнтований насамперед на пошук відповіді на питання: «яким він є серед інших, наскільки він схожий на них»; старший підліток — «яким він є в очах оточуючих, наскільки він відрізняється від інших і наскільки схожий або близький до свого ідеалу», тобто підліток — це «особистість для інших», у той час як юнак — «особистість для себе».

У теоретичному дослідженні І. І. Чеснокової вказується на наявність двох рівнів самопізнання: нижчого — «Я та інша людина» і вищого — «Я та Я»; специфіка останнього виражається в спробі співвіднесення своєї поведінки «з тією мотивацією, яку юнак реалізує і яка його детермінує».

У віці 15–16 років особливо актуалізується проблема розбіжності між реальним «Я» та ідеальним «Я». На думку І. С. Кона, ця розбіжність є цілком нормальним, природним наслідком когнітивного розвитку. Під час переходу від дитинства до отрочства й надалі самокритичність зростає.

Так, у вивчених Є. К. Матліним творах десятикласників, в яких вони описують власну особистість, у 3,5 раза більше від критичних висловлювань, ніж у п'ятикласників. Ту саму тенденцію відзначають психологи Німеччини. Найчастіше юнаки скаржаться на слабку волю, нестійкість, схильність до сторонніх впливів тощо, а також на такі недоліки, як примхливість, ненадійність, уразливість.

Розбіжність «Я-реального» і «Я-ідеального» образів — функція не тільки віку, але й інтелекту. В інтелектуально розвинених юнаків розбіжність між реальним «Я» та ідеальним «Я», тобто між тими властивостями, які індивід собі приписує, і тими, які він хотів би мати, значно більша, ніж у їхніх однолітків із середніми інтелектуальними здібностями.

Одним з важливих показників поведінкової складової «Я-концепції» стає динаміка рівня домагань під впливом успіху або неуспіху під час виконання завдань різного ступеня складності.

Починаючи із класичної роботи Ф. Хоппе, рівень домагань розглядається як породження двох суперечливих тенденцій: з одного боку, підтримувати своє «Я», самооцінку на максимально високому рівні й,

з іншого, знижувати свої домагання, щоб уникнути невдачі й тим самим не занижити самооцінку.

Таким чином, у ранньому юнацькому віці в межах становлення нового рівня самосвідомості відбувається становлення стійкого уявлення про себе, тобто «Я-концепції».

Розвиток особистісної рефлексії

У якісному розвитку рефлексивного аналізу, що лежить в основі утворення рефлексивних очікувань, спостерігаються такі вікові зміни:

- 9–12 років — рефлексивний аналіз стосується в основному окремих учинків дитини, причому навіть у такій формі він проявляється лише в незначній частини дітей;
- 12–13 років — рефлексивний аналіз стосується характеру самої людини. Основним у рефлексивному аналізі стає дослідження свого характеру, особливостей своєї особистості;
- 13–14 років — рефлексивний аналіз проводиться із самоупередженістю, спостерігається сплеск самокритичності, у результаті чого виявляються власні негативні риси характеру, афективні переживання із приводу власних негативних рис;
- 15–16 років — рефлексивний аналіз стосується характеру людини, особливостей спілкування. При цьому самокритичність відходить на задній план, ставлення до себе спокійне, доброзичливе. Різні труднощі у взаєминах пояснюються нерозумінням оточуючих. Під час переходу від підліткового до раннього юнацького віку особистісна рефлексія втрачає афективне забарвлення щодо «Я» людини й відбувається на спокійнішому емоційному тлі.

Глибина й інтенсивність юнацької рефлексії залежать від багатьох соціальних (соціальне походження та середовище, рівень освіти), індивідуально-типологічних (ступінь інтраверсії-екстраверсії) і біографічних (умови сімейного виховання, взаємини з однолітками, характер кола читання) факторів, співвідношення яких ще недостатньо вивчено.

Розвиток особистісної рефлексії відбивається на особливостях «Я-концепції» в ранній юності.

Становлення самосвідомості

«Періодом виникнення свідомого «Я»,— пише І. С. Кон,— як би поступово не формувалися окремі його компоненти, здавна вважається підлітковий і юнацький вік». Розвиток самосвідомості — центральний психічний процес перехідного віку. Практично всі вітчизняні психологи називають цей вік «критичним періодом формування самосвідомості».

Ранній юнацький вік — це друга стадія фази життя людини, названа дорослішанням, або перехідним віком; її змістом є перехід від дитинства до дорослого віку. Ще раз визначимо вікові межі цієї стадії, тому що термінологія в сфері дорослішання трохи заплутана. У зв'язку з явищем акселерації межі підліткового віку зсунулися, і в наш час цей період розвитку охоплює приблизно вік з 10—11 до 14—15 років. Відповідним чином, раніше починається юність. Рання юність (15—17 років) — тільки початок цього складного етапу розвитку, що завершується приблизно до 20—21 років.

Розвиток самосвідомості в підлітковому й ранньому юнацькому віці настільки яскравий і наочний, що його характеристика й оцінка значення для формування особистості в ці періоди практично єдина у представників різних шкіл і напрямів. Автори майже однаково описують протікання процесу розвитку самосвідомості в цей період — приблизно в 11 років у підлітка виникає інтерес до власного внутрішнього світу, потім відзначається поступове ускладнення та поглиблення самопізнання, одночасно відбувається посилення його диференційованості й узагальненості, що сприяє у ранньому юнацькому віці (15—16 років) становленню «Я-концепції»; до 16—17 років виникає особливе особистісне новоутворення, яке у психологічній літературі позначають терміном «самовизначення». Із погляду самосвідомості суб'єкта воно характеризується усвідомленням себе членом суспільства й конкретизується в новій, суспільно значущій позиції.

Суперечливість становища підлітка і юнака, зміна структури соціальних ролей і рівня домагань — ці фактори актуалізують питання: «Хто я?»

Висунення цього питання — закономірний результат усього попереднього розвитку психіки. Зростання самостійності означає перехід від системи зовнішнього керування до самоврядування: будь-яке самоврядування вимагає інформації про об'єкт, тобто інформації про самого себе (що і є становленням самосвідомості).

Найцінніше психологічне надбання ранньої юності — відкриття свого внутрішнього світу. Для дитини єдиною усвідомлюваною існуючою реальністю є зовнішній світ, куди вона проектує також і свою фантазію.

Отже, цілком усвідомлюючи свої вчинки, дитина зазвичай ще не усвідомлює власних психічних станів. Навпаки, для підлітка та юнака зовнішній, фізичний, світ — тільки одна з можливостей суб'єктивного досвіду, зосередження якого є він сам. Виявляючи здатність поринати в себе й насолоджуватися своїми переживаннями, підліток відкриває цілий світ нових почуттів, красу природи, чарівність звуків музики, відчуття власного тіла. Юнак у 14–15 років починає сприймати й осмислювати свої емоції вже не як наслідок зовнішніх подій, а як наслідок стану свого власного «Я». Навіть об'єктивна, безособова інформація нерідко стимулює підлітка до інтроспекції, міркування про себе й свої проблеми.

До підліткового віку свої відмінності від інших привертала увагу дитини тільки у виняткових, конфліктних обставинах. «Я» дитини практично зводилося до суми її ідентифікацій з різними значущими людьми. Для юнака стан речей змінюється. Орієнтація одночасно на декількох значущих людей робить психологічну ситуацію невизначеною, внутрішньо конфліктною. Несвідоме бажання позбутися колишніх ідентифікацій робить його активним у рефлексії, а також активізує почуття своєї особливості, несхожості з іншими, що викликає досить характерне для ранньої юності почуття самотності, або страх самотності.

Одним із основних механізмів пізнання підлітком або юнаком самого себе, свого внутрішнього світу є особистісна рефлексія, яка, на відміну від логічної рефлексії, спрямованої на розв'язання завдань, розуміється як діяльність особистого самопізнання, як особливий дослідницький акт, під час якого людина не просто досліджує свій внутрішній світ, але при цьому досліджує також і себе — як дослідника. Феноменом особистісної рефлексії є рефлексивні очікування, які розуміються як уявлення людини про те, що про неї думають інші люди, які становлять коло її спілкування.

ПРОФОРІЄНТАЦІЙНА РОБОТА В ШКОЛІ

ЦІЛІ, ЗАВДАННЯ, СКЛАД І ОСНОВНІ ФОРМИ ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Сучасний погляд на професійну успішність полягає в тому, що вона формується в трудовій діяльності, а не надана людині від народження. Для оволодіння професійною майстерністю необхідні позитивна професійна мотивація, тобто бажання працювати, а також відповідні здібності, на підставі яких формуються навички.

Чинники, які необхідно враховувати під час виявлення професійних здібностей:

- по-перше, у юнацькому віці деякі професійно важливі якості перебувають у прихованому стані, тому що немає умов для їх прояву;
- другим чинником є недостатній рівень самосвідомості підлітка, нестійкість емоційного стану, неадекватна самооцінка;
- третій чинник — недолік життєвого досвіду (недостатні знання про світ професій і ринок праці, правила і можливі помилки під час вибору професії).

Знизити негативний вплив цих чинників можна тільки шляхом ціле-спрямованого психолого-педагогічного супроводу професійного самовиз-

начення, яке варто розпочинати ще в початковій школі, як це робиться в багатьох країнах.

Профорієнтація — це науково обґрунтована система соціально-економічних, психолого-педагогічних, медико-біологічних і виробничо-технічних заходів щодо надання молоді особистісно орієнтованої допомоги у виявленні й розвитку здібностей і схильностей, професійних і пізнавальних інтересів у виборі професії, а також формування потреби у праці й готовності працювати в умовах ринку, багатошаровості форм власності й діяльності. Вона реалізується в ході навчально-виховного процесу, позаурочної та позашкільної роботи з учнями.

Цілі профорієнтації:

- надання профорієнтаційної підтримки учням у процесі вибору профілю навчання та сфери майбутньої професійної діяльності;
- вироблення в школярів свідомого ставлення до праці, професійне самовизначення в умовах свободи вибору сфери діяльності відповідно до своїх можливостей, здібностей і з урахуванням вимог ринку праці.

Завдання профорієнтації:

- одержання несуперечливих відомостей щодо переваг, схильностей і можливостей учнів для розподілу їх за профілями навчання;
- забезпечення широкого діапазону варіативності профільного навчання за рахунок комплексних і нетрадиційних форм і методів, що застосовують на уроках та у виховній роботі елективних курсів;
- додаткова підтримка деяких груп школярів, щодо яких легко спрогнозувати труднощі у працевлаштуванні;
- вироблення гнучкої системи кооперації старшої школи з установами додаткової та професійної освіти, а також з підприємствами міста, регіону.

Складові діяльності із профорієнтації:

- розробка класних годин, рольових ігор;
- тренінгові заняття з учнями;
- елективні курси.

Основні форми профорієнтаційної діяльності:

- дискусії;

- тренінги;
- круглі столи;
- робота з батьками;
- робота з випускниками школи, студентами вищих навчальних закладів;
- виставки-перегляди;
- екскурсії.

Організація роботи припускає використання групових і індивідуальних форм роботи.

Аспекти системи профорієнтації:

- соціальний;
- економічний;
- психолого-педагогічний;
- медико-фізіологічний.

Соціальний аспект полягає у формуванні ціннісних орієнтацій молоді в професійному самовизначенні, де робиться акцент на вивченні вимог до кваліфікації працівника тієї або іншої сфери.

Економічний аспект — це процес керування вибором професії молоді відповідно до потреб суспільства та можливостей особистості (вивчення ринку праці).

Психологічний аспект полягає у вивченні структури особистості, формуванні професійної спрямованості (здатності до усвідомленого вибору); педагогічний — пов'язаний із формуванням суспільно значущих мотивів вибору професії та професійних інтересів.

Медико-фізіологічний аспект передбачає такі основні завдання, як розробка критеріїв професійного відбору відповідно до стану здоров'я, а також вимог, які висуває професія до особистості кандидата.

Враховуючи психологічні та вікові особливості школярів, можна виділити такі етапи профорієнтаційної роботи в школі:

1—4 класи: формування в молодших школярів ціннісного ставлення до праці, розуміння її ролі в житті людини й суспільства; розвиток інтересу до навчально-пізнавальної діяльності, заснованої на посильній практичній включеності в різні її види, у тому числі соціальну, трудову, ігрову, дослідницьку;

5—7 класи: розвиток у школярів особистісного змісту в набутті пізнавального досвіду й інтересу до професійної діяльності; формування уявлення про власні інтереси й можливості (формування образу «Я»); набуття

первісного досвіду в різних сферах соціально-професійної практики: техніці, мистецтві, медицині, сільському господарстві, економіці й культурі. Цьому сприяє виконання учнями професійних спроб, які дозволяють їм співвіднести свої індивідуальні можливості з вимогами, що висуває професійна діяльність до людини;

8–9 класи: уточнення освітнього запиту під час факультативних занять та інших курсів на вибір; групове й індивідуальне консультування з метою виявлення та формування адекватного ухвалення рішення про вибір профілю навчання; формування освітнього запиту, що відповідає інтересам і здібностям, ціннісним орієнтирам;

10–11 класи: навчання дій із самопідготовки та саморозвитку; формування професійних якостей в обраному виді праці; корекція професійних планів, оцінювання готовності до обраної діяльності.

Розв'язання завдань профорієнтації здійснюється в різних видах діяльності учнів (пізнавальній, суспільно корисній, комунікативній, ігровій, продуктивній праці). Із цією метою щорічно складаються шкільні й міські плани роботи із профорієнтації. Цей напрям простежується в плані кожного класного керівника (розділ «Профорієнтація»).

Відповідальними за профорієнтаційну роботу в школах є заступники директорів з виховної роботи. Допомагають класним керівникам в організації цього блоку роботи також соціальні педагоги, психологи, викладачі-організатори, вчителі-предметники.

Однією зі складових системи профорієнтації є діагностика професійної спрямованості учнів 7–9 класів, яку проводять психологи, а за їхньої відсутності — класний керівник.

На підставі цих відомостей подальшу роботу з батьками й учнями проводять класні керівники.

Класний керівник, спираючись на концепцію, навчальну програму й план виховної роботи школи:

- складає для конкретного класу (групи) план педагогічної підтримки самовизначення учнів, який містить різноманітні форми, методи, засоби, що активізують пізнавальну, творчу активність школярів;
- організовує індивідуальні й групові профорієнтаційні бесіди, диспути, конференції;
- здійснює психолого-педагогічні спостереження за схильностями учнів (дані спостережень, анкет, тестів фіксуються в індивідуальній картці учня);

- допомагає школярам проектувати індивідуальну освітню траєкторію, моделювати варіанти профільного навчання та професійного становлення, здійснювати аналіз власних досягнень, скласти власне портфоліо;
- організовує відвідування учнями днів відчинених дверей у вищих навчальних закладах і середніх професійних навчальних закладах;
- організовує тематичні й комплексні екскурсії учнів на підприємства;
- надає допомогу шкільному психологу в проведенні анкетування учнів та їхніх батьків з проблеми самовизначення;
- проводить батьківські збори з проблеми формування готовності учнів до профільного й професійного самовизначення;
- організовує зустрічі учнів з випускниками школи, які навчаються у вищих і середніх професійних навчальних закладах.

Учителі-предметники:

- сприяють розвитку пізнавального інтересу, творчої спрямованості особистості школярів, використовуючи різноманітні методи й засоби: проектну діяльність, ділові ігри, семінари, круглі столи, конференції, предметні тижні, олімпіади, факультативи, конкурси стінних газет, домашні твори тощо;
- забезпечують профорієнтаційну спрямованість уроків, формують в учнів загально-трудова, професійно важливі навички;
- сприяють формуванню в школярів адекватної самооцінки;
- проводять спостереження з виявлення схильностей і здібностей учнів;
- адаптують навчальні програми залежно від профілю класу, особливостей учнів.

Шкільний психолог:

- вивчає професійні інтереси та схильності учнів;
- здійснює моніторинг готовності школярів до профільного й професійного самовизначення шляхом анкетування учнів та їхніх батьків;
- проводить тренінгові заняття із профорієнтації учнів;
- проводить бесіди, здійснює психологічну освіту батьків і педагогів;

- здійснює психологічні консультації з урахуванням вікових особливостей учнів;
- сприяє формуванню в школярів адекватної самооцінки;
- залучає батьків учнів до виступів перед учнями про професію, до роботи з керівництва гуртками;
- надає допомогу класному керівнику в аналізі й оцінці інтересів і схильностей учнів;
- створює базу даних із профдіагностики.

Соціальний педагог:

- сприяє формуванню в школярів «групи ризику» адекватної самооцінки, оскільки, як правило, у таких дітей вона є заниженою;
- надає педагогічну підтримку дітям групи ризику під час їхнього професійного й життєвого самовизначення;
- здійснює консультації учнів із соціальних питань;
- надає допомогу класному керівнику в аналізі й оцінці соціальних факторів, що ускладнюють процес самовизначення школяра.

Медичний працівник:

- використовуючи різноманітні форми, методи та засоби, сприяє формуванню в школярів настанови на здоровий спосіб життя;
- проводить із учнями бесіди про зв'язок успішності професійної кар'єри й здоров'я людини;
- консультує щодо проблеми впливу стану здоров'я на професійну кар'єру;
- надає допомогу класному керівнику, шкільному психологу й соціальному педагогу в аналізі діяльності учнів.

НАПРЯМИ ТА ФОРМИ РОБОТИ

Одним із напрямів профорієнтаційної роботи є профілізація третього ступеня загальноосвітньої школи, реалізація якої, у свою чергу, викликала необхідність введення додаткових новацій у шкільну практику.

До додаткових інноваційних змін належать:

- введення курсів на вибір у рамках допрофільної підготовки;

- організація інформаційної роботи й профільної орієнтації старшокласників з підготовки до вибору профілю навчання;
- зміна порядку й процедури проведення атестації учнів, що закінчують другий ступінь основної школи;
- побудова рейтингової оцінки учня, який вступає до профільної школи, що включає обов'язкові іспити, екзамени з вибору (який відповідає обраному профілю). Усе це є портфелем індивідуальних досягнень — «портфоліо».

Професійне самовизначення підлітків відбувається, як правило, у кілька етапів. Перший етап — дитяча гра, під час якої дитина перебирає на себе різні професійні ролі й «програє» окремі елементи поведінки, пов'язаної з ними. Другий — підліткова фантазія, коли підліток бачить себе в мріях представників тієї або іншої професії. Третій етап, що охоплює весь підлітковий період, — попередній вибір професії.

Професійна самосвідомість — це система уявлень особистості щодо майбутнього освітнього шляху. І мета роботи психолога полягає у створенні умов для усвідомлення учнями суб'єктивного досвіду й здійснення оптимального вибору подальшого освітнього шляху.

Інформаційно-просвітницький напрям

Реалізуючи цей напрям, учні одержують інформацію про різні сторони тієї або іншої професії.

Мета цього напрямку — створити в учнів максимально чіткий і конкретний образ основних типів професій. Це допоможе в майбутньому зробити усвідомлений і осмислений вибір. Цілеспрямоване інформування про реальний зміст професій, про час професійного становлення (різний для кожної професії) дозволить учням ухвалити усвідомлене рішення, що сприятиме розвитку їхньої особистості.

Діагностичний напрям

Мається на увазі діагностичне сприяння, що містить:

- самопізнання, дослідження школярем своїх якостей;
- оцінка учнем своїх можливостей, визначення ступеня виразності тих або інших професійно важливих якостей, що зумовлюють подальший освітній шлях.

Консультаційний напрям

Це сприяння ґрунтується на врахуванні мотивів людини, її інтересів, схильностей, особистісних проблем або особливостей світогляду. Під час проведення консультації можуть бути наведені додаткові відомості про ту або іншу професію, навчальний заклад, в якому готують до неї.

Навчальний (або формуючий) напрям

Навчальний напрям передбачає набуття вміння аналізувати:

- світ професій;
- свої можливості й обмеження в ситуації подальшого професійного самовизначення.

На спеціально організованих заняттях учні навчаються компетенції в сфері професійного самовизначення як загальної соціальної компетенції.

Критерії ефективності профорієнтаційної роботи

Основними критеріями і показниками ефективності профорієнтаційної роботи є насамперед:

- достатня інформація про професію й шляхи її здобуття. Без чіткого уявлення про зміст і умови праці в обраній професії школяр не зможе зробити обґрунтованого вибору. Показником достатності інформації в цьому разі є чітке уявлення учня про вимоги професії до людини, конкретне місце її здобуття, потреб суспільства в цих фахівцях;
- потреба в обґрунтованому виборі професії. Показники сформованості потреби в обґрунтованому професійному виборі професії — це активність, яку самостійно проявляє школяр, з одержання необхідної інформації про ту або іншу професію, бажання (не обов'язково реалізоване, але виявлене) випробувати свої сили у конкретних сферах діяльності, самостійне складання свого професійного плану;
- упевненість школяра в соціальній значущості праці, тобто сформоване ставлення до неї як до життєвої цінності. За даними досліджень життєвих цінностей учнів 8–11 класів ставлення до праці як

до життєвої цінності залежить від потреби в обґрунтованому виборі професії;

- ступінь самопізнання школяра. Від того, наскільки глибоко він зможе вивчити свої професійно важливі якості, значною мірою залежатиме обґрунтованість його вибору. При цьому слід враховувати, що тільки кваліфікований фахівець може надати школяру досить повну й адекватну інформацію про його професійно важливі якості.
- наявність у учня професійно обґрунтованого плану.

Усе назване сприятиме розвитку професійної самосвідомості школярів на різних етапах їхнього особистісного розвитку.

КЛАСНІ ГОДИНИ З ПРОФОРІЄНТАЦІЇ

Цикл занять «Вибір професії»

Мета: допомогти учням виявити свої схильності до різних видів діяльності, а також усередині групи.

Форма: практикум, ігрова діяльність.

Підготовча робота: для діагностики схильностей потрібно заздалегідь заготовити бланки для опитувальника і спершу випробувати методику на собі.

Заняття 1

1. **Психологічне налаштування.** На цьому занятті краще проводити ігри, так чи інакше пов'язані з темою заняття. Можна запропонувати гру-аукціон, під час якої усі по черзі називають професії. Виграє той, хто назве професію останнім.

Після цього проводиться гра «Хто є хто». Учасники гри одержують картки з назвами професій і повинні рухами та жестами зобразити цю професію або людину, яка є представником цієї професії. Інші повинні відгадати, яку професію представляли.

2. **Основна діагностична частина.** Для вивчення схильностей до різних видів діяльності рекомендується використати опитувальник Є. І. Клімова.

Усім роздають «Картки самооцінки схильностей».

Інструкція. «Відповідаючи, слід запитати себе: «Чи подобається мені заняття, про яке йдеться? Якщо скоріше подобається, ніж не подобається, то поставте у відповідній графі один плюс; якщо точно подобається — два плюси; якщо дуже подобається — три плюси. Якщо скоріше не подобається, ніж подобається, — один мінус; якщо точно не подобається — два мінуси; якщо дуже не подобається — три. Відповіді намагайтеся давати швидко.

Припустимо, що після відповідного навчання ви зможете виконувати будь-яку роботу. Проте, якби вам довелося вибирати тільки із двох можливих варіантів, чому ви віддали б перевагу? Вибір зробіть, уважно прочитавши наведені далі твердження. Перевага виражається найбільшою кількістю плюсів в одній із клітин під одним номером».

Картка самооцінки схильностей

1а. Доглядати за тваринами	1б. Обслуговувати машини, прилади (стежити за ними, регулювати їх)
2а. Допомогати хворим людям, лікувати їх	2б. Складати таблиці, схеми, програми ЕОМ
3а. Стежити за якістю книжкових ілюстрацій, плакатів, грамплатівок	3б. Спостерігати за станом, розвитком рослин
4а. Обробляти матеріали (деревину, тканину, пластмасу)	4б. Доводити товари до споживача (рекламувати, продавати)

5а. Обговорювати науково-популярні книги, статті	5б. Обговорювати художні книги, п'єси, концерти
6а. Вирощувати молодняк тварин якоїсь породи	6б. Тренувати товаришів (або молодших) у виконанні яких-небудь дій (трудових, навчальних, спортивних)
7а. Копіювати малюнки, зображення або налаштовувати музичні інструменти	7б. Керувати яким-небудь вантажним (підйомним або транспортним) засобом
8а. Відшукувати й роз'яснювати людям потрібні їм відомості (в довідковому бюро, під час екскурсії)	8б. Художньо оформлювати виставки, вітрини або брати участь у підготовці п'єс, концертів
9а. Ремонтувати речі, одяг, житло	9б. Шукати й виправляти помилки в тексті, таблицях, малюнках
10а. Лікувати тварин	10б. Виконувати обчислення, розрахунки
11а. Виводити нові сорти рослин	11б. Конструювати, проектувати нові види промислових виробів

12а. Розбирати суперечки, сварки між людьми, переконувати, роз'яснювати, заохочувати	12б. Розбиратися в кресленнях, схемах, таблицях (перевіряти, уточнювати, упорядковувати)
13а. Спостерігати, вивчати роботу гуртків художньої самодіяльності	13б. Спостерігати, вивчати життя мікробів
14а. Обслуговувати, налагоджувати медичне приладдя	14б. Надавати людям медичну допомогу в разі поранень
15а. Складати точні описи, звіти про явища, які спостерігалися	15б. Художньо описувати, зображувати події (які спостерігаються або уявляються)
16а. Робити лабораторні аналізи в лікарнях	16б. Приймати, оглядати хворих, розмовляти з ними, призначати лікування
17а. Фарбувати або розписувати стіни приміщень або поверхні виробів	17б. Здійснювати монтаж будинків, зборку машин, приладів

18а. Організовувати для однолітків або молодших культпоходи, екскурсії, походи та ін.	18б. Грати на сцені, брати участь у концертах
19а. Виготовляти за кресленнями деталі, вироби, будувати будинки	19б. Робити креслення, копіювати креслення, карти
20а. Вести боротьбу із хворобами рослин, шкідниками лісу, саду	20б. Працювати на клавішних машинах: теле-тайпі, комп'ютері тощо

Опрацювання результатів. Підраховується, скільки в кожному стовпчику плюсів, потім — скільки мінусів. Результати вписуються в порожні клітинки під стовпчиками.

Бланк для відповідей картки самооцінки схильностей «Я віддам перевагу...»

П. І., клас _____

П	Т	Л	З	Х
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	

11a	11б	12a	12б	13a
13б	14a	14б	15a	15б
16a		16б		17a
	17б	18a		18б
	19a		19б	
20a			20б	
П =	Т =	Л =	З =	Х =

Інтерпретація результатів. Кожний стовпчик пронумерований і відповідає одному з типів праці:

- 1) «людина — природа»;
- 2) «людина — техніка»;
- 3) «людина — людина»;
- 4) «людина — знакові системи»;
- 5) «людина — художній образ».

Аналіз проводиться у два етапи. Спочатку з'ясовуються схильності за позитивним ставленням до видів професій (для цього порівнюють кількість плюсів у різних стовпчиках). Найбільший результат свідчить про перевагу певного виду праці. Якщо обрано два види праці, то йдеться про професію, що знаходиться на стику двох видів праці (наприклад: професія вчителя математики належить до двох типів професій: «людина — людина» і «людина — знакові системи»; професія лікаря — «людина — людина» і «людина — природа»; професія дизайнера — «людина — техніка» і «людина — художній образ».

1. «Людина — природа»: усі професії, пов'язані з рослинництвом, тваринництвом і лісовим господарством; представники цього типу мають справу з рослинними й тваринними організмами, мікроорганізмами й умовами їхнього існування (П).
2. «Людина — техніка»: усі технічні професії; працівники цих професій мають справу з неживими, технічними об'єктами праці (Т).
3. «Людина — людина»: усі професії, пов'язані з обслуговуванням людей, зі спілкуванням; предметом інтересу, розпізнавання, обслуговування,

перетворення тут є соціальні системи, співтовариства, групи населення, люди різного віку (Л).

4. «Людина — знакові системи»: усі професії, пов'язані з обчисленням, цифровими й іншими знаками, у тому числі й музичні спеціальності; природні й штучні мови, умовні позначки, символи, цифри, формули цікавлять представників професій цього типу (З).
5. «Людина — художній образ»: усі творчі спеціальності; явища, факти художнього відображення дійсності — предмет інтересу представників цього типу професій (Х).

Заняття 2

На цьому етапі можна скоригувати результат. Для цього з кількості плюсів у кожному стовпчику віднімають відповідну кількість мінусів. Потім аналіз повторюється, як було показано раніше. Якщо результати в більшості стовпчиків майже однакові, кажуть, що схильностей не виявлено й переваги до окремих видів професій немає.

Заняття 3

Ігри на взаєморозуміння. Для останнього заняття пропонуються дві ігри — «Картина, що ожила» і «Спостерігач».

Картина, що ожила

Один з учнів одержує репродукцію картини із зображеною на ній великою кількістю людей (наприклад «Узяття сніжного містечка» В. Сурикова). Не показуючи картину іншим учасникам, учень розподіляє ролі та ретельно описує дії кожного, хто зображений на картині, й розповідає, у якій позі гравцям слід завмерти. Коли картину буде закінчено, можна продовжити динамічні дії, зафіксовані художником. Гра зазвичай проходить дуже весело. Наприкінці гри можна проаналізувати, яку роль хто виконував, чи було виконання вдалим, наскільки точно «зобразив» учасник-«художник» запропоновану картину.

Спостерігач

Ця гра формує психологічну пильність і спостережливість.

Кожний із учнів отримує (витягає) картку із прізвищем одного із решти учнів: за вказаним у картці однокласником спостерігатиме той, хто витяг картку. Ніхто не повинен знати, хто за ким спостерігатиме.

За вказаним у картці учнем треба спостерігати й потім описати його психологічний стан.

Потім усі вільно пересуваються по класу та спілкуються одне з одним. Якщо хтось помічає, що за ним спостерігають, то занадто безцеремонний і настирливий спостерігач вибуває із гри.

Гра триває 10–12 хвилин. Потім у парах (спостерігач і об'єкт спостереження) аналізуються результати. Можна запропонувати деяким учням розповісти про свої спостереження.

Класна година «Всі професії важливі, всі професії потрібні»

Мета: надати учням уявлення про різноманітність існуючих професій; формувати повагу до праці людини; розвивати увагу, пам'ять, світогляд дитини.

Форма: практикум-екскурсія.

Підготовча робота: напередодні (за тиждень) усі учні отримають завдання підготувати інформацію про професії, які потрібні місту, і які пропонуються (із ЗМІ); кілька учнів готують доповіді про особливості певної професії.

ДІЙОВІ ОСОБИ

Учитель

Бібліотекар

Учні

ХІД ЗАХОДУ

Учитель. «Ким ви працюєте?» — це чи не найперше запитання, яке ставлять під час знайомства будь-якій дорослій людині. «Ким працюють

твої мама й тато?» — цікавляться навіть діти. І це не випадково, адже професія — одна з найважливіших характеристик людини.

Ви теж підійшли до цієї межі, за якою вже слід вибирати життєвий шлях. І тут важливо не помилитися. Тому, починаючи з вересня, ми знайомимося з підприємствами нашого міста, навчальними закладами. Тема нашої сьогоднішньої зустрічі: «Все професії нужны, все професії важны».

Розпочати нашу розмову я хочу словами філософа Сенеки: «Якщо людина не знає, до якої пристані вона прямує, для неї жодний вітер не буде попутним».

У світі існує близько 50 тисяч професій. Деякі з них — лікар, учитель, продавець — знайомі всім, деякі існують тільки в великих містах; а представників інших дуже мало (наприклад суфлерів). Кожна професія унікальна по-своєму.

Чим, наприклад, відрізняється професія продавця від професії водія?

(Продавець працює з людьми, водій — з технікою.)

А що спільного в того ж продавця та вчителя?

(Вони працюють із людьми.)

Залежно від того, з ким (чим) працює людина, професії діляться на п'ять груп:

- 1) людина — природа (городник, ветеринар, агроном);
- 2) людина — техніка (електрик, слюсар, водій);
- 3) людина — знакові системи (програміст, секретар);
- 4) людина — людина (лікар, учитель, продавець);
- 5) людина — художній образ (актор, художник).

Вибір професії базується на трьох «китах»:

- ХОЧУ!
- МОЖУ!
- ТРЕБА!

Які професії зараз найпопулярніші? Як ви вважаєте, чому вони стали престижними?

(Добре оплачуються, мають загальну повагу.)

Ви всі хочете, щоб професії, які ви оберете, приносили вам гарний прибуток. Але чим займаються представники цих професій?

1-й Учень. У перекладі з грецької «економіка» — це «раціональне господарювання». У цій професії необхідні логічне мислення, аналітичний склад розуму. В економіста не завжди є можливість однозначно відповісти на поставлене запитання. Іноді такої відповіді просто не існує. Труднощі цієї професії полягають в тому, що кожне рішення економіста містить част-

ку ризику. У той же час саме це робить цю роботу захоплюючою та цікавою. Бухгалтер відіграє не менш важливу роль, ніж економіст. Минули часи, коли бухгалтера уявляли суворою літньою людиною в окулярах і наруканиках. У наші дні на допомогу бухгалтерам прийшли новітні комп'ютерні програми. Але, як і раніше, бухгалтеру необхідні такі риси, як старанність, скрупульозність, посидючість. Адже якщо він припуститься помилки в обліках бодай на кілька копійок, це може спричинити перекручування всієї звітності, а іноді навіть і збитки.

Учитель. Чи всі з вас здатні годинами сидіти над важким завданням і намагатися його розв'язати?

Не менш популярна в наш час професія юриста.

1-ша Учениця. Кого ми уявляємо, якщо йдеться про професію юриста? Для мене це солідна людина в окулярах, що схилилися над письмовим столом, заваленим теками із паперами. Юрист стриманий, уміє конкретно і чітко висловлювати свої думки, доводячи їх тільки фактами або законами. У наш час юристи є майже у всіх організаціях. Вони стоять на сторожі закону, захищаючи людей і підприємства від беззаконня та свавілля. Юрист повинен мати добру пам'ять і вміти користуватися відповідною літературою. І якщо учню ще в школі важко запам'ятати правила та цитати, знайти необхідну інформацію в словнику чи енциклопедії, то опанувати цю професію йому буде складно. Ви можете заперечити: мовляв, формулювання законів можна взяти в комп'ютері або в книзі. Але на практиці, наприклад під час судового засідання, адвокат повинен миттєво реагувати на ту або іншу заяву противної сторони або судді. У цей момент доля людини або підприємства залежатиме від досконалого знання адвокатом законів і від його вміння переконувати.

Учитель. Які риси характеру важливі для юристів?

(Школярі відповідають.)

І найголовніше у будь-якій професії: справжній фахівець повинен уміти багато й плідно працювати. Якщо ж ви, прослухавши повідомлення про ці спеціальності, вирішили, що вони вам не підходять, ми звернемося до інших, не менш цікавих і важливих професій. Із багатьма з них ви знайомі.

2-й Учень. Яка ж це важлива професія — Батьківщину захищати! *(Учень доповідає про професію військовослужбовця.)*

2-га Учениця. За старих часів аристократи намагалися вразити своїх сусідів вишуканим частуванням. Кухарів виписували з-за кордону, навіть переманювали, підсиляли до сусідів шпигунів, щоб заволодіти

рецептом вишуканої страви. Самі ж кухарі ревно охороняли свої фірмові рецепти. У наш час справжній майстер зі звичайних продуктів може приготувати різноманітні смачні страви. Досвідчений кухар, дивлячись на рецепт, здатний уявити зовнішній вигляд і смак страви. Кухар повинен знати, як правильно зберігати, обробляти продукти, уміти прикрасити виготовлене. Закінчивши професійне навчання, молоді люди працюють помічниками кухаря на підприємствах громадського харчування: в ресторанах, кафе, шкільних їдальнях та ін. Тільки вдосконалюючи свою майстерність, можна «дорости» до шеф-кухаря, фірмові блюда якого стануть візитною картою солідного ресторану або кафе.

Учитель. Не для всіх ці професії стануть справою життя, але знання вам обов'язково стануть у пригоді. Сьогодні можна зробити успішну професійну кар'єру, ставши, наприклад, кравцем або перукарем та ін. Непарма в нашому місті телефони кращих перукарів і кравчинь передають із рук у руки, а менеджери солідних магазинів мають гідну зарплату.

Але якою гарною та цікавою не була б професія, вона повинна бути затребуваною. Тиждень тому ви отримали завдання: вивчити оголошення в газетах і на телебаченні. Які професії необхідні в нашому місті? (*Відповіді дітей.*)

Наше місто, насамперед, потребує представників робочих професій.

3-й Учень. Наше місто повинне стати туристичним центром!

Учитель. Як погарнішало наше місто! Так зараз багато роботи в будівельників і реставраторів!

3-тя Учениця. Одне покоління людей змінює інше. Деякі речі здатні пережити людей, але й до них дотягнеться безжалісна рука часу. Майстерність реставратора рятує від загибелі твори мистецтва, залишені нам минулими поколіннями. У царській Росії реставраторів цінували настільки, що найвидатнішим з них дарували дворянські титули.

Для того щоб стати реставратором, необхідно знати історію, уміти працювати з архівами. Крім того, він повинен знати методи й технології реставраційних робіт. Йому необхідні посидючість, акуратність і розвинута уява. Найголовніше — він має з повагою ставитися до праці майстрів минулого.

Учитель. Від роботи реставраторів залежить, чи збережуться в наших музеях дорогоцінні колекції, чи вражатимуть нас своїм чудовим виглядом пам'ятки старовини. Але нарешті прийде час, коли основні роботи буде завершено. Тоді за свою справу беруться екскурсоводи.

3-й Учень. Мільйони людей відкривають для себе новий світ, знайомлячись із культурними пам'ятками. Але без цікавої розповіді екскурсовода вони залишаються загадкою навіть для найдопитливішого туриста. Екскурсовод працює в музеї, знайомить туристів з визначними пам'ятками міста. Справжній професіонал багато читає, має гарну пам'ять, широкий світогляд. Зайшовши до музею або на виставку і випадково почувши розповідь екскурсовода, можна захопитися та дослухати його до кінця. Але трапляється іноді, що навіть найдопитливішим туристам стає нудно, їм доводиться докладати великих зусиль, щоб вислухати нецікаву, позбавлену емоційності розповідь.

