



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ**

**ПРОЕКТ «РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ КРИМІНАЛЬНОЇ ЮСТИЦІЇ ЩОДО
НЕПОВНОЛІТНІХ В УКРАЇНІ»**

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДО ПРОГРАМИ «УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ»

АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:

Кальчева О. Ю., Місяк О. К.

**Схвалено Міністерством освіти і науки України для використання
у загальноосвітніх навчальних закладах**
(лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства
освіти і науки України № 14.1/12-Г-46 від 21.01.2014 р.)

**Рекомендовано Міністерством соціальної політики України для використання
центрами соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді**
(лист Міністерства соціальної політики України № 42/56/235-15 від 26.03.2015 р.)

КИЇВ - 2015



МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДО ПРОГРАМИ «УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ»

АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:

Кальчева О. Ю., Місяк О. К.

РЕДАКЦІЙНА ГРУПА:

Айда-Джейн Греам, Сандра Прокопів, Новохатня К.А.

Схвалено Міністерством освіти і науки України для використання у загальноосвітніх навчальних закладах науково-методичною комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України № 14.1/12-Г-46 від 21.01.2014 р.).

Рекомендовано Міністерством соціальної політики України для використання центрами соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді (лист Міністерства соціальної політики України № 42/56/235-15 від 26.03.2015 р.).

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Севрюков В. В., професор кафедри підтримання державного обвинувачення Національної академії прокуратури України;

Шевченко Т. К., директор Мелітопольського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

ПІДГОТОВКА І ВИДАННЯ:

Методичний посібник до програми «Управління гнівом» є основою навчально-методичного комплексу, розробленого у рамках проекту «Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні», що здійснюється за підтримки Канадського Міністерства закордонних справ, торгівлі і розвитку компанією Агрітім Канада Консалтинг у співпраці з Міністерством юстиції та Генерального соліситора Уряду провінції Альберта. Програма призначена для роботи з юнаками віком 14 – 18 років, які були засуджені до покарань, не пов'язаних з позбавленням волі, або звільнені від відбування покарання з випробувальним терміном. Програма також може бути корисна при роботі з підлітками групи ризику, в яких спостерігається схильність до розвитку проблемної поведінки. Посібник рекомендований для використання працівниками педагогічних колективів загальноосвітніх навчальних закладів, соціальними педагогами, шкільними психологами та фахівцям із соціальної роботи.

Відеоролики використані в даному посібнику виключно в навчальних цілях і не призначені для комерційного використання.



Проект
Реформування
Системи
Кримінальної Юстиції щодо
Неповнолітніх в
Україні

Alberta
Government



© 2015 Проект «Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні». Всі права захищено. Зміст цієї публікації може використовуватись у некомерційних цілях за умови посилання на джерело інформації. Особи, зацікавлені у використанні цієї публікації, мають звернутись за електронною адресою info@youthjustice.org.ua.

Canada



ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
ОГЛЯД ПРОГРАМИ	8
Методи та форми роботи.....	10
Організаційні питання.....	10
Оцінка ефективності програми.....	11
ЗАНЯТТЯ 1: «ЧОМУ МИ ГНІВАЄМОСЯ?»	13
1.1 Вступна частина.....	15
1.2 Знайомство учасників.....	15
1.3 Правила роботи в групі.....	16
1.4 Очікування від програми.....	16
1.5 Актуалізація знань.....	17
1.6 Основна частина «Чому ми гніваємося?».....	19
1.7 Підбиття підсумків.....	22
ЗАНЯТТЯ 2: «ГНІВ І АГРЕСІЯ»	23
2.1 Вступна частина.....	25
2.2 Вітання учасників.....	25
2.3 Повторення правил роботи в групі.....	25
2.4 Основна частина «Гнів і агресія».....	26
2.5 Підбиття підсумків.....	32
ЗАНЯТТЯ 3: «ПРИЧИНИ ГНІВУ»	33
3.1 Вступна частина.....	35
3.2 Вітання учасників.....	35
3.3 Основна частина «Причини гніву».....	36
3.4 Підбиття підсумків.....	43
ЗАНЯТТЯ 4: «ЯК УПРАВЛЯТИ ГНІВОМ»	47
4.1 Вступна частина.....	49
4.2 Вітання учасників.....	49
4.3 Основна частина «Як управляти гнівом».....	50
4.4 Зворотний зв'язок.....	54
4.5 Підбиття підсумків програми.....	54
ДОДАДКИ	56
Додаток 1: «ОЦІННА АНКЕТА ЗАНЯТТЯ».....	56
Додаток 2: «БЛАНК ОЦІНКИ ПРОГРАМИ».....	57