Поряд із цим екскурсоводу необхідне гарне здоров'я, витривалість, адже іноді доводиться цілий день перебувати на ногах, долати значні відстані, спускатися в підземелля, підніматися в гори — і за будь-якої погоди. І нарешті, доброю підмогою в роботі екскурсовода є почуття гумору.

Учитель. Діти, сьогодні ви прослухали багато розповідей про професії, і в кожній із них ваші однокласники звертали увагу на ті риси характеру, які необхідні в тій або іншій професії. Які ж з них є загальними для всіх?

(Працездатність, чесність, любов до своєї справи, відповідальність, потяг до знань.)

Насправді, тільки працююча, чесна, захоплена своєю професією людина може досягти майстерності у будь-якій справі.

Про те, де навчають цих професій, вам розповість бібліотекар.
(Виступ бібліотекаря, перегляд літератури з профорієнтації.)

А тепер, дорогі мої, я хочу згадати свій випускний 10 клас. Ми на аркушах паперу писали про те, де хочемо вчитися, яку професію плануємо здобути. Аркуші ми склали до скриньки. А через 5 років, на зустрічі випускників, ми їх прочитали. Мої плани збіглися з реальністю.

Вам я пропоную зробити те саме.

Нашу розмову я пропоную закінчити словами Езопа: «Справжній скарб для людей — уміння трудитися».

Спасибі вам за роботу! Цю тему ми продовжимо на екскурсіях підприємствами і навчальними закладами міста.

Додаткова інформація з профорієнтації

Сучасні підлітки не бажають іти на виробництво, тобто бути робітниками. Це стосується також сільського господарства і будівництва. Сучасні

діти віддають перевагу торгівлі, сфері послуг, службі в держапараті. Але найбільшим попитом користуються професії бухгалтерів та економістів (35–40 %), підприємцями бажають стати 19,5 %.

Типові помилки під час вибору професії

1. Відсутність самостійності у виборі професії та ухвалення рішення на вимогу батьків або за рекомендацією оточуючих.
2. Вибір професії зумовлений вибором цієї професії друзями.
3. Зневага до професій, які хоча й не престижні, але значущі в суспільстві.
4. Відсутність умінь з'ясувати, усвідомити, оцінити свої здібності та можливості в обраній професії.
5. Вибір професії зумовлений тільки матеріальними міркуваннями.
6. Захоплення тільки зовнішньою або якоюсь однією стороною професії.
7. Перенесення ставлення до навчального предмета на професію, пов'язану із цим навчальним предметом.
8. Перенесення ставлення до конкретної людини, що є представником цієї професії, на саму професію.

РОБОТА З ДІТЬМИ «ГРУПИ РИЗИКУ»

Кожному вчителю знайомі словосполучення «важкий підліток», «група ризику». Із чим вони асоціюються? Дуже багато витрачених сил, часу, нервів, а також очікування неприємностей, безсилля і разом з цим — радість перемог, нехай маленьких, але все ж таки перемог.

Зміни, що відбуваються сьогодні в нашому суспільстві, зумовили загострення проблеми допомоги дітям із так званою «важкою» поведінкою і розробку діючої системи заходів з профілактики та реабілітації цієї групи молоді.

Чого суспільство очікує від школи?

1. Створення в школі умов, які не провокують девіантної поведінки, а розширюють безпечний для дитини простір, у якому їй добре й цікаво.
2. Корекція взаємин у родині, формування в батьків позиції довіри до школи.
3. Створення програми, що сприятиме зниженню рівня злочинності серед учнів.

Що реально може зробити класний керівник?

1. Надати своєчасну психолого-педагогічну підтримку дитині, яка опинилася в складній життєвій ситуації.
2. Сприяти формуванню в дітей і підлітків «здорових» моделей способу життя, що надають можливості для реалізації особистісного потенціалу.
3. Сприяти підвищенню психолого-педагогічної компетентності дорослих (батьків, педагогів).
4. Залучити до виховного процесу школи представників громадськості.
5. Протистояти залученню підлітків до злочинної діяльності.

Як організувати роботу із «важкими» учнями, щоб досягти суттєвого результату?

Пошук ефективних заходів соціальної профілактики припускає визначення сутності поняття «девіанта поведінка», її видів, факторів, що вплива-

ють на збільшення кількості учнів з такою поведінкою, а також ролі освітніх інститутів у розв'язанні завдань попередження відхилень у поведінці.

Поведінкою, що відхиляється (девіантною), називають соціальну поведінку, яка не відповідає сталим у певному суспільстві нормам. І. С. Кон уточнює визначення девіантної поведінки, розглядаючи її як «систему вчинків, що відхиляються від норми, яка є загальноприйнятою або такою, що припускається, чи то норми психічного здоров'я, чи то права, чи то культури й моралі».

Існуюча система заходів з профілактики девіантної поведінки неефективна, зокрема, через:

- пріоритет навчальних завдань перед завданнями виховання в роботі з дітьми й підлітками в освітньому закладі;
- низьку доступність конкретних технологій профілактичної роботи для практичних працівників;
- надання допомоги учням з девіантною поведінкою переважно педагогами-ентузіастами;
- безсистемність і непослідовність у реалізації заходів із профілактики та реабілітації.

Для того щоб заходи з профілактики були більш ефективними, необхідне створення таких умов:

- виявлення адекватності застосовуваних заходів з профілактики на підставі даних соціально-педагогічного моніторингу;
- науково-методичне оснащення процесу взаємодії школи, родини й інших соціальних інститутів в організації роботи з дітьми з девіантною поведінкою.

Девіантна поведінка підрозділяється на дві категорії:

- 1) поведінка, яка відхиляється від норм психологічного здоров'я, що припускає наявність явної або прихованої психопатології (патологічна);
- 2) антисоціальна поведінка, яка порушує якісь соціальні, культурні й особливо — правові норми.

Відхилення в поведінці дітей і підлітків можуть бути зумовлені такими причинами:

- соціально-педагогічною занедбаністю, коли діти або підлітки поводяться неправильно через свою невихованість, негативні стереотипи поведінки, що склалися, відсутність у них необхідних позитивних знань, умінь і навичок;

- глибоким психологічним дискомфортом, що викликаний неблагополучними сімейними взаєминами, негативним психологічним мікрокліматом у родині, систематичними навчальними неуспіхами, взаєминами з однолітками в колективі класу, що не склалися, неправильним (несправедливим, грубим) ставленням до дитини з боку батьків, учителів, однокласників;
- відхиленнями в стані психологічного та фізичного здоров'я і розвитку, віковими кризами, акцентуаціями характеру й іншими фізіологічними та психоневрологічними проблемами;
- відсутністю умов для самовираження, незайнятістю корисними видами діяльності, відсутністю позитивних і значущих соціальних і особистісних життєвих цілей і планів;
- бездоглядністю, негативним впливом навколишнього середовища й соціально-психологічною дезадаптацією, яка розвивається на цьому підґрунті, зміною соціальних і особистісних цінностей з позитивних на негативні.

Як розмовляти з «важким» підлітком?

Під час розмови з підлітком необхідно позбутися повчального тону (а так само всі поточні справи й особисті проблеми) і приділити час і увагу тільки співрозмовнику, при цьому дотримуючись деяких правил:

- поважати співрозмовника;
- говорити з ним як з рівним;
- аргументувати свою точку зору, залишаючи за підлітком право розділяти її або заперечувати;
- показувати, що він цікавий як людина й співрозмовник;
- дотримуватись кодексу честі;
- учитель має право бути некомпетентним у якійсь сфері життя і визнає таке саме право за підлітком;
- розмовляти тільки про те, про що підліток готовий говорити, «не лізти в душу», надати йому право на мовчання;
- бути готовим вислухати шокуючі подробиці життя підлітка й підтримати його;
- делегувати підлітку відповідальність за власну поведінку й ухвалення рішень;
- дотримуватись права на конфіденційність приватної бесіди;
- бути толерантним до звичок, способу життя та ідеалів співрозмовника.

Про що розмовляти з «важким» підлітком?

1. Навчання — улюблені й не дуже предмети, причини неуспіху, взаємини з учителями, участь у громадській роботі, випадки порушень дисципліни.
2. Плани на майбутнє щодо продовження навчання, вибору професії; здатність ураховувати майбутні труднощі й тверезо оцінювати свої можливості.
3. Взаємини з однолітками: перевага одного близького друга або компанії приятелів, становище серед товаришів («душа компанії», «переслідуваний», «ізгой», «незалежний одинак» тощо), причини вибору приятелів за певними особистими якостями, за спільністю захоплень тощо.
4. Захоплення сьогодні й у минулому (під чий вплив було зроблено вибір, які досягнуті результати, чому захоплення забуто та ін.).
5. Взаємини з батьками, внутрішньосімейні стосунки: склад родини (хто названий першим, про кого забув згадати, хто займався його вихованням, найбільш близький член родини, з ким у родині конфліктні взаємини, причина конфлікту). Якщо родина розпалася, необхідно з'ясувати, у якому віці був підліток, коли це сталося, його ставлення до розлучення батьків, чи підтримує контакт із тим з них, хто пішов із родини.
6. Порушення поведінки в минулому: прогули занять, дрібне хуліганство, паління, уживання алкоголю, знайомство з різними наркотичними засобами, втечі з дому, чи був затриманий або взятий на облік міліцією.
7. Найскладніші події в минулому й реакція на них. Наявність колись у минулому суїцидних думок. Перенесені захворювання: як вони позначилися на навчанні й на становищі серед однолітків. Наявність сьогодні або в минулому порушень сну, апетиту, самопочуття та настрою.
8. Сексуальні проблеми (спочатку підлітку треба пояснити, що вчителі ці питання цікавлять не самі по собі, а з метою з'ясувати можливе переживання із цього приводу й одержати більш повне уявлення про його характер; необхідно попередити, що всі повідомлювані учнем відомості без його згоди нікому з рідних, знайомих не будуть передані):
 - перша закоханість і пов'язані із цим психічні травми;
 - самооцінка своєї привабливості;
 - початок статевого життя та потайливе побоювання із приводу своєї сексуальної неповноцінності.

Метою бесід з підлітками є з'ясування фактора ризику. Фактор ризику — це зв'язок між характеристиками індивіда, групи або середовища й підвищеною ймовірністю порушень у певний момент.

Фактори ризику				
Індивідуальні	Серед однолітків	Сімейні	Шкільні	Суспільні
Низька самооцінка	Тиск однолітків	Конфлікти в родині	Погана успішність	Ставлення суспільства до вживання тютюну, алкоголю та наркотиків
Агресивність/ Сором'язливість	Друзі, що вживають алкоголь	Відсутність дисципліни	Низький моральний рівень учителів і учнів	Відсутність підтримки з боку суспільства
Позитивні настанови щодо вживання наркотиків	Небажання вчитися	Занедбаність	Норми, що сприяють уживанню тютюну, алкоголю та наркотиків	Економічна нестабільність
Погана успішність	Дружба з підлітками, що вживають алкоголь і наркотики	Фізичне й психологічне насильство в родині	Неповажне ставлення до освіти	Доступність наркотиків
Порушення поведінки		Батьки, що вживають алкоголь і наркотики		

КЛІНІЧНІ ПРОЯВИ СИНДРОМУ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ

Останнім часом у дітей широко розповсюджений синдром дефіциту уваги та гіперактивності (далі — СДУГ), причому у хлопчиків у 9 разів більше, ніж у дівчаток (у дівчаток частіше спостерігається синдром дефіциту уваги без гіперактивності).

Відзначають три основних блоки прояву СДУГ:

- гіперактивність;
- порушення уваги;
- імпульсивність.

Гіперактивність проявляється як надлишкова рухова активність; занепокоєння; метушливість; численні рухи, яких дитина часто не помічає; балакучість; нетривалий сон. У руховій сфері зазвичай виявляються порушення координації, несформованість функцій дрібної моторики та праксиса.

Л. С. Виготський писав, що спрямована увага відіграє величезну роль у процесах абстракції, мислення, мотивації, спрямованої активності.

Порушення уваги можуть проявлятися в труднощах її утримання, у зниженні вибіркової й вираженому відволіканні з частими переключаннями з одного заняття на інше.

Імпульсивність виражається в тому, що часто дитина спочатку діє і тільки потім — думає, перебиває інших, може без дозволу підвестися та вийти із класу.

Із досягненням підліткового віку підвищена рухова активність зазвичай зникає, а імпульсивність і дефіцит уваги зберігаються.

Характерною рисою розумової діяльності гіперактивних дітей є циклічність. Діти можуть продуктивно працювати упродовж 5–10 хвилин, потім 3–7 хвилин мозок відпочиває, накопичуючи енергію для наступного циклу. У цей момент дитина відволікається, не реагує на вчителя. Згодом розумова діяльність відновлюється, і дитина готова до роботи упродовж 5–15 хвилин.

Діти зі СДУГ мають «мерехтливу» свідомість, особливо за відсутності рухової активності (наприклад, щосили розгойдуючи стілець так, що підлоги торкаються тільки задні ніжки стільця). Учитель вимагає, щоб учні сіли прямо й не відволікалися. Але для таких дітей ці вимоги необґрунтовані: якщо їхня голова й тіло нерухомі, знижується рівень активності мозку.

Установлено, що рухова стимуляція мозолистого тіла, мозочка й вестибулярного апарату дітей зі СДУГ приводить до розвитку функцій свідомості, самоконтролю та саморегуляції.

Діти зі СДУГ мають досить розвинені компенсаторні механізми, для включення яких слід дотримуватися певних умов:

- забезпечення батьками й учителями емоційно-нейтрального розвитку й навчання;
- дотримання режиму, достатній час сну;

- навчання за особистісно орієнтованою програмою без інтелектуальних перевантажень;
- розробка програми індивідуальної допомоги дитині з боку невропатолога, психолога, педагога, батьків;
- своєчасна нейропсихологічна корекція.

Таким чином, гіперактивність дитини є лише зовнішнім проявом порушень її нейропсихологічного розвитку й може виникнути через несформованість або дифіцитарність мозкових структур. Насамперед, виникнення СДУГ пов'язане з недостатньою зрілістю лобових відділів кори головного мозку, особливо лівої півкулі.

Наявність у дитини, принаймні, восьми з названих нижче чотирнадцяти симптомів, які постійно спостерігаються протягом, як мінімум, останніх шести місяців, є підставою для діагностування СДУГ.

Симптоми СДУГ:

1. Неспокійні рухи в кистях і стопах. Сидячи на стільці, дитина «корчить-ся», «звивається».
2. Невміння спокійно сидіти на місці, коли це потрібно.
3. З легкістю відволікається, перемикаючись на сторонні стимули.
4. Нетерпіння, не вміння чекати своєї черги під час ігор і в інших ситуаціях у колективі (заняття в школі, екскурсії тощо).
5. Невміння зосередитися: на запитання часто відповідає не замислюючись, не вислухавши до кінця.
6. Труднощі (не пов'язані з негативною поведінкою або нестачею розуміння) під час виконання запропонованих завдань.
7. Ледь-ледь зберігає увагу під час виконання завдань або ігор.
8. Часті переходи від однієї незавершеної дії до іншої.
9. Невміння грати тихо, спокійно.
10. Балакучість.
11. Заважає іншим, чіпляється до оточуючих (наприклад втручається в ігри інших дітей).
12. Часто складається враження, що дитина не слухає звернені до неї слова.
13. Дитина часто губить речі, необхідні в школі та вдома (іграшки, олівці, книги та ін.).
14. Здатність робити небезпечні дії, не замислюючись про наслідки. При цьому дитина не шукає пригод або гострих відчуттів (наприклад, вибігає на дорогу, не дивлячись навколо).

Усі прояви цього синдрому можна розподілити на три групи ознак:

- гіперактивності (симптоми 1, 2, 9, 10);
- неувважності та відволікання (симптоми 3, 6–8, 12, 13);
- імпульсивності (симптоми 4, 5, 11, 14).

Більшості таких дітей властива низька самооцінка. У них нерідко відзначають деструктивну поведінку, агресивність, упертість, лицемірство, схильність до злочинних вчинків та інші форми асоціальної поведінки. Слід зважати на те, що важливе місце в подоланні СДУГ належить медикаментозній терапії.

Практичні рекомендації педагогу, що працює з гіперактивною дитиною

Для того щоб допомогти дитині упоратися із труднощами в навчанні, необхідні:

1. Зміна оточення:
 - вивчіть нейропсихологічні особливості дитини зі СДУГ;
 - роботу з гіперактивною дитиною будуйте індивідуально. Дитина завжди повинна перебувати перед очима вчителя;
 - оптимальне місце в класі для гіперактивної дитини — перша парта навпроти стола вчителя або в середньому ряду;
 - змініть режим уроку із включенням фізкультхвилинок;
 - дозвольте гіперактивній дитині через кожні 20 хвилин підводитись і ходити класом;
 - надайте такій дитині можливість швидко звертатися по допомогу в разі виникнення труднощів;
 - спрямовуйте енергію дитини в корисне русло, пропонуючи вимити дошку, роздати зошити тощо.
2. Створення позитивної мотивації на успіх:
 - уведіть знакову систему оцінювання;
 - частіше хваліть дитину;
 - розклад уроків має бути постійним;
 - уникайте завищених або занижених вимог до учня зі СДУГ;
 - уведіть проблемне навчання;
 - використовуйте на уроці елементи гри й змагання;
 - давайте завдання, ураховуючи здібності дитини;
 - великі завдання розбивайте на окремі частини, контролюючи виконання кожної з них;

- створюйте ситуації, у яких гіперактивна дитина може продемонструвати свої сильні сторони й виконувати роль експерта у класі з деяких галузей знань;
 - навчіть дитину компенсувати порушені функції за рахунок збережених;
 - ігноруйте негативні вчинки й заохочуйте позитивні;
 - будуйте процес навчання на позитивних емоціях;
 - пам'ятаєте: з дитиною необхідно домовитися, а не зламати її!
3. Корекція негативних форм поведінки:
- сприяйте припиненню (зникненню) агресії;
 - навчайте необхідних соціальних норм і навичок спілкування;
 - регулюйте взаємини дитини з однокласниками.
4. Регулювання очікувань:
- пояснюйте батькам і оточуючим, що позитивні зміни відбуваються не одразу, а через деякий час;
 - пояснюйте батькам і оточуючим, що поліпшення стану дитини залежить не тільки від спеціального лікування, але й від спокійного й поміркованого ставлення до неї.

Пам'ятайте: дотик є сильним стимулом для формування поведінки та розвитку навичок навчання. Дотик допомагає поставити так званий «якір» на позитивному досвіді.

Пам'ятайте: гіперактивність — це не поведінкова проблема, не результат поганого виховання, а медичний діагноз, який можна поставити тільки за результатами спеціальної діагностики. Проблема гіперактивності неможливо розв'язати вольовими зусиллями й переконаннями. Дисциплінарні заходи впливу (покарання, зауваження, окрики, нотації тощо) не поліпшать поведінки дитини, а швидше, погіршать її. Ефективні результати корекції синдрому дефіциту уваги та гіперактивності досягаються за оптимального поєднання медикаментозних і немедикаментозних методів, до яких належать психологічні й нейропсихологічні корекційні програми.

Практичні рекомендації батькам гіперактивної дитини

У домашній програмі корекції дітей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності повинен переважати поведінковий аспект, тобто слід дотримуватись таких умов:

1. Зміна поведінки дорослого і його ставлення до дитини:
 - виявляйте твердість і послідовність у вихованні;
 - пам'ятайте: надмірні балакучість, рухливість, недисциплінованість — не є навмисними;
 - контролюйте поведінку дитини, не нав'язуючи їй жорстких правил;
 - не вказуйте дитині категорично, уникайте слів «ні» і «не можна»;
 - будуйте взаємини з дитиною на взаєморозумінні й довірі;
 - реагуйте на дії дитини у несподіваний спосіб (пожартуйте, повторіть дії дитини, сфотографуйте її, залишіть у кімнаті саму та ін.);
 - повторюйте свої прохання тими самими словами багато разів;
 - не наполягайте на тому, щоб дитина обов'язково вибачилась за вчинок;
 - вислухайте те, що хоче сказати дитина.
2. Зміна психологічного мікроклімату в родині:
 - приділяйте дитині достатньо уваги;
 - проводьте дозвілля всією родиною;
 - не сваріться у присутності дитини.
3. Організація режиму дня та місця для занять:
 - установіть твердий розпорядок дня для дитини та всіх членів родини;
 - знижуйте вплив відволікаючих факторів під час виконання дитиною завдання;
 - зменште тривалість занять дитини на комп'ютері й перегляду телевізійних передач;
 - уникайте по можливості значних скупчень людей;
 - *пам'ятайте*: перевтома сприяє зниженню самоконтролю та зростанню гіперактивності;
4. Спеціальна поведінкова програма:
 - забудьте про фізичне покарання! Якщо є необхідність удатися до покарання, то доцільно використати спокійне сидіння в певному місці після негативного вчинку;
 - частіше хваліть дитину; поріг чутливості до негативних стимулів дуже низький, тому гіперактивні діти не сприймають догани й покарання, однак чутливі до заохочень;
 - складіть список обов'язків дитини й повісьте його на стіну, підпишіть угоду на окремі види робіт;
 - виховуйте в дітях навички керування гнівом і агресією;

- не намагайтеся запобігти наслідкам безпам'ятності дитини;
- не дозволяйте відкладати виконання завдання на інший час;
- не давайте дитині доручень, що не відповідають рівню її розвитку, віку та здібностям;
- допомагайте дитині розпочати виконання завдання, тому що це найважчий етап;
- не давайте одночасно кілька вказівок. Завдання не повинне мати складну конструкцію або складатися з декількох ланок;
- поясніть гіперактивній дитині її проблеми й навчіть їх розв'язувати.

Пам'ятайте: для дитини зі СДУГ найдієвішими є такі «засоби переконання»:

- позбавлення задоволення, ласощів, привілеїв;
- заборона приємної діяльності, телефонних розмов;
- прийом «вимкненого часу» (ізоляція, лава штрафників, домашній арешт, дострокове відправлення в ліжко);
- просте втримання в «залізних обіймах»;
- позачергове чергування по кухні та ін.

Під час корекції поведінки дитини значну роль відіграє методика «позитивної моделі», яка полягає в постійному заохоченні бажаної поведінки й ігноруванні небажаної. Необхідною умовою успіху є розуміння проблем своєї дитини батьками.

Пам'ятайте: СДУГ — це патологія, яка вимагає своєчасної діагностики й комплексної корекції (психологічної, медичної, педагогічної).

«НЕПРАВИЛЬНЕ» ВИХОВАННЯ: ТИПОЛОГІЯ, НАСЛІДКИ, КОРЕКЦІЯ

У психологічній літературі виділяються різні типи неправильного виховання. Розглянемо найпоширеніші його типи:

1. *Неприйняття.* Це родини, у яких народження дитини було небажаним; або планувався хлопчик, а народилася дівчинка, тобто коли дитина не справдила початкових очікувань батьків; або родини, де про дитину піклуються, але без щиросердного контакту.
2. *Гіперсоціальне виховання.* Такі батьки — занадто «правильні» люди, які намагаються педантично виконувати всі рекомендації з «ідеального»

виховання. Гіперсоціальна дитина змушена постійно придушувати емоції, стримувати свої бажання. Звідси може виникнути агресія або замкнутість.

3. *Тривожно-недовірливе виховання* — спостерігається в тих родинах, які мають єдину дитину (або батьки відчувають дуже хворобливу тривогу за неї). У такому разі дитина несамостійна, уразлива, боязка.
4. *Егоцентричний тип сприйняття*. Дитині (часто єдиній і довгоочікуваній) нав'язують уявлення про себе як про ідеальну дитину. У результаті дитина не зважає на інтереси оточуючих.

Унаслідок неправильного виховання формуються складні спрямованості особистості — такі, як егоїстичність. У таких підлітків нелегко складаються взаємини з однолітками: вимоги до друга завжди вищі, ніж до себе, для них важливо більше одержати, ніж віддати. Саме для них характерна часта зміна друзів. У підлітковій групі вони часто прагнуть до лідерства. Характерне бажання продемонструвати перед однолітками ті або інші престижні якості: силу, спритність, хоробрість, розум, ерудицію тощо. Взаємини з батьками гостроконфліктні, характерна різке вираження реакції емансипації. Найтиповішими є егоцентричні, накопичувальні й тілесно-мануальні прояви, причому таких дітей цікавить головним чином результат. Серед мотивів навчання переважають престижна мотивація, мотиви статусу й інші егоцентричні мотиви. У зв'язку з відсутністю загальної орієнтації на духовно-моральні цінності ці підлітки можуть підпадати під вплив асоціальних груп і однолітків з асоціальною спрямованістю.

«Найважчими» є підлітки з гедоністичною спрямованістю особистості. В основному саме з ними пов'язана більшість підліткових проблем. Вони найбільшою мірою конфліктні з батьками, підпадають під вплив асоціальних груп, для них можливі делінквентна поведінка, алкоголізація, токсикоманія, наркоманія, втечі з дому.

Домінуючими мотивами є задоволення та розваги, характерна тяга до неробства. Вони живуть тільки сьогоднішнім, їх зовсім не турбує майбутнє. У таких підлітків різко виражене прагнення звільнитися від опіки батьків. Ці підлітки байдужі до рідних і до турбот родини, батьки для них лише «джерело засобів для задоволень». Вони нездатні самі зайняти себе, тягнуться до підліткових вуличних угруповань, хоча у цих угрупованнях ніколи не стають лідерами, виконуючи роль слухняного знаряддя для інших. Захоплення в них найпримітивніші — інформативно-комунікативні, крім того, характерна схильність до азартних ігор. Навчання зазвичай їх зовсім не цікавить, у школі часті прогули.

Така спрямованість властива нестійкому типу характеру, описаному А. Е. Личко: такий тип характеру відзначається несформованістю соціально-прийнятних норм поведінки, безвільністю у всіх сферах життя, особливо у виконанні обов'язків.

Особливу групу «важких» підлітків становлять педагогічно занедбані підлітки, для яких характерні порушення у сфері стосунків, у тому числі ставлення до себе, порушення в пізнавальній сфері, а саме: затримка й низький рівень розвитку пізнавальних процесів, низька пізнавальна культура, нерозвинені пізнавальні потреби, патології в розвитку характеру, виражений в акцентуаціях. Виникаючи в дошкільному періоді розвитку дитини на поведінковому рівні, педагогічна занедбаність розвивається в дидактичному плані в молодшому шкільному віці та переходить у соціально-педагогічну в підлітків.

Кожна вікова група найбільш чутлива до тих або інших зовнішніх несприятливих факторів, що спричиняють за певних умов виникнення та розвиток педагогічної занедбаності. Для дошкільника — це незначне коло спілкування, сімейні фактори; для молодшого школяра — навчальні досягнення, учитель; для підлітка — особистісно значущі фактори (такі як адаптація до середовища, самоствердження в процесі навчання, праці, спілкування).

Оскільки причини педагогічної занедбаності підлітків зумовлені недоліками виховної та освітньої роботи родини, дитячого садка й школи, то й успішному розв'язанню завдань профілактичної роботи сприяють створення сприятливого психологічного мікроклімату в родині й школі, усунення емоційно-психологічних перевантажень для дитини, а також організація ситуації успіху в значущій діяльності, керівництво її поведінкою з оперттям на позитивні якості, формування її взаємин з однолітками шляхом прищеплювання навичок життя та діяльності в колективі, подолання недоліків, дисгармонійності інтелектуального, морального й емоційно-вольового розвитку.

Основні напрями роботи із профілактики правопорушень вибудовуються за принципом визначення проблем, що виникають у процесі навчання та виховання дітей «групи ризику», розв'язання яких сприяє одержанню позитивних результатів. Ці напрями містяться в статутних документах установи і вимагають участі всіх, хто навчає та виховує дитину. Найчастіше пріоритетними напрямками профілактичної діяльності стають: допомога родині в розв'язанні проблем, пов'язаних з вихованням дитини; допомога підлітку в усуненні причин, що впливають на скоєння злочину;

залучення дітей, батьків до організації й проведення соціально значущих заходів; вивчення, діагностування, розв'язання проблем, складних життєвих ситуацій з метою запобігання серйозним наслідкам; індивідуальне й групове консультування дітей, батьків, педагогів з питань розв'язання проблемних ситуацій, допомога конкретним учням із залученням фахівців з відповідних організацій; пропаганда й роз'яснення прав і обов'язків дітей, членів їхніх родин; організація літніх трудових змін для дітей «групи ризику».

Родина є одним з найважливіших факторів, що впливають на емоційну сферу будь-якої дитини. Основні фактори, що впливають на емоційні порушення: природні особливості (тип темпераменту), соціальні фактори (тип сімейного виховання, ставлення вчителя, стосунки з оточуючими). Такі діти потребують доброзичливого й «розумного» спілкування (ігри, малювання, рухливі вправи, музика), а найголовніше — уваги до себе. Для того що навчання та виховання дітей «групи ризику» було ефективним, слід залучати до участі в цих процесах лікарів (психоневрологів, дефектологів, психологів, логопедів) і соціальних педагогів.

Класному керівнику, працюючи з дітьми «групи ризику», не варто керуватися здогадами: необхідні особлива обережність і поміркованість у тих випадках, коли потрібно розповісти іншим людям про проблеми дитини. Робота з родиною дитини «групи ризику» найчастіше є важливішим засобом з профілактики, ніж робота з групою учнів і з учителями. Дотримання цих умов дозволяє допомогти дитині, компенсувати труднощі та успішно соціалізуватися.

Цільовий соціальний захист дитини

Організатор виховної роботи в класі, спрямованої на розвиток учнів, — класний керівник.

Його роль у зв'язку з посиленням виховної функції школи постійно зростає, але в той же час класні керівники перебувають у складній ситуації: розпалися дитячі організації, сімейні зв'язки не відзначаються міцністю, діти й дорослі часом відчужені одне від одного, позашкільні установи здебільшого платні, тому доступні не для всіх.

Таким чином, робота класного керівника з дітьми є практично єдиною можливістю, яка дозволяє заповнити вакуум, у якому опиняються школярі. Діти потребують реальної допомоги, підтримки та соціального захисту.

Під соціальним захистом у цілому розуміється цілеспрямована, свідомо регульована на всіх рівнях суспільства система практичних соціальних, політичних, правових, психолого-педагогічних, економічних, медико-екологічних і духовних заходів, які забезпечують нормальні умови й ресурси для фізичного, розумового й духовно-морального формування, функціонування й розвитку дітей, запобігання обмеженням їхніх прав і людської гідності.

Соціальний захист як функція класного керівника — це в першу чергу комплекс психолого-педагогічних заходів, які забезпечують оптимальний соціальний розвиток дитини й формування її індивідуальності, адаптацію до існуючих соціально-економічних умов.

Доцільно розглядати соціальний захист у діяльності класного керівника в широкому й у вузькому розумінні.

Соціальний захист вихованців у вузькому розумінні — це діяльність класного керівника, спрямована на захист дітей, які опинилися в особливо скрутному стані. Це діти з багатодітних родин, діти-інваліди, діти-сироти, діти-біженці й інші, які найбільше потребують екстреного соціального захисту.

Соціальний захист у широкому розумінні — це соціально-захисна робота з усіма дітьми та їхніми батьками за різними напрямками. Отже, об'єктом соціального захисту, соціальних гарантій є всі діти, незалежно від їхнього походження, благополуччя батьків і умов життєдіяльності. Зрозуміло, при цьому залишається незаперечним принцип диференційованого підходу до різних категорій дітей, при цьому пріоритет належить найнезахищенішим категоріям дітей із малозабезпечених родин або родин із «груп ризику».

Соціальний захист дитини — це цільова соціальна функція діяльності класного керівника, реалізуючи яку, він повинен іти від гострих миттєвих ситуацій до випередження подій, спираючись на точний прогноз, захищаючи дитину від можливих проблем, які перед нею можуть постати.

Діяльність класного керівника з реалізації цієї функції має здійснюватись у чотирьох напрямках:

- 1) соціальний захист процесу формування та розвитку особистості дитини і її індивідуальностей. Завдання класного керівника тут полягає у створенні умов для реалізації кожною дитиною свого внутрішнього потенціалу (саморозвитку, самоактивізації). Для цього класний керівник повинен знати своїх вихованців, їхні потреби, інтереси, бажання, особистісні особливості;

- 2) соціальний захист середовища формування та розвитку дитини. У реалізації цього напрямку дуже важливе співробітництво класного керівника з родиною дитини і з іншими інститутами виховання;
- 3) захист прав учнів;
- 4) цільовий соціальний захист у всіх його розуміннях, про що йшлося вище.

Програми з цільового захисту дитини

На жаль, ще зустрічаються люди, які не розділяють поняття «психіатр» і «психолог»: для багатьох це те ж саме. Насправді, психолог не ставить діагноз: це компетенція лікаря! Психолог супроводжує розвиток дитини, піклується про її душу, керуючись при цьому головним правилом: «Не нашкодь!»

Основною формою роботи, яка дозволяє проводити заняття з усім класом одночасно, є це класна психологічна година. Ця форма роботи:

- сприяє згуртованості колективу;
- закладає моральні орієнтири;
- дозволяє працювати на ціннісному рівні;
- стимулює здатність до міркування;
- допомагає дитині у саморозвитку;
- забезпечує профілактичний ефект;
- працює на перспективу;
- дозволяє працювати зі значною кількістю людей одночасно;
- допомагає зняти гостроту проблеми, а інколи повністю розв'язати її упродовж однієї зустрічі із психологом;
- не вимагає тривалої підготовки;
- має доступну форму подання інформації;
- дає можливість працювати з різними віковими категоріями (як учнями, так і їхніми батьками).

Доцільно планувати класні психологічні години приблизно 1–2 рази на чверть.

Таку форму роботи, як психологічна година, можуть використати і батьки вдома під час виховання своїх дітей.

Програма розвитку й корекції довільної регуляції молодших підлітків, які зазнають труднощів у навчанні та поведінці

Мета: формування довільної регуляції молодших підлітків, що зазнають труднощів у навчанні та поведінці, з допомогою впливу на механізми свідомості; розвиток вольової стійкості, концентрації уваги, саморегуляції, довільної зрілості, навичок самоконтролю.

Завдання:

1. Реагування на негативні емоції та навчання прийомів регулювання свого емоційного стану.
2. Навчання способів цілеспрямованої поведінки, внутрішнього самоконтролю.
3. Формування адекватних форм поведінки.
4. Формування адекватної самооцінки.
5. Формування позитивних особистісних якостей.
6. Регулювання поведінки в колективі.
7. Розвиток комунікативних навичок.
8. Розвиток самосвідомості.
9. Формування навичок самостійно ухвалювати рішення.

Реалізація

У наш час перед системою освіти постала проблема неухильного збільшення кількості дітей, що зазнають труднощів у шкільному навчанні. Це проявляється не тільки в хронічному відставанні в засвоєнні шкільних знань, але й у формуванні стійких видів шкільної дезадаптації. Проблему шкільної дезадаптації можна віднести до однієї з найбільш гострих проблем сучасної освіти, які вимагають невідкладних пошуків продуктивного рішення на практичному рівні.

На думку багатьох психологів, саме проблема недостатнього розвитку довільності в початковій школі часто зумовлює навчальні утруднення дітей і такі явища, як погана дисципліна на уроках, підвищення відволікання, невміння виконувати трохи ускладнені завдання, а деякою мірою — феномен психологічного перевантаження, навіть імпульсивності, підвищеної стомлюваності.

Однак, основна частина досліджень і корекційно-розвивальних програм у сфері довільної регуляції стосується молодших школярів, де довільність розглядається як основне новоутворення цього віку. При цьому в більш старшому віці, особливо на межі початкової освіти та середньої школи ця проблема залишається не менш актуальною, тому що поряд із зовнішніми змінами (нові вчителі, розширення кола предметів, вимог та

обов'язків тощо) відбуваються внутрішні, пов'язані із входженням дітей у підлітковий вік.

У зв'язку із цим цілком правомірне надання корекційно-розвивальної допомоги учням середньої ланки у формуванні довірливої регуляції.

Довірлива регуляція — це складний процес, що функціонує як єдність двох рівнів. Із одного боку, це керування особистістю безпосереднім перебігом поведінкового акту на всіх етапах його розгортання — від мотивуючого детермінанту до кінцевої мети та її оцінювання (тобто поняття «довірливості»). А з іншого боку — це дія самоконтролю й волі, тобто безперервне простежування особистістю всіх ланок регуляції поведінки, подолання перешкод, постійний «звіт» особистості перед собою, коли людина стає відповідальною за свої вчинки, за поведінку в цілому (що прийнято вважати вольовою регуляцією).

Наприклад, якщо учень сидить на уроці й дивиться у вікно — він проявляє довірливість, тобто керує собою, щоб перебувати на уроці, а не в коридорі, а якщо він при цьому усвідомлює необхідність слухати вчителя, то йому необхідно застосувати вольові зусилля, тобто змусити себе не тільки сидіти за партою, але й включитися в роботу — це належить до вольової регуляції. Ми вважаємо, що розвиток довірливості в молодшому підлітковому віці можливий шляхом формування позитивних звичок або навичок адекватної поведінки, поступової побудови власних програм поведінки. А розвиток вольової регуляції — з допомогою впливу на механізми свідомості, тобто формування самосвідомості, що є новоутворенням підліткового віку.

Таким чином, довірлива регуляція виступає в глибокій внутрішній єдності із самосвідомістю та емоційно-вольовим компонентом.

Особливістю цієї програми є поєднання елементів тренінгової роботи (тобто розвиток особистісної сфери, включення особистісного ставлення та механізмів свідомості) і корекційно-розвивальних вправ, спрямованих на демонстрацію неадекватності, недоцільності деяких способів реагування та моделей поведінки, формування потреби у зміні своєї поведінки, — шляхом формування певних навичок, розвитку властивостей уваги, самоконтролю, саморегуляції (чим забезпечується вплив одночасно на обидва рівні, розвивається довірлива регуляція в цілому).

Крім того, у довірливій регуляції, як і в сфері самопізнання, можна виділити дві системи дії: по-перше, «Я та Інші», а по-друге — «Я та Я». Тобто у першій системі довірлива регуляція спрямована на адекватність адаптації

людини до інших осіб, до різних колективів, з урахуванням прийнятих принципів поведінки й етичних норм, що існують у суспільстві.

У другій системі важливим моментом є самокритичність (але не «самокопання») як глибоке й адекватне усвідомлення своїх слабкостей, відсутність і недостатній розвиток психологічних якостей, властивостей, звичок, що перешкоджають подальшому розвитку особистості. Згідно із цим було розроблено третю систему дії, спрямовану на подолання труднощів у взаємодії з оточуючими людьми. Таким чином, теоретичним фундаментом цієї програми можна вважати тезу сучасних послідовників Л. С. Виготського: «Розвиток особистості є становленням здібності володіти своєю поведінкою і своїми психічними процесами».

Під час розробки цієї програми ми дотримувалися екзистенціально-гуманістичної теорії та поведінкового підходу.

Методичні засоби й умови для успішної реалізації програми

- Формування позитивної мотивації до участі в заняттях (підтримка будь-яких починань, введення заохочень — бали, призи, санкції тощо).
- Закріплення позитивних і негативних моментів маркерами (наприклад, жетони, на яких схематично зображений знак оклику: червоні — для заохочувальних балів, чорні — для санкції за порушення правил).
- Дотримання чіткої, повторюваної структури занять, незмінне розташування предметів, введення та дотримання правил, ритуалів, часового регламенту (з метою додаткового організуючого моменту під час формування довільності, звичок).
- Чергування вербальних і невербальних засобів.
- Поступове ускладнення засобів, що використовуються.
- Проведення демонстраційних сесій (окремі вправи спочатку виконує ведучий, а потім учасники).
- Використання докладних, чітких інструкцій до вправ.
- Використання окремих вправ на розвиток стійкості й концентрації зорової уваги.
- Наявність зошитів, кольорових олівців або фломастерів (для виконання вправ).
- Чергування групових та індивідуальних форм роботи (виконання завдань індивідуально, у парах, трійках, групах).

№ з/п	Назва (тема)	Мета	Тривалість, год
3	Емоційний контроль ведучого за виконанням завдань взаємоконтролю (оцінюють одне одного), потім до самоконтролю	Знайти спосіб роботи з різними видами емоцій і «Використання елементів відображення» метафорою (з метою закріплення окремими інформантами на рівні, розвитку творчого потенціалу, об'єктивної діагностичний метод).	10
4	Використання ролейових ігор (з метою формування нових моделей поведінки) тому що зміна позицій оприлюднює ставлення до влади поведінки, дії звичок у житті людини, неадекватності деяких стереотипів поведінки; обговорення, дискусія як способи рефлексії та формування навички адекватно виражати свої думки); Формування корисних навичок (наприклад, знання психоемоційної напруженості, постановка цілей, розв'язання конфліктних ситуацій, зниження агресивності та ін.);	Знайомство з формами взаємодії; формування навичок спілкування; навчання успішної взаємодії, адекватного розв'язання конфліктних ситуацій	10
5	Свій серед своїх, або свій серед своїх? Цикл занять розраховано на роботу з молодшими підлітками (11–12 років), які зазнають труднощів у саморегуляції в процесі навчання та поведінки.	Підбиття підсумків усього циклу занять; узагальнення набутого досвіду	1
6	Завершальне заняття проводиться в групі по 10–12 осіб, 2 рази на тиждень по 45–50 хвилин. Через те, що ця категорія дітей часто зазнає різних форм дезадаптації, ми вважаємо за необхідне паралельно із заняттям здійснювати індивідуальний супровід батьків.	Орієнтована структура розвитку консультації для педагогів і батьків.	1
7	Планування загальної кількості занять спиралося на зазначені вище системи дії з урахуванням вікових і специфічних особливостей цієї категорії дітей.	Етап заняття	Тривалість, год
2	«Розминка» (релаксаційні вправи або вправи-енергізатори — залежно від емоційного стану учасників). Таким чином, програма складається із 32 занять, які згруповано у межах тематичного планування:		3–4
3	«Увага, це потрібно» (вправа на розвиток уваги)		5–6
4	«Тема» (тематичні вправи)		10–15
5	«Назва (тема) «Керую собою» (вправа на розвиток навичок самоконтролю, саморегуляції)	Мета	5 год
6	Вступне заняття «Казка» (використання метафорою)	Формування позитивної мотивації до занять, розробка правил, ритуалів	1 10–12
7	Завершення (підбиття підсумків, підрахування балів, ритуал прощання)	Формування інтересу до власної особистості, згуртованості групи, актуалізація рефлексивних процесів	3–4 3

Результатом реалізації програми стало формування не тільки уявлення про те або інше явище, але й відповідного ставлення до нього, а також розвиток навичок адекватної поведінки в різних соціальних ситуаціях, що сприяло подоланню учнями труднощів у навчанні й поведінці.

Орієнтовний сценарій заняття «Емоції, почуття і «Я»: ми разом?»

Тема: агресія, способи її прояву, причини та наслідки.

Обладнання: протокол; м'ячик (або м'яка іграшка); бланки із завданням за кількістю учасників; картки із зображеннями персонажів, що виражають різні емоції (агресію, невдоволення, страх тощо); маркер і альбомний аркуш для ведучого.

ХІД ЗАХОДУ

Ритуал вітання

Нагадуються основні правила, визначається ведучий протоколу.

Вправа «Уздюж веселки»

Мета: створення позитивного емоційного тла; зняття емоційного напруження; навчання прийому регуляції власного емоційного стану.

Інструкція. Учасників просять підвестися, заплющити очі, зробити глибокий вдих і уявити, що одночасно із цим вдихом вони піднімаються нагору веселкою, а видихаючи, з'їжджають із неї, як із гірки, і вимовляють: «Ха!» Повторюється 4–5 разів. Бажаючи ділитися своїми враженнями. Учням розповідається про призначення цієї вправи.

Вправа «Знайди речення»

Мета: розвиток спостережливості, концентрації та стійкості зорової уваги, здібності узагальнювати матеріал, навичок аналітичного мислення.

Обладнання: три види бланків, на яких записано частину прислів'я «Посієш учинок — пожнеш звичку (бланк 1), посієш звичку — пожнеш характер (бланк 2), посієш характер — пожнеш долю (бланк 3)» (літери на бланках переплутані, крім цього, є зайві літери); ручки.

Інструкція. Учням роздають бланки і пропонують у кожному рядку вибрати лише ті літери, які не повторюються, і скласти з них речення.

Першим, хто правильно виконає завдання, присуджується заохочувальний бал. Потім необхідно скласти отримані речення в такій послідовності, щоб вийшло прислів'я. Першому, хто правильно виконав завдання, — заохочувальний бал.

Примітка. Якщо учасники зазнають утруднень під час виконання завдання, можна навести демонстраційний приклад.

Вправа «Портрет агресивної людини»

Мета: розвиток уміння диференціювати ознаки агресії від інших почуттів і емоцій; формування потреби в умінні контролювати себе.

Обладнання: картки із зображеннями декількох персонажів, що виражають різні емоції (наприклад: невдоволення, агресію, страх, радість, сум та ін.)

Примітка. Можна використати «Абетку настроїв» або фотографії людей із журналів, газет.

Інструкція. Кожний учасник отримує по три картки із зображеннями декількох персонажів, що виражають різні емоції та почуття. Необхідно знайти персонажі, які виражають агресію. За правильну відповідь дається заохочувальний бал.

Примітки. У кожного учасника повинна бути картка із зображенням, яке виражає агресію.

Після завершення вправи відбувається обговорення за такими запитаннями:

- Як ви здогадалися, що саме на цій картці зображена агресія?
- Які деталі допомогли вам визначити, що цей персонаж відчуває агресію, а не інше почуття?
- Чому були неправильні відповіді?
- Що спільного у всіх персонажів, які відчувають агресію? Чи є розбіжності?
- У який спосіб виражає це почуття кожний персонаж?
- Які ще способи вираження агресії вам відомі?
- Як живеться агресивній людині?

Після узагальнення всіх відповідей складається загальний портрет агресивної людини й робиться висновок, що існує два види агресії — словесна й фізична, залежно від способів вираження.

Для наочності можна використати схематичне зображення.

Вправа «Обговорення ситуації»

Мета: виявлення причин виникнення агресивних реакцій; усвідомлення небезпеки гнівних, агресивних реакцій.

Інструкція. Учасникам пропонується згадати ситуацію, коли вони відчували агресію. Кожний має визначити причини її появи та наслідки. Після відповідей учасників робиться висновок про те, що причин багато, але найчастіше хочеться відповісти агресією на агресію.

Гра в колі «Вогонь, повітря, вода, земля»

Мета: розвиток довільного контролю, уваги, здібності виконувати завдання за інструкцією; активізація розумових операцій.

Обладнання: м'ячик або м'яка іграшка.

Час проведення: 4 хвилини.

Примітка. Ми використовували м'яку іграшку — зайчика, якого назвали Вухастиком, упродовж усього циклу занять він був активним нашим помічником.

Інструкція. Учні сидять у колі. Ведучий кидає м'яч комусь із учасників, вимовляючи при цьому одне із чотирьох слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Якщо ведучий сказав «земля», то той, хто піймав м'яч, повинен швидко назвати якусь свійську або дику тварину, на слово «вода» учасник відповідає назвою риби, на слово «повітря» — назвою птаха. Почувши слово «вогонь», усі повинні підвестись і помахати руками. Той, хто помилився, залишає гру. Учасники, які залишилися, одержують заохочувальні бали.

Вправа-гра «Казка»

Мета: активізація механізмів несвідомої сфери; розвиток творчої активності; пошук необхідних засобів розв'язання проблеми.

Інструкція. Учасникам пропонується скласти казку: починає ведучий, далі учасники по черзі продовжують казку, придумуючи одне або кілька речень так, щоб останній учасник придумав закінчення. У результаті повинна вийти історія, що має початок, середину, кінець. Потім усі разом формулюють мораль.

Початок казки: «Жила-була Канцелярська кнопка, одного разу вона потрапила до рук злого хлопчиська, який використав її для жорстоких жартів: підкладав своїм товаришам на стільці, і коли вони, присівши, підхоплювалися, він мерзотно реготав. Кнопці її роль дуже не подобалася. І одного разу...»

Підбиття підсумків заняття

Пропонується згадати прислів'я та застосувати його до сьогоднішньої теми заняття.

Очікуваний результат. Робиться висновок, що у людини трапляються поодинокі спалахи агресії, але якщо вони проявляються часто, то можуть перейти в агресивність — рису характеру, і тоді цій людині буде складно жити й спілкуватися. Отже, слід знати способи боротьби із власною агресією — такою буде тема наступного заняття.

Кожний учасник отримує бал за участь; підбиваються підсумки, за кількістю набраних балів визначаються переможці, яким вручають призи.

Ритуали прощання

Навчаємося спілкування (програма соціально-психологічного тренінгу для соціально та педагогічно занедбаних підлітків)

Мета: усунення перекручувань емоційного реагування та стереотипів поведінки; реконструкція повноцінних контактів дитини з однолітками; гармонізація образу «Я».

Завдання:

1. Формування соціальної довіри.
2. Розвиток соціальної активності дітей.
3. Розвиток соціальних емоцій.
4. Розвиток комунікативних навичок.
5. Формування адекватної самооцінки.
6. Навчання вміння самостійно розв'язувати проблеми.

Частота занять: один раз на тиждень.

Тривалість: 40—45 хвилин.

Заняття 1 «Знайомство»

1. «Знайомство».

Мета: зближення учасників групи.

Інструкція. Учасники сідають у коло, кожний по черзі представляє себе й розповідає про те, що він любить чого і не любить, при цьому наступний учасник спочатку повторює все про попереднього, а потім представляє себе.

2. «Таблички з іменами»

Мета: знайомство; одержання первинної інформації про кожного з учасників.

Інструкція. Кожний підліток пише на табличці своє ім'я та малює свій символ (емблему). Після завершення роботи діти називають свої імена та розшифровують свої емблеми.

3. «Молекули»

Мета: підвищення позитивного настрою та згуртованості групи; емоційне й м'язове розслаблення.

Інструкція. Психолог промовляє: «Уявімо, що всі ми — атоми. Атоми виглядають так — слід зігнути руки в ліктях і пригорнути кисті до плечей. Атоми постійно рухаються і час від часу поєднуються в молекули. Число атомів у молекулах може бути різним, воно буде таким, яке я назву. Зараз усі починають швидко рухатися по кімнаті, а коли я назву якесь число (наприклад три), атоми повинні об'єднатися в молекули — по три атоми в кожній. Молекули виглядають так: стаємо обличчям одне до одного, торкаючись передпліччями».

4. «Три товариші»

Мета: знайомство; одержання первинної інформації про учасників; формування комунікативних навичок.

Інструкція. Група розподіляється на підгрупи по троє учасників у кожній. На кожную підгрупу видається анкета.

АНКЕТА «ТРИ ТОВАРИШІ»

Ось три речі, які любимо ми всі:

1. _____
2. _____
3. _____

Ось три речі, яких не любимо ми всі:

1. _____
2. _____
3. _____

У цьому ми відрізняємося одне від одного:

Ім'я: _____ Я відрізняюся від інших тим, що я _____

Ім'я: _____ Я відрізняюся від інших тим, що я _____

Ім'я : _____ Я відрізняюся від інших тим, що я _____

5. «Гордіїв вузол»

Мета: зняття напруженості.

Інструкція. Психолог промовляє: «Підведіться, заплюште очі, руки витягніть уперед на рівні грудей, ідіть уперед і спробуйте взяти в кожную руку руки інших учасників».

6. «Рефлексія»

Інструкція. Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

7. «Дзвін»

Мета: згуртованість групи; створення атмосфери єдності.

Інструкція. Діти утворюють коло, по черзі піднімають праву й ліву руку вгору, з'єднуючи руки в центрі кола у вигляді «дзвона», вимовляють: «Бом!» і синхронно, із силою опускають (кидають) руки вниз. Повторити кілька разів.

Заняття 2 «Мій світ»

1. «Вітання»

Інструкція. Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. «Подаруй посмішку»

Мета: створення атмосфери єдності; підвищення позитивного настрою; розвиток уміння виражати свій емоційний стан.

Інструкція. Учасники утворюють коло, беруться за руки. Кожний по черзі дарує посмішку своїм сусідам ліворуч і праворуч, дивлячись одне одному в очі.

3. «Дзеркало»

Мета: емоційне усвідомлення своєї поведінки; зниження напруженості; подолання непевності; формування довільного контролю.

Інструкція. Учасники стають у дві шеренги обличчям одне до одного, розбиваючись на пари, один — ведучий, другий — «дзеркало». Ведучий дивиться в «дзеркало», а воно «віддзеркалює» усі його рухи. Після завершення учасники міняються ролями, а потім і напарниками.

4. «Клейовий дощик»

Мета: розвиток згуртованості групи; зняття напруженості.

Інструкція. Діти стають одне за одним і, тримаючись за плечі того, хто стоїть попереду, долають перешкоди: піднятися та зійти зі стільця, проповзти під столами, обігнути «широке озеро» та ін.

5. «Я люблю»

Мета: створення атмосфери прийняття та розуміння; розвиток активного слухання.

Інструкція. Діти по черзі називають свої імена та розповідають про те, що вони люблять найбільше, ведучий повторює все, що говорили попередні, після чого говорить про себе і т. д.

6. «Я най...»

Мета: зняття внутрішніх затисків; пошук внутрішніх ресурсів.

Інструкція. Діти по черзі закінчують речення: «Я най...»

7. «Рефлексія»

Інструкція. Учасники по колу характеризують настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

Заняття 3 «Уміння слухати»

1. «Вітання»

Інструкція. Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. «Зіпсований телефон»

Інструкція. Грають п'ятеро учасників, решта — глядачі. Чотирьох учасників просять вийти за двері й по одному заходити в кімнату.

Завдання: максимально точно передати отриману інформацію. Зачитується текст, кожний учасник передає його наступному, результат порівнюють із оригіналом.

Усі учасники обговорюють такі питання: що заважало точно передавати інформацію, що спотворює інформацію, як найточніше передати інформацію.

3. «Ти мені подобаєшся, тому що...»

Мета: створення атмосфери прийняття та розуміння; розвиток емпатії, уміння безоціночно ставитися одне до одного.

Інструкція. Учасники по черзі сідають на стілець у центрі кола, інші говорять йому: «Ти мені подобаєшся, тому що ти...(добрий, веселий та ін.)».

4. «Ніхто не знає»

Мета: створення атмосфери прийняття та розуміння; розвиток емпатії.

Інструкція. Перекидаючи м'яч по колу, учасники продовжують фразу: «Ніхто з вас не знає, що я...(умію шити, співати та ін.)».

5. «Картина двох художників»

Мета: формування уміння працювати в парах; розвиток навички спільної діяльності, емпатії.

Інструкція. Учасники парами, тримаючись за один олівець, не домовляючись, повинні намалювати будь-яку картину.

6. «Рефлексія»

Інструкція. Учасники по колу характеризують настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

Заняття 4 «Посилення згуртованості»

1. «Вітання»

Інструкція. Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. «Браво»

Мета: посилення згуртованості; зняття внутрішніх затисків.

Інструкція. Психолог промовляє: «Хто з вас був у цирку або в театрі й бачив, як публіка із захватом аплодує артистам? Хто з вас мріяв про це? Кожний з нас час від часу заслуговує на такі оплески.

Тепер ви по черзі ставатиме на стілець, а решета дітей голосно аплодуватиме вам».

3. «Пересядьте всі ті, хто...»

Мета: підвищення позитивного настрою та згуртованості групи; емоційне й м'язове розслаблення.

Інструкція. Із кола прибирається один стілець. Психолог говорить: «Пересядьте всі, хто в червоному (у джинсах, у кого є сестра тощо)». Той учасник, який забарився і якому не вистачило стільця, — стає ведучим.

4. «Знайди себе»

Мета: сприяння саморозкриттю; робота з образом «Я».

Інструкція. Пропонується набір різних предметів: черепашка, іграшка, кубик та ін. Пропонується подивитися на них і вибрати один предмет, який чимось схожий на вас, чимось подобається, придумати й розповісти історію про цього персонажа.

5. «Компліменти»

Мета: посилення згуртованості; зняття внутрішніх затисків.

Інструкція. Учасники по колу, передаючи одне одному м'яч, говорять тому, хто сидить поруч: «Мені подобається, що ти добрий», а сусід відповідає: «Так, я добрий, а ще я розумний» та ін.

6. Релаксація «Подорож на хмаринці» (За К. Фопелєм)

Мета: допомогти дітям опанувати «робочий» стан, зосередитись перед початком заняття або складної вправи.

Інструкція. Психолог звертається до учасників із такими словами: «Сідайте зручно і заплюште очі. Двічі або тричі глибоко вдихніть і видихніть...

Я хочу запросити вас в подорож на хмаринці. Стрибніть на білу пухнасту хмаринку, схожу на м'яку гору з пухнастих подушок. Відчуйте, як ваші ноги, спина, сідниці зручно влаштувались на цій великій і м'якій подушці-хмаринці.

Зараз почнеться подорож. Ваші хмаринки повільно піднімаються у синє небо. Ви відчуваєте легкий вітерець. Тут, високо в небі, все спокійно та тихо. Нехай хмаринки перенесуть кожного із вас у таке місце, де ви почуватиметеся щасливими.

Спробуйте подумки «побачити» це місце якомога точніше. Тут ви відчуваєте себе спокійними і щасливими, тут може статися будь-яке диво...»

Психолог робить паузу на 30 секунд, після чого продовжує: «Тепер ви знов на своїх хмаринках, які везуть вас назад, на ваші місця в класі. Злізайте з хмаринок, подякуйте їм за те, що вони вас покатали. Спостерігайте за тим, як повільно вони тануть у повітрі... Потягніться, випростайтесь і знову будьте бадьорими, свіжими й уважними».

Примітка. Може супроводжуватись спокійною музикою.

7. «Рефлексія»

Інструкція. Учасники по колу характеризують настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

Заняття 5 «Робота з "Я-образом"»

1. «Вітання»

Інструкція. Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. «Вузький міст»

Мета: підвищення позитивного настрою та згуртованості групи.

Інструкція. На підлозі крейдою накреслено тонку лінію, необхідно вдвох пройти по цьому «мосту».

3. «10 “Я”»

Мета: саморозкриття; робота з образом «Я».

Інструкція. Учасникам треба десять разів відповістити на запитання: «Хто я? Який я?» Аркуші із завданням не підписуються, психолог перемішує їх і зачитує, учасники намагаються здогадатися, хто автор.

4. «Добре чи погано»

Мета: подивитися на явище з різних точок зору.

Інструкція. Обирається якась якість людини (наприклад доброта). Учасники висловлюються по колу (перший говорить: «Добре бути добрим, тому що...», а наступний говорить: «Погано бути добрим, тому що...»).

5. Релаксація «Подорож на хмаринці»

Див. заняття 4.

6. «Рефлексія»

Інструкція. Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

Заняття 6 «Відчуй себе любимим»

1. «Вітання»

Інструкція. Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. «Тріски пливуть річкою»

Мета: розвиток тактильних відчуттів.

Інструкція. Учасники стають у дві шеренги на відстані витягнутої руки одне від одного — вони «береги». Один учасник — тріска. Він повільно «пропливає» між «берегів», вони м'якими дотиками допомагають «трісці». Вправу можна проводити із розплющеними та заплющеними очима.

3. «Ласкаве ім'я»

Мета: створення позитивного настрою; розвиток почуття довіри одне до одного.

Інструкція. Кожний учасник по черзі стає в центр кола, а решта називають його ласкавими іменами.

4. «Мої досягнення»

Мета: пошук внутрішнього ресурсу; підвищення самооцінки.

Інструкція. Кожний учасник пише на аркуші паперу про те, чого він досяг останнім часом, після чого аркуші вивішуються перед людські очі, зміст зачитується та обговорюється.

5. «Оплески по колу»

Мета: переживання почуття радості, хвилювання, очікування; згуртованість групи; створення атмосфери прийняття.

Інструкція. Усі стають у коло. Психолог підходить до одного з учасників, дивиться в очі й дарує йому оплески, щосили лясаючи в долоні. Потім вони разом вибирають наступного учасника, що також одержує свою порцію оплесків,— підходять до нього й аплодують йому і т. д.

6. «Ми тебе любимо!»

Мета: емоційна підтримка; установлення довірчих взаємин.

Інструкція. Усі учасники стають у коло. Кожний учасник по черзі виходить у центр, діти хором називають його на ім'я тричі. Потім хором проголосовують фразу: «Ми тебе любимо!»

7. Релаксація «Подорож на хмаринці»

Див. заняття 4.

Мета: розслаблення; розвиток уяви.

8. «Спасибі за чудовий день!»

Мета: розвиток уміння яскраво й виразно дякувати.

Інструкція. Учасники по черзі беруться за руки й говорять одне одному: «Спасибі за чудовий день!». Потім, коли утвориться коло, усі разом промовляють: «Спасибі, до побачення, до зустрічі!»

Заняття 7 «Шлях довіри»

1. «Вітання»

Інструкція. Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. «Написи на футболці»

Мета: створення позитивного налаштування на роботу; розвиток взаєморозуміння, довіри.

Інструкція. Придумати та зробити сусіду праворуч напис на футболці так, щоб вона підходила йому, відображала його внутрішній зміст, передавала його настрій. Вправа завершується обговоренням.

3. «Сліпий і поводитир»

Мета: формування почуття близькості; розвиток почуття безпеки, уміння співпереживати.

Інструкція. Вправа проводиться в парах. Один — «сліпий», другий — його «поводир», який повинен провести «сліпого» через різні перешкоди (у «сліпого» зав'язані очі). Після подолання маршруту учасники міняються ролями.

4. «Кішки-мишки»

Мета: зняття емоційної та м'язової напруженості; подолання страхів.

Інструкція. Вибираються «кішка» і «мишка». Решта учасників, узявшись за руки, утворюють коло — це «будиночок мишки». Завдання «кішки» — спіймати «мишку». Ті, хто стоять у колі, захищають, ховають «мишку» від «кішки».

5. Релаксація «Подорож на хмаринці»

Див. заняття 4.

6. «Рефлексія»

Інструкція. Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

Заняття 8 «Агресія та гнів»

1. «Вітання»

Інструкція. Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. «Перетворення злості»

Мета: створення позитивного настрою, згуртованість групи, розвиток спостережливості, внутрішньої волі й розкутості.

Інструкція. На дошці двоє учасників у швидкому темпі намагаються зафарбувати всю дошку кольоровою крейдою. Домалювати зображення вдвох до певного образу.

3. «Портрет агресивної людини»

Мета: згуртування групи; розвиток спостережливості, здібності до самовираження.

Інструкція. Учасники групи обговорюють, як виглядає агресивна людина: які в неї риси обличчя, хода, жести, міміка. Намалювати всією групою портрет агресивної людини.

4. «Добре чи погано бути агресивним»

Мета: розвиток спостережливості, здібності подивитися на явище з різних точок зору.

Інструкція. Учасники по черзі говорять, чому агресивним бути погано й чому бути агресивним добре.

5. «Штовхалки»

Мета: розвиток уміння аналізувати свою агресію під час гри, порівнювати свої сили; розширення контактів у групі.

Інструкція. Вправа виконується в парах. За сигналом психолога учасники попарно впираються одне в одного долонями, намагаючись зсунути партнера з місця.

6. «Увірвися в коло»

Мета: зняття емоційного напруження; формування навичок конструктивної поведінки.

Інструкція. Учасники утворюють коло й міцно тримаються за руки. Один учасник лишається за колом і намагається прорватися всередину. Після того, як це йому вдалося, за коло виходить інший учасник.

7. «Рефлексія»

Інструкція. Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

Заняття 9 «Зроби себе щасливішим»

1. «Вітання»

Інструкція. Усі учасники групи вітаються, називаючи одне одного на ім'я.

2. «Мені подобається, що ти...»

Мета: створення позитивного настрою; розвиток уміння помічати позитивні якості в людях і говорити їм про це.

Інструкція. Учасники по колу говорять одне одному компліменти, продовжуючи фразу: «Мені подобається, що ти...»

3. «Бутон, що розпускається»

Мета: активізація спільної діяльності; створення позитивного настрою.

Інструкція. Група сідає на підлогу й береться за руки. Необхідно підвестися плавно, одночасно, не відпускаючи рук, після чого «квітка» починає розпускатися (відхилятися назад, міцно тримаючи одне одного за руки) і гойдатися від вітру.

4. «Чарівний стілець»

Мета: зняття внутрішніх затисків; пошук своїх ресурсів.

Інструкція. Кожний по черзі може сісти на стілець і розповісти про своє заповітне бажання.

5. «Театр»

Мета: розвиток виразності рухів, комунікативних навичок.

Інструкція. Учасники розподіляються на 2 групи, які одержують завдання: одна група з допомогою міміки й жестів повинна зобразити ситуацію з життя («У зубного лікаря», «Контрольна робота» та ін.), друга група вгадує, що намагалися показати їхні товариші. Потім групи міняються ролями.

6. «Спільний малюнок»

Інструкція. Діти спільно на великому аркуші паперу малюють один малюнок (наприклад «Місто щастя»).

7. «Я бажаю всім»

Мета: створення позитивного настрою; згуртування групи.

Інструкція. Кожний учасник тренінгу по черзі закінчує фразу: «Я бажаю всім...»

РОДИННЕ СПІЛКУВАННЯ

Ніхто не заперечуватиме, що всі учасники виховного процесу повинні мати відповідну підготовку, і батьки — також. Батьків треба просвіщати, навчати способів правильного спілкування з дітьми. Пропоновані заходи допоможуть у реалізації цього завдання.

КОНСПЕКТ БАТЬКІВСЬКИХ ЗБОРІВ «ПІДЛІТКОВИЙ СУЇЦИД»

Мета: надання профілактичної допомоги батькам з проблеми підліткового суїциду.

Завдання:

1. Розширювати знання батьків про причини, ознаки й характер підліткового суїциду.
2. Надавати можливість замислитися та оцінити взаємини зі своєю дитиною.
3. Виховувати повагу до особистості підлітка й розуміння його проблем.

Обладнання: фотографії (портрети) учнів класу (паралелі) для розміщення в класі або залі (краще, якщо це будуть фотографії, що ілюструють життя класу, школи); магнітофон, аудіозапис; аркуші паперу 5×10 см, олівці (ручки) за кількістю батьків.

ХІД ЗАХОДУ

Грає музика для створення емоційного тла. У класі (залі) розміщені великі фотографії (портрети) учнів класу (вікової паралелі).

Психолог (звертаючись до батьків): «Доброго вечора, шановні батьки! Сьогодні у нас заплановано непросту розмову: ми з вами говоритимемо про складну ситуацію, яка склалася на початку ХХІ століття в сучасній родині.

За даними Всесвітньої організації здоров'я, у 1983 році у світі покінчили життя самогубством понад 500 тис. осіб, у 1998 році — уже 820 тис. осіб, з яких 20 % — підліткового та юнацького віку.

Упродовж останніх 15 років число самогубств у віковій групі від 15 до 24 років збільшилося удвічі, серед причин смертності навіть у багатьох економічно розвинених країнах самогубство «посідало» 2–3 місця.

Бажають зректися свого життя, як правило, діти з неблагополучних родин. У таких родинах часто відбуваються конфлікти між батьками, а також батьками й дітьми із застосуванням насильства; батьки ставляться до дітей недоброзичливо й навіть вороже. Сприяти рішенню вкоротити собі віку можуть економічні проблеми в родині, рання втрата батьків або відсутність взаєморозуміння між батьками й дитиною, хвороба матері, розлучення батьків.

Причиною замаху на самогубство може бути депресія (через втрату об'єкта любові), яка супроводжується сумом, пригніченістю, втратою інтересу до життя та відсутністю мотивації до розв'язання нагальних життєвих завдань. Іноді депресія може й не проявлятися настільки явно: підліток намагається приховати її за підвищеною активністю, надмірною увагою до дріб'язків або зухвалою поведінкою — правопорушеннями, уживанням наркотиків тощо. Найбільшим є ризик самогубства серед тих, хто вживає наркотики або алкоголь, під впливом яких підвищується ймовірність раптових імпульсів. Трапляється і таке, що смерть від передозування є навмисною.

Для багатьох схильних до самогубства підлітків характерні висока навіюваність і прагнення до наслідування. Коли трапляється одне самогубство, воно стає сигналом до дії для інших схильних до цього підлітків. Невеликі групи дітей навіть поєднувалися з метою створення якоїсь субкультури самогубств. Потенційні самогубці часто мають родичів, які покінчили із собою.

Суїцид може бути безпосереднім результатом душевної хвороби. Деякі підлітки страждають на галюцинації, коли чийсь голос наказує їм накла-

сти на себе руки. Спричинити самогубство може почуття провини та (або) страху й ворожості. Підлітки можуть важко переживати невдачі в особистих взаєминах. Дівчатам може здаватися, що вони вагітні.

Спроба самогубства — це бажання привернути увагу до свого лиха або викликати співчуття в оточуючих. Піднімаючи на себе руку, дитина вдається до останнього аргументу в суперечці з батьками. Вона нерідко уявляє собі смерть як якийсь тимчасовий стан, після якого вона опам'ятається і знову житиме.

Підліток, щиро бажаючи вмерти в нестерпній для нього ситуації, насправді хоче лише налагодити стосунки з оточуючими. Тут немає спроби шантажу, але є наївна віра: нехай хоча б його смерть приведе до ладу стосунки батьків, тоді скінчаться всі лиха, і вони знову заживуть у злагоді й спокої.

Що ж відбувається з батьками, якщо власна дитина не може до них докричатися? Чому вони глухі настільки, що сину доводиться пхати голову в зашморг, аби його почули?

Упевненість у власній правоті й непогрішності робить батьків разюче нетерпимими, нездатними без оцінок, без осуду та повчання просто любити й підтримувати дитину. Дорікаючи їй, батьки вимовляють часом слова настільки злі й образливі, що ними справді можна вбити. Вони при цьому не думають, що своїм криком буквально штовхають дитину на небезпечний для життя вчинок.

П'ятнадцятирічна дівчинка після опіку стравоходу (вона випила пляшку ацетону під час скандалу з матір'ю) розповідала: «Я була готова на все, аби тільки змусити її замовчати, я навіть вимовити не можу, як вона мене обзивала». Дівчинка не збиралася вмирати. А роки скитання по хірургічних відділеннях, складні операції та втрачене здоров'я — ось ціна невміння і небажання матері тримати себе в руках, коли їй здалося, що дочка занадто яскраво нафарбувалася.

Батькам варто пам'ятати: якщо скандал уже розгорівся, слід зупинитися, змусити себе замовчати, усвідомлюючи свою правоту. У стані афекту підліток украй імпульсивний і агресивний.

Будь-який гострий предмет, що потрапив до рук, ліки у вашій аптечці, підвіконня у вашій квартирі — все стане реально небезпечним, загрозливим для його життя.

Якщо людина серйозно замислила самогубство, то зазвичай про це можна здогадатися за характерними ознаками, які поділяються на три групи: словесні, поведінкові й ситуаційні.

Словесні ознаки

Людина, яка готується до самогубства, часто говорить про свій душевний стан. Вона може:

1. Прямо і явно говорити про смерть: «Я збираюся покінчити із собою»; «Я не можу так далі жити».
2. Побічно натякати про свій намір: «Я більше не буду ні для кого проблемою»; «Тобі більше не доведеться про мене хвилюватися».
3. Багато жартувати на тему самогубства.
4. Проявляти нездорову зацікавленість питаннями смерті.

Поведінкові ознаки

1. Роздавати оточуючим речі, які є для людини особливо значущими, остаточно упорядковувати справи, миритися з давніми ворогами.
2. Демонструвати радикальні зміни в поведінці, такі як:
 - в їжі — їсти замало або забагато;
 - у сні — спати занадто мало або занадто багато;
 - у зовнішньому вигляді — стати неохайним;
 - у шкільних звичках — пропускати заняття, не виконувати домашніх завдань, уникати спілкування з однокласниками, бути дратівливим, похмурим, перебувати в пригніченому настрої;
 - замкнутися, відсторонитися від родини й друзів;
 - бути надмірно діяльним або, навпаки, байдужим до навколишнього світу, відчувати поперемінно то раптову ейфорію, то напади розпачу.
3. Проявляти ознаки безпорадності, безнадійності й розпачу.

Ситуаційні ознаки

Людина може зважитися на самогубство, якщо вона:

1. Соціально ізольована (не має друзів або має тільки одного друга), почувається знедоленою.
2. Живе в нестабільному оточенні (серйозна криза в родині — у взаєминах з батьками або між батьками; алкоголізм — особиста або сімейна проблема).
3. Почуває себе жертвою насильства — фізичного, сексуального або емоційного.
4. Уживала раніше спроби суїциду.
5. Має схильність до самогубства через те, що його скоїв хтось із друзів, знайомих або членів родини.

6. Перенесла важку втрату (смерть когось із близьких, розлучення батьків).
7. Занадто критично налаштована щодо себе.

Якщо має місце реальна схильність школяра до самогубства, наведені далі поради допоможуть змінити ситуацію.

1. Уважно вислухайте підлітка, який зважився на самогубство. У стані душевної кризи кожному з нас насамперед необхідний хтось, готовий нас вислухати. Докладіть максимальних зусиль, щоб зрозуміти проблему, приховану за словами.
2. Оцініть серйозність намірів і почуттів дитини. Якщо вона вже має конкретний план самогубства, ситуація є гострішою, ніж якщо ці плани розпливчасті й невизначені.
3. Оцініть глибину емоційної кризи. Підліток може зазнавати серйозних труднощів, але при цьому не думати про самогубство. Часто людина, яка нещодавно перебувала в стані депресії, раптом починає бурхливу, невинну діяльність. Така поведінка також може слугувати підставою для тривоги.
4. Уважно поставтеся до всіх навіть найнезначніших образ і скарг. Не зневажайте нічим зі сказаного. Він або вона можуть і не давати волі почуттям, приховуючи свої проблеми, але в той же час перебувати в стані глибокої депресії.
5. Не бійтеся прямо запитати, чи не думають він або вона про самогубство. Досвід свідчить, що таке запитання рідко завдає шкоди. Часто підліток буває радий можливості відкрито розповісти про свої проблеми.

Наведені далі запитання та зауваження допоможуть почати розмову про самогубство й визначити ступінь ризику в цій ситуації: «Схоже, у тебе щось трапилось. Що тебе тривожить?»

Твердження про те, що криза вже минула, не повинні ввести вас в оману. Часто дитина може відчувати полегшення після розмови про самогубство, але незабаром знову повернеться до тих самих думок.

Тому так важливо не залишати її на самоті навіть після успішної розмови. Підтримуйте її й будьте наполегливими. Людині в стані душевної кризи потрібні суворі стверджувальні вказівки. Усвідомлення вашої компетентності, зацікавленості її долею та готовності допомогти нададуть емоційної опори.

Переконайте дитину в тому, що вона зробила правильний крок, прийнявши вашу допомогу. Оцініть її внутрішні резерви. Якщо людина зберегла

здатність аналізувати й сприймати поради оточуючих, їй буде легше повернути душевні сили й стабільність.

Варто взяти до уваги й інші можливі джерела допомоги: друзів, родину, лікарів, священників, до яких можна звернутися. Спробуйте переконати підлітка звернутися до фахівців — психолога, лікаря. У противному випадку зверніться до них самі, щоб разом розробити стратегію допомоги.

Тож відповімо на деякі запитання, які допоможуть скласти картину взаємин з вашою дитиною.