ПОДЯКА

Програма «Управління гнівом» була розроблена працівниками Мелітопольського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді спільно з командою проекту «Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні».

Проект «Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні» (надалі – «проект РСКЮ») співпрацює з центральними органами державної і судової влади з метою розробки ефективної системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх. Проект РСКЮ є проектом технічної допомоги, який здійснюється за підтримки Канадського Міністерства закордонних справ, торгівлі і розвитку компанією Агрітім Канада Консалтинг у співпраці з Міністерством юстиції та Генерального соліситора Уряду провінції Альберта.

Автори програми та команда Проекту РСКЮ щиро вдячні Канадським партнерам за надання науково-обґрунтованих матеріалів, які були використані під час роботи над змістом програми «Управління гнівом», а саме: Центру відвідування для молоді м. Калгарі, відділу по роботі з неповнолітніми правопорушниками Міністерства юстиції та Генерального соліситора Уряду провінції Альберта.

Програма «Управління гнівом» була розроблена та випробувана в рамках реалізації пілотного проекту зі створення Центру відвідування для дітей та молоді, які конфліктують із законом (надалі – «Центр відвідування»), що впроваджується на базі Мелітопольського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді (Запорізька область). Проект РСКЮ висловлює щирі подяку всім працівникам Мелітопольського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, які були залучені до розробки програми.

Особливу подяку проект РСКЮ висловлює керівництву міста Мелітополь за всебічне сприяння і створення умов щодо забезпечення роботи Центру відвідування.

Крім того, автори програми та команда проекту РСКЮ щиро дякують Канадському Міністерству закордонних справ, торгівлі і розвитку за допомогу щодо підготовки та видання цього посібника.



ПЕРЕДМОВА

ЧОМУ НЕОБХІДНО ЗВЕРТАТИ УВАГУ НА ГНІВ?

Гнів – емоція, властива всім людям, незалежно від раси, статі, релігії та культури. Однак стійке і глибоке почуття гніву може бути руйнівним для людини та її оточення, якщо це почуття триває впродовж тривалого часу або виникає занадто часто. В таких випадках спалахи гніву можуть привести до словесної образи, нанесення фізичної шкоди або вчинення будь-якої іншої кримінальної дії. Також бувають випадки, коли людина використовує гнів для подолання життєвих труднощів, наприклад, як спосіб приховати інші неприємні емоції або впоратися з ситуаціями, які знаходяться за межами її контролю. Подібне використання гніву є небезпечною альтернативою більш прийнятним та безпечним стратегіям, які можуть допомогти особі подолати кризову ситуацію. На сьогодні вміння контролювати свій гнів є важливим життєвим навиком для будь-якої людини, але особливо для підлітків, які часто використовують гнів у відповідь на стресові ситуації та почуття розчарування у підлітковому віці.

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ

Світові дослідження свідчать про те, що прояви гніву більш властиві чоловікам, ніж жінкам. Цей факт також підтверджують дані досліджень українських науковців. Так, наприклад, дослідження демографічного портрету неповнолітніх, які перебувають у виправних колоніях, показало, що 25% опитаних юнаків вважають, що вербальна або фізична агресія є прийнятною і навіть необхідною для вирішення конфліктів, тоді як лише 12% опитаних дівчат зазначили, що прояв гніву лише іноді може допомогти у конфліктній ситуації.