- Чи було бажаним народження вашої дитини?
- Ви щодня цілуєте свою дитину, говорите ласкаві слова або жартуєте з нею?
- Ви щовечора розмовляєте з дитиною по щирості й обговорюєте прожитий нею день?
- Раз на тиждень проводите з нею дозвілля (кіно, концерт, театр, відвідування родичів, похід на лижах та ін.)?
- Чи обговорюєте ви з дитиною сімейні проблеми, ситуації, плани?
- Чи обговорюєте ви з дитиною її імідж, моду, манеру одягатися?
- Чи знаєте ви її друзів (чим вони займаються, де живуть)?
- Чи в курсі ви про дозвілля своєї дитини, хобі, заняття?
- Чи в курсі ви щодо закоханості або симпатій дитини?
- Чи знаєте ви про її недругів, недоброзичливців, ворогів?
- Чи знаєте ви, який її улюблений предмет у школі?
- Чи знаєте ви, хто улюблений учитель вашої дитини?
- Чи знаєте ви, який у неї нелюбимий учитель у школі?
- У разі суперечки ви першим ідете на примирення, починаєте розмову?
- Ви не ображаєте й не принижуйте своєї дитини?

Якщо на всі запитання ви відповіли «так», ви на правильному батьківському шляху, контролюєте ситуацію і зможете у важку хвилину прийти на допомогу дитині. А якщо у вас більшість «ні», то необхідно переглянути стосунки зі своєю дитиною, повернутися обличчям до неї, почути її, поки не сталося лиха!

БАТЬКІВСЬКА КОНФЕРЕНЦІЯ «ДЖЕРЕЛА ДОБРОТИ»

План

1. Реєстрація батьків.
2. Вступне слово ведучого:
 - про проведення конференції;
 - про поняття «доброта», про значення доброти у вихованні дітей;
 - знайомство з анкетами учнів.
3. Діалог із залом:
 - виступи батьків після прослуховування записів інтерв'ю з учнями;
 - думка класних керівників про добрі взаємини між батьками й дітьми.
4. Звернення учнів до батьків, учителів і всіх дорослих.
5. Результати анкетування батьків.
6. Завершення конференції.

Підготовча робота

Напередодні конференції серед учнів проводиться анкетування. Пропонується відповісти на такі запитання:

1. Світ, у якому ти живеш, добрий чи ні?
2. Чи можеш ти назвати себе доброю людиною?
3. Кого ти зустрічав частіше: добрих чи недобрих людей?

Учням молодших класів можна запропонувати намалювати своїх батьків, коли вони бувають у гарному настрої або гніваються.

Найцікавіші відповіді на запитання (анонімно) і найцікавіші малюнки представляються для огляду батьків на стендах у залі.

Записане на магнітофон інтерв'ю учнів:

1. Як ти розумієш значення слів «добра людина»?
2. Що треба робити, щоб бути доброю людиною?
3. Що ти відчуваєш, якщо батьки сердиті, недобрі до тебе?

Безпосередньо перед початком конференції батькам пропонується анонімно відповісти на запитання анкети (відповіді — «так», «ні», «іноді»):

1. Чи караєте Ви своїх дітей?
2. Чи цілуєте Ви своїх дітей?
3. Чи проводите Ви вільний час разом з дітьми?

Згодом ці анкети розглядатимуть і підбиватимуть підсумки так звані «експерти».

РОЗГОРНУТИЙ ПЛАН ЗАХОДУ

Отже, батьки — у залі, «експерти» опрацьовують результати анкетування батьків, конференція починається.

В е д у ч и й. Кожний із батьків мріє виростити своїх дітей добрими, щасливими людьми. Жоден із батьків не хоче виховати поганої людини. Проте, одного бажання замало. Прорахунки, помилки дорослих доволі часто спричиняють моральні недоліки їхніх дітей. З-поміж багатьох дорогоцінних людських якостей доброта — основний показник розвиненості людяності в людині. Тому необхідно в родині щодня, щогодини, усім способом життя формувати в дитячій душі доброту. Успіх цієї важкої та важливої роботи багато в чому залежить від правильного уявлення батьків про доброту. Дуже важливо, щоб батьки розуміли: шляхетніше за це завдання немає нічого в сімейному вихованні.

Далі ведучий знайомить присутніх з результатами анкетування учнів і зачитує найцікавіші учнівські відповіді на запитання анкети.

Після знайомства з відповідями учнів звучить пісня «Дорогою добра» (у записі або у виконанні шкільного ансамблю).

В е д у ч и й (*запрошує присутніх до діалогу*). Наше перше запитання до присутніх: «Як ви розумієте значення слів — “добра людина”?» Але спершу пропоную прослухати відповіді учнів на це запитання, які ми записали на магнітофон.

Після обговорення ведучий підбиває підсумки.

Поняття «добра людина» — дуже складне. Воно включає всілякі якості, які здавна цінувалися людьми. Доброю можна назвати людину, яка любить Батьківщину, свій народ, активно робить добро й здатна до самозречення заради блага інших, така людина чесна, совісна, справедлива. Головна особливість цієї гами особистісних якостей — їхня нерозривність.

На обговорення виносяться наступне запитання: «Що треба робити, щоб бути доброю людиною?».

Ведучий підсумовує.

Захистити, допомогти, підтримати, утішити, уберегти, поділитися останнім — ось прагнення доброї людини, зумовлені її моральними потребами. Про таких людей кажуть: «Добра людина останнім шматком хліба поділиться, останню сорочку віддасть».

До обговорення пропонується чергове запитання: «Що відчуває дитина, якщо батьки сердиті, не добрі до неї?»

Ведучий підсумовує.

...Отругаю сына от души и грубо,
А потом кусаю иступленно губы...

А. Воронаєва

Нельзя воспитывать щенков
Посредством криков и пинков.
Щенок, воспитанный пинком,
Не будет преданным щенком.
Ты после грубого пинка
Попробуй, подзови щенка!

С. Маршак

Наступне запитання ведучий ставить класним керівником: «Чи можна за поведінкою учня визначити, як до нього ставляться вдома, які взаємини в родині?»

Обговорення відповідей завершується. «Експерти» знайомлять присутніх із результатами анкетування батьків.

Ведучий підбиває підсумки.

Целуют родители нас.
В неловкости мы каменеем.
И с детства, в который уж раз,
Добром отвечать не умеем...

Н. Зинов'єв

Дозвольте ознайомити вас зі «Зверненням учнів до батьків, учителів і всіх дорослих». Це звернення складене на підставі анкет учнів.

Ведучий зачитує текст Звернення.

ЗВЕРНЕННЯ ДО БАТЬКІВ, УЧИТЕЛІВ І ВСІХ ДОРΟΣЛИХ

Улюблені мами й тата!

Пам'ятайте: ми — найдорожче, що є у вас! Бережіть нас, ваших дітей. Прислухайтеся до нашої думки, радьтеся з нами, довіряйте нам. Нам часом не вистачає розуміння, вашої участі в розв'язанні наших проблем.

Станьте уважнішими та лагіднішими. Повірте: ми дуже вас любимо, нам хочеться більше часу проводити з вами, бачити вас у гарному настрої.

Дорогі вчителі!

Від вас ми чекаємо підтримки, поваги, справедливості. Постарайтеся побачити в нас краще. Любіть і розумійте нас — ваших учнів.

Шановні дорослі!

Станьте добрішими одне до одного й до нас, дітей! Так хочеться чути навколо добрі, увічливі слова, бачити усміхнені обличчя, відчувати, що поруч є люди, які завжди можуть допомогти тобі, зрозуміти тебе, дати добру пораду.

Ведучий завершує конференцію.

В е д у ч и й. Любов і віра батьків мають виняткове значення для виховання в дітях доброти. Батьківська любов робить дитину впевненою, розкутою, вільною. Дитина, яка одержала багато любові в родині, буде щедро ділитися нею з людьми все життя.

До побачення і будьмо добрими!

Під музику конференція завершується.

БАТЬКІВСЬКА КОНФЕРЕНЦІЯ «БАТЬКІВСЬКЕ ЩАСТЯ»

План

1. Реєстрація батьків.
2. Вступне слово Ведучого:
 - про проведення конференції;
 - про важкі шляхи до батьківського щастя, про відповідальність родини за виховання дітей;
 - знайомство з анкетами учнів.
3. Діалог із присутніми: обговорення проблемних питань конференції.
4. Ухвалення звернення учасників конференції до батьків.
5. Результати анкетування батьків — учасників конференції.
6. Завершення, підбиття підсумків.

Підготовча робота

Напередодні конференції серед учнів проводиться анкетування. Пропонується відповісти на такі запитання:

1. У чому, на ваш погляд, полягає батьківське щастя?
2. Чи можете ви з упевненістю сказати, що ваші батьки щасливі?

3. Чи хотіли б ви повторити долю своїх батьків?

Можна зробити відеозапис обговорень деяких питань.

Безпосередньо перед початком конференції батькам пропонується анонімно відповісти на запитання анкети (відповіді — «так», «ні», «не знаю»):

1. Чи вважаєте Ви свою родину щасливою?
2. Чи здійснюються у Вашій родині мрії про батьківське щастя?
3. Чи відчуваєте Ви себе продовжувачами роду, Хоронителями сімейної честі?

Згодом ці анкети розглядатимуть і підбиватимуть підсумки так звані «експерти».

ХІД ЗАХОДУ

Отже, батьки — у залі, «експерти» опрацьовують результати анкетування батьків, конференція починається.

Ведучий. Відомий роман видатного російського письменника Л. М. Толстого «Анна Кареніна» починається словами: «Усі щасливі родини схожі одна на одну, кожна нещаслива родина — нещасна по-своєму». Готуючись до цієї конференції, я подумки уявляв собі багатьох батьків, які, прочитавши слова «батьківське щастя», могли б лише гірко посміхнутися: нездійсненна, скажуть, мрія. Що ж, якщо розуміти це щастя як стан повної безхмарності, нескінченної радості, то щасливих родин дійсно не так вже і багато. І стали вони такими не випадково: батьківське щастя — це насамперед подолання драматичних обставин, без яких не обходиться виховання. Навіть найталановитіший вихователю переживає хвилини розпачу: здається, уся праця була даремною і виросла людина не такою, як мріялось. Але настає смуга «ясної погоди», і в сонячному світлі багато чого ми бачимо по-іншому.

Так чи інакше, але в розмові про батьківське щастя не обійтися без міркувань про труднощі й омани, про причини, що заважають досягненню сімейної гармонії.

Далі Ведучий знайомить присутніх з результатами анкетування учнів.

На одній із фотографій М. Горького молодий, але вже відомий письменник зображений з маленьким сином. Читаємо підпис: «Максим Горький і його краший витвір». Так усвідомлювала своє батьківство людина, чийми творами вже зачитувалася вся Росія.

Ведучий. Отже, батьківство. Чоловіча рука. Чоловічий підхід. А може, виховання взагалі не знає розподілу на чоловіче й жіноче? Чи може бути жіноче виховання повноцінним?

Я запрошую до розмови чоловіків.

У залі відбувається обговорення. Резюме до питання про чоловіче виховання.

Зазирніть в шкільний клас, де проводяться батьківські збори. В основному за партами, зазвичай, мами. А де татусі?

Прийнято вважати, що рано оженившись, парубок багато в чому себе обділяє. Як батьки застерігають дорослого сина від тягот шлюбу? Чи часто можна почути, щоб батьки казали сину, що радість батьківства не можна порівняти ні з чим?

Лев Толстой визнавав, що жодна справа в світі, включаючи письменство, не захоплювала його так, як виховання дітей.

Ми ще не здатні передбачити віддалені наслідки жіночого виховання, яке стало, на жаль, переважним. Деякі наслідки ми бачимо вже сьогодні — це неготовність до батьківства, до батьківської посади.

Будь-яка сучасна жінка рано чи пізно запитує себе: «Як поєднати одержимість професією і бажання — таке природне! — реалізувати себе в ній із повноцінним материнством?»

Кожний розуміє — украй важливо, щоб дитина знала одні руки. Погано, коли спочатку за малюком наглядає тітка Марія, яка все дозволяє, а потім тітка Одрака, яка все забороняє. Одні руки... Але чиї? Нині мати має право цілих три роки, не працюючи, провести з дитиною. Проте є професії, на яких негативно позначається тривала відсутність працівника, зокрема у фаховому сенсі, кар'єрному рості. Як же бути?

У залі відбувається обговорення поставленого питання.

Авторитет батьків у родині...

Із чого він складається, ким підтримується?

Що впливає на наших дітей, що є для них прикладом?

Чи праві ті, хто вважає, що щастя дітей можливе, тільки якщо батьки щасливі?

Перегляд відеосюжету — обговорення листа дівчини-старшокласниці про нетерпиме ставлення батька до матері. Резюме до питання про авторитет батьків.

Авторитет батька в родині значною мірою залежить від того, чи підтримує його дружина, чиї взаємини з дітьми зазвичай характеризуються більшою близькістю та невимушеністю. Розумна жінка завжди дбає про те, щоб батько її дітей постав перед ними у найкращому світлі, щод підкреслити все краще, що в ньому є, за що вона сама його колись покохала.

Навіть прихована неповага, яка відчувається в родині, завдає дітям значної шкоди, позбавляючи їх найбільшого щастя — уважати, що їхні батьки — найкращі в світі.

Учителі майже завжди безпомилково упізнають дітей із щасливих родин. За поглядом, за манерою триматися та відповідати біля дошки, за якимсь особливим проявом внутрішнього спокою. Кожної миті такі діти ніби відчувають під ногами твердий ґрунт, немовби міцність їхнього сімейного світу постійно з ними.

Обговорення питання для класних керівників. Резюме до питання для класних керівників.

Якщо ви бездарні, ви не створите ані музики, ані віршів, ані безсмертних картин. Але якщо ви нещасливі, якщо ваш дім вам не в радість, не плекайте марної надії: навряд чи вам вдасться навчити бути щасливими своїх дітей.

Батьківське щастя... Із чого воно складається? Чи можуть відбитися на сімейному щасті зовнішні фактори, соціальні проблеми? Чи однакове батьківське щастя в родинах з однією, двома, трьома дітьми? Коли батьки повною мірою усвідомлюють своє батьківство, материнство? Чи важко зараз багатодітним родинам?

Обговорення питання в залі. Виступ багатодітних батьків.

Ми живемо у двадцять першому столітті. Але чи означає це, що, успадковуючи наше прізвище, наші діти не повинні засвоювати поняття «родинна честь», яка зобов'язує кожного з нас пам'ятати, якого він роду, чий він син і чий онук?

Напевно, ось це чітке усвідомлення свого коріння стає потужним чинником: я не можу зробити вчинок, що зганьбить родину, запламує її, я хотів би зробити щось таке, що послугує сімейній честі.

Обговорення питання в залі. Сімейні династії. Резюме до питання про сімейну честь.

Усі діти — це відлуння своїх батьків. Дуже важливо, щоб це відлуння звучало не тільки в міру природної прихильності, щоб саме вдома, у сімейному колі зміцнювали правила життя, порушити які неможливо не від страху перед покаранням, а з поваги до родинних принципів, до того, що в ній є прийнятним, а що відкидається.

Обговорення відповідей завершується. «Експерти» знайомлять присутніх із результатами анкетування батьків.

Добігає кінця наша чергова зустріч. Звичайно ж, говорити про батьківське щастя можна довго. Але всі ми повинні усвідомлювати, що,

виховуючи дитину, ми тим самим робимо особливий внесок у розвиток суспільства, а тому всім нам необхідно розуміти, що праця батьків створює особливі можливості для творчості, фантазії, самоствердження дитини.

Дозвольте ознайомити вас із проектом «Звернення учасників конференції до батьків».

Зачитує текст звернення.

Звернення учасників конференції до батьків

Шановні батьки!

Ми усвідомлюємо, що діти виростають і згодом вони уже не належать безроздільно своїм батькам. Нам не байдуже, якими вони будуть, чи стануть наші діти свідомими громадянами своєї країни. Ми розуміємо, що виростити дітей непросто. Але для нас, людей звичайних, діти — наш найголовніший слід на землі: вони зроблять те, чого ми не встигли, у них втілиться все, про що ми мріємо. Саме вони роблять нас предками, продовжують історію роду людського. Тож давайте ж виростити їх з глибоким усвідомленням значущості свого внеску в цю історію — кожен з нас, батьків і матерів, уписує в неї неповторну сторінку.

Під музику конференція завершується.

ЦИКЛ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ЗБОРІВ «РОДИНА Й ШКОЛА ХХІ СТОЛІТТЯ»

Коментар. Соціальні вимоги до системи освіти зумовлюють сутнісні зміни цілей і завдань психологічної служби школи.

Основними напрямками практичної психологічної роботи в школі сьогодні повинні стати:

- збереження психічного й психологічного здоров'я всіх суб'єктів освітнього середовища школи;
- турбота про реалізації права дитини на повноцінний і вільний розвиток;
- гуманізація й демократизація системи освіти;
- цілісне забезпечення психологічних умов розвитку освітньої системи та всіх її суб'єктів;
- підвищення психологічної культури всіх суб'єктів освітнього співтовариства;

- психологічне проектування й забезпечення інноваційних програм;
- розвиток суб'єктних якостей особистості, здатної цілеспрямовано перетворювати об'єктивну дійсність і здійснювати творчий саморозвиток.

У зв'язку із цим важливими завданнями психологічної служби школи в цей момент є такі:

- психологічний супровід становлення особистості як суб'єкта психічної активності;
- розвиток навичок полісуб'єктної взаємодії між усіма суб'єктами освітнього співтовариства школи.

За І. Вачковим, полісуб'єктна взаємодія характеризується доданням цінності одним учасником взаємодії іншому, тобто самоцінності. Суб'єкти такої взаємодії націлені на конструктивні взаємини з іншими, бачать самоцінність себе й партнера, приймають іншого таким, яким він є, самостійні, креативні, здатні розглядати як суб'єктну цілісність і себе, і свою спільноту, й інші спільноти. Це досягається в результаті рефлексії себе як особистості, своїх взаємин з оточуючими, інших аспектів своєї життєдіяльності, життєдіяльності своєї родини, школи, розвитку суспільства. Адже суб'єктом психічної активності особистість стає лише тоді, коли об'єктом для неї виступає її власна психіка у своєму функціонуванні й розвитку.

Усе назване вище зумовило появу нових рефлексивних форм освітньої діяльності, і в першу чергу, форм взаємодії з батьками, родиною в цілому, тому що повноцінний розвиток дитини багато в чому залежить від емоційного благополуччя, внутрішньої атмосфери й способу життя родини.

Використання як традиційних форм роботи з батьками (індивідуальна й групова освіта й консультування, дискусії, «круглі столи» за проблемами), так і проведення дитячо-батьківських зборів за темами: «Проект родини XXI століття», «Проект школи XXI століття».

Ці збори організовуються у формі ділової гри, що побудована як модель розв'язання конфліктної ситуації. Основним результатом гри є створення проекту, в якому родина й школа постають у вигляді образів, які відбивають їхню важливу роль і значущі функції, визначаються принципи взаємин як між дітьми й батьками, так і між суб'єктами освітнього співтовариства, практичні дії з реалізації створених проектів. Але цей проект народжується на підставі актуалізації власного досвіду, уявлень, які склалися, і порівнянні своїх уявлень із іншими, тобто відбувається серйозна, якісна внутрішня робота особистості, мобілізація суб'єктної психічної активності.

Також під час проведення зборів організовується особистісне, неформальне, емоційне позитивне спілкування між дітьми, батьками й учителями, упродовж якого вони взаємодіють як рівноправні учасники діалогу, як активні суб'єкти спільної творчої діяльності. У результаті вони одержують можливість краще пізнати одне одного, подивитись одне на одного по-новому, вчаться розуміти й сприймати одне одного, зближуються.

До того ж у пропонованих іграх вони можуть перевтілитися, випробувати себе в новій ролі (діти — в ролі батьків або вчителів, батьки — в ролі дітей або вчителів, учителі — в ролі дітей або батьків), відчувти своєрідність цієї ролі, одержавши в такий спосіб новий емоційний досвід, розширивши межі власного знання.

«Проект родини ХХІ століття»

Мета: актуалізація сформованих уявлень про родину, її роль у житті людини, особливості сімейних взаємин; визначення причин конфліктів між дітьми й батьками; визначення конструктивних способів виходу з конфліктних ситуацій, особливостей адекватного вираження своїх почуттів і переживань; розвиток соціальної сприйнятливості, соціальної уяви, довіри, уміння вислуховувати іншу людину, здібності до емпатії, співчуття, співпереживання; створення проекту.

Час: 2 години.

Учасники: учні та батьки.

ПЛАН ЗАХОДУ

1. Вітання учасників.
2. Пояснення цілей зустрічі.
3. Введення в проблему.
4. Розподіл на групи: «діти» і «батьки».
5. Створення візитної картки групи — відповідно до обраної ігрової ролі.
6. Представлення груп.

Уведення ігрової проблемної ситуації: «Одного разу в родині виник конфлікт між батьками й дітьми. Конфлікт був настільки серйозним, що якоїсь миті діти й батьки розійшлися в різні боки, не бажаючи більше взаємодіяти одне з одним, узагалі не бажаючи одне одного бачити.

Але попри це вони розуміли, що не зможуть жити одне без одного, вони дуже хотіли помиритися, тому вирішили діяти.

Шановні «діти» і шановні «батьки», перше, що вам необхідно зробити,— це визначити причини конфлікту, друге — написати одне одному лист-звернення, який визначає шляхи примирення».

7. Подання групами листів-звернень.

8. Об'єднання груп «батьки» і «діти» в одну «родину» і створення проекту (визначення поняття «родина», принципів взаємин у родині, практичних дій).

9. Подання проектів «Родина ХХІ століття».

10. Рефлексія зборів

- про що нове ви дізналися сьогодні на зборах?
- Що у поданих проектах радує, дивує, наводить на роздуми?
- Як би ви охарактеризували психологічний клімат зборів?

Закінчіть судження:

- сьогодні мені сподобалося...;
- сьогодні не вийшло...;
- сьогодні я усвідомив...

11. Результати рефлексивної експрес-анкети

Учасники зборів відзначають, що особливо їм сподобалося:

- взаємодія, однаковість дітей і дорослих;
- спілкування, спільна робота;
- усе і дуже сильно;
- відкритість;
- тепла, дружня атмосфера;
- склад команди, доброзичливий настрій учасників;
- актуальність теми зустрічі;
- незвичайний сюжет, взаєморозуміння гравців;
- спілкування між батьками й дітьми, спільність їхніх поглядів.

Під час проведення зборів учасники усвідомили:

- дійсну турботу батьків;
- важливість творчого й інтелектуального спілкування;
- родина — головне в житті людини;
- важливість думки і батьків, і дітей;
- думки, уявлення дітей і дорослих часто різні, й пошук компромісу необхідний;
- потрібно бути другом своїй дитині;
- конфлікт можна вирішити дуже легко;
- потрібно частіше слухати й чути дітей;
- батьки і діти не такі вже й різні.

«Проект школи XXI століття»

Мета: спільне обговорення учасниками освітнього співтовариства різних аспектів життя школи; виявлення причин суперечок і конфліктів, які виникають; визначення конструктивних способів виходу з конфліктних ситуацій, особливостей адекватного вираження своїх почуттів і переживань; розвиток навичок конструктивної взаємодії, взаєморозуміння, соціальної сприйнятливості, довіри; створення проекту.

Час: 2 години.

Учасники: учні, батьки, вчителі.

ПЛАН ЗАХОДУ

1. Вітання учасників.
2. Пояснення цілей зустрічі.
3. Уведення в проблему.
4. Розподіл на групи: «учні», «батьки» і «вчителі».
5. Створення візитної картки групи — відповідно до обраної ігрової ролі.
6. Представлення груп.

Уведення ігрової проблемної ситуації: «Одного разу в школі виник дуже серйозний конфлікт між учнями й учителями. Це конфлікт був настільки серйозним, що якоїсь миті вчителі й учні розійшлися в різні боки, не бажаючи більше спілкуватися між собою. Їхня образа була дуже сильною, але вони відчували необхідність зустрічі, розуміючи, що вони не можуть одне без одного. Шановні «учні» і шановні «вчителі», перше, що вам необхідно зробити, — це визначити причини конфлікту, друге — написати лист-звернення одне до одного, який визначає шляхи примирення». (Використовуючи метод «мозкового штурму».)

7. Подання групами листів-звернень.
8. Об'єднання груп «учнів» і «вчителів» в одну під назвою «Освітнє співтовариство» і створення в її рамках проекту «Школа XXI століття».
9. Подання проектів.
10. Рефлексія зборів
 - Що найбільше сподобалося під час роботи, особливо запам'яталося?
 - Що радує, вражає, хвилює, наводить на міркування в представлених проектах?
 - Як можна охарактеризувати психологічну атмосферу зустрічі?
 - Якого висновку ви сьогодні дійшли?

Ці дитячо-батьківські збори є частиною гуманітарної експертизи освітньої діяльності школи та відбивають наявність сформованого освітнього співтовариства школи, підстав для полісуб'єктної взаємодії всіх суб'єктів школи (учнів, батьків, учителів і адміністрації).

УРОК-ТРЕНІНГ «СИЛЬНІ РУКИ В МОГО ТАТА — ЩОБ РОДИНУ ЗАХИЩАТИ»

Багато учителів вважає, що дітям і вчителям зараз важче, ніж колись. Вони відзначають, що змінилося все: і діти, і їхні батьки, і ставлення родини до школи. Вони говорять також, що діти зараз інакше спілкуються одне з одним.

Цьому безліч пояснень. Ми знаємо, що члени родини проводять усе менше часу одне з одним, що вдома люди в основному не розмовляють, а дивляться телевизор або спілкуються з комп'ютером. Число дітей, що ростуть «без догляду», збільшується.

Для багатьох дітей усе складніше нормально взаємодіяти з оточуючими. Вони не розуміють і не враховують індивідуальних особливостей інших людей, усе менше говорять про дійсно істотні й важливі для них проблеми, обмінюючись лише формальними й поверхневими зауваженнями, їм складно уважно слухати інших.

Змінилася також і атмосфера в родині. Зараз батьки й діти живуть інтенсивнішим життям, у якому все менше часу залишається для спілкування, спільних занять і сімейних ритуалів.

Із метою надання допомоги дітям у розвитку особистості, відкритті їм мистецтва досягнення внутрішньої гармонії та урівноваженості рекомендуємо щорічно проводити в школі уроки-тренінги, на яких діти й батьки одержать можливість поспілкуватися, наблизитися одне до одного, пережити почуття єдності. Розробку одного з таких уроків пропонуємо до вашої уваги.

Мета: виявити як своєрідність кожної дитини й дорослого, так і загальні риси, що поєднують близьких людей; допомогти упевнитись у тому, що кожний не є самотнім; дозволити дітям фізично виражати свої позитивні почуття, сприяючи розвитку згуртованості між близькими людьми; розвивати психічне й фізичне здоров'я шляхом різноманітних приємних дій, що сприяють тіснішому особистісному контакту з рідною людиною;

надати можливість наблизитися одне до одного (батькам і дитині), пережити почуття спільності, розслабитися і знову зосередити свою увагу; сприяти налаштуванню особистісних взаємин між дитиною і дорослим, сприйняттю позитивних емоцій, формуванню в дорослого і дитини усвідомлення того, що «без нас світ не повний».

ХІД ЗАХОДУ

I. Організація класу

Учитель. Давайте привітаємо наших гостей і широко посміхнемося, показуючи цим, що вони — найдорожчі для нас гості.

А тепер привітаємося незвичайно з нашими гостями та навчимо їх цих незвичайних «рукостискань».

Діти показують, гості вибирають спосіб, який найбільше сподобався.

Здоров'я одне одному побажали, посмішки подарували, аура цілком відповідна — час братися до справи. Готові? Покажіть своєю позою.

II. Урок-тренінг

1. Читання з дошки

Учитель. Сьогодні наш урок відкриють ось ці віршовані рядки. Чи знаєте ви їх? Що слід зробити? Як прочитати? Правильно, грамотно й виразно.

Хорове читання вірша на тему професії більшості із татусів (наприклад військова частина, завод, типографія тощо).

Як ви вважаєте, чому ми розпочали урок цим віршем?

Дітям ставляться запитання з приводу історії підприємств, на яких працюють їхні батьки. Діти відповідають.

Добре, але це ще не все. Давайте попросимо наших татусів розповісти докладніше.

Розповідають татусі.

Добре, коли поруч є люди, які допоможуть у важку хвилину, пояснять незрозуміле, підтримають...

2. Підбір прикметників

Учитель. Які вони, наші татусі? Давайте про них розповімо.

Відповіді дітей.

Я теж із цього приводу маю думку. Хочете про неї дізнатися? Прочитайте те, що записано на дошці. Чи з усіма словами ви згодні? А може, додасте інші?

Учитель відкриває частину дошки, на якій написано слова:

МУЖНІ;

СИЛЬНІ;

ВІДВАЖНІ;

СМІЛИВІ;

ДОБРІ;

СЛАБКІ;

ВІДПОВІДАЛЬНІ;

СУМЛІННІ;

АКТИВНІ;

ЗЛІ;

УВАЖНІ;

ЖОРСТОКІ;

АВТОРИТЕТНІ;

БАЙДУЖІ.

Відповіді дітей.

Прочитаємо тепер для наших татусів, які вони. Читатимемо хором.

Ось такі в нас тата! Ми вами пишаємося!

А чи можуть наші хлопчики стати такими ж?

Що для цього потрібно робити? Запитаємо дорослих чоловіків.

Відповідають татусі.

А що порадять наші дівчатка майбутнім чоловікам?

Виступають дівчатка.

3. *Психологічний тренінг*

У ч и т е л ь. Отже, мої дорогі друзі, якщо будете добре вчитися, займатися спортом, допомагати дорослим, то обов'язково станете схожими на своїх розумних і гарних татусів.

Тож давайте подумаємо, що нас об'єднує, у чому ми схожі: діти й дорослі.

Розподіліться на групи по рядах разом з татусями. Складіть список спільних рис — того, що поєднує вас. У вас є три хвилини. Переможе та команда, яка знайде й напише найбільшу кількість спільних рис.

Команди працюють.

Перевірка:

- Як ви працювали у своїй команді?
- Чи є щось таке, що об'єднує всіх? А чи є щось таке, що відрізняє одну групу від решти?
- Якими ви хочете бути: схожими одне на одного або зовсім різними?

Відповідають діти.

Але одне нас усіх об'єднує — це любов до Батьківщини.

4. Концерт, присвячений татусям

Учитель. Давайте присвяtimo кілька рядків нашій улюбленій Батьківщині.

Виступають діти: читають твори поетів про рідну землю, красу її природи.

Нашу Батьківщину охороняють її захисники. Хто вони — ці захисники?

Діти відповідають.

Учитель відкриває дошку, на ній — виставка «Захисник Батьківщини».

А як усіх назвати одним словом: де вони всі служать?

Правильно, це — Збройні Сили України.

На честь свята прочитаємо рядки, присвячені нашим захисникам.

Хорове й індивідуальне читання віршів.

5. Трішки історії

Учитель. А хто знає історію Збройних Сил України?

Є такі? Запитаємо наших розумних тат.

У якому році народилася армія України?

Чому саме 6 грудня стало святковим днем?

Скільки років виповнюється нашим Збройним Силам?

Спасибі вам, татусі! Тепер і ваші діти знатимуть історію нашої армії.

6. Трішки гри

Учитель. Щось ми все про серйозне... Але ж незабаром — свято. А свято — це веселощі, сміх і багато іншого.

Давайте й ми спробуємо поговорити про веселе. А почнемо... з обміну компліментами між дітьми та їхніми батьками.

Почнемо так: «Мені подобається моя дочка (мій син), тому що...» або «Мені подобається мій тато, тому що...»

Відбувається розмова дітей і татусів.

А тепер компліменти потрібно підкріпити... дружніми обіймами! Давайте покажемо, як ми це робимо, подаруємо з обіймами позитивні емоції своїм близьким.

Проводиться гра «Обійми»: обнімаються дорослі й діти.

Наші гарні взаємини стали ще міцнішими.

А тепер трошки розслабимось, а татусі, навпаки, спрямують усю свою силу в руки, тому що нам знадобляться зараз татусеві руки. Нехай вони нас покатають.

А точніше, ви самі себе покатаєте, тому що ви будете гойдалкою, а ваші татусі триматимуть цю гойдалку. Хто довше протримається (граємо один раз).

Діти та дорослі виконують запропоновані дії.

III. Підсумкове узагальнення

У ч и т е л ь. Татусі втомилися. Їм би теж не завадило відпочити, розслабитися. Зробіть татам заспокійливий масаж, а інші діти — одне одному.

Діти та дорослі виконують запропоновані дії.

А зараз почуємо одне одному спинки.

Діти виконують запропоновані дії.

Подякуйте одне одному. Хлопчики проводять дівчаток.

Зовсім вилетіло з голови! Яке ж свято без пісні! Ви готові виконати пісню? Виходь, шикуйся!

Звучить стрийова пісня.

Жодне свято не обходиться без привітань і подарунків. Цієї традиції дотримаємось і ми. Почнемо з привітань.

Д і т и (*читають вітальні вірші*)

Пусть чаще свадьбы и рожденья.

Пусть чаще солнечные дни.

Пусть чаще взлеты, восхожденья.

Пусть чаще звезды и огни.

Пусть чаще утренние зори.

Пусть чаще птицы на лету.

Пусть чаще море, реже горе.

Пусть чаще всё начистоту!

У ч и т е л ь. Вітаючи вас зі святом, висловлюю побажання, щоб у нас усіх усе виходило, як у цих рядках, які прочитають діти.

Діти читають вірші «Нам не нужна война» і «Два товарища».

Вручення дипломів на знак подяки. Оцінки виставляють татусі.

Урок завершується під оплески учасників і музичний супровід.

НЕЗАПЛАНОВАНІ БЕСІДИ

У роботі класного керівника трапляються випадки, коли діти приходять зі складними запитаннями, що не входять до плану роботи класного керівника: діти несуть йому свій біль, особисті проблеми, шукають поради та підтримки. На жаль, класний керівник не завжди готовий навіть прийняти ці питання: він не володіє необхідною інформацією або його особистісне ставлення не припускає можливості виникнення таких питань.

Наведені далі матеріали можуть бути використані класним керівником під час позапланових бесід із учнями та їхніми батьками.

НАСИЛЬСТВО

На жаль, публічне обговорення цієї проблеми може продемонструвати тільки те, що на сьогодні суспільство й усі його інститути не в змозі гарантувати безпеку всередині родини всім її членам. Витоки сімейного насильства — у звичаях суспільства, у системі норм і правил щодо поведінки чоловіків і жінок. Суспільство підтримує та винагороджує тих, хто дотримується цих правил, і карає за їх порушення.

Існування насильства в суспільстві — це значною мірою наслідок так званого «традиційного виховання», коли агресивна поведінка розглядається як єдиний спосіб розв'язання існуючих проблем. За так званого «традиційного виховання» соціалізацію хлопчиків спрямовано не стільки на захист, скільки на прояв агресії щодо оточуючих у критичних ситуаціях. Дівчаток учать в аналогічних випадках терпіти та пристосовуватися.

Проте, слід пам'ятати: згідно з документами, ухваленими ООН і ратифікованими нашою країною, «жодна людина, яка перебуває вдома або поза будинком, не повинна піддаватися побиттю, погрозам, приниженням або іншим способам впливу, що призводять до емоційних або фізичних ушкоджень». Аналогічні положення містять Конституція України і Кримінальний кодекс. У той же час серед юристів і психологів поширене переконання в тому, що жертва насильства свідомо або підсвідомо жадає насильницьких дій, провокує їх і одержує від них задоволення.

Крім того, теорія віктимності, якою дотепер керуються правоохоронні органи, покладає саме на жертву злочину відповідальність за те, що їй було скоєно. У рамках цієї теорії діє положення про те, що насильству піддається певний тип людей (і найчастіше це — жінки). Найчастіше цю теорію застосовують під час аналізування злочинів, пов'язаних із сексуальним і так званім домашнім насильством.

Термін «домашнє насильство» є досить розпливчастим. Не зовсім зрозуміло, яке саме насильство мається на увазі: скоєне кимсь у домашній обстановці чи в певному місці, але членами однієї родини.

Найчастіше, кажучи про домашнє насильство, мають на увазі насильство чоловіка над жінкою (йдеться про подружжя — зареєстрований або цивільний шлюб), батьків над дитиною, дорослої дитини над батьками. Зафіксовано випадки насильства дружин над чоловіками, але такі випадки поодинокі. У будь-якому разі ситуація домашнього насильства (як і робота з подолання цієї кризової ситуації) відбувається за тими самими правилами.

Під домашнім насильством ми розумітимемо поодинокую або повторювану дію одного із членів родини (чоловіка або дружини, батька або матері, сина або дочки, інших родичів, друга або подруги), спрямовану на збереження влади та контролю над близькою людиною. Зважаючи на таке визначення, зрозуміло, що існують різні форми насильства (емоційне та сексуальне насильство — образа, залякування, погрози, небажані дотики й примусові сексуальні взаємини — теж є частиною насильницьких дій).

Форми насильства

Фізичне насильство: побиття, ляпаси, різкі та/або несподівані удари по різних частинах тіла, небажані дотики та ін.

Сексуальне насильство: примушування до статевого акту; здійснення сексуальних дій проти волі партнера (наприклад примушування до

орального або анального сексу); використання принизливих слів (наприклад «шльондра», «повія»).

Емоційне та словесне насильство: ізолювання від членів родини та друзів; погрози застосувати насильство; використання слів, що принижують гідність, — «стара», «товста» тощо; крики; ігнорування.

Психологічне насильство: обвинувачення в божевільлі; штучне створення ситуацій, коли один із членів родини почувається психічно неповноцінним (наприклад забирають ключі зі звичного місця, а потім запевняють одного із членів родини в тому, що він не здатний запам'ятати, куди кладе свої речі).

Економічне насильство: залежному члену родини видається обмежена сума грошей (до того ж він має відзвітувати про свої витрати); його позбавляють права голосу в разі втрати коштів, примушують робити те, що його не влаштовує; йому забороняють робити те, що він хоче.

Найчастіше доводиться стикатися із проявами та наслідками фізичного насильства. Це відбувається тому, що інші види насильства складніше ідентифікувати не тільки жертвам, але й фахівцям, тоді як видимі наслідки фізичного насильства (синці та інші сліди побоїв) змушують оточуючих цікавитися подіями, що відбуваються в родині.

Ознаки можливого насильства, поведінка жертви:

- замкнутість, відлюдкуватість;
- небажання спілкуватися, говорити про себе, свої проблеми;
- сліди побоїв, часті травми, які пояснюються «природними» причинами: «упала у ванні, коли розвішувала білизну», «ударилася об двері» і навіть «упала з ліжка»;
- втрата звичних інтересів, хобі;
- постійна напруженість під час спілкування.

Зрозуміло, ці та інші ознаки не завжди є показниками криміногенної ситуації в родині, але в будь-якому разі така людина потребує підвищеної уваги й особливого ставлення.

Цикли насильства

Насильство (особливо у разі фізичного насильства) розвивається циклічно.

- Перший період характеризується наростанням психологічного напруження, частими проявами емоційного та інших нефізичних видів насильства.
- Другий період — власне насильство. Воно може, як відзначалося вище, виражатися в різних формах — від стусана або ляпаса до за-подіювання важких травм і вбивства.
- Третій період (так званий «медовий місяць») — примирення. Кривдник запевняє свою жертву в тому, що він її любить. Він виправдовує свій вчинок у будь-який спосіб («не стримався», «був важкий день», «утомився на роботі» та ін.), дарує подарунки. Жертва вірить кривднику та вибачає йому.

За якийсь час у родині знову починає наростати психологічне напруження, і цикл повторюється.

Згодом періоди примирення скорочуються та можуть зникнути зовсім, а періоди насильства — збільшуються. У деяких родинах жінки можуть із точністю до дня тижня визначити початок того або іншого періоду. І саме період примирення створює в жертви ілюзію, що в їхньому житті можливі позитивні зміни.

Робота з жертвами насильства передбачає володіння певними вміннями та навичками. Зазвичай класному керівнику доводиться працювати з випадками насильства в родині, коли:

- жертва насильства сама звертається до нього за порадою або по допомогі;
- за порадою або по допомогі звертаються родичі або знайомі жертви;
- ознаки можливого насильства в родині є видимими.

Що робити, якщо...

...жертва сексуального насильства сама звертається за порадою або по допомогі?

У будь-якій ситуації, пов'язаній із насильством, має місце психологічна травма, у тому числі й для того, до кого звернулися за порадою. Тому перша інстинктивна реакція — уникнути розмови або знайти просте і швидке розв'язання проблеми. У цьому разі найкраще направити людину, яка потребує допомоги, у спеціальні центри для постраждалих від насильства, де їм нададуть адекватну допомогу.

Якщо такої служби в місті немає, необхідно дотримуватися таких правил:

1. Уважно, спокійно й терпляче вислухати того, хто звернувся по допомогу. Дуже важливо, щоб людина мала можливість виговоритися. Не слід її перебивати, але необхідно показувати, що ви уважно слухаєте: кивати, «еґежкати» та ін.
2. Не засуджувати людину, яка звернулася. Можливо, жертва своєю поведінкою і створила для себе уразливе становище. Але не вона скоїла насильницькі дії. Саме той, хто скоїв насильство, зробив цей вибір — скористався своєю силою та уразливістю іншої людини (так само, як це роблять шахраї, грабіжники та інші злочинці).
3. Вірте тому, що говорить жертва. Крім того, у вас можуть бути або були схожі переживання. Спогади про власні — забуті, але «не опрацьовані» психологічні травми — можуть бути надзвичайно болючими.
4. Не намагайтеся зменшити біль людини, яка звернулася. Не треба роз'яснювати їй те, що з нею сталося. Ніхто, крім самої людини, не знає ситуацію цілком. Не кажіть: «Я Вас розумію». Людина впевнена, що ніхто не в змозі усвідомити всієї глибини її переживань. На її запитання: «Чи розумієте Ви мене?» — слід відповісти: «Я бачу, як Вам зараз важко».
5. Не можна обвинувачувати. Багато хто готовий саме на жертву покласти відповідальність за те, що трапилося. Практично завжди жертва сама винуватить себе.
6. Не примушуйте жертву звертатися до правоохоронних органів. Це рішення повинна ухвалити сама людина. Пам'ятайте: тільки їй відомі достеменно всі подробиці її життя; тільки їй обирати заходи боротьби (захисту).

...класний керівник довідався про домашнє насильство і хоче звернутися в міліцію?

Якщо таке звернення не відповідає намірам жертви, то після приїзду міліції вона може все заперечувати. Тож, узявши на себе відповідальність за життя іншої людини, ви провокуєте розвиток у неї утриманських тенденцій, а це є вкрай небезпечним для людини, яку шляхом насильства вже позбавили контролю над власним життям.

Краще разом із жертвою обговорити всі «за» і «проти» щодо звернення (або незвернення) до правоохоронних органів. У разі ухвалення позитивного рішення класний керівник може допомогти жертві скласти заяву й супроводжувати її у відділення.

...за порадою або по допомогу звертаються родичі або знайомі жертви?

Родичі або знайомі жертви можуть бути безпосередніми свідками насильства, а також мати побічні докази. У будь-якому разі варто намагатися переконати тих, хто звернувся по допомогу, що вам необхідно поговорити із самою жертвою і що, за можливості, їй самій слід звернутися до правоохоронних органів.

Пам'ятайте: коли ви розмовляєте з кимсь про третю особу, то не можете оцінювати ситуацію в цілому.

Родичі або знайомі жертви, які звертаються по допомогу для жертви, зазвичай самі потребують допомоги. Якщо немає можливості одержати консультацію психолога, то можна зробити таке:

- дізнатися в тих, хто звернувся по допомогу, чому їх так тривожить певна ситуація, що саме привело їх до педагога;
- обговорити можливі дії щодо поліпшення цієї ситуації.

Коли класний керівник бачить явні ознаки можливого насильства в родині, необхідно, насамперед, подбати про безпеку жертви. Вона може прийти до вас, ховаючись від переслідування. Важливо з'ясувати, до кого з родичів, друзів, знайомих жертва може звернутися за підтримкою. Якщо у вашому місті немає спеціального притулку, необхідно заздалегідь визначитись щодо можливих шляхів допомоги жертвам насильства.

У будь-якому разі слід уникати так званих «стереотипів рятування»:

- відчуття, що ви повинні виправити людину або розв'язати за неї її проблеми;
- бажання полегшити її завдання;
- спроб змусити людину за будь-яких умов, попри все почуватися краще;
- упевненості, що ви повинні переконати людину зробити правильний, на ваш погляд, вибір;
- почуття провини за дії іншої людини.

«Стереотипи рятування» є захисною реакцією людської психіки на стресову ситуацію. Багато які з них є традиційними. Проте, їх використання може не лише нашкодити жертві, але й змусити «рятівника» відчувати почуття провини, страху та ін.

То що ж робити?

1. Ніколи не допомагайте третій особі, тобто тому, кого не бачили і з ким не обговорювали існуючу ситуацію.

2. Ніколи не вірте, що людина цілком безпорадна (за винятком тих випадків, коли вона непритомна).
3. Пропонуйте та допомагайте людям скористатися тими ресурсами, які у них є.
4. Не перебирайте на себе виконання більшої частини роботи. Вимагайте, щоб людина, яка звернулася до вас, взяла на себе хоча б половину цієї роботи.
5. Не робіть нічого, чого ви насправді не хочете робити.

Пам'ятайте! Кожна людина повинна брати на себе відповідальність за власні почуття, проблеми й учинки.

Робота з тими, хто пережив насильство, часто викликає почуття власної уразливості. Слухаючи емоційні, іноді страшні, розповіді, важко відокремити власні почуття від почуттів оповідача. Слухач також потребує підтримки: йому необхідно відокремити власні почуття від почуттів жертви, зрозуміти, що саме з розказаного вплинуло так сильно.

Для людини, яка постійно має справу з людськими проблемами та стражданнями, дуже важливо мати інші, не пов'язані з його роботою, заняття: будь-які хобі, захоплення.

Ви повинні розуміти, що самі є інструментом вашої роботи, тому турбота про себе — важлива частина вашого життя. Свіже повітря, правильне харчування — це не тільки запорука психічного та фізичного здоров'я, але й гарантія продуктивної роботи.

За даними наукових досліджень, насильство в тій або іншій формі спостерігається в кожній четвертій родині. Близько 30 % загальної кількості навмисних убивств відбувається в родині. Половині всіх злочинів, що були скоєні з побутових мотивів (ревнощі, алкоголізм, хуліганство тощо), передують тривалі сімейні конфлікти.

Соціологічні опитування свідчать про те, що 40 % жертв насильства не звертаються до правоохоронних органів через невір'я в їхню спроможність розкрити злочин, покарати винного, а також через повну незахищеність і, як правило, матеріальну або іншу залежність від насильника.

Що стосується дітей — жертв насильства в родині, то вони перебувають ще й у правовій залежності від тих, хто скоює щодо них насильницькі дії. Їхніми мучителями, як правило, є батьки, які згідно з законом зобов'язані представляти та захищати права й законні інтереси своїх дітей.

Багато для кого результатом побиття стає смерть. Тому досить поширеним явищем є втеча дітей із дому, зумовлена бажанням урятуватись

від власних батьків; тисячі неповнолітніх перебувають у розшуку. Від жорстокого поводження у родині потерпають в основному діти у віці 6–7 років; 60–70 % таких дітей, яких постійно б'ють (батьки, вітчими, мачухи, співмешканці матері або батька), відстають у розвитку, страждають на різні фізичні та психо-емоційні розлади. Багато хто з них стає жертвами «п'яної педагогіки», яка має трагічні для дитини наслідки. Нерідко батьки не тільки самі пиячать, але й залучають до цього своїх дітей, разом із ними вживають спиртні напої або наркотичні речовини.

Насильство може відбуватися не тільки в родині. Діти можуть постраждати від насильства також з боку педагогів або однолітків. Наводимо кілька порад для батьків щодо поведінки у такому випадку.

Рекомендації для батьків, чиї діти постійно зазнають морального приниження з боку педагогів або однолітків

- Не докоряйте дитині в тому, що вона не розповіла про це раніше, або нічого не зробила, щоб запобігти тому, що трапилось.
- поговоріть з дитиною, визначте джерело конфлікту, стресу, напруження у взаєминах.
- Дайте відчутти дитині, що ви розумієте її та вірите їй.
- Доведіть до відома класного керівника й адміністрації школи.

Рекомендації для батьків, чиї діти піддалися зґвалтуванню

- Спробуйте викликати на довірчу розмову, щоб з'ясувати, що трапилось, і час події.
- Намагайтеся своєю поведінкою вселити в дитину віру в свої сили, щасливе майбутнє.
- Запевніть у конфіденційності розмови і в тому, що дитина сама розв'язуватиме, що, коли й кому вона розповість про те, що сталося.
- Розкажіть дитині про необхідність і природність висловлення своїх почуттів: кожен має право на будь-які почуття.
- Допоможіть визначити основні труднощі, проблему.
- Зменшіть почуття провини, переконайте, що дитина не винна в тому, що сталося.
- Сприяйте підвищенню самооцінки в дитини.
- Знайдіть у ситуації позитивні моменти (наприклад — залишилася живою).

- Допоможіть дитині усвідомити наявність у неї резервних можливостей, разом із нею знайдіть вихід зі становища, що склалося.
- Переконайте дитину в тому, що вона обов'язково оговтається, а стан, у якому вона перебуває, мине, але для цього потрібний час.
- Підкажіть дитині, як і що вона повинна робити, як реагувати, поки не зможе мобілізувати власні сили.
- Схвалюйте позитивне спілкування дитини з однолітками та значущими дорослими, заохочуйте відвідування секцій, гуртків і не дозволяйте повністю ізолюватися від її постійного оточення, близьких людей.
- Запропонуйте дитині різні матеріали для творчості, що надасть можливість виразити почуття, зняти напруження.

Головне завдання профілактики жорстокості й насильства — не тільки планомірна інформаційна робота з батьками, але й просвітницька робота з педагогами. Саме вчитель може помітити зміни в поведінці, психоемоційному стані дитини й припустити, що з нею, можливо, поводяться жорстоко, проявляють стосовно неї різного роду насильство.

Діагностика дитини

Для того щоб підтвердити або спростувати припущення про те, що дитина потерпає від насильства, пропонуємо елементарну діагностику дитини.

Емоційний стан:

- низька самооцінка, пасивність;
- знижене емоційне тло, апатія, страхи;
- занепокоєння, підвищена тривожність;
- депресивні стани, сум.

Поведінка:

- опозиційна, запобіглива, регресивна;
- відповідальність, що не є характерною для цього віку;
- саморуйнівна поведінка (заподіяння каліцтв собі, суїцидальні думки);
- виникнення різного роду відхилень у поведінці: агресія, дезадаптація, адиктивна, девіантна, делінквентна поведінка.

Інтелект:

- зниження або повна втрата інтересу до школи;
- затримка або різке зниження рівня інтелектуального розвитку;
- зниження пізнавальної мотивації і як наслідок — стійка шкільна неуспішність;
- порушення мовного розвитку;
- загальмованість у відповідях, під час виконання завдань;
- труднощі у запам'ятовуванні, концентрації уваги.

Взаємини з оточуючими:

- невміння спілкуватися з людьми, дружити;
- відсутність друзів або надмірно нерозбірлива дружелюбність;
- прагнення у будь-який спосіб (аж до нанесення самоушкоджень) привернути увагу дорослих або уникання дорослих, підозрілість і недовіра до них;
- потреба у пещенні й увазі або замкнутість, прагнення до самотності;
- агресивність та імпульсивність щодо дорослих, однолітків;
- роль «цапа-відбувайла».

Фізичний стан:

- маленький зріст, недостатня вага;
- гігієнічна занедбаність, неохайний вигляд;
- психосоматичні захворювання, неврози;
- постійний голод та/або спрага;
- мастурбація.

Якщо в поведінці дитини було виявлено вказані вище ознаки, пропонуємо скористатися наведеним далі алгоритмом дій дорослого.

Що повинен знати й уміти педагог для надання допомоги дитині, яка постраждала від жорстокості й насильства

- Закони про захист прав дитини.
- Організації, куди можна звернутися для захисту дитини (органи внутрішніх справ, охорони здоров'я, опіки й піклування за місцем фактичного проживання дитини, громадські правозахисні організації).

- Установи, що надають психологічну допомогу дітям (ППМС-центри, номери «Телефонів Довіри»).
- Ознаки, характерні для різних видів насильства, у тому числі фізичні ушкодження й поведінкові відхилення.
- Особливості поведінки батьків або піклувальників, що дозволяють запідозрити жорстокість стосовно дитини.
- Наслідки жорстокого поводження, насильства: психологічні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові та ін.
- Знати правила організації спілкування, налагодження контакту (уміти спілкуватися з дітьми та уважно вислухати дитину, незалежно від того, підтверджує чи заперечує вона жорстоке поводження).
- Знати й уміти надати професійно грамотні рекомендації батькам, діти яких зазнали жорстокого поводження чи насильства з боку дорослих або однолітків.
- Бути чесним з родиною, докладно роз'яснювати батькам причину розмови з ними.

Послідовність дій педагогів

Спробуйте «розговорити» дитину, установити контакт, довірчі взаємини з нею. Надайте емоційну підтримку. Слід пам'ятати про те, що дорослий повинен продемонструвати дитині інтерес, дружелюбність, щирість, теплоту й емпатію. У такому разі дитина відчує, що цей дорослий насправді чує та розуміє її думки і почуття. Огляньте ушкодження. Не відправляйте додому, якщо дитина боїться туди повертатися. Якщо немає можливості влаштувати дитину на ночівлю до родичів або в інше безпечне місце, необхідно звернутися:

- 1) до міліції або прокуратури, якщо дії батьків є злочинними. Найчастіше має місце поєднання неналежного виконання обов'язків з виховання дитини із жорстоким поводженням;
- 2) до травмпункту або іншого медичного закладу, де нададуть необхідну медичну допомогу та зафіксують травми;
- 3) до органу опіки й піклування за місцем фактичного проживання дитини, якщо батьки належать до «групи ризику» через алкоголізм, наркоманію або психічні захворювання і неможливо їх навчити батьківських навичок;
- 4) за консультацією до психолога, соціального педагога з метою:
 - діагностичного обстеження дитини та всієї родини для встановлення причин наявних у дитини порушень (домашнє насильство,

алкоголізм, наркоманія, асоціальна поведінка батьків, психічні захворювання);

- організації й проведення блоку корекційних занять із дитиною та батьками з навчання навичок адекватної взаємодії в умовах сімейного виховання;
- навчання батьків ненасильницьких методів виховання, прийомів релаксації та способів зняття нервово-психічного напруження.

Особливості поведінки батьків або осіб, які їх замінюють, що дозволяють запідозрити жорстокість стосовно дитини:

- суперечливі, плутані пояснення причин травмування дитини й небажання внести ясність у те, що сталося;
- небажання або несвоєчасне звернення по медичну допомогу або якщо ініціатива у зверненні по допомогу належить сторонній особі;
- обвинувачення в травмах самої дитини;
- неадекватна реакція батьків на тяжкість ушкодження, прагнення до його перебільшення або зменшення;
- відсутність стурбованості за долю дитини;
- неувважність, відсутність пешення та емоційної підтримки в поводженні з дитиною;
- стурбованість щодо власних проблем, що не стосуються здоров'я дитини;
- розповіді про те, як їх карали в дитинстві;
- ознаки психічних розладів у поведінці або прояви патологічних рис характеру (агресивності, збудженості, неадекватності та ін.).

Психолого-педагогічні правила організації спілкування між учителем і учнями

1. Будьте уважними до своїх учнів, відзначаєте найменші зміни в їхній поведінці, будь-які відхилення від норми. Пильної уваги вчителів і батьків вимагають «раптові» зміни в поведінці.
2. Зверніть увагу на зміну працездатності учня (не може тривалий час працювати без відволікань і помилок через швидке зростання стомлюваності).
3. Не можна квапитися з висновками: виявляйте терпіння, доброзичливість стосовно учня. Поспостерігайте за дитиною, поговоріть із її батьками.

4. Будьте об'єктивними не тільки під час загального оцінювання учня, але й у ситуації, що склалася. Не піддавайтеся емоціям, почуттям, які заважають розв'язанню проблеми.
5. Слідкуйте за психологічною атмосферою в класі.

Для цього необхідно:

- спостерігати за дітьми й звертати увагу на їхню поведінку;
- розуміти погляд, вираз обличчя дітей, їхні міміку та жести;
- уміти порівнювати психологічну атмосферу сьогодення із учорашньою.

6. Щиро цікавтеся життям своїх учнів. Ставтеся співчутливо до думок і бажань дітей: не чіпляйтеся, не намагайтеся «переробити», не критикуйте, частіше хваліть!

Як учителям, так і близьким дорослим не можна забувати про фізичні й емоційні травми, яких зазнають діти від спрямованої проти них злості, ненависті. Отже, сприймайте дітей з відкритою душею, гарячим серцем, добротою; вселяйте в дитячі душі надію, віру в завтрашній день!

Будьте пильними! Не залишайте поза увагою особливості поведінки батьків і дітей! Ставтеся до дітей, які постраждали від насильства або жорстокого поводження, з особливою любов'ю та ніжністю, дбайливістю, добротою!

ДЕЩО ПРО ГЕНДЕР

Довідкова інформація. Кожна людина має два типи статі: біологічну (*sex*) і соціокультурну (*gender*). Біологічна стать — це сукупність анатомічних і фізіологічних ознак, завдяки яким ми можемо визначити, хто перед нами: чоловік або жінка.

Гендер, або соціокультурна стать людини,— це сукупність соціальних очікувань і норм, цінностей і реакцій, що формують окремі риси особистості. У патріархальній гетеросексуальній культурі гендер пов'язаний із біологічними та анатомічними ознаками людини та набуває характеру нормативності.

Традиційно біологічні особливості людини вважалися фундаментом і першопричиною психологічних і соціальних розбіжностей між жінками та чоловіками. Згодом з'ясувалося, що з біологічної точки зору між

чоловіками й жінками значно більше подібностей, ніж розбіжностей. Багато дослідників навіть вважають, що єдина чітка та значуща біологічна розбіжність між жінками та чоловіками полягає в їхній ролі у відтворенні потомства. Сьогодні очевидно, що «типові» розбіжності статей (наприклад: високий зріст, значна вага, мускульна маса й фізична сила чоловіків) доволі непостійні й набагато менше пов'язані зі статтю, ніж вважалося раніше (наприклад, жінки в Північно-Західній Європі вищі на зріст, ніж чоловіки в Південно-Східній Азії). На зріст і вагу тіла, а також на фізичну силу істотно впливають харчування та спосіб життя, що, у свою чергу, зумовлено суспільними поглядами, зокрема, на те, кому — чоловікам чи жінкам — необхідно давати більше їжі, хто потребує більш калорійного харчування, які спортивні заняття прийнятні для тих або інших.

Крім біологічних відмінностей, люди поділяються за соціальними ролями, формами діяльності, різницею в поведінці й емоційних характеристиках. Ученими давно встановлено помилковість уявлень про «типово чоловіче» або «типово жіноче»: те, що в одних народів вважається чоловічим заняттям (поведінкою, рисою характеру), в інших — може визначатися як жіноче.

Розмаїтість соціальних характеристик жінок і чоловіків і принципова тотожність біологічних характеристик, які відзначаються у світі, дозволяють зробити висновок про те, що біологічна стать не може зумовлювати розбіжностей їхніх соціальних ролей, які існують у різних суспільствах.

Отже, ми підійшли до поняття «гендер» — сукупність соціальних і культурних норм, які суспільство пропонує виконувати людям залежно від їхньої біологічної статі.

Таким чином, не біологічна стать, а соціокультурні норми остаточно визначають психологічні якості, моделі поведінки, види діяльності, професії жінок і чоловіків. Бути в суспільстві чоловіком або жінкою означає не просто мати ті або інші анатомічні особливості — це означає виконувати ті або інші запропоновані нам гендерні ролі.

Гендер створюється (використовується) суспільством як соціальна модель жінок і чоловіків, яка визначає їхнє положення та роль у суспільстві і його інститутах (родині, політичній структурі, економіці, культурі й освіті та ін.). Гендерні системи розрізняються в різних суспільствах, однак у кожному суспільстві ці системи асиметричні таким чином, що чоловіки та все «чоловіче» (риси характеру, моделі поведінки, професії та ін.) вважаються первинними, значущими й домінуючими, а жінки й усе «жіноче» — як вторинне, незначне із соціальної точки зору та залежне.

Сутністю конструювання гендера є полярність і протиставлення. Гендерна система відбиває асиметричні культурні оцінки й очікування, які адресовані людям залежно від їхньої статі. Майже в кожному суспільстві, де соціально запропоновані характеристики мають два гендерних типи, одній біологічній статі пропонуються соціальні ролі, які вважаються культурно вторинними. Повторюємо: не має значення, які це соціальні ролі — вони можуть бути неоднаковими в різних суспільствах, але те, що приписується та пропонується жінкам, оцінюється як вторинне. Соціальні норми згодом змінюються, однак гендерна асиметрія залишається.

Таким чином, можна говорити про те, що гендерна система — це соціально сконструйована система нерівності за статтю.

Гендер, таким чином, є одним зі способів соціальної стратифікації суспільства, який у поєднанні з такими соціально-демографічними факторами, як раса, національність, клас, вік, організовує систему соціальної ієрархії.

Важливу роль у розвитку та підтримці гендерної системи відіграє свідомість людей.

Конструювання гендерної свідомості індивідів відбувається з допомогою поширення та підтримки соціальних і культурних стереотипів, норм і приписів, за порушення яких суспільство карає (наприклад, ярлики «чоловікоподібна жінка» або «мужик, а поводить як баба», які людьми переживаються досить болісно, можуть спричинити не тільки стреси, але й різні психічні розлади).

Від моменту народження людина стає об'єктом впливу гендерної системи — у традиційних суспільствах проводяться символічні обряди, які розрізняються залежно від того, якої статі народилася дитина; колір одягу, коляски, набір іграшок для немовляти в багатьох суспільствах також зумовлені його статтю.

Проведені дослідження свідчать про те, що немовлят-хлопчиків більше годують, а ось із дівчатками більше розмовляють. У процесі виховання родина (батьки і родичі), система освіти (вихователі дитячих закладів і вчителі), культура в цілому (книги і засоби масової інформації) закладають у свідомість дітей гендерні норми, формують певні правила поведінки та створюють уявлення про те, хто є «справжнім чоловіком» і якою повинна бути «справжня жінка».

Згодом ці гендерні норми підтримуються з допомогою різних соціальних (наприклад право) і культурних механізмів (наприклад стереотипи в ЗМІ). Втілюючи у своїх діях очікування, пов'язані з їхнім гендерним

статусом, індивіди на мікрорівні підтримують (конструюють) гендерні розбіжності та системи панування і володарювання, побудовані на цій підставі.

Диференціація понять «стать» і «гендер» означала вихід на новий теоретичний рівень осмислення соціальних процесів. Наприкінці 80-х років минулого століття феміністські дослідниці поступово переходять від критики патріархату та вивчення специфічного жіночого досвіду до аналізу гендерної системи. Жіночі дослідження поступово переростають у гендерні дослідження, де на перший план висуваються підходи, згідно з якими всі аспекти людського суспільства, культури та взаємин є гендерними.

У сучасній науці поширений гендерний підхід до аналізу соціальних і культурних процесів та явищ. Під час гендерних досліджень розглядається, які ролі, норми, цінності, риси характеру пропонує суспільство жінкам і чоловікам у системі соціалізації, розподілу праці, культурних цінностей і символів, щоб вибудувати традиційну гендерну асиметрію та ієрархію влади.

Існує кілька напрямів розробки гендерного підходу (гендерної теорії). До основних теорій гендера, що існують сьогодні в соціальних і гуманітарних науках, належать теорія соціального конструювання гендера, розуміння гендера як стратифікаційної категорії та інтерпретація гендера як культурного символу. Крім цього, у вітчизняних дослідників залишається популярним псевдогендерний підхід.

Псевдогендерними дослідженнями вважаються такі, де це поняття використовується як синонім терміна «стать» або терміна «соціостатевая роль». Така ситуація складається, коли дослідники усвідомлено або підсвідомо посідають біодетерміністські позиції (тобто вважають, що біологія людини чітко окреслює чоловічі та жіночі соціальні ролі, психологічні характеристики, сфери занять та ін.), а слово «гендер» використовують як «більш сучасне». Змістовно ситуація не змінюється навіть тоді, коли стать як біологічний факт і гендер як соціальну конструкцію дослідники все ж таки розрізняють, але наявність двох протилежних «гендерів» (чоловічого і жіночого) сприймається як відображення двох біологічно різних статей.

Типовим прикладом соціостатевого, а не гендерного підходу є традиційне запитання соціологів, адресоване тільки жінкам: «Чи хотіли б ви сидіти вдома, якби мали для цього матеріальну можливість?» або горезвісні опитування на тему «Чи може жінка бути політиком?» Такого роду соціологам просто невтямки, що результати їхніх досліджень уже доведені самою методологією.

Псевдогендерними є також популярні дослідження із соціології праці, в яких опис «чоловічих» і «жіночих» професій або робочих місць не супроводжується аналізом причин і змісту такої диференціації. Із позицій соціостатевго підходу неможливо пояснити, чому левову частку лікарів, суддів або банківських службовців у СРСР становили жінки, а в Європі й США це були чоловіки. Ситуація з'ясовується тільки тоді, коли з позицій гендерної теорії дослідник аналізує, наскільки престижна та чи інша професія в суспільстві та як вона оплачується. Очевидно, що в СРСР жінок-лікарів було більше не тому, що вони «від природи більшою мірою милосердні та схильні до самовідданості», і не тому, що така соціальна роль представниць їхньої статі, а тому, що ця робота була низькооплачуваною (у порівнянні, наприклад, з роботою у військово-промисловому комплексі) і в цілому малопrestiжною (наприклад, робітники мали набагато більше соціальних пільг, ніж лікарі).

Теорія соціального конструювання гендера заснована на двох постулатах:

- 1) гендер конструюється (будується) завдяки соціалізації, розподілу праці, системі гендерних ролей, родині, засобам масової інформації;
- 2) гендер конструюється також і самими індивідами — на рівні їхньої свідомості (тобто гендерної ідентифікації), прийняття запропонованих суспільством норм і ролей і підлаштування під них (в одязі, зовнішності, поведінці та ін.).

Ця теорія активно використовує поняття «гендерна ідентичність», «гендерна ідеологія», «гендерна диференціація» і «гендерна роль». Гендерна ідентичність означає, що людина приймає існуючі визначення мужності й жіночості.

Гендерна ідеологія — це система ідей, з допомогою яких гендерні розбіжності та гендерна стратифікація одержують соціальне виправдання, у тому числі з погляду «природних» розбіжностей або надприродних переконань. Гендерна диференціація визначається як процес, у якому біологічні розбіжності між чоловіками й жінками набувають соціального значення і вживаються як засоби соціальної класифікації. Гендерна роль розуміється як виконання певних соціальних приписів — тобто відповідної до статі поведінки (мови, манер, одягу, жестів тощо).

Гендер як стратифікаційна категорія розглядається в сукупності з іншими стратифікаційними категоріями (класом, расою, національністю, віком). Гендерна стратифікація — це процес, за допомогою якого гендер стає основою соціальної стратифікації.

Розуміння гендера як культурного символу пов'язане з тим, що стать людини має не тільки соціальну, але й культурно-символічну інтерпретацію. Інакше кажучи, біологічна статева диференціація представлена й закріплена в культурі у символіці чоловічого або жіночого початку. Це виражається в тому, що не пов'язані зі статтю поняття і явища (природу, культуру, стихії, кольори, божественний, або потойбічний, світи, добро, зло й багато чого іншого) багато хто асоціює з «чоловічим» або «жіночим» початком.

Таким чином, виникає символічний зміст «жіночого» і «чоловічого», причому «чоловіче» ототожнюється з Богом, творчістю, світлом, силою, активністю, раціональністю тощо (і, зрозуміло, Бог, творчість, сила та інше символізують чоловічий початок); «жіноче» асоціюється із протилежними поняттями і явищами — природою, темрявою, порожнечою, підпорядкуванням, слабкістю, безпорадністю, хаосом, пасивністю та ін., які символізують жіночий початок. Класифікація світу за ознакою чоловіче/жіноче та статевий символізм культури відбивають і підтримують існуючу гендерну ієрархію суспільства в широкому розумінні слова.

Отже, ми бачимо, що поняття гендер позначає, по суті, і складний соціокультурний процес формування (конструювання) суспільством розбіжностей у чоловічих і жіночих ролях, поведінці, ментальних і емоційних характеристиках, і власне результат — соціальний конструкт гендера. Важливими елементами створення гендерних розбіжностей є протиставлення «чоловічого» і «жіночого» і підпорядкування жіночого початку чоловічому.

Сучасна гендерна теорія не намагається заперечити існування тих або інших біологічних, соціальних, психологічних розбіжностей між конкретними жінками та чоловіками. Вона стверджує, що факт існування розбіжностей не настільки важливий, як соціокультурна оцінка й інтерпретація цих розбіжностей, а також побудова владної системи на підставі цих розбіжностей. Гендерний підхід заснований на ідеї про те, що важливі не біологічні або фізичні розбіжності між чоловіками й жінками, а культурне й соціальне значення, яким суспільство наділяє ці розбіжності.

Основою гендерних досліджень є опис різниці в статусах, ролях та інших аспектах життя чоловіків і жінок, а також аналіз влади й домінування, що утворюються в суспільстві завдяки гендерним ролям і взаєминам.

КОЛИ, ЩО І ЯК ГОВОРИТИ ПРО СЕКС

У нашій країні не прийнято говорити з дітьми про секс. Уважається, що така інформація може травмувати психіку дитини. Однак фахівці переконані в тому, що статеве виховання в школі й родині необхідне навіть наймолодшим учням. І сьогодні політики, педагоги й батьки висловлюють сумніви щодо необхідності статевого виховання. Хвилюються, чи не нашкодить воно дітям.

Проте факти свідчать про таке: кількість ВІЛ-інфікованих молодих людей зростає в геометричній прогресії. Статистика невблаганна — більшість підлітків розпочинає статеве життя в 13–14 років. Причому, за визнанням і дівчат, і юнаків, «уперше», як правило, це відбувається в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння, коли ні про яку профілактику або розбірливість у виборі партнерів не йдеться. Аборти в 15 років сьогодні вже нікого не дивують. Чому так відбувається? Невже наші діти гірше за нас?

Сьогодні з екранів телевізорів, зі сторінок журналів і газет, із Інтернету й радіоприймачів на підлітків виливається величезний обсяг інформації еротичного й порнографічного характеру. Учні дивляться еротичні фільми, спілкуються на сайтах знайомств і читають статті в молодіжних журналах: «Як спокусити учня або дівчину», «Як провести романтичну ніч». Усе це провокує підлітків до раннього початку статевого життя. Але, не одержавши до своїх 13–14 років елементарних знань про особливості фізіології чоловіків і жінок, про контрацепцію та захворювання, які передаються статевим шляхом, підлітки потрапляють у дуже неприємні ситуації.

Ось приклад із практики психолога. На прийом прийшла сімнадцятирічна вагітна дівчина з ВІЛ. Коли психолог запитала у неї про презерватив, вона відповіла: «У нас була любов, і презерватив був ні до чого». Але ж мама повинна була ще класі в сьомому розповісти їй про особливості чоловічої та жіночої психології.

Про те, що чоловіки, як правило, починають статеве життя раніше за жінок і проявляють більшу активність у цьому.

Що чоловік «кохає саме в той момент, коли він кохається». І навіть якщо в цей момент він дуже щирий у своїх почуттях, дівчина не застрахована від наслідків сексуальних взаємин, якщо вона не вдалася до заходів запобігання вагітності або захворювання.

Матері слід було навчити дочку говорити «ні», відмовляти таким чином, щоб не скривдити партнера та захистити свої права.

Примітка авторів. Кілька років тому ми з колегами відкрили сайт «Здоров'я дівчинки». На цьому сайті діє анонімний консультаційний пункт гінеколога. Запитання дівчат, на які ми намагаємося регулярно відповідати, шокують! Підлітки не знають, в яких випадках настає вагітність, навіщо потрібна контрацепція, в якому віці можна починати статеве життя. Дівчатка впевнені: як тільки на їхньому шляху зустрінеться Принц, треба якомога швидше зайнятися з ним сексом. Вони вважають, що ВІЛ та інші інфекції, які передаються статевим шляхом, не можна «підчепити» у своєму оточенні, а завагітніти «з першого разу» не вийде.

Найжахливіше те, що на сайтах з консультацією гінеколога або андролога для дорослих ставлять такі самі запитання. Та й під час бесід із фахівцями батьки сьогоднішніх підлітків нерідко демонструють цілковиту сексуальну неосвіченість. Таким чином, ані із розмов з батьками, ані із засобів масової інформації підлітки не можуть отримати необхідні їм знання про секс, вагітність, контрацепцію, захворювання, що передаються статевим шляхом, особисту гігієну та ін.

Очевидно, що уроки статевого виховання в школах необхідні. Але багато батьків проти. Вони не хочуть, щоб лікар пояснював їхнім дітям, як улаштовані статеві органи. Вони протестують: якщо розповісти школярам про статеві органи, вони негайно вирішать зайнятися сексом. Зовсім ні! Приваблює лише невідоме.

Ми обов'язково повинні розповісти учням про те, що секс завжди був, є і буде. Це всього лише етап у житті будь-якого живого організму. Секс потрібний для продовження роду. Ми повинні сказати їм, що сексуальність розвивається в кожній людині незалежно від її бажання, що це своєрідна біологічна програма, тому квати її не варто.

Жодний лікар ніколи не даватиме дітям інструкцій, як займатися сексом. Він лише пояснить їм складні моменти анатомії та фізіології, відповість на запитання, які їх цікавлять. Є такий закон психології: кращий спосіб чимось зацікавити підлітка — заборонити йому цим займатися і не пояснити, чому. Тож про секс треба говорити, щоб не викликати в школярів нездорового інтересу до нього.

Однак варто пам'ятати: якщо підліток вирішив позбутися цнотливості, зупинити його ніхто не зможе. Тому завдання батьків, педагогів і лікарів полягає в тому, щоб підготувати дитину до інтимного життя, захистити її від небажаних наслідків, як мінімум — пояснити необхідність використання презерватива. Поширеною є думка, якщо дівчина просить хлопця

використати презерватив, вона йому не довіряє. Отже, дорослі повинні пояснити школярам, що таке прохання є абсолютно нормальним. І це не означає, що ми пропагуємо секс. Ми виступаємо проти небезпечного, незахищеного сексу.

Нагадуємо, що статеве виховання необхідне і батькам. Трапляється, що батьки приводять на прийом до лікаря маленьку дівчинку, яка не дає себе оглянути, кричить: «Ви не маєте права до мене доторкатися! Мені мама сказала!» Це безграмотність, прищеплена батьками. Дитина шкільного віку не тільки повинна бути готова до медичного огляду, але й повинна вміти розповідати про свої інтимні проблеми медичному працівнику, називаючи речі своїми іменами. У багатьох родинах прийнято заміняти назви статевих органів найдурнішими евфемізмами. Це призводить до того, що школяр на прийомі в лікаря не може чітко пояснити, що в нього болить.

Що повинні знати діти про секс?

Від 6 до 10 років. Маленьким хлопчикам і дівчаткам треба розповідати про правила особистої гігієни, про те, як слід поводитися в громадському туалеті, на пляжі, і про зміни, які відбуватимуться з їхнім організмом у підлітковому віці.

Від 10 до 13 років. Дівчатка, в яких почалися менструації, мають бути обізнані щодо особистої гігієни та статевої поведінки. Ми часто стикаємося з тим, що дівчатка настільки не інформовані про будову своїх статевих органів, що не вміють і навіть бояться правильно підмиватися. Питання особистої гігієни украй важливі і для хлопчиків. Семикласники вже повинні знати все про будову чоловічих і жіночих статевих органів, про зачаття та вагітність, засоби контрацепції та захворювання, які передаються статевим шляхом.

Від 13 до 16 років. У дев'ятому класі треба знову поговорити із учнями про анатомію та фізіологію, нагадати про контрацептиви і провести перевірочне тестування, щоб зрозуміти, як засвоєно матеріал. Дівчаткам-старшокласницям потрібно обов'язково розповідати про небезпечність абортів. Іноді батьки кажуть: «Нехай робить аборт — нічого з нею не станеться». Як це — «нічого не станеться»? А як щодо душевної травми або безпліддя???