У багатьох випадках гнів є вторинною емоцією, за допомогою якої підлітки намагаються приховати інші емоції, такі як страх, занепокоєння, розчарування. З самого дитинства хлопців вчать, що ці емоції невласиві справжньому чоловікові, тоді як вступати в бійку або гніватися вважається цілком «по-чоловічому». Зовсім інша ситуація спостерігається серед дівчат, агресивна поведінка яких завжди засуджується і вважається неприйнятною. В результаті, дівчата переживають почуття гніву потайки, діючи «за спиною» кривдника або замикаючись у собі. Однак постійне придушення цього почуття може призвести до хронічної депресії, спроби самогубства або нанесення шкоди іншій особі (25% всіх опитаних дівчат, які перебувають у виховній колонії, повідомили про спроби самогубства у минулому).

Незалежно від того, як хлопці та дівчата переживають це почуття, вони однаково потребують підтримки та допомоги для того, щоб навчитися проявляти свої почуття більш безпечно як для себе, так і для оточуючих. Навчившись цього, вони зможуть будувати більш міцні та здорові стосунки у майбутньому.

ПРОГРАМА, ЩО ВІДПОВІДАЄ ПОТРЕБАМ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

У 2010 р. проект РСКЮ підтримав реалізацію пілотної моделі «Центр відвідування для дітей та молоді, які перебувають у конфлікті з законом» (далі – ЦВ) в місті Мелітополі. Модель заснована на тісній співпраці кримінально-виконавчої інспекції та центру соціальних служб для сім'ї, дітей і молоді, що дозволяє організувати ресоціалізацію неповнолітньої особи, звільненої від відбування покарання з випробувальним терміном, як цілісний процес, у якому нагляд за її поведінкою і проведення з нею виховної й індивідуально-профілактичної роботи пов'язані із наданням



необхідних соціально-реабілітаційних послуг. Програми та послуги, що надаються центром соціальних служб сім'ї, дітей і молоді, підбираються індивідуально для кожної неповнолітньої особи відповідно до виявлених реабілітаційних потреб. Ці потреби визначаються за допомогою стандартизованого науково-обґрунтованого інструменту оцінки, який був розроблений Державною пенітенціарною службою України у співпраці з експертами проекту РСКЮ.

Оцінка реабілітаційних потреб в м. Мелітополі показала, що для багатьох неповнолітніх осіб ключовою проблемою є невміння справлятися з власними емоціями. Так, наприклад, для 67 % неповнолітніх, щодо яких була проведена оцінка, були характерні такі проблеми, як дефіцит когнітивних навичок, імпульсивність, фізична та вербальна агресія, невміння адекватно переживати невдачі тощо. З метою розв'язання виявлених проблем, спеціалісти Мелітопольського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді почали працювати над розробкою відповідної реабілітаційної програми.

Програма «Управління гнівом» є результатом дворічної роботи, яка проводилася Мелітопольським міським центром соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді у співпраці з експертами проекту РСКЮ. Робота над програмою розпочалася в жовтні 2011 р. під час навчальної поїздки до Канади, яка була організована проектом РСКЮ з метою ознайомлення спеціалістів Мелітопольського міського центру соціальних служб з корекційними програмами, формами та методами роботи, які застосовуються в Канаді. Під час навчального візиту пані Венді Вандерблік, фахівець з навчання та розвитку персоналу Міністерства юстиції та Генерального соліситора Уряду провінції Альберта, представила Мелітопольським спеціалістам посібник для учасників програми «Управління гнівом». Ця програма впроваджується в центрах для неповнолітніх правопорушників в провінції Альберта (Канада) з 1990 року. Під час навчального візиту Мелітопольським спеціалістам також було презентовано інші науково-обґрунтовані матеріали, які пізніше стали основою даного посібника, а саме:

- програма ART щодо зменшення рівня агресії, автори: Барі Глік, Джон Гібс (Aggression Replacement Training by Dr. Barry Glick and Dr. John C. Gibbs);
- посібник з програми CALM: «Вчимося контролювати свій гнів», автори: Вільям Віногрон, Мерілін Ван Дітен, Лауренс Гозас, Вікі Грізім (CALM: Controlling Anger and Learning to Manage It by William Winogron, Marilyn Van Dieten, Laurence Gauzas