Від 16 і старше... Остання бесіда повинна відбутися в 11-му класі перед початком дорослого життя. Особливу увагу слід приділити профілактиці ВІЛ/СНІДу. Батьки часто запитують: «Ну, зізнайтеся, проблема ВІЛ —

надумана?» У тому й справа, що не надумана. І поки це лихо не торкнеться особисто кожного з нас, ми і надалі житимемо із заплюшченими очима... Лишається надія лише на те, що розвиток науки випередить наш менталітет і вчені все ж таки винайдуть ліки від цієї напасті.

На завершення хотілося б сказати, що не варто недооцінювати сімейне статеве виховання. Уважається, що з дівчинкою про статеві питання повинна говорити мати, а із хлопчиком — батько. Насправді, сексуальне виховання — це питання довіри між батьками й дитиною. Якщо діти запитують вас про «це», не відмахуйтеся: «Підростеш — довідаєшся» або «Запитай у мами/тата».

Пам'ятайте: майбутнє ваших дітей, їхнє фізичне й психологічне здоров'я залежить від вас!

Сьогодні більше половини старшокласників мають захворювання, які згодом можуть спричинити безпліддя. Багато які з них пов'язані з непоінформованістю дівчат і юнаків про стан свого репродуктивного здоров'я, але можна запобігти негативним наслідкам, якщо вчасно вжити заходів.

А як у «них»?

Велика Британія. За даними британських соціологів, кожний шостий англійський батько ніколи не розмовляв про секс зі своїми дітьми, а кожний двадцятий і не збирається проводити бесід на цю тему. Один батько із чотирьох ніколи не розповідав дітям про хвороби, які передаються статевим шляхом, і в тому числі — СНІД. Практично 75 % батьків наївно припускають, що підлітки повинні самостійно здобувати інформацію про особливості статевого дозрівання хлопчиків і дівчаток, про секс і засоби контрацепції. Багато батьків вважають, що все, що необхідно знати дітям, викладається в школі.

Опитування також показали, що за відповідями на свої численні запитання англійські хлопчики та дівчатка воліють звертатися до матерів, вважаючи батьків менш компетентними. Практично половина дітей, які брали участь у дослідженні, зізналися, що самі порушували питання про статеві взаємини, не чекаючи від батьків першого кроку.

Дев'ять із десяти опитаних дітей одержали мінімум знань про секс у школі, на спеціальних заняттях, а чверть заявила, що вони дотепер мають серйозні прогалини в сексуальній освіті й не мають ані найменшого уявлення про багато речей.

Лише 9% дітей одержали вичерпні відповіді на свої запитання від батьків.

Японія. В японських школах уроки статевого виховання розпочинаються в 3–4 класах початкової школи. На першому етапі учні повинні одержати інформацію про менструальні кровотечі й еякуляції. Учня середньої школи пропонуються відомості про зачаття та вагітність, а старшокласникам — про контрацепцію. Однак останніми роками до Міністерства освіти, науки й техніки Японії стали надходити скарги від батьків. Мами й тата японських школярів зазначають, що на заняттях у початковій школі вчителі нерідко користуються провокаційними матеріалами, такими, як ілюстрації статевих зносин. Міністерство ухвалило рішення про перегляд програми статевого виховання.

Нова система сексуальної освіти розробляється з урахуванням особистісних проблем учнів і особливостей сприйняття інформації. Вона також повинна запобігати появі занадто деталізованих посібників із цієї дисципліни, які виходять далеко за рамки шкільних підручників і нерідко дратують батьків.

Швеція. Швеція — це перша у світі країна, яка впровадила в систему освіти заняття зі статевого виховання. Предмет «Сексуальність і особисті стосунки» став обов'язковим у шведських школах у 1955 році. Однак довгий час посібник для вчителів залишався на папері й кілька разів переглядався Парламентом Швеції.

Уважалося, що «не треба будити сплячого звіра»: якщо багато й відкрито обговорювати сексуальні теми, це може спонукати молодих людей до дії. Упродовж тривалого часу це питання ретельно досліджували, і лише 1977 року побачило світ кваліфіковане й багатобічне керівництво для вчителів з питань статевого виховання. Приблизно в 11–12 років зі шведськими школярами починають обговорювати загальну анатомічну будову, зміни, які відбуваються в організмі людини в тому або іншому віці, різницю між чоловіком і жінкою. Коли школярі дорослішають (у 13–15 років), з ними проводять бесіди про сексуальні й особисті стосунки. Ці обговорення можуть проходити не тільки на заняттях зі статевого виховання, але й на уроках біології, релігії, історії, етики, соціології та літератури.

Потім підлітки переходять до гімназії (у 16–19 років), де питання кохання, сексуальності, контрацепції, мастурбації, порнографії розглядаються докладніше.

Кожна школа має право сама вирішити, як провести заняття, який навчальний матеріал обрати, які розмови вестиме викладач з учнями.

КОМП'ЮТЕРНІ ПРИСТРАСТІ

Дослідженням проблем, які виникають у родині на ґрунті пристрасі дітей до комп'ютера, зайнялися Зоряна й Ніна Некрасови — мати й дочка, педагоги й журналісти, постійні автори журналів «Счастливые родители», «Сама», «Лиза. Мой ребенок», «Домашний очаг» та ін.

Комп'ютерної проблеми не існує... Є проблеми взаємин з однолітками та проблеми спілкування в родині»,— стверджують Зоряна й Ніна Некрасови. «Ми дали можливість висловитися дітям і дорослим, фахівцям у різних галузях і фанатичним юзерам. Зібрали чимало реальних випадків, коли комп'ютерно-телевізійний фанатизм було переборено. Написали безліч тестів, практикумів, ігор, спільних занять. Опитали сотні людей... Із впевненістю можемо стверджувати, що просто так ніхто у віртуальний світ з головою не поринає. Це найчастіше — легке розв'язання життєвих проблем».

Таким чином вічній батьківській проблемі (що таке комп'ютер — лютий ворог чи найкращий друг, корисне дозвілля чи небезпечна пристрась; чому в багатьох родинах виникає проблема «відтягнути дитину від комп'ютера») автори цієї книги дали зовсім нове звучання.

У наш час уберегти дитину від цифрових технологій просто неможливо. Та й не потрібно, адже майбутнє — за комп'ютером. Але при цьому не можна забувати про те, що дитина надчуттєва й піддана впливу будь-якого медіаносія (це зумовлено низкою психологічних особливостей). Це стосується і телебачення, і стільникових телефонів, і — особливо — комп'ютерів. На їхньому рахунку — порушення постави, ослаблення зору, безсоння, головні болі, перенапруження, шкідливе випромінювання, емоційна залежність, проблеми із суглобами рук і багато іншого.

Найочевидніша перешкода на шляху до розв'язання питання — самі діти. Ніхто з них не здатний добровільно розлучитися з розумною іграшкою. Батьки забороняють, умовляють, плачуть, лаються, мучать себе й дитину, але все марно.

У новій книзі Некрасових — «Як відтягнути дитину від комп'ютера й що з нею потім робити» (яку ми наполегливо радимо прочитати і педагогам, і психологам, і батькам) із перших рядків читач натрапляє на парадоксальну, здавалося б, ідею авторів: «...ми виявили, що комп'ютерної проблеми не існує!»

Існують два табори: дорослі, які, турбуючись про здоров'я молодого покоління, у той же час болісно оберігають свій авторитет, та їхні діти, які

шукають і знаходять у комп'ютері те, чого їм не вистачає в реальному житті. Придушення не приводить ні до чого гарного, позбавлення кишенькових грошей підштовхне до пошуку «альтернативного» джерела фінансування, батьківський бойкот, по суті,— звичайне потурання. Виходить, що горе-звісна «комп'ютерна проблема» — лише проблема взаємин.

Можливі помилки дорослих у цьому окремому напрямі виховання — рятуванні дитини від комп'ютероманії. Нескінченні ігри, Інтернет з його віртуальними знайомствами, аукціонами, порносайтами — чому все це так притягує підлітків? Відповісти однозначно не можна — новизна, самореалізація, зміцнення особистісного статусу, втеча з реальності, нарешті — вираження протесту. Володіння комп'ютером — прагнення «бути як усі». Ігри — можливість відчувати себе хазяїном не тільки власного життя, але й хазяїном життя оточуючих. Інтернет — причетність до чогось глобального (численні знайомства, анонімність, яка дозволяє створити для себе будь-який образ, нове життя, новий вигляд та ім'я). А ось чому хлопець віддає перевагу комп'ютеру, нехтуючи можливістю живого спілкування, у тому числі з мамою й татом,— запитання до самих батьків, чи не так?

Конфліктні ситуації різноманітні, залежать від безлічі елементів, і не завжди причини лежать на поверхні. З'ясувати їх допоможуть психологічні тести. Вони досить прості й не вимагають знання психології. А може, ви самі подаєте приклад комп'ютерної та телезалежності своїй дитині?

Перш ніж «відривати» дитину від комп'ютера, дорослим слід визначитися щодо власної позиції стосовно використання комп'ютера, інакше змінити конфліктну ситуацію (якщо вона вже сталася в родині) неможливо. Так, ціле покоління виросло на квестах і стратегіях, що навіть корисно деякою мірою. Але де гарантія, що саме ваша дитина, з дитинства «підсівши» на комп'ютер, вчасно опам'ятається та повернеться в реальний світ, і негативні наслідки цього захоплення не позначатимуться на її здоров'ї та психіці? Таких гарантій не існує. Віртуальний світ притягує людину тоді, коли тут, у реальному світі, вона не знаходить найважливішого для себе.

Не слід боротися ані із власними дітьми, ані із собою! Будь-яка боротьба заздалегідь приречена. Хоча б тому, що в боротьбі неминуче з'являються переможці й переможені. А якщо врахувати, що ви живете разом, більшу частину життя проводите поруч одне з одним, то чи варто перетворювати територію квартири на окопи? У житті є чудові приклади вихователівської спритності — наприклад, мама, яка змогла зробити так, щоб для сина-підлітка комп'ютерні ігри стали не розвагою, а способом заробляти, професією. І «ігроманію» як рукою зняло. Або про дівчину, що подолала

справжню залежність від Інтернету, коли зрозуміла, що втратила коханого.

Досвід інших батьків переконливо доводить, що не обов'язково силою відтягати дитину від комп'ютера, можна регламентувати роботу за ним, можна «підкинути» дитині нове захоплення, можна просто нагадати про друзів, які чекають на неї. Але що обов'язково потрібно робити, так це дотримуватись загальних заходів безпеки. Спеціальні тренінги та вправи, правила організації робочого місця описані в книзі «Як відтягнути дитину від комп'ютера й що з ним потім робити». Там же наведено наукові факти, своєрідні «жахалки» про вплив улюблених плеєрів, телевізорів, ПК, мобільників на організм, а також попередження про ймовірні неприємності, про які багато хто навіть не підозрює.

Наприклад, небезпечні знайомства в Інтернеті, сумнівні пропозиції в чатах, секти та інші незаконні об'єднання, куди може потрапити підліток, забувши про реальність.

Розв'язуючи «комп'ютерну проблему» слід враховувати, що різні вікові періоди вимагають неоднакових виховних підходів. Так, трирічні малята наслідують стиль поведінки героїв мультиків і реклами, п'ятирічні діти починають наслідувати батьків, а підлітки вбудовуються в молодіжну субкультуру. Це допоможе отримати відповіді на запитання: як у першокласника сформувалася звичка постійно дивитися телевізор, чому радіє малюк, дивлячись, як знущаються над тваринами, і чому в підлітка такі величезні рахунки за телефон.

Не забувайте, шановні мами й татусі, що виховання слід починати із себе. До того ж варто скористатися «Правилом 3 П»: поступово, постійно, послідовно. Повертайте дитину до реального життя, покажіть його фарби й радощі. Учть «боротися» і підлаштовуватися під обставини й колектив на власному прикладі. Просто частіше спілкуйтеся — не «у справі», а просто так, тому що вам приємно бути разом. Намагайтеся крокувати поруч із дитиною дорогою життя — і їй не доведеться втікати у віртуальний світ.

ЯК НАВЧИТИ ДІТЕЙ ПРИБИРАТИ СВІЙ КЛАС

Одним із основних завдань розвитку дитини є формування в неї самостійності та відповідальності. Умови для формування цих якостей важливо створювати не тільки в процесі навчання, але й в інших сферах

життєдіяльності дитини в школі та вдома. Функціонування будь-якого дитячого колективу надає дорослим, які виховують дитину, таку нагоду.

Розповімо про авторський досвід організації виконання учнями постійних обов'язків у школі (наприклад щоденного прибирання класних кімнат), прийняття на себе відповідальності за участь у спільній життєдіяльності колективу.

На перший погляд, проблема прибирання класів не заслуговує на особливу увагу. Із цього приводу раз у раз спалахують конфлікти, які забирають чимало часу та сил і спричиняють зростання емоційної напруженості як між учнями, так і між учнями та педагогами.

І гроші платити, і підлогу мити?!

Наведемо реальну ситуацію, що трапилася в одній із приватних шкіл. Психолог, який тільки-но розпочав роботу на новому місці, під час першої бесіди з учнями та педагогами виявив конфлікт: багато хто з учнів був незадоволений тим, що вони «повинні й гроші платити, й підлогу мити». Класні керівники зазнавали значних труднощів, намагаючись дотримуватися щоденного графіка чергування у класі.

Тому було заплановано, що до реалізації проекту формування в учнів навичок самообслуговування (який назвали «Чиста школа починається з чистого класу») варто залучити таких шкільних фахівців: психолога, шкільного лікаря, педагога, представників адміністрації навчального закладу. (Роботу доцільно проводити з учнями 5–8-х класів.) Як найбільш вдалу форму роботи можна обрати класну годину.

На першій зустрічі з учнями психолог роздав їм анкети і запропонував відповісти на два запитання:

- Що вам подобається в школі? Назвіть, будь ласка, те позитивне, що, на ваш погляд, є перевагою вашого навчального закладу.
- Що, на ваш погляд, слід змінити у школі для того, щоб теперішні та майбутні учні почувалися комфортніше?

Запитання було сформульовано, виходячи із припущення про те, що учням, так само як і дорослим, бракує чистоти, комфорту та затишку в шкільних приміщеннях. Узагальнення результатів опитування підтвердило це припущення.

На другій зустрічі із психологом учням було повідомлено про результати опитування. Було складено рейтинг чеснот школи. Деякі діти в письмових відповідях на запитання анкети, а потім під час обговорення

в групі повідомили про свою любов до школи й висловили бажання бачити її ще кращою. Перелік недоліків — усього того, що хотілося б у школі змінити, було запропоновано розділити на дві групи за ознакою: від кого залежить реалізація тієї або іншої зміни. У результаті було виділено такі групи:

- 1) від директора, від класного вихователя, від батьків — тобто від дорослих;
- 2) від нас самих.

Директор школи, вивчивши результати опитування, під час зустрічі з учнями розповіла про те, як витрачаються гроші, які сплачують за їхнє навчання батьки.

Під час зустрічі з директором було обговорено (поряд із іншими питаннями) і проблему прибирання класних кімнат. Дуже багато учнів у відповіді на друге запитання анкети висловлювали невдоволення із приводу оформлення класних кімнат, недостатньої чистоти та порядку в них. Уже під час групового обговорення запитання: «Від кого залежать зміни?» — частина дітей віднесла цю претензію в список під заголовком «Від нас самих», решта — у першу групу претензій.

Під час обговорення питання про щоденне прибирання класу директор школи запропонувала дітям кілька варіантів розв'язання цієї проблеми:

- найняти прибиральницю (напередодні було підраховано, яку суму батькам доведеться доплачувати щомісяця);
- прибиратимуть клас батьки чергових учнів після роботи;
- учні самі по черзі прибиратимуть клас.

Кожний міг вибрати для себе найвдаліший варіант. Зрештою учні дійшли одностайної думки: не варто витрачати сімейні гроші на те, що вони можуть зробити самі.

Провела бесіди з учнями і шкільний лікар, яка говорила про важливість щоденного вологого прибирання класів і про особисту гігієну підлітка. Вона звернула увагу учнів на такі факти:

- якщо в школі не прийнято носити змінне взуття і не робиться щоденне вологе прибирання приміщень, то вже за кілька тижнів показники кількості зваженого пилу можна порівняти з показниками аналогічних вимірів у вугільній шахті;
- недотримання правил особистої гігієни та чистоти приміщень (носіння теплового взуття упродовж навчального дня; сміття в класі, яке не винесли вчасно) може спровокувати головний біль і знизити результативність засвоєння навчального матеріалу.

Чергові пари

На черговій зустрічі із психологом учні говорили про малопривабливі для них види робіт. Обговорення дуже жваво відбувалося в усіх класах. Учні встановили: ніхто з них не любить мити посуд, прибирати свою кімнату й бути черговим у класі. Психолог, приєднуючись до почуттів дітей, допомогла їм зробити висновок про те, що для багатьох людей (і дітей, і дорослих) деякі види діяльності завжди були малопривабливими.

На наступному етапі заняття учні обговорювали такі питання:

- Чи можна ухилитися вдома, у школі від миття посуду, прибирання — усього того, що багато хто з нас не любить робити?
- Яким чином деякі люди уникають цих видів діяльності?
- Що вас не задовольняє, якщо ваш напарник ухиляється від роботи?

Під час обговорення цих питань підкреслювалася важливість соціальної зрілості людини. У результаті було сформульовано спільний висновок: якщо хтось ухиляється від виконання своєї частини роботи, то її доводиться робити іншій людині.

Наприкінці заняття діти дописували незавершені речення:

- Якщо я ухиляюся від прибирання класу, то...
- Якщо я ухиляюся від хатніх обов'язків, то...

Таким чином, разом із учнями було проведено важливу роботу з усвідомлення необхідності виконання деяких обов'язків, які можуть бути малопривабливими, але є важливими й необхідними для життєдіяльності людей.

Результатом обговорення теми на цій зустрічі було обрання пар чергових. Пари групувалися в такий спосіб: кожний учень мав написати прізвища трьох однокласників, з якими він зволів би чергувати в класі. Взаємні вибори слугували підставою для складання списку чергових пар і груп підтримки.

На одному з останніх занять із психологом за цим проектом діти, працюючи в групах, складали перелік перешкод, що можуть стати на заваді під час виконання ними обов'язку чергового: прибирати клас. Варто погодитися із учнями: у цій школі в них дійсно таких перешкод багато. Найчастіше у відповідях згадувалися такі перешкоди:

- коли в нас є «вікно» у заняттях, класи зайняті іншими групами учнів;
- після уроків відразу починаються репетиції;

- дуже втомлені після занять;
- батьки наприкінці дня не можуть або не хочуть чекати, поки їхні діти приберуть клас під час свого чергування.

Перелік загальних перешкод було записано на дошці. Далі робота тривала в парах. Кожній парі слід було знайти вихід із певної ситуації.

Учитися домовлятися

Теоретичне обґрунтування необхідності знайти вихід зі становища, що склалося, містилося в стислому виступі психолога. Зміст цього повідомлення полягав у тому, що успішність людини в сучасних умовах залежить від того, чи вміє вона долати будь-які перешкоди, які зустрічаються на її життєвому шляху. А в школі, поряд із умінням розв'язувати задачі з алгебри та фізики, можна навчитися також і цього.

Через певний проміжок часу кожна пара запропонувала свої варіанти, які потім було обговорено всіма членами групи. Наприклад, якщо хтось не може в якийсь день чергувати, він звертається по допомогу до однокласника, який його замінить. На цьому етапі було важливо обговорити, хто до кого може звернутися по допомогу, і домовитися про групову відповідальність. (Якщо за цим пунктом не буде визначено конкретних груп взаємодопомоги, це істотно знизить ефективність обговорення та можливість практичної реалізації ухвалених рішень.)

Для того щоб провести таку роботу, психолог запропонував утворити групи за результатами соціометричного опитування (міні-групи, в яких переважають взаємні вибори) й укласти одне з одним угоду про взаємодопомогу в скрутному становищі.

Також з усіма дітьми класу було необхідно обговорити:

- графік і порядок чергування в класі;
- санкції щодо порушників колективного договору;
- обов'язки чергових.

Учні могли вирішити чергувати по одному, парами, один день або упродовж тижня. Було домовлено, що порядок чергування може бути змінено, якщо школярі вважатимуть, що інший варіант для них є зручнішим.

Діти за такого підходу вчаться домовлятися, переконувати одне одного, поступатися своєю думкою, якщо більшість із нею не згодна. Роль класного вихователя або психолога на таких зборах полягає в тому, щоб навчити учнів коректно сперечатися, переконувати, доводити, прислухатися до думки інших, аналізувати ситуацію.

Роль батьків і вчителів

Під час останньої зустрічі психолога з учнями проводилася бесіда про необхідність розробки і затвердження санкцій. Санкції розроблялися та ухвалювалися спільно, кожний учень на занятті в групі уголос ухвалював їх прийняття. Найпоширеніший варіант санкцій: «Якщо черговий не виконав свої обов'язки один раз (не зміг, забув, ігнорував), то він чергує ще один додатковий день, якщо два — то чергує весь тиждень».

Примітка. В особливо складних ситуаціях важливо обговорювати проблему в класі спільно. Трапляються випадки, коли, приміром, клас вирішив виключити учня зі списку чергових, вирішивши, що на нього ніяким чином не можна вплинути. Цього разу санкцією щодо цього учня стала зміна думки про нього однокласників. У наступному навчальному році проблем із чергування у цього хлопчика не було.

На чергових батьківських зборах обговорювалась проблема прибирання класів.

Думки батьків з цього питання «Чи слід учням у наш час займатися прибиранням класів?» розділилися. Частина батьків уважала, що їхні діти цього робити не повинні, тому що батьки в змозі найняти прибиральницю як удома, так і в школі. Питання про те, чи варто зберігати традицію самообслуговування дітей у школі та вдома як умову виховання, так і залишилося відкритим.

Проте батьки й педагоги погодилися на тому, що, незважаючи на розбіжності в поглядах, очевидно є необхідність дотримуватись єдиної лінії, а більшість батьків підтримали педагогів у тому, що діти повинні володіти навичками самообслуговування. Роль педагогів у реалізації цього проекту полягала в забезпеченні зворотного зв'язку з учнями, що вкрай необхідний для повноцінного ефекту і виражається в тому, щоб учні із задоволенням відзначали, як чисто в їхньому класі, і засмучувалися, якщо було брудно та задушливо.

За підсумками чверті поряд із навчальними досягненнями учнів у рамках описуваного проекту було відзначено класні колективи, які підтримували чистоту та порядок у закріплених за їхнім класом кімнаті.

Розподіл обов'язків

Важливим аспектом розглянутого проекту є організація контролю за щоденним прибиранням класних кімнат.

Для цього одному із членів адміністрації (або представникам чергового класу) було доручено щоденно контролювати прибирання класів і відображати результати у спеціально розробленому бланку, який щодня вивішувався на стенді. Класному вихователю, психологу, члену адміністрації та старостам класів було доручено аналізувати конфліктні ситуації, призначати санкції та перевіряти їх дотримання.

ПЕРШЕ КОХАННЯ

Цей підрозділ нашого посібника призначено для допомоги тим, хто не пам'ятає своє перше кохання або не знає, як говорити про нього з дітьми.

Перехідний вік... Не випадково цей період у житті людини вважається одним із найскладніших: гостре бажання відчувати себе незалежним, самостійним, дорослим, але при цьому повна відсутність життєвого досвіду можуть призвести до серйозних помилок і складних проблем. Чи можна їх уникнути? Проте без ускладнень, мабуть, не обійдеться. Але пом'якшити, полегшити розв'язання багатьох проблем — напевно можливо.

Споконвічний конфлікт батьків і дітей, розв'язати який не вдалося жодному поколінню, загострюється саме в період дорослішання дітей, опанування ними азів дорослого життя. У цей час підлітки стають особливо уразливими, чутливими, хоча й намагаються це всіляко приховувати. Прагнучи до незалежності й волі, підліток стикається з невідомістю та незнанням. Саме в цьому віці приходить перше, хвилююче, поки ще незнайоме почуття — кохання.

На жаль, любов і для дорослих далеко не завжди пов'язана з відчуттям щастя, радості, тобто переживанням позитивних емоцій. А підліткам значно важче впоратися із цим: через свою недосвідченість вони можуть припуститися непоправних помилок, з приводу яких, можливо, доведеться жалкувати довгі роки. Хто ж, як не батьки, які краще й ближче за інших знають своїх дітей, повинні допомогти хоча й дорослій, але все ж таки дитині розібратися в таких непростих почуттях?

Фізіологічні зміни

Навіть якщо ваша дитина одержує перші відомості про фізіологічні зміни в організмі підлітка зі шкільного курсу анатомії, у зв'язку із цим

у неї виникає безліч запитань, на перший погляд — наївні та безглузді. Важливо, кому саме підліток поставить ці запитання та які відповіді на них одержить.

Говорячи про початок статевого дозрівання підлітків, не можна не відзначити, що типовим явищем останнім часом стала акселерація, тобто більш ранній статевий розвиток. Інтерес до статевих питань виникає в дітей набагато раніше, ніж починається статеве дозрівання. Але спочатку він викликаний звичайною допитливістю, а не еротичними переживаннями. У перехідному ж віці інтерес до протилежної статі стає усвідомленим, напруженим і персоніфікованим.

Якими ж мають бути нормальні темпи статевого дозрівання? В якому віці повинні сформуватися вторинні статеві ознаки? Відповіді на ці запитання для кожного підлітка індивідуальні. Статеве дозрівання може бути як швидким (і стрімким), тобто раннім, так і повільним, тобто пізнім. Але це не означає, що одне краще за друге.

Процес повільного статевого дозрівання починається в 13–15 років, швидкого — в 10–12 років. Різниця лише в тому, що ранній статевий розвиток не гарантує необхідного емоційного, інтелектуального та духовного розвитку.

Як у фізичному (статевому), так і в психічному розвитку дівчатка випереджають хлопчиків на 2–3 роки. Явна ознака сексуального розвитку в дівчаток — збільшення грудей (починається з 10–11 років). Дорослої форми груди поступово набувають до 14–16 років, але можуть бути й більш пізні строки. Трапляється, що одна з грудей росте швидше за другу або спостерігаються виділення із сосків — у цьому віці це припустимо й не повинно викликати занепокоєння. У цей же час остаточно оформлюються внутрішні статеві органи — яєчники, які вироблять яйцеклітини, а також починає рости волосся на лобку й під пахвами.

Після того як внутрішні органи сформувалися, в організмі дівчинки відбувається важлива зміна, яку багато хто сприймає як явище гостро драматичне, — перша менструація. Для того щоб вона пройшла безболісно для психіки дівчинки та не викликала тривог і побоювань («спливу кров'ю та помру» або «чи не відкрилася раптом усередині якась виразка, що кровоточить»), слід заздалегідь подбати про те, щоб дівчинка одержала необхідну інформацію про всі зміни в організмі у перехідний період.

В організмі хлопчика в цей час відбуваються не менш важливі та хвилюючі зміни. Зазвичай це починається від 12–13 років (трохи пізніше, ніж у дівчаток). Збільшуються зовнішні статеві органи, трохи пізніше

з'являється лобкове волосся. У 13–15 років у хлопчиків трапляється перший викид сперми, а в переважної більшості підлітків у цей період спостерігаються так звані «мокрі сни», тобто мимовільне випорскування сім'я, яке відбувається під час сну.

Цілком зрозуміло, що хлопчики відчують із цього приводу не тільки цікавість, а також занепокоєння та страх (що це таке? може, це ознака захворювання? тоді як і кому з дорослих сказати про це?).

Отже, цілком зрозуміло, наскільки корисне та необхідне своєчасне інформування підлітка про фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі в цей період. Важливо роз'яснити хлопчику особливості такого явища, як перша ерекція, наслідки ранніх статевих зв'язків тощо. Але що робити тим батькам, які розуміють необхідність подібних роз'яснювальних бесід з підлітком, але почуваються незручно, зніяковіло, тобто опиняються у скрутному стані (особливо якщо мама має розмовляти із сином, який виховується без батька)? Для цього існує дуже простий вихід — запропонуйте вашій дитині прочитати спеціальну літературу, яка зрозуміло й доступно відповідає на всі можливі запитання підлітків. Але спочатку перегляньте книгу самі й порадьте дитині звернути особливу увагу на ті розділи, які містять, на ваш погляд, найбільш корисний матеріал, необхідну інформацію.

Емоційні зміни. Перше захоплення

Фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі підлітка, неминуче зумовлюють інтерес до протилежної статі.

У хлопчиків, особливо спочатку, потяг до дівчаток виражається в грубій формі. Але за зовнішньою брутальністю часто ховається шире почуття. Пояснюється це незнанням, невмінням виразити свої симпатії до дівчинки, страхом виглядати смішним перед однолітками своєї статі. Саме тому хлопчики намагаються показати себе гіршими, ніж вони є насправді: смикають дівчаток за волосся, щипають, штовхають, кидають у них папірцями, обзивають, щоб привернути до себе увагу. Усе це, зазвичай — лише спроба замаскувати нове, невідоме почуття ніжності.

Дівчатка, на яких хлопчики не звертають уваги навіть у такий грубий спосіб, почуваються обділеними, скривдженими і намагаються самі привернути до себе увагу, спровокувати відповідну реакцію хлопчиків.

Діти, природно, відчують симпатію одне до одного, саме з неї часто починаються дружні взаємини між хлопчиком і дівчинкою. Ця дружба,

якої так боятися деякі батьки, може збагатити дітей, допомогти їм набути досвіду спілкування із протилежною статтю, який стане у пригоді пізніше, навчити проявляти ніжність, турботу, увагу до близької людини, заради неї поступатися своїми бажаннями.

Закоханість у шкільному віці носить масовий характер і швидко поширюється. Особливо часто це явище сягає свого піку навесні. Шкільне кохання залишається в пам'яті кожної людини на все життя. Якщо в класі з'являються хлопчик і дівчинка, серйозно захоплені одне одним, ця новина відразу ж облітає всю школу. Реакція на неї буде різною: учителі із занепокоєнням і тривогою поспішають повідомити новину батькам і викликають дітей поодиноці після уроків для «довірчої бесіди» — як би чого не сталося.

Хлопчики-однокласники придумують із цього приводу нові жарти та дражнилки.

Дівчатка ж майже всі заздрять і потай мріють про шкільний роман, хоча не показують цього, а навпаки, можливо, дивитимуться зневажливо, зверхньо; інші згадають про важливість навчання; треті навіть засуджуватимуть. Не уникнути закоханим і традиційних дражнілок, смішків тощо і взагалі якогось особливого ставлення, що немовби дає зрозуміти, що «ми все про вас знаємо».

Але незабаром виявиться, що закоханих парочок стало набагато більше, і не тільки тому, що настав час. Просто таким чином можна піднести-ся у власних очах, відчути себе більш значною фігурою, про що свідчать заздрісні погляди подружок і приятелів, у яких цього ще не було, — так буває в усіх, рано чи пізно. Але ширі, зрілі почуття та любовні переживання зазвичай ще невідомі цим дорослим дітям.

Дуже багато питань починають хвилювати підлітків у цей період.

Як підійти? Про що розмовляти?

Що він (вона) про мене подумає? Чи не буде їй (йому) зі мною нудно та нецікаво? Дорослим ці питання здаються наївними та смішними, але колись їм також довелося пережити подібне. Тож ставтеся до цього з розумінням.

В юному віці досвід спілкування із протилежною статтю не дуже значний, звідси — хвилювання та тривога. Та чи всі дорослі вміють спілкуватися? Деякі з них у досить зрілому віці при цьому ніяковіють, червоніють і комплексують. Чи варто очікувати більшого від підлітків?

На перший погляд, сьогодні взаємини молоді різної статі стали простішими та демократичнішими. Проте, крім негативної реакції батьків,

учителів і однолітків, існує не менш важлива перешкода — власна психологічна.

Підлітки спочатку відчують непевність, дискомфорт, хвилювання. Як потрібно залишатися до дівчинки? Як приймати знаки уваги від хлопчика? Із якого віку можна призначати побачення? Коли можна й потрібно цілуватися?

Іноді занепокоєння «чи правильно я поведжуся?» буває настільки сильним, що це відволікає закоханих одне від одного й навіть від власних почуттів. Але все це краще пережити раніше, ніж пізніше, коли багатьом уже доведеться долати психологічний бар'єр і позбуватися комплексів, які виростають у серйозну проблему.

Для підлітка особисті переживання часто важливіші за об'єкт прихильності. Його приваблює не стільки представник протилежної статі, скільки свої нові, хвилюючі відчуття від спілкування з ним. Але оскільки відчуття ці — перші в житті, не схожі з тими, що відчували раніше, підлітка мучить цікавість: а які почуття переживають при цьому інші однолітки тієї ж статі? Звичайно, підлітки діляться своїми враженнями, прагнуть наслідувати особливо популярних у класі або у дворі дівчаток (юнаків), а нерідко вихваляються своїми перемогами, щоб підвищити в очах однолітків свій статус.

Справжнє кохання у підлітковому віці зустрічається вкрай рідко, оскільки фізіологічне дорослішання настає швидше за інтелектуальне. Зазвичай для підлітків характерні закоханість або захоплення. Прагнення виглядати дорослим зумовлює відповідну поведінку: залицання та прояви інтересу до протилежної статі, записки, перше побачення, перший поцілунок. Але далеко не завжди ця поведінка пояснюється власними потребами, тим більше — духовними.

Багато підлітків починають зустрічатися з кимсь тільки тому, що бояться залишитися на самоті. Але це не принесе нічого, крім занепокоєння та негативних спогадів, і навряд чи буде приємним. У цьому віці часто бояться чужої думки, особливо думки однолітків. Побоюються бути «якимсь не таким». Найкращий час для початку взаємин із протилежною статтю підліток повинен визначити для себе сам, точніше, відчутти. Якщо йому дійсно подобається хтось із ровесників і хочеться дізнатися про нього (про неї) більше, можна вважати, що цей час настав.

Які ще труднощі очікують на підлітка, який відчуває першу закоханість? Уявлення про те, яким повинна бути кохана людина, часто розходяться з реальністю. Ідеальний образ зазвичай містить багато завищених,

неіснуючих вимог, а інші важливі якості не усвідомлюються, залишаються непоміченими.

Така ідеалізація властива закоханим обох статей, але дівчатка схильні до цього більшою мірою. Чим більш молодші та недосвідченіші закохані, тим частіше їхні почуття оточені ореолом романтики. Звичайно, розчарування неминучі, але вони не повинні сприйматися як трагедія та сигнал до розірвання стосунків.

Взаємини з батьками

Часто батьки схильні вбачати в дружбі хлопчика і дівчинки тільки небезпеку, часом занадто перебільшену, оскільки здебільшого дружні стосунки підлітків чисті й безкорисливі. Батьки все й завжди знають наперед. Можливо, саме тому, не вірячи в серйозність дитячих почуттів, вони іноді дозволяють собі неприпустимі висловлювання: «Любов?!.. Так яка ще любов?! Ще мамине молоко на губах не обсохнуло! І думати забудь про свого Сашка (свою Оленку)...» та ін.

Чи здогадуються цієї миті батьки про те, що роблять серйозну помилку, чи пам'ятають себе в цьому віці, чи знають про те, що їхні діти зараз особливо вразливі, а їхня реакція може бути абсолютно непередбаченою? Швидше за все — ні, і дуже шкода. Багатьох трагедій можна було б уникнути, якби реакція батьків була м'якшою, поміркованішою, лояльнішою, не такою твердою та категоричною.

Найтиповіша поведінка підлітка в подібній ситуації — чинити наперекір батькам, довести, що вони не праві, змусити шкодувати про сказане. Мудрі й досвідчені батьки, швидше за все, праві: від цієї любові за пару тижнів залишаться одні спогади і який-небудь незначний подарунок, адже в підлітків ще немає вашого досвіду та мудрості, тому й їхні вчинки можуть бути необдуманими й навіть небезпечними.

Звичайно, є діти, з якими в батьків не виникне проблем — вони слухняні, слово батьків для них — закон. Але таких дітей дуже мало, і це добре. Ці діти слабкі й безвольні, слухняні та в усьому згодні з думкою батьків, вони не здатні захистити себе, довести свою правоту. Батькам легко з ними, але чи буде самим дітям легко у дорослому житті?

Більшість підлітків у відповідь на категоричні висловлювання батьків, які ставлять під сумнів глибину й серйозність їхніх почуттів, у найкращому разі виляють на вас шквал найнесподіваніших емоцій, які супроводжуватимуться слізьми, гнівними вигуками й істерикою. Безумовно, це зіпсує

ваші взаємини з дитиною, негативно позначиться на її психіці, а вже вам, напевно, доведеться приймати заспокійливе, а потім довго висловлювати обурення в розмовах із сусідкою: «Які невдячні пішли діти!»

Але все це станеться тільки в найкращому разі. Може бути й значно гірше. Наприклад, ваш милий і ввічливий хлопчик, ідучи з дому, стукнув дверима й сказав, що ночувати сьогодні не прийде. І якщо він дотримає слово, цієї ночі ви не зімкнете очей, навряд чи вам удасться відпочити. Вас турбуватимуть питання: де, з ким і як зараз поводитьься ваша дитина. А варіантів тут багато, наприклад: може піти до приятелів і «напитися з горя», або скоїти щось жажливіше... А в такому стані часто-густо тягне на подвиги: побитися, щоб довести собі свою силу й перевагу (і потрапити до міліції), зв'язатися зі злочинцями (і вляпатися в якусь кримінальну історію) тощо.

А якщо ночувати не прийшла ваша скромна й зазвичай тиха дівчинка, яку останнім часом ви перестали впізнавати? Цієї ночі вона може зважитися на дуже дорослий учинок, і зовсім не через кохання, а через безвихідність і ваше нерозуміння. І добре, якщо все закінчиться тільки втратою невинності, а якщо небажана вагітність або щось небезпечніше за це?

Пригадайте, із чого усе почалося. Так це ж ви, ви самі спровокували подібні вчинки, які можуть зіпсувати їм життя від самого його початку. Це ваша необдумана фраза викликала в них реакцію, якої вони й самі від себе не очікували. А ви були просто шоковані: що це раптом з ними? Начебто б усе, як зазвичай... Адже вони самі вже не ті діти, яких можна було поставити в куток. Старі методи вам уже не допоможуть, тому що дорослі діти вимагають до себе іншого ставлення. А їхня перша закоханість і любовні переживання, такі несерйозні, на ваш погляд, для них у цей момент найважливіші саме тому, що вони перші.

Якщо ви не знаходите з підлітком взаєморозуміння, одним з типових варіантів його поведінки може стати повна духовна ізоляція. Між вами не буде скандалів і бурхливих сцен — у вас не буде взагалі ніяких взаємин. Підліток замкнеться в собі та облишить будь-які розмови, немовби ігноруючи вас. Це не набагато кращий варіант, ніж попередні. Уявіть, як важко буде переносити постійне крижане мовчання, відчуженість день у день. Чесно кажучи, це серйозне випробування; лише деякі діти цього віку здатні на тривалу холодну війну з батьками.

До чого це може призвести — здогадатися неважко: ви перестанете бути в курсі дитячих повсякденних справ, тобто втратите зв'язок з життям дитини, а значить — не зможете впливати на її поведінку та вчинки,

урешті-решт втратите свій авторитет. Допускати цього в жодному разі не можна: батьківський авторитет напрацьовувався роками і відновлення його відбувається занадто повільно.

У цей складний період підліток може навіть бажати позбутися життя. На жаль, батьки довідуються про цього вже занадто пізно. Підлітків, схильних до такого типу поведінки, відносять до розряду важких і залучають до роботи з ними психологів та інших фахівців.

Для того щоб ваші взаємини з підлітком не зайшли в глухий кут, скористайтеся наведеними далі порадами.

- Цінують відвертість дитини, щиро цікавтеся її проблемами.
- Спілкуйтеся на рівних: наказовий тон не дасть вам користі. Дайте відчувати, що ви розумієте дитину.
- Не можна жартувати над дитиною, висміювати почуття, применшуючи їхнє значення. Ставтеся до вашої дитини з повагою, пам'ятайте про її ранимість і вразливість.
- Не нервуйтеся та не проявляйте агресивності, будьте спокійними, стриманими. Пам'ятайте: ваша брутальність викличе відповідну реакцію дитини.
- Не говоріть про об'єкт захоплення вашої дитини зневажливим, образливим тоном, тим самим ви принизите її саму.
- У жодному разі не можна грубо й категорично розривати взаємини підлітків, адже вони тільки вчать спілкуватися одне з одним і зазвичай навіть не мають на прикметі нічого поганого.
- Запросіть його (її) подружку (друга) до себе, познайомтеся — це дозволить вам скласти об'єктивне, правдоподібне, а не поверхневе уявлення про те, з ким зустрічається ваша дитина. Краще, якщо ви дозволите їм зустрічатися в себе вдома, щоб їм не довелося шукати випадкових і сумнівних притулків для побачень.
- Розповідайте їм про себе, про своє перше кохання — це допоможе вам дійти взаєморозуміння з дитиною.

Якщо ви зумієте налаштувати з дитиною дружні стосунки, ви матимете можливість не просто контролювати її поведінку, але й впливати на її вчинки. Дозвольте підлітку самостійно розібратися в об'єкті своєї прихильності, і якщо він розчарується у своїх почуттях, то без вашої «допомоги» — нехай це буде його рішенням. Він відчує, що здатний самостійно розібратися в ситуації та прийняти рішення.

Звичайно, ви можете зробити деякі зауваження, але тактовно та делікатно. Пам'ятайте: налагодження стосунків з підлітком потребує певного

часу та копіткої роботи. Такої тактики поведінки ви повинні дотримуватись з раннього дитинства вашого малюка.

Ураховуйте, що: з одного боку, підліток гостро потребує допомоги батьків, стикаючись із безліччю проблем, а з іншого — прагне захистити світ своїх інтимних переживань від безцеремонного й грубого вторгнення, і він має на це повне право.

Про «Це»

Сьогодні здебільшого молоді люди починають статеве життя до шлюбу, часто ще в шкільному віці. Те, що раніше вважалося ганьбою (особливо для дівчаток) і трималося в найсуворішому секреті, тепер стало нормою поведінки, а часом навіть предметом гордості.

Які ж причини раннього вступу молоді у статеві взаємини? Варто відзначити, що для юнаків і дівчат вони різні.

У юнаків інтимна близькість часто є засобом самоствердження в очах однолітків. Інтерес до статевих проблем раніше з'являється знов-таки в юнаків, тому вони виявляються більш обізнаними та інформованими, ніж дівчатка. Наявність теоретичних знань про психосексуальні взаємини статей, природно, викликає зацікавлення і бажання підлітків застосувати їх на практиці й одержати чуттєве задоволення, про яке вони дізнаються від більш дорослих і досвідчених дітей. До того ж початок статевого життя дозволяє не тільки задовольнити фізичні потреби, але й відчуті свою дорослість і незалежність, а також піднятися в очах однолітків. Нерідко це приводить до значних перебільшень і численних розповідей про любовні перемоги.

У громадській свідомості закріпилося традиційне уявлення про відчуття під час першого статевого контакту як про неодмінне задоволення та насолоду. Юнак фізично справді це відчуває навіть під час першої близькості (хоча духовно не завжди залишається вдоволенням).

Більшість дівчаток першого разу не тільки не одержує фізичного задоволення, але й відчуває негативні почуття: розчарування, занепокоєння, незручність, жаль про вчинене, презирство до себе або до свого партнера. Але це тільки частина труднощів, з якими стикається дівчинка під час першого інтимного зв'язку. Поширеною є думка про те, що за небажані наслідки ранніх статевих контактів партнери повинні нести рівну відповідальність. Насправді нерідко всі проблеми дівчина змушена розв'язувати сама, а хлопець залишається осторонь. Тому саме їй потрібно з усією

серйозністю поставитися до прийняття такого рішення. Але якщо дівчатка, вступаючи в ранні статеві контакти, у край рідко відчувають задоволення, до того ж повинні побоюватися небажаних наслідків, що змушує їх зважуватися на такий серйозний вчинок?

Не зупинятимемося на розгляданні ситуацій, в яких дівчина просто не має вибору: вступати або не вступати в інтимний зв'язок (йдеться про випадки зґвалтування). Також темою для окремої розмови є вступ дівчини в сексуальні взаємини в стані неосудності — алкогольного або наркотичного сп'яніння. На жаль, подібні випадки непоодинокі.

Розглянемо ті випадки, коли дівчина має можливість усе зважити й прийняти помірковане рішення.

Спроба врятуватися від самотності

Підлітковий період — це не тільки безтурботний час, але найчастіше і час переживань, хвилювань, розчарувань і перших життєвих трагедій.

Часто 14–16-річним підліткам здається, що вони нікому не потрібні. Їх ніхто не розуміє, їхні проблеми унікальні, й ніхто ніколи в житті не відчував нічого подібного. Часом вони почуваються настільки самотніми й нещасними, що готові вигадати гарну історію, в якій вони популярні, їх люблять до нестями. Вони розповідають її близьким друзям, замість того, щоб зізнатися в тому, що насправді їм так самотньо. А вже якщо раптом дівчина знайомиться із симпатичним юнаком, який говорить, що вона йому подобається, вона вже готова вірити йому й рада, що знайшла людину, якій не байдужа. І якщо він запропонує їй «переспати», вона, швидше за все, відповість «так» — тому що не хоче знову залишитися одна.

На жаль, зазвичай саме це і відбувається. Вона знову самотня, покинута, незважаючи на факт фізичної близькості. Бажання почуватися популярною знову й знову штовхає її в різні обійми, але в результаті виявляється, що секс без духовної близькості не рятує від самотності, а навпаки, приносить розчарування. До того ж така поведінка руйнує її репутацію. Спроба врятуватися від самотності з допомогою сексу виявляється невдалою.

Спроба утримати кохання

Дівчинка, яка зустрічається із хлопцем, раптом починає помічати його холодність, відчуженість і байдужість. Вона збентежена: «Як же так? Я можу втратити його, але ж я так його кохаю... Що ж мені робити?» Така

собі проблема, яка ускладнюється ще й тим, що той, хто зараз для неї найважливіший у світі — її «коханий» — попередив її: «Якщо ти нарешті на це не зважишся, нам доведеться розбігтися».

Наївні й закохані по самі вуха дівчатка згодні на все, аби тільки не втратити Його, і припускаються чергової помилки: взаємини, побудовані на сексі без духовного взаєморозуміння, приречені на недовге існування. Коли новизна інтимного зв'язку зникне, нічого спільного в партнерів не залишиться.

«Як усі» (тиск з боку однолітків)

Часом дівчина зважується на «це» тільки тому, що всі її подружки вже «це» спробували. Звичайно, певну роль тут відіграє і деяка цікавість, а ще — не хочеться виділятися з-поміж інших, «пасти задніх». Проте, приймаючи таке серйозне рішення, варто усвідомлювати, що темпи статевого дозрівання у підлітків різні, і зовсім не обов'язково наздоганяти інших: твої розум і тіло ще не потребують цього.

Це не тільки не принесе задоволення, але й може серйозно нашкодити.

До речі, не виключено, що захоплюючі історії деяких подружок — лише витвір фантазії, бажання «вихвалитись», щоб відчутти перевагу над іншими.

Витримати тиск з боку однолітків складно, особливо якщо на дівчину тисне парубок. Його мотиви можуть бути різними, наприклад: «Доведи, що ти кохаєш мене»; необхідність перевірити сексуальну сумісність (після чого він зникає); погроза, що знайде іншу; тиск на самолюбство: «Ти несучасна», «хвора» та ін.; обіцянка зробити подарунок тощо.

Можливо, після таких умовлянь і тиску дівчинка не опиратиметься, тим більше що відмовити тому, кого любиш, дуже важко, особливо для юної дівчини.

Хлопець, який наполягає на інтимному контакті, користуватиметься цим, хоча насправді навряд чи любить дівчину. Швидше за все, секс цікавить його як засіб, задоволення фізичних потреб.

У подібних ситуаціях слід вчитися відмовляти, твердо й рішуче говорити: «Ні». Не потрібно уподібнюватися до інших, треба більше цінувати свої почуття та бажання.

Незалежність від батьків

Часто, особливо якщо в родині неблагополучні взаємини, батьки підозрюють дочку в тому, що вона живе статевим життям, хоча насправді це не так. У результаті постійні підозри, недовіра й образи штовхають її на сексуальні зв'язки, викликані бажанням помститися, душевною раною від несправедливого ставлення до себе. Звичайно, такі статеві взаємини не принесуть ані фізичного, ані емоційного задоволення дівчині, оскільки мотивуються помилковими почуттями, а не справжнім бажанням.

Чим молодший вік статевих партнерів, тим менша ймовірність того, що причиною їхнього зв'язку буде любов.

По-перше, підлітки ще остаточно не сформувалися не тільки у фізіологічному плані, але й, що важливіше, в інтелектуальному й духовному. Це є необхідною умовою для того, щоб відчувати справді сильні почуття.

По-друге, і це поширене не тільки в середовищі підлітків, часто ті, хто в любові шукає чогось більшого, ніж фізичне задоволення, стають об'єктом глузування, на них дивляться як на «білих гав».

Тому багато хто з тих, хто сприймає кохання серйозно, як піднесене романтичне почуття, намагається тримати себе так, щоб ніхто не запідозрив їх у цьому, не розкрив їхнього потягу до тонких чуттєвих любовних переживань. Це властиво підліткам, які, намагаючись приховати свої хвилювання, пов'язані з першою закоханістю, навмисно використовують різкий, грубий тон, вуличний жаргон і розв'язні манери. Їм здається, що така зневажлива поведінка властива самовпевненим знавцям, донжуанам, які знаються на коханні.

Але якщо немає духовного контакту з партнером, то статеві близькість, особливо перша, не принесе задоволення. А саме перший інтимний зв'язок украй важливий, оскільки накладає відбиток на все подальше сексуальне життя.

Віч-на-віч про інтимне

Перший сексуальний зв'язок викликає безліч хвилювань і переживань. Боятися цього можуть не тільки дівчата, але й хлопці, яким такою ж мірою властиві сором'язливість і невпевненість у собі.

Примітка. Наведену далі інформацію призначено для самоосвіти класного керівника, який застосовуватиме її для суто конфіденційних бесід із підлітками старшої школи, обов'язково зважаючи на кожну конкретну ситуацію або певне запитання учня.

Якщо перший статевий контакт має місце статися, у яких умовах він повинен відбутися?

Для початку статевих контактів дуже важливим є створення спокійної романтичної обстановки. Але якщо батьки підлітків у жодному разі не дозволять взагалі «цим» займатися, а тим більше в себе вдома, це буде одним з ускладнень сексуального спілкування підлітків. Чи вирішать вони зайнятися сексом вдома, коли батьків немає, чи візьмуть ключі від квартири друзів або, на крайній випадок, займуться «цим» у менш підходящому місці — вони почуватимуться незатишно й напружено, що не дозволить їм розслабитися та зосередитися один на одному та на своїх почуттях і відчуттях.

Побоювання, що їх захоплять зненацька, у найнесподіваніший момент, буде потужним негативним фактором для обох партнерів. Звук кроків, які наближаються, або ключа, що повертається в замковій щілині, голоси батьків, які раптом повернулися, — усе це може надовго відбити в підлітків бажання сексуального спілкування.

Які фактори впливають на перші сексуальні стосунки?

Для першого контакту дуже важливо вибрати таке місце, обстановка якого дозволила б підліткам відчувати себе відносно спокійно й невимушено. Якщо обоє партнерів молоді й недосвідчені, створити сприятливу інтимну обстановку допоможе приглушене освітлення, повільна романтична музика, легкий аромат парфумів, але в жодному разі не алкоголь. Алкогольне сп'яніння дійсно знімає напруження і допомагає розслабитися, але в той же час воно притупляє гостроту відчуттів. Крім того, партнери в такому стані можуть втратити контроль над собою й забудуть про заходи безпеки.

Як пережити сексуальну невдачу?

Якщо перший досвід виявився невдалим, це може викликати підозри й сумніви щодо власної нездібності одержати задоволення від сексу. Перша сексуальна невдача викликає більше тривоги і переживань у юнаків, оскільки для дівчат відсутність сексуального задоволення під час першого контакту — нормальне явище. Після першого «провалу» хлопець боїтиметься повторити його знову й почне уникати дівчат, побоюючись підтвердити свої підозри.

Розв'язати проблему можна з допомогою розуміючої та співчуваючої партнерки або лікаря-сексопатолога.

Що турбує підлітка під час перших сексуальних спроб?

Підлітків у момент сексуального зв'язку можуть турбувати думки про неприємні наслідки, як, наприклад, можливість заразитися венеричними захворюваннями (якщо для одного з партнерів це не перший інтимний контакт), ризик вагітності партнерки, страх викриття та скандалу з батьками.

Під час статевого контакту партнери не завжди відчують оргазм, особливо дівчатка. Однією із причин цього є скутість, закомплексованість і відсутність досвіду. Підлітки ще тільки починають вивчати й фіксувати ерогенні зони свого тіла, особливо приємні, збудливі пещення та дотики. І навряд чи вони знають, як зробити приємне партнеру, а обговорювати ці теми вважають незручним, соромляться.

Практичний досвід сексуальної поведінки приходить згодом, тому навіть якщо партнери вивчили відповідну літературу до вступу в перший статевий контакт, це не дуже їм допоможе. Кращим помічником у цій ситуації буде щире та взаємне бажання задовольнити одне одного, і тоді перший досвід сексуального спілкування залишить у пам'яті приємні й теплі спогади, навіть якщо не все вийшло так, як уявлялося.

Для того щоб під час першого статевого контакту партнерів не мучило почуття провини, тривоги, страху, вони повинні прийняти це рішення обоюдно, свідомо й вчасно. Виправданим такий серйозний крок може бути тільки в тому разі, якщо обидва партнери відчують одне до одного щире симпатію, прихильність, турботу й бажання доставити одне одному радість.

Чи є синонімами поняття «кохання» і «статеве життя»?

Більшість людей поняття «статеве життя» або «інтимні взаємини» отожднюють зі статевим актом. Але це не так. «Статеве життя» є ширшим поняттям, яке містить у собі весь спектр взаємин між чоловіками й жінками, пов'язаних із розбіжностями статей (поцілунки, обійми, еротичні фантазії, флірт, онанізм, розмови про інтимні подробиці взаємин і навіть очікування коханої людини).

Для більшості людей важливо мати люблячу та кохану людину, бути їй потрібною, необхідною. Але потяг жінки до чоловіка є більшою мірою психологічним, тому дотики й пещення для неї іноді мають більше значення, ніж власне статевий акт.

Що таке гіперсексуальність?

Деяким підліткам і молодикам властива гіперсексуальність, тобто переоцінювання значення сексуального боку взаємин партнерів. Задля одержання задоволень і статевого експериментування вони готові роздавати клятви й легковажні обіцянки, в які самі вірять доти, поки не отримають бажаного.

Вони немов одержимі своїми сексуальними бажаннями. Зазвичай, їхнє ставлення до жінки відзначається нестійкістю, мінливістю, тому клятвам і обіцянкам цих людей не варто вірити. У таких чоловіків потенція може стати головною цінністю в житті, яка визначає весь її зміст, а зниження або відсутність потенції стає справжньою життєвою трагедією.

Душевними якостями партнерки вони, як правило, не цікавляться, та це їм і ні до чого. Їх приваблює лише гра в секс, яка спустошує внутрішній світ, робить чоловіка розв'язним, грубим, цинічним, не здатним на глибокі душевні переживання.

Гіперсексуальні партнерки також рідко бувають задоволені сексуальними стосунками з однією людиною. Вони легко вступають у випадкові зв'язки, не піклуючись про етичний бік взаємин. Це призводить до знецінення значення статевого життя, зведення контактів до суто фізіологічних, пересичення та цинічного погляду на представників протилежної статі.

Розставання

Коли перше кохання, тільки-но почавшись, зникає, коли підліток дізнається про те, що його покинули, це завжди дуже боляче. Важкість переживання від розриву стосунків залежатиме від багатьох причин: від темпераменту підлітка; від обставин; від того, в якій формі про це було повідомлено.

Якщо підліток не занадто вразливий, а почуття до протилежної статі сприймалися їм не настільки серйозно, розставання буде для нього безболісним і незабаром забудеться. Але якщо невдача в коханні спіткала натуру тонку, чутливу, сприйнятливую, слова «я тебе більше не люблю» рівнозначно сприймаються як вирок, справжня життєва трагедія (здебільшого це властиве дівчаткам). У цьому випадку розставання супроводжуватиметься болем, сум'яттям, розпачем, почуттям самотності, втратою віри щодо подальших сприятливих взаємин із протилежною статтю.

Покинутого підлітка мучитиме питання: «Чому це відбулося? Чому мене розлюбили?» Одні почнуть дошукуватись причин, картати себе за

недоліки, але найчастіше ці причини виявляються помилковими, оскільки той, хто розлюбив, і сам не завжди може об'єктивно судити про те, чому так сталося. Інші винним вважають того, хто їх покинув, що теж навряд чи є єдино правильним. Просто в цьому віці почуття змінюються дуже швидко й різко.

Але як бути підлітку зі своїми стражданнями, адже вони для нього дуже серйозні й можуть спричинити депресію та нервові зриви? На жаль, ця невдача — не остання в житті, тому необхідно навчитися правильно реагувати, поступово набувати досвіду, хай і негативного, поводження в подібних ситуаціях.

Кожний поводитиметься по-своєму: комусь слід залишитися на самоті, зібратися з думками, поплакати в подушку, пожаліти себе й згадати кращі моменти, пов'язані з першою нещасною любов'ю. Хтось вирушить до близьких друзів, щоб розділити з ними своє горе, обговорити ситуацію, може, одержати пораду й підтримку; гірше, якщо за спільною розробкою плану помсти кривднику (деякі саме в цьому знаходять заспокоєння і можливість нормально існувати). Трапляються і такі надмірно цілеспрямовані натури, які ні за що не зміряться з відмовою та продовжуватимуть нагадувати про себе й домагатися продовження стосунків. Це, мабуть, найневдаліший варіант поведінки, який тільки погіршить становище. Підліток, який вибрав цей спосіб, ризикує постати приниженим і жалюгідним в очах об'єкта свого кохання, може викликати грубу й різку відповідну реакцію й тільки додасть приводів для переживань. Краще поговорити про свої проблеми з дорослими, які мають більший життєвий досвід і напевно дадуть правильну пораду в конкретній ситуації.

Звичайно, важко пояснити підлітку, що його «любов на все життя» — насправді всього лише перша юнацька закоханість, захоплення, що швидко минає. Згодом він і сам усвідомить це, але тепер потрібно спробувати зрозуміти його й поспівчувати, а не доводити те, із чим не зможе й не захоче погодитися. Добре, якщо у вас із дитиною нормальні взаємини й вона ділиться з вами своїми проблемами. У цьому разі вона може розраховувати на ваші підтримку й розуміння, а ви — на її відвертість.

Що порадити сину або дочці, якщо бажання розірвати стосунки походить саме від них, але вони не знають, як це краще зробити? Не кожний може сказати про це відверто, але надто прямолінійно: «Нам слід розстатися» або: «Я тебе більше не люблю». І це добре. Отже, ваша дитина вміє щадити почуття іншої людини. Але мовчання або відкладання необхідного пояснення тільки ускладнить ситуацію, загонить у глухий кут через те,

що інша сторона перебуватиме в невіданні. Це спричинить розчарування та може слугувати приводом для обвинувачення: «А що ж ти раніше мовчав (-ла)? Навіщо ти мене обманював (-ла)?»

Якщо рішення розстатися прийнято, краще сповістити про це відразу. Але як?

Можна написати листа, повідомити по телефону. Можна попросити друга (подругу) передати цю страшну звістку, Але це не буде шляхетним учинком. Краще набратися сміливості й поговорити про це відверто, вічна-віч, але так, щоб не нанести душевної травми. Можливо, у цьому допоможе згадування про чесноти співрозмовника в розмові. У будь-якому разі ця розмова буде малоприємною, але цей досвід стане у пригоді.

Нелюбимі, або В очікуванні любові

За темпами статевого дозрівання, а відповідно — і особливостями формування характеру підлітки дуже різні: одні — товариські, енергійні, життєрадісні, інші — тихі, скромні, сором'язливі. І якщо перші перебувають у центрі всіх подій завдяки своєму темпераменту та стилю поведінки і, відповідно, обдаровані знаками уваги з боку протилежної статі, то інші зазвичай залишаються осторонь, тому що позбавлені такої уваги однолітків. До якоїсь миті це буде малопомітним, оскільки до початку статевого дозрівання підлітки віддають перевагу одностатевим компаніям.

Але коли епідемія закоханості «заразить» спочатку одного члена компанії, потім другого, третього, то «тихоні», що залишилися, опиняться на самоті й відчують гостру потребу в спілкуванні, палке бажання мати близького друга протилежної статі (а саме дружба зазвичай передуює закоханості). Якщо «тихоні» і «скромники» не виносять свої проблеми на загальне обговорення і віддають перевагу тому, щоб узагалі про це говорити менше, це не означає, що в них все нормально. Вони також живуть у очікуванні любові.

Парубки, набагато частіше від дівчат, відчують гостру необхідність не тільки бути коханими, але й кохати. Але де знайти гідний об'єкт?

У класі всі симпатичні дівчата вже з кимсь зустрічаються, а інші — такі нудні й нецікаві... Кому ж присвятити свої почуття, як реалізувати свою потребу любити?..

Період очікування кохання може виявитися доволі болісним, навіть сповненим трагічних переживань: ночами сльози в подушку, відчуття заздрості щодо подруг, які вже з кимсь зустрічаються, болісні фантазії та мрії, а можливо, образа та злість на всіх оточуючих (начебто вони в чомусь

винні). У когось навіть розвиваються комплекси у зв'язку з браком необхідної уваги до себе й неможливістю встановити бажані стосунки, зав'язати знайомство. Хтось шукає причину цього у своїй зовнішності (некрасива, товста/худа, занадто висока/низька тощо), хтось — у недостатньо модному та дорогому одязі. Але насправді навряд чи причина полягає в цьому.

Прийємна зовнішність, мила посмішка й модний «прикид» — це не найголовніше, за що можна полюбити по-справжньому. Хоча цим можна привернути до себе увагу, але цього недостатньо, щоб зав'язати хоча б приятельські взаємини. Було б непогано мати спільні інтереси та заняття з «предметом своїх мрій» — це зближує. Прояв щирого інтересу й бажання допомогти буде дієвішим, ніж подихи на самоті й нарікання на долю.

Любов до кумира

У стані очікування любові зовсім не до уроків, та й гуляти не хочеться. Чим можна займатися вдома? Дивитися телевізор. І ось там, на екрані, з'являється бажаний об'єкт (він або вона), який більш ніж відповідає уявленням про ідеального чоловіка (жінку): гарний, чарівний, завжди усміхнений, елегантний, одягнений за останньою модою, а який у нього голос!.. Так, він гідний любові. Як правило, він є популярним естрадним співаком, рідше — кіноактором. І починається збирання будь-якої інформації про цього красеня (фотографії, статті в газетах і журналах, плакати), відстеження всіх телевізійних програм з його участю, колекціонування аудіо- та відеозаписів. Таким чином створюються кумири.

Шанування талантів — заняття безпечне та цілком природне, але тільки в тому разі, якщо це не викликає нездорових психічних реакцій. А таке трапляється, на жаль, навіть коли закоханий бачить свого кумира на екрані телевізора. А вже якщо він приїжджає на гастролі з концертом — ніяких грошей не шкода, аби тільки потрапити туди, аби тільки глянути на цю живу легенду. А можливо — о радість! — удасться взяти автограф, який зберігатиметься дбайливо, як зіниця ока, і стане предметом гордості, а всі однокласники луснуть від заздрості.

Те, що діється на таких концертах, що відбувається із шанувальниками кумирів, хоча б одного разу доводилося спостерігати кожному. Підлітки верещать, заламують руки, плачуть, кидаються на оточення міліції, сподіваючись прорватися до свого улюбленця. А вже якщо це вдається, намагаються хоча б доторкнутися до нього, немов до божества, обійняти, поцілувати, а деякі готові навіть відірвати що-небудь від концертного костюма на

згадку. Така поведінка викликає тривогу й побоювання за психічний стан шанувальників і за безпеку артиста. У поодиноких випадках фанатичні шанувальники від нервового перенапруження, що супроводжується слізьми й голосними криками, непритомніють.

Якщо щось подібне відбувається з вашою дитиною, варто розповісти їй про існування законів шоу-бізнесу й про таке поняття, як сценічний імідж, розрахований на те, щоб привертати увагу шанувальників. В основному ставки робляться на дівчаток-підлітків, на їх незміцнілий розум і не сформовані повною мірою особистості, щоб швидко та без зайвих зусиль підвищити популярність поп-зірки.

Сценічний імідж артиста далеко не завжди збігається з його поведінкою у повсякденному житті. Помилковою є думка про те, що актори, музиканти, співаки та ін. у побуті такі, як на сцені, на зйомках фільмів, перед телекамерою.

Удома вони, як і всі нормальні люди, мають право на прояв негативних емоцій. Вони також бувають нервовими, дратівливими, зарозумілими, гордими, тобто їм притаманні не тільки ті чесноти, які бачать у них фанати (а найчастіше просто приписують неіснуючі), але й недоліки, про які шанувальники навіть і не підозрюють. Замість того щоб марити про не досяжного і, швидше за все, існуючого тільки в уяві прекрасного Принца, чи не краще озирнутися навкруги? Можливо, поруч живе той, хто до вас небайдужий, просто ви не помічаєте його, линучи у своїх романтичних мріях до того, хто навіть не підозрює про ваше існування.

У міру дорослішання підлітки, напевно, усвідомлять це і згодом згадуватимуть свою фанатичну любов до кумира з посмішкою, але варто постаратися прийти до цього розуміння з найменшою кількістю помилок.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІДЛІТКАМ ТА ЇХНІМ БАТЬКАМ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО ІСПИТІВ

Хвилювання в учнів випускного класу виражається по-різному: від істерик до демонстрації «надспокою» і показної байдужості. Це залежить від особистісних особливостей і життєвого досвіду. Не менш стривожені майбутніми іспитами дорослі (батьки й учителі) намагаються допомогти підлітку. Ця допомога також має широкий діапазон засобів залежно від поведінки, що спостерігається в учня: від обвинувачень у бездіяльності

й закликів більше часу приділяти навчанню до заклинань: «Ну що ти так хвилюєшся? Мені однаково, яку оцінку ти здобудеш!»

Ці «традиційні» способи лише дозволяють дорослим виплеснути свою тривогу, а підлітку, на жаль, допомагають мало, скоріше — навпаки. Він і сам розуміє, що слід більше уваги приділяти навчанню, але не спроможний себе змусити, і зайва констатація факту лише зміцнює його непевність щодо власних сил і заважає взятися до справи. Заклики бути спокійнішим також зазвичай досягають протилежного результату, лише зміцнюючи у підлітка відчуття своєї «виняткової тривожності».

Усе ж таки, як допомогти дитині в період підготовки до іспитів?

Розглянемо це на конкретному прикладі екзаменаційного стресу. У тих учнів, для яких важливі результати іспитів (тобто у них є потреба скласти їх якнайкраще), перед іспитом виникає стан тривоги:

- підвищується артеріальний тиск;
- підсилюється потовиділення.

При цьому поведінка учнів буває різною:

- одні зосереджено дочитують ті розділи підручника, у засвоєнні яких не впевнені, словом, приходять у стан підвищеної мобілізації та готовності до іспитів;
- інші, навпаки, метушливо перегортають підручник, тому що не в змозі зосередитися на одному розділі; зі страхом прислухаються до розповідей тих, хто вже склав іспит, і переконують себе, що не можуть відповісти на жодне із запитань — коротше кажучи, перебувають у панічному стані. Діяльність таких школярів є повністю дезорганізованою.

Ці дві форми поведінки відображають ступінь емоційної напруженості. Деякі діти, беручи білет, першої миті навіть не можуть прочитати та зрозуміти запитання. Надалі їхня поведінка відрізняється рівнем підготовки; якщо вони переконуються, що пам'ятають матеріал, їм вдається поступово заспокоїтися та відповісти. Однак справжньої впевненості в собі вони так і не знаходять: нерідко екзаменатору варто поставити бодай одне не дуже складне запитання, і вони розгублюються, утрачають здатність мислити. Після іспиту вони вичавлені, як лимон, і мають єдине бажання відіспатися (незалежно від того, як вони спали в ніч перед іспитом). Якщо ж питання (або одне з них) здаються учню незнайомими, ось тут нерідко слід очікувати катастрофічного стану — раптово з'ясовується, що вони забули навіть те, що знали.

І навпаки, ті учні, які мобілізуються перед іспитом, навіть зіткнувшись із складними запитаннями, проявляють винахідливість, у них раптово спливають у пам'яті знання, про які вони навіть не здогадувались.

Переконавшись у тому, що йому хочуть поставити небажану оцінку (нижче за ту, на яку він претендує), такий учень обов'язково попросить поставити йому додаткові запитання.

Методи саморегуляції в умовах стресу

Релаксація — це метод, з допомогою якого можна частково або повністю позбутися фізичного або психічного напруження.

Зрозуміло, вона не розв'яже всіх проблем, але значною мірою послабить їхній вплив на організм, що є дуже важливим.

Опановувати методи релаксації потрібно не тоді, коли, як кажуть, «смажений півень клює», а завчасно. Тож скористайтесь наведеними вище методами і правилами.

Вправи

1. Сидіть спокійно близько двох хвилин, очі заплюснені. Уявіть приміщення, в якому знаходитесь. Спочатку спробуйте обійти подумки всю кімнату (уздовж стін), а потім пересувайтеся по всьому периметру тіла — від голови до п'ят і назад.
2. Уважно стежте за диханням, дихайте носом. Зосередьтеся на своєму спокійному подиху упродовж 1–2 хвилин (немовби уп'явшись в одну точку). Спробуйте не думати ні про що інше.
3. Зробіть неглибокий вдих і на мить затримайте подих. Одночасно різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчути напруження в усьому тілі. На видиху розслабтеся. Повторіть тричі.
4. Зробіть глибокий вдих і затримайте подих — грудні м'язи напружені. Відчуйте це напруження, а потім зробіть різкий видих, розслабте грудну клітку, повторіть тричі.
5. Злегка підніміть обидві руки, розчепіривши пальці якомога ширше — начебто граєте на піаніно, намагайтеся охопити якомога більшу кількість клавіш. Фіксуйте це положення пальців упродовж декількох секунд, намагаючись відчути напруження. Потім розслабтеся, руки вільно опустіть на коліна. Повторіть тричі.

Правила самоорганізації уваги під час підготовки до іспитів

Правило I. Заздалегідь розплануйте свій час, щоб у години занять ніщо не відволікало вас.

Правило II. Розпочинаючи роботу, завчасно організуйте своє робоче місце.

Правило III. Приступаючи до занять, максимально мобілізуйте свою волю, покиньте усі зайві думки. Найкращий спосіб — попередній перегляд матеріалу, складання плану майбутньої роботи.

Правило IV. Стійкість уваги багато в чому залежить від того, наскільки добре ви розумієте досліджуваний матеріал (розуміння значною мірою ґрунтується на знанні попередніх розділів програми).

Правило V. Якщо зосередити увагу на навчальному матеріалі заважають хвилювання, тривога у зв'язку з майбутнім іспитом, сторонні думки, то займіться конспектуванням або читанням досліджуваного матеріалу вголос. Після того, як вам вдасться зосередити увагу, можна читати «про себе».

Правило VI. Чергуйте читання з переказуванням, розв'язанням завдань, тому що це попереджає виникнення психічного стану монотонності, за якого стійкість уваги знижується. Однак така зміна не повинна бути занадто частою: це призводить до зайвої суєти, поверхневого сприйняття навчального матеріалу.

Правило VII. Якщо під час читання ви раптом усвідомили, що на якийсь час «відключилися», змусьте себе негайно повернутися до того місця, де відбулося відключення. Визначити його досить легко: весь попередній текст під час повторного читання сприйматиметься як незнайомий. Обов'язкові повернення не тільки забезпечать освоєння сприйманого матеріалу, але й сприятимуть підвищенню загальної стійкості уваги.

Правило VIII. Не забувайте про гігієну розумової праці, оптимальне освітлення та температуру.

Рациональні прийоми запам'ятовування

Мала мнемотехніка:

- 1) запам'ятовування перед сном, у стані розслаблення, або після сну, відпочинку;
- 2) «не за один раз»: значну роль відіграє повторення (через 2–3 дні);
- 3) чергувати сприйняття та відтворення;

- 4) сенсорна (почуттєва) опора — допоміжні прийоми:
 - вузлики на пам'ять,
 - підкреслення,
 - асоціювання із предметами;
- 5) зумовлювання, воно може бути:
 - ситуативним (учить у тих самих умовах),
 - ритмічним (учить в тому самому темпі),
 - емоційним (під музику);
- 6) емоційне налаштування на роботу (продуктивність пам'яті зростає);
- 7) вербалізація образів (проказування, порівняння).

Велика мнемотехніка:

- 1) версифікація (запам'ятовування у віршах);
- 2) кріптографування (перекодування);
- 3) виділення логічних структур (що головне, у чому суть);
- 4) відокремлення знання від незнання;
- 5) естетичне (гарне) запам'ятовується краще;
- 6) дидактичний прийом (вивчили розділ, придумали завдання).

Правила збереження знань:

- виділіть те, що потрібно запам'ятати;
- облиште сторонні думки, зосередьтеся на тому, що треба запам'ятати;
- виділіть в об'єктах головне і другорядне, знайдіть зв'язки між об'єктами, використайте мнемотехніку;
- у складному матеріалі обов'язково виділяйте значеннєві віхи;
- урахуйте свій тип пам'яті;
- систематично повторюйте та відтворюйте матеріал, який запам'ятали;
- не змішуйте пізнання та відтворення;
- у разі виникнення утруднень згадайте обстановку завчання, про-сувайтесь від окремого факту до системи або від більш загальних знань, необхідних цієї миті.

Напередодні іспиту:

- один день перед іспитом присвятить тому, щоб знову повторити всі плани відповідей. Не повторюйте білети один за одним, краще напишіть номери на аркушах і тягніть, як на іспитах. Щоразу, перш

ніж відповісти на запитання білета, згадайте та запишіть план відповіді. Якщо це вийшло легко, можете не розповідати — це питання ви знаєте добре. Відомо, що голос, поза, жестикуляція не тільки «видають» стан людини, але за принципом зворотного зв'язку здатні впливати на нього. Прибравши впевнену позу, починаючи говорити спокійним і впевненим голосом, ви стаєте спокійнішим і впевненішим;

- якщо ви хвилюєтеся, то безпосередньо напередодні іспиту уявіть ситуацію екзамену в усіх фарбах, з усіма своїми почуттями, переживаннями, «страшними думками». Спочатку ви уявляєте, як у вас тремтять руки або пересихає у горлі, у голові — жодної думки. Ви тягнете білет, сідаєте на місце або читаєте завдання на дошці під час письмового іспиту... і страх зникає, ви зосереджуєтесь і починаєте спокійно готуватися до відповіді або виконувати завдання, потім підходите до екзаменаційної комісії та відповідаєте на всі запитання (якщо ви взагалі не відчуваєте страху перед іспитом, то не треба його й уявляти собі);
- дорогою на іспит не зашкодить просто перегорнути сторінки підручника.

Під час іспиту:

- починайте готуватися з того питання, виконувати те завдання, яке є для вас легшим;
- напишіть орієнтовний план відповіді на окремому аркуші паперу. Пишіть навіть те, що може спочатку здатися непотрібним, це допоможе під час письма пригадати ще якісь факти. Якщо вам вдасться це зробити, ви заспокоєтесь, голова працюватиме ясніше та чіткіше, тепер вашу енергію можна спрямувати на відповідь;
- складання невеликого плану забере хвилин 20–25. Прикріпіть аркуш із планом до екзаменаційного аркуша, і екзаменатор побачить, що у вас методичний склад розуму;
- за можливості сформулюйте коротку відповідь на запитання в першому ж реченні. Ви продемонструєте екзаменатору, що зміст запитання для вас зрозумілий;
- якщо запитання складається з декількох частин, назвіть кожную з них і підкресліть підзаголовки. Екзаменатор побачить, що вам є, що сказати за кожним пунктом;

- вашу роботу буде легко читати й робити в ній позначки, якщо почерк чіткий і зрозумілий;
- якщо ви говорите про гіпотези або включаєте у свою відповідь дати тих або інших подій, підкресліть їх: знання дат відразу буде відзначено екзаменатором;
- упевніться, що в готовій відповіді є вступ, основна частина та висновки.

Тактика відповіді:

- прочитати весь білет до кінця;
- оцінити, який пункт є для вас найлегшим;
- намітити послідовність розв'язання завдань за принципом від простішого до найскладнішого;
- якщо завдання виявилось складнішим, ніж ви вважали, переходьте до наступного. Виконавши інше завдання, можна повернутися до першого;
- стежте за часом, відведеним вами на розв'язання кожного пункту;
- якщо залишається зайвий час, не кваптеся підводитись. На письмовому іспиті витратьте цей час на перевірку, на усному — поспішайте, про що запитує викладач: запитання повторюються.

Шпаргалки корисні, якщо дотримуються дві умови:

- шпаргалки повинні бути написані самим учнем;
- діставати шпаргалку є сенс тоді, коли ви не знаєте взагалі нічого.

Не рекомендуємо користуватися шпаргалками: ризик занадто великий, тому що «незасвіченими» залишаються не більше 30 % шпаргалок.

Що повинен знати вчитель

Причини поганого засвоєння знань, невміння їх застосовувати не завжди можна пояснити слабкою увагою, поганою пам'яттю та недоліками розвитку інтелектуальних умінь. У розв'язанні деяких видів навчальних завдань проявляються природні генотипні особливості учнів (властивості нервової системи, які у своїх поєднаннях визначають властивий людині тип вищої нервової діяльності).

Підліток зі слабкою нервовою системою не здатний до тривалого розумового напруження, великий обсяг матеріалу стомлює його, швидкий

темپ діяльності із частими переключеннями і розподілом уваги негативно впливає на працездатність.

Сильні сторони підлітків зі слабкою нервовою системою:

- схильність до планувань і любов до послідовності під час виконання будь-якого виду діяльності;
- успішність у складанні різних письмових планів для керування своєю діяльністю та діяльністю інших людей;
- схильність до систематизації знань, що забезпечує більш глибоке їх засвоєння;
- переважання зовнішніх опор і різних схем, тому вони не тільки вміють ними користуватися, але й виявляють значні здібності під час їх складання.

Навчальна діяльність містить у собі завдання, успішність виконання яких залежить від індивідуальних особливостей, пов'язаних з тимчасовими або швидкісними характеристиками нервової системи: лабільністю (швидкістю виникнення, зміни та припинення нервового процесу, порушення або гальмування) і рухливістю (швидкістю протікання основних нервових процесів — порушення та гальмування).

Інертний підліток схильний ретельно, копітко виконувати свою роботу. Результат її виконання у звичайних умовах, де час необмежений, буде не гіршим за результат, отриманий рухливим школярем.

Статичність і неквапливість дозволяє інертному підлітку:

- довше виконувати одноманітну й нецікаву, але більш складну, роботу, ніж якісно виконувати щось захоплююче й цікаве;
- довго зберігати активність, тривалий час працювати у своєму темпі (незважаючи на повільне включення в діяльність);
- бути посидючим і уважним, терпляче вислуховувати пояснення вчителя;
- стійкіше закріплювати матеріал;
- детально продумувати та ретельно організовувати різні види діяльності.

Зазвичай у школярів виробляється так званий «часовий режим виконання навчальних завдань». Не ламайте цей режим у період підготовки до іспитів (так звані «сови», «жайворонки»). Стежте за тим, щоб чергувалися

періоди праці та відпочинку, корисніше за все будуть прогулянки на свіжому повітрі.

Варто зважати також і на специфіку предметів, з яких дитина складатиме іспити. Готуючись до усних іспитів, доцільно систематизувати та повторити весь вивчений курс, а підготуватися за короткий період (наприклад до письмового іспиту з російської мови) нереально, є сенс зосередитися на окремих розділах програми.

Як правило, діти складають не один, а кілька іспитів поспіль. Кожний із них — певна межа, після якої обов'язково потрібний відпочинок (незаможно від результату).

Успішне складання — свято не тільки для дитини, але й для всієї родини. Не сприймайте відмінний результат як належний і єдино можливий, у будь-якому разі порадійте із дитиною.

Незадовільний результат — це не трагедія, це досвід. Не махайте приречено руками, не вішайте ярлик «нездатний» на свою дитину. Обговоріть те, що трапилося, і врахуйте цей досвід у майбутньому.

По суті, наші діти не просто складають іспити з навчальних предметів, вони вчаться долати труднощі. Ця форма перевірки знань є випробуванням характеру, сили волі, уміння потрібної миті проявити себе, показати свої досягнення в певній галузі, уміння не розгубитися, упоратися із хвилюванням — цьому обов'язково треба вчити та вчитися.

Класна година «Незабаром іспит»

Мета: допомогти учням подолати передекзаменаційний стрес.

Завдання: допомогти учням визначити свій особистісний потенціал; провести репетицію екзаменаційної відповіді на підставі позитивного особистісного еталона; звернути увагу учнів на необхідність турботи про своє здоров'я в період іспитів; навчити прийомів аутогенного тренування, що дозволяють зняти психоемоційне напруження.

Оформлення: на дошці — висловлювання: «Гарна підготовка — це половина перемоги» (М. Сервантес), «Кращий спосіб розвинути в собі будь-яку якість — припустити, що ви нею вже володієте, та діяти відповідно» (В. Черчилль), «Якби ми зробили все, на що здатні, ми б самі собі здивувалися» (Т. Едісон).

Обладнання: ватман, маркери; «екзаменаційні білети»; бланки з контурним зображенням людини, плакат з контурним зображенням людини; магнітофон, касета із записом «космічної музики»; кольоровий папір,

кольорові олівці, ножиці, клей, пісковий годинник; «Правила підготовки до іспитів» за кількістю учнів.

Попередня підготовка: заздалегідь виконується завдання для вправи «Асоціації» з метою актуалізації уявлень про іспити (кожний учень анонімно записує на аркушах свої асоціації до слова «іспит»).

ХІД ЗАХОДУ

Учнів розподіляють на три групи за кольором обраного кола.

Частина 1. Початок

Асоціації

Ведучий узагальнює асоціації, роблячи висновок про те, що іспит — це дуже серйозна ситуація, яка вимагає від того, хто складає іспит, багато душевних сил.

Частина 2. Основна

«Суперучень»

Кожна група одержує завдання: скласти портрет «суперучня», який складе будь-який іспит. Зробити це треба, дотримуючись двох умов:

- 1) кожна якість повинна належати комусь із членів групи;
- 2) у кожного учасника слід запозичити хоча б одну якість.

Портрети «суперучня» обговорюються. Узагальнення: екзаменаційні риси класу вивішуються на дошці.

Іспит

Кожна група витягає екзаменаційний білет № 13, готує колективну відповідь, яка відповідає рівню відповіді «суперучня».

Квиток № 13. Розкажіть про особливості жанру «Сучасний дитячий роман»: сюжет, прийоми, героїв.

Квиток № 13. Розкажіть про вирощування курчат бройлерних порід в умовах вічної мерзлоти.

Квиток № 13. Доведіть теорему про рівнобедрене коло.

Квиток № 13. Розкажіть про звичаї та мову племені Мумба-Юмба.

Квиток № 13. Висвітліть питання про феміністичні погляди Баби Яги.

Квиток № 13. Назвіть основні способи добування філософського каменя в Карпатах.

Квиток № 13. Знайдіть місце в біологічній класифікації живій істоті, яка відома в народі як Змій Горинич.

Квиток № 13. Розкажіть про культуру, особливості життя дикого племені Мумба-Юмба, яке живе в лісах Центральної Африки.

Результати роботи зачитуються всьому класу.

Після завершення гри ведучий ставить запитання:

- Що допомагало, а що заважало під час підготовки відповіді?
- Що сподобалося?
- Що не сподобалося?
- Що для вас означає білет № 13?
- Які почуття виникли під час гри?
- Що було найважливішим?

Іспит і здоров'я

Кожна група одержує контурний малюнок людини та завдання — кольоровими олівцями відзначити на малюнку «зони екзаменаційного ризику» для здоров'я. На плакаті складається узагальнений варіант. Потім відбувається обговорення: як допомогти заштрихованим частинам організму під час іспиту.

Знайди свою зірку

Мета: можливість розслабитися, набратися оптимізму й упевненості в собі. Вправа проводиться під «космічну музику».

Психолог. Сядьте вільно та заплющте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... А тепер уявіть зоряне небо. Зорі великі та маленькі, яскраві та темні. Для когось — це одна або кілька зірок, для інших — незліченна безліч яскравих крапок, які то віддаляються, то наближаються на відстань витягнутої руки. Подивіться уважно на зорі та виберіть найпрекраснішу з них. Можливо, вона схожа на вашу мрію дитинства, а можливо, вона вам нагадала про хвилини радості, щастя, удачі, натхнення?

Ще раз помилуйтеся на свою зірку та спробуйте до неї дотягнутися. Намагайтеся щосили! І ви обов'язково дістанете свою зірку. Зніміть її з неба й дбайливо покладіть перед собою, розгляньте ближче та постарайтеся запам'ятати, як вона виглядає, яке світло випромінює.

А тепер проведіть долонями по колінах униз до ступень ніг і солодко потягніться, розплющте очі, візьміть аркуш паперу, олівець і намалюйте свою зірку.

Виріжте та прикріпіть її на наше зоряне небо. І тепер зорі світитимуть вам завжди, випромінюючи добро, дружбу та підтримку. Вони поведуть вас дорогою знань і супроводжуватимуть на всіх іспитах і в житті.

Наприкінці вправи учні малюють, вирізують і приклеюють свої зірки на аркуш ватману, моделюючи зоряне небо.

Частина 3. Заключна

Проводиться обговорення з питань:

- В який час дня краще готуватися до іспиту?
- В якій обстановці варто готуватися до іспиту?
- Що може допомогти під час підготовки до іспиту?
- За скільки днів треба починати підготовку до іспиту?

Наприкінці класної години учням роздають пам'ятки «Правила підготовки до іспиту».

ПРАВИЛА ПІДГОТОВКИ ДО ІСПИТУ

Готуватися до іспиту слід поступово. Для цього за кілька місяців потрібно підібрати матеріал для підготовки до відповіді на кожне екзаме-наційне запитання та скласти план: в який день скільки відповідей треба вивчити. Цей план обов'язково слід записати та стежити за його дотриман-ням. За дотримання плану можна себе чимось побалувати.

Під час підготовки кожної відповіді необхідно скласти собі орієн-товний план, виділивши основні значеннєві фрагменти. Учити бажано вдень, а повторювати — перед сном і зранку: інформація переходить у пам'ять на тривале зберігання в той час, коли людина спить. Добре, якщо є можливість повторити вголос, наприклад розповісти вивчене батькам. Або принаймні переказати самому собі, не підглядаючи в підручник. Це помітно поліпшить якість запам'ятовування.

У період підготовки до іспитів важливо добре харчуватися та висипати-ся, інакше можна заробити безліч важковиліковних захворювань.

І останнє. Кажуть, що легше запам'ятати матеріал за тим робочим сто-лом, на якому є жовті й фіолетові предмети. Спробуйте.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ КЛАСНОГО КОЛЕКТИВУ (ЗА В. ІВАШКІНИМ, В. ОНУФРІЄВОЮ)

Призначення: методику орієнтовано на визначення психологічного клімату за трьома критеріями — емоційним, моральним і діловим.

Інструкція. Випробуваним пропонується три запитання:

- а) Чи завжди учнів вашого класу хвилюють успіхи й невдачі одне одного в навчанні?
- б) Чи завжди учні вашого класу надають допомогу одне одному в навчанні?
- в) Чи всі учні вашого класу відповідально ставляться до навчання?

Випробуваним дається інструкція: «За кожним запитанням оцініть свій клас, користуючись п'ятибальною шкалою»;

- завжди хвилює — 5;
- частіше хвилює — 4;
- хвилює в половині випадків — 3;
- частіше не хвилює — 2;
- зовсім не хвилює — 1.

Припустимо, що випробуваний оцінив запропоновані запитання таким чином: «а» — 4; «б» — 4; «в» — 3.

Опрацювання та інтерпретація результатів.

Середній бал групи обчислюється за формулою:

$$\sum \frac{a+b+v}{3 \times \Pi},$$

де **a, б, в** — бальні оцінки з питань;

Π — число випробуваних.

Припустимо, результат (*X*) дорівнює 3,8.

Критерії оцінки

Якщо:

- $X > 4,5$, показник психологічного клімату високий, оцінка 3 бали;
- $3,5 < X < 4,5$ — показник психологічного клімату середній, оцінка 2 бали;
- у решті випадків показник психологічного клімату низький, оцінка — 1 бал. У нашому випадку $X = 3,8$, оцінка — 2 бали.

ДОДАТОК 2

ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЙНИХ ОРІЄНТАЦІЙ В МІЖОСОБИСТІСНИХ КОМУНІКАЦІЯХ (ЗА І. ЛАДАНІВ, В. УРАЗАЄВОЮ)

Призначення: методика націлена на визначення основних комунікативних орієнтацій та їх гармонійності в процесі формального спілкування.

Інструкція. На запропоновані в опитувальнику твердження вам необхідно вибрати один із варіантів відповідей:

- а) саме так;
- б) майже так;
- в) здається, так;
- г) можливо, так.

У процесі роботи з методикою намагайтеся спиратися на свій досвід спілкування з партнерами по діловому спілкуванню.

Опитувальник

1. Мій партнер розглядає предмет обговорення всебічно, зважаючи і на мою точку зору.
2. Мій партнер уважає мене гідним поваги.
3. Коли обговорюються різні точки зору, ми вдаємося до суті справи. Дріб'язки нас не хвилюють.
4. Я впевнений, що партнер розуміє мої наміри щодо налагодження добрих взаємин із ним.
5. Мій партнер завжди належним чином оцінює мої висловлювання.
6. Мій партнер відчуває, коли в ході бесіди треба слухати, а коли — говорити.
7. Я впевнений, що під час обговорення конфліктної ситуації поводжусь стримано.
8. Я відчуваю, що партнер може зацікавитися предметом мого повідомлення.
9. Мені подобається проводити час у бесідах із партнером.
10. Коли ми із партнером доходимо згоди, то добре знаємо, що кожному з нас слід робити.
11. Якщо обстановка вимагає, мій партнер готовий продовжити обговорення проблеми до її розв'язання.
12. Я намагаюся йти назустріч проханням мого партнера.
13. Ми обидва, мій партнер і я, намагаємося догодити одне одному.
14. Мій партнер звичайно говорить по суті, без зайвих слів.
15. Після обговорення з партнером різних точок зору я відчуваю, що це мені на користь.
16. Якщо я розгублений, то використовую занадто різкі висловлювання.
17. Я намагаюся широко зрозуміти наміри мого партнера.
18. Я цілком можу розраховувати на щирість мого партнера.
19. Я вважаю, що гарні взаємини залежать від зусиль з боку обох партнерів.
20. Після якоїсь сварки із партнером ми зазвичай намагаємося бути уважнішими одне до одного. Опрацювання та інтерпретація результатів. Комунікативні орієнтації, що діагностуються, визначаються з допомогою ключа.

Ключ:

- орієнтація на прийняття партнера: 2, 5, 9, 12, 14, 18, 20;
- орієнтація на адекватність сприйняття та розуміння партнера: 1, 4, 6, 8, 11, 15, 19;
- орієнтація на досягнення компромісу: 3, 7, 10, 13, 16, 17.

Діапазон кожної шкали коливається від 7 до 28 балів.

Кількісне значення відповідей (у балах) визначається в такий спосіб:

- саме так — 4 бали;
- майже так — 3 бали;
- здається, так — 2 бали;
- можливо, так — 1 бал.

Про ступінь виразності кожної шкали можна судити на підставі таких показників:

- 21 і більше — високий;
- 8–20 — середній;
- 7 і менше — низький.

Загальний сумарний показник, який характеризує абсолютну гармонійність комунікативних орієнтацій, дорівнює 84 балам. Рівні загальної гармонійності комунікативних орієнтацій можна подати в такому вигляді:

- 64 і більше — високий рівень;
- 30–63 — середній рівень;
- 29 і менше — низький рівень.

ДОДАТОК 3

РЕЛАКСАЦІЙНІ ВПРАВИ

Наведемо кілька можливих сценаріїв для релаксації тривалістю близько 5 хвилин.

Дитина лягає на підлогу, заплющує очі, вибирає одну із запропонованих або просто зручну для себе позу, робить 3–4 цикли глибокого дихання в індивідуальному темпі.

1. «Пляж». «Уяви, що ти лежиш на теплому піску й загоряєш. Ласкаво світить сонечко й зігріває тебе. Віє легкий вітерець. Ти відпочиваєш, слухаєш шум прибою, спостерігаєш за грою хвиль і танцями чайок над водою. Прислухайся до свого тіла. Відчуй позу, в якій ти лежиш. Чи зручно тобі? Спробуй змінити свою позу, щоб тобі було максимально зручно, щоб ти був максимально розслаблений. Спробуй уявити себе всього цілком і запам'ятати цей образ (пауза)... Потягуємося, робимо

глибокий вдих і видих, розплющуємо очі, повільно сідаємо й не поспішаючи підводимося».

2. «Килим-літак». «Ти лягаєш на чарівний килим-літак; килим плавно й повільно піднімається, несе тебе піднебессям, тихесенько погойдуює, заколисує; вітерець ніжно обдуває втомлене тіло, ти відпочиваєш... Далеко внизу пропливають будинки, ліси, поля, ріки й озера... Поступово килим-літак починає знижуватися та приземлюється в нашій кімнаті (пауза)... Потягуємося, робимо глибокий вдих і видих, розплющуємо очі, повільно сідаємо й акуратно підводимося».

Для виходу із тривалої (понад 10 хвилин) глибокої релаксації та повернення до стану «тут і зараз», лежачи на спині, виконати послідовно вправи, кожна з яких триває близько 30 секунд:

- зробити 3—5 циклів глибокого дихання;
- потягнутися всім тілом, витягаючи руки за голову й носки ніг від себе;
- підняти одне коліно, перекинути його через іншу ногу й намагатися дістати ним до підлоги. Плечі при цьому повинні залишатися на підлозі. Повторити рухи кілька разів у кожну сторону; потерти долоня об долоню та підшву об підшву; підтягти коліна до грудей і обхопити їх руками. Покачатися кілька разів на спині вперед-назад, розгойдуючись, як «качалка», або перекочуючись, як «колода». Робити це потрібно на рівній і досить м'якій поверхні.

Інша вправа: поставити ноги ширше за плечі, трохи зігнути їх у колінах, носки злегка розвернути всередину. Руки не торкаються тіла, злегка округлені, опущені вниз, долоні розвернуті назад. Спина пряма. Очі заплющені. Зберігаючи позу, максимально розслабитися, уявляючи, як напруження «стікає» по тілу вниз. Шия відпочиває, голова, відповідно, займає вільне положення, зручне для дитини (відкинута назад або до плеча, злегка опущена вниз).

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

Універсальним є навчання чотирифазових дихальних вправ, що поділяються на однакові за тривалістю етапи: «вдих — затримка — видих — затримка». Спочатку кожний з них може становити 2—3 секунди з поступовим збільшенням до 7 секунд, при цьому необхідна фіксація дорослим рук

дитини, що значно полегшує навчання. Дорослий повинен також уголос відраховувати зазначені часові інтервали з поступовим переходом до самостійного виконання вправ дитиною.

Правильне дихання — це повільне, глибоке, діафрагмове дихання, за якого легені заповнюються від найнижчих відділів до верхніх. Воно складається з чотирьох етапів:

- 1) *вдих*: розслабити м'язи живота, почати вдих, опустити діафрагму вниз, випинаючи живіт уперед; наповнити середню частину легенів, розширюючи грудну клітку з допомогою міжреберних м'язів; підняти груди й ключиці, наповнити повітрям верхівки легенів;
- 2) *пауза*;
- 3) *видих*: підняти діафрагму вгору і втягти живіт; опустити ребра, використовуючи групу міжреберних м'язів; опустити грудину й ключиці, випускаючи повітря з верхівок легенів;
- 4) *пауза*.

Відпрацьовування дихальних вправ найкраще починати зі стадії видиху, після чого, витримавши природну паузу і дочекавшись моменту, коли з'явиться бажання вдихнути, зробити приємний, глибокий, без напруження вдих ротом або носом. Потрібно уважно стежити за тим, щоб рухалася діафрагма та залишалися спокійними плечі. Під час виконання вправи в положенні сидючи або стоячи не нагинатися вперед. Усі вправи виконуються по 3—5 разів.

1. Зробити повний видих, набрати повітря повільно через ніс, стежачи за тим, щоб передня черевна стінка усе більше видавалася вперед (набирати повітря вільно, не напружуючись). При цьому діафрагма зміщується, збільшуючи обсяг легенів, грудна клітка розширюється. На 2—5 секунд затримати повітря, потім почати видих ротом із підтягуванням черевної стінки; наприкінці видиху опускаються груди. Вдихати й видихати плавно, уникаючи поштовхів.
2. Праву руку покласти на область руху діафрагми. Зробити видих і, коли з'явиться бажання вдихнути, із закритим ротом зробити глибокий, без напруження вдих носом. Потім — пауза (затримати грудну клітку в розширеному стані). Зробити повний видих, повільно й плавно випускаючи повітря через ніс. Пауза.
3. Після видиху почати вдих через ніс, стежачи, чи правильно працюють діафрагма, нижні ребра й м'язи живота, чи спокійні плечі. Витримавши паузу, почати поступовий, плавний видих через вузький отвір, утворений губами. При цьому має виникнути відчуття, начебто струмין

повітря є продовженням повітряного потоку, що йде від діафрагми. Необхідно стежити за тим, щоб не було напруження у верхній частині грудної клітки та шиї. У разі відчуття напруження треба, розслабившись, повільно рухати головою вправо-вліво, назад, по колу.

4. «Кулька». Підвищення ефективності виконання дихальних вправ досягається завдяки використанню образного подання, залученню уяви, так добре розвиненої в дітей. Наприклад, можливий образ жовтої або жовтогарячої теплої кульки, розташованої в животі. Дитині також пропонується вокалізувати на видиху, приспівуючи окремі звуки («а», «о», «у», «ш», «х») та їхні сполучення («з» переходить у «с», «о» — в «у» тощо).
5. «Вітер». На повільному видиху пальцем або всією долонею переривати повітряний струмінь, щоб вийшов звук вітру, клич індіанця, свист птаха.
6. Сісти або стати прямо. Зробити повільний вдих через ніс і повільний видих через вузький отвір, утворений губами, на свічку (пір'їнку, повітряну кульку), що стоїть перед дитиною. Голову вперед не тягти. Полум'я має плавно відхилитися по ходу повітряного струменя. Потім трохи відсунути свічку й повторити вправу; ще збільшити відстань і так далі. Зверніть увагу дитини на те, що при віддаленні свічки м'язи живота будуть усе більш напруженими. Після засвоєння дитиною цих навичок можна переходити до вправ, у яких дихання погоджується з рухом. Вони виконуються на фазах вдиху й видиху, під час пауз утримується поза.
7. Вихідне положення (далі — В. П.): лежачи на спині. Дитина повільно піднімає одну руку (праву, ліву), ногу (ліву, праву), потім дві кінцівки одночасно на вдиху й утримує в піднятому положенні під час паузи; повільно опускає на видиху; розслаблюється під час паузи. Після цього вправа виконується лежачи на животі.
8. В. П.: сісти на підлогу, схрестивши ноги, спина пряма. Піднімати руки угору над головою із вдихом і опускати вниз на підлогу перед собою з видихом, трішки згинаючись при цьому. Ця вправа гарна тим, що вона автоматично змушує дитину дихати правильно, у неї просто немає іншої можливості.
9. В. П. те ж саме або стати на коліна й сісти на п'яти, ноги разом. Прямі руки розставлені в сторони паралельно до підлоги. Кисті стиснуті в кулаки, крім великих пальців, витягнутих назовні. Із вдихом повертати руки великими пальцями угору; з видихом — униз.

Варіант: руки витягнуті вперед, і великі пальці повертаються в такт подиху ліворуч і праворуч.

10. В. П. те ж саме. Прямі руки витягнуті вперед або в сторони на рівні плечей, долоні «дивляться» вниз. Із вдихом підняти ліву кисть угору, одночасно опускаючи праву вниз (рух тільки в променезап'ястному суглобі). Із видихом ліва кисть іде вниз, права — угору.
11. В. П. те ж саме. Подих: тільки лівою, а потім тільки правою ніздрею. При цьому праву ніздрю закривають великим пальцем правої руки, а ліву — мізинцем правої руки. Дихання повільне, глибоке. Як стверджують фахівці в галузі східних оздоровчих практик, у першому випадку активізується робота правої півкулі головного мозку, що сприяє заспокоєнню та релаксації. А подих правою ніздрею активізує роботу лівої півкулі головного мозку, підвищуючи раціональний (пізнавальний) потенціал.
12. В. П.: стати, ноги на ширині плечей, руки опущені, долоні повернені вперед. На швидкому вдиху руки піднімаються до пахв долонями вгору. На повільному видиху опускаються уздовж тіла долонями вниз. Такий тип дихання має потужну мобілізуючу дію, швидко знімає психоемоційне напруження.
13. В. П. те ж саме. На повільному вдиху руки плавно розводяться в сторони й піднімаються угору (або в сторони й до грудей). На видиху — опускаються уздовж тіла долонями вниз. Ця вправа гармонійно сполучається з уявленням про втягування в себе сонячного світла й тепла, поширення його зверху вниз по всьому тілу.
14. В. П.: стати, ноги разом, руки опущені. На вдиху повільно підняти розслаблені руки угору, поступово «розтягуючи» все тіло (не відривати п'яти від підлоги); затримати подих. На видиху, поступово розслаблюючи тіло, опустити руки й зігнутися в попереку; затримати подих. Повернутися у В. П.
15. В. П.: стати, ноги на ширині плечей, руки стиснуті в кулаки, великі пальці усередині долонь, кулаки притиснуті до низу живота. На повільному вдиху, підняти кулаки над плечима, зберігаючи лікті злегка зігнутими, прогнутися в спині, розводячи плечі й закидаючи голову; витягнутися угору, розпрямляючи руки й піднімаючись на носки (уявити, що тільки-но прокинулися та солодко потягуєтесь). Зафіксувати цю позу, затримати подих. На видиху руки опустити вниз, намагаючись дістати пальчиками до підлоги.

16. Дитина кладе одну руку на груди або живіт і акцентує увагу на тому, як на вдиху рука піднімається, а на видиху — опускається. Потім у такт із диханням іншою рукою вона показує, як дихає (на вдиху рука піднімається до рівня грудей, а на видиху — опускається). Далі дитина повинна плавно й повільно піднімати й опускати одну або обидві руки одночасно в такт диханню, але вже на визначений рахунок (на 8, на 12).

Інший досить надійний засіб, який запобігає застуді, — носове дихання, що загартовує. Освойте разом з дитиною наведені далі нескладні вправи.

1. Зробіть 10 вдихів-видихів правою та лівою ніздрею (по 4—6 секунд), по черзі закриваючи їх великим і вказівним пальцями.
2. На вдиху треба чинити опір повітрю, натискаючи пальцями на крила носа. Під час тривалого видиху такий опір має бути змінним (постукуйте пальцями по крилах носа).
3. Виключте подих ротом, піднявши кінчик язика до твердого піднебіння. Вдих і видих при цьому здійснюється через ніс.
4. Зробіть спокійний вдих. На видиху одночасно з постукуванням пальцями по крилах носа промовте по складах «ба-бо-бу».

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абрамова Г. С.* Возрастная психология: учебник для студентов вузов. — Екатеринбург, 1999. — 624 с.
2. *Адаптация* организма подростков к учебной нагрузке / под ред. Д. В. Колесова. — М.: Педагогика, 1987. — 150 с.
3. *Адаптация* организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / под ред. А. Г. Хрипковой, М. В. Антроповой. — М., 1982. — С. 222.
4. *Антропова М. В., Бородкина Г. В., Кузнецова Л. М.* и др. Медико-физиологические аспекты индивидуально-дифференцированного обучения старшеклассников // *Физиология человека*. — 1997. — Т. 23. — № 1. — С. 98–102.
5. *Антропова М. В., Бородкина Г. В., Кузнецова Л. М.* и др. Психофизиологические и вегетативные показатели у медлительных и подвижных подростков // *Физиология человека*. — 1995. — Т. 21 — № 5. — С. 68–74.
6. *Антропова М. В., Манке Г. Г., Бородкина Г. В.* и др. Физиолого-гигиеническая оценка эффективности индивидуально-дифференцированного обучения учащихся // *Гигиена и санитария*. — 1997. — № 1. — С. 24–26.
7. *Белобрыкина О. А.* Проявление дезадаптации в образовательном пространстве школы: причины, типы, возможности профилактики // *Психология и школа*. — 2005. — № 2.
8. *Березин Ф. Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. — Л.: Наука, 1988. — 270 с.
9. *Березин Ф. Б.* Структурно-функциональные основы организации психофизиологических соотношений // *Структурно-функциональные основы нервных и психических заболеваний: Тез. докл. на Пленуме правления Об-ва невропатологов и психиатров*. — Т. 1. — М., 1983. — С. 17–20.
10. *Битянова М. Р.* Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 1998. — 298 с.
11. *Бодров В. А.* Проблемы профессионального психологического отбора // *Психол. журнал*, 1985. — Т. 6. — № 2. — С. 85–94.

12. *Возможности* практической психологии в образовании. — Вып. 2. — М. : УЦ «Перспектива», 2000.
13. *Гостюшин А. Л.* Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М. : «Зеркало», 1995.
14. *Григорьева Т. Г.* Основы конструктивного общения. — Новосибирск, 1999.
15. *Громбах С. М.* Акселерация развития и состояние здоровья детей и подростков. — М., 1980.
16. *Громбах С. М., Крылов Д. Н., Кулакова Т. П.* Первичная профилактика нервно-психических нарушений // Психогигиена детей и подростков. — М., 1985. — С. 208.
17. *Друзья-товарищи* // Пряжников Н. С. Карточные профконсультационные методики. — М. : Ассоциация «Профцентр», 1993. — 328 с.
18. *Жданова Л. А.* Системная деятельность организма ребенка при адаптации к школьному обучению. Автореф. дис. д. м. н. — М., 1990.
19. *Зедгенизова Л. В.* Использование методики ШТУР в работе практического психолога образования. — Коломна: КГПИ, 2001.
20. *Зеер Э. Ф.* Профориентология. — М., 2004.
21. *Зеер Э. Ф.* Психология профессий: учебное пособие для студентов вузов. — 3-е изд., перераб., доп. — М. : Академический Проект; Фонд «Мир», 2005.
22. *Иванова Н. В., Кузнецова М. П.* Адаптационный период в школе: смысл, значение, опыт // Журнал практического психолога. — 1997. — № 2.
23. *Истратова О. Н.* Справочник психолога средней школы. — Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003.
24. *Ковалев В.* Психогенные характерологические и патохарактерологические реакции у детей и подростков // Неврозы и нарушения характера у детей и подростков. — М.: Медицина, 1973. — С. 75–90.
25. *Ковалько В. И.* Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. — М. : «ВАКО», 2004.
26. *Коломинский Я. Л.* Человек: психология : кн. для учащихся ст. классов. — М. : Просвещение, 2002.
27. *Курланд М.* Как улучшить память / Пер. с англ. Г. Кривошеиной. — М.: Изд-во «Астрель», 2003.
28. *Лада И. В.* Школа 21 века: размышления о будущем. — «Педагогика», 1996. — № 6.
29. *Методические* рекомендации по физиолого-гигиеническому изучению учебной нагрузки / Под. ред. М. В. Антроповой, В. И. Козлова. — М. : Изд-во АПН СССР, 1984. — 67 с.
30. *Микляева А. В., Румянцева П. В.* Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. — СПб. : «Речь», 2004.
31. *Общая психология*: учеб. для студентов пед. институтов / А. В. Петровский и др. — М. : Просвещение, 2001.
32. *Овчарова Р. В.* Практическая психология в начальной школе. — М. : ТЦ «Сфера», 1999.

33. *Одинцова М. А.* Я — целый мир: программа развития личности подростков и юношества. — М. : Изд-во: ИТП, 2005.
34. *Павлова Т. Л.* Профориентация старшеклассников. — М. : ТЦ «Сфера», 2005.
35. *Панин Л. Е., Соколов В. П.* Психосоматические взаимоотношения при хроническом эмоциональном напряжении. — Новосибирск, 1981.
36. *Пономаренко Л. П.* Психология для старшеклассников. — В 2 ч. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
37. *Практическая психология образования* // Под ред. И. В. Дубровиной. — М. : «Сфера», 1998.
38. *Профессиональная ориентация учащихся.* — Минск : «Красико-Принт», 2004.
39. *Пряжников Н. С.* Методы активизации профессионального и личностного самоопределения : учебно-методическое пособие. — 2-е изд., стер. — М. : Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЕК», 2003.
40. *Пряжников Н. С.* Профориентация в школе. — М. : «ВАКО», 2005.
41. *Пряжников Н. С., Пряжникова Е. Ю.* Игры и методики для профессионального самоопределения старшеклассников. — М. : Изд-во «Первое сентября», 2004.
42. *Психология подростка* // Под ред. А. А. Реана. — М. : «Олма-пресс», 2003.
43. *Резапкина Г. В.* Отбор в профильные классы. — М. : Генезис, 2005. — 124 с.
44. *Резапкина Г. В.* Психология и выбор профессии. М. : Генезис, 2006.
45. *Резапкина Г. В.* Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника : научно-популярное издание. — М. : Генезис, 2005.
46. *Резапкина Г. В.* Скорая помощь в выборе профессии : практическое руководство для школьных психологов и педагогов. — М. : Генезис, 2004.
47. *Резапкина Г. В.* Я и моя профессия : программа профессионального самоопределения для подростков : учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. — М. : Генезис, 2000.
48. *Рогов Е. И.* Выбор профессии: становление профессионала. — М. : Изд-во «Владос-пресс», 2003.
49. *Ротенберг В. С., Бондаренко С. М.* Мозг. Обучение. Здоровье. — М. : Просвещение, 1989.
50. *Рутман Э. М.* Как преодолеть стресс. — СПб., 1998.
51. *Самоукина Н. В.* Психология профессиональной деятельности. — СПб. : Питер, 2004. — 224 с.
52. *Самоукина Н. В.* Игры в которые играют... — Дубна : «Феникс», 1996.
53. *Сиротюк А. Л.* Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция, практические рекомендации родителям и педагогам. — СПб. : Изд. «Сфера», 2002.
54. *Слагаемые выбора профиля обучения и траектории дальнейшего образования: элективный ориентационный курс для учащихся 9 класса : книга для чтения / Авт.-сост. С. Н. Чистякова, Н. Ф. Родичев, Е. О. Черкашин.* — М. : Образовательно-издательский центр «Академия»; Издательский центр «Академия», 2004.

55. *Стресс жизни* понять, противостоять и управлять им // Сост. Л. М. Попова, И. В. Соколов. — СПб., 1994.
56. *Тихомирова Л. Ф.* Развитие интеллектуальных способностей школьника. — Ярославль : «Академия развития», 1997.
57. *Тушканова О. И.* Психологическая подготовка к экзаменам, выступлениям, ответам на уроках. — Волгоград : «Центр психологии и педагогики», 1999.
58. *Фадеева Е. И., Ясюкевич М. В.* Выбирая профессию, выбираем образ жизни. — М. : «ЦГЛ», 2004.
59. *Ханин Ю. Л.* Исследования тревоги в спорте // Вопросы психологии. — 1978. — № 6. — С. 94–106.
60. *Центр психологии и педагогики.* Сборник тестов. — Выпуск № 1. Профориентация. — Волгоград, 1995.
61. *Цзен Н. В., Пахомов Ю. В.* Психотренинг: игры и упражнения. — М., 2001.
62. *Цукерман Г. А.* Десяти-двенадцатилетние школьники: «ничья земля» в возрастной психологии // Вопросы психологии. — 1998. — № 3.
63. *Цукерман Г. А.* Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема // Вопросы психологии. — 2001. — № 5.
64. *Чернявская А. П.* Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. — М. : «Владос-пресс», 2004.
65. *Чистякова С. Н., Лернер П. С.* Педагогическая поддержка профессионального самоопределения старшеклассников. — М. : «Новая школа», 2004.
66. *Шевченко Ф. С., Антропов Ю. Ф.* Лечение детей с психосоматическими расстройствами. —, СПб. : Изд. «Речь», 2002.
67. *Ясюкова Л. А.* Психологическая профилактика проблем в обучении и развитии школьников. — СПб. : Речь, 2003.

Довідкове видання

Серія «Школа класного керівника»

Психологія виховання

КЛАСНІ ГОДИНИ З ПСИХОЛОГОМ

Укладачі:

СКВОРЧЕВСЬКА Ольга Володимирівна

НУРЄЄВА Олена Станіславівна

Відповідальний за видання *Ю. М. Афанасенко*

Технічний редактор *О. В. Лебедєва*

Підп. до друку 21.02.2008. Формат 60×90/16. Папір газет.

Гарн. Ньютон. Ум. друк. арк. 15.

Зам. № 8-03/17-05.

ТОВ «Видавнича група “Основа”»

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2911 від 25.07.2002 р.

61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66

Тел. (057) 717-99-30

e-mail: office@osnova.com.ua.

Віддруковано з готових плівок ПП «Тріада+»

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 1870 від 16.07.2007 р.

Харків, вул. Киргизька, 19. Тел. (057) 757-98-16, 757-98-15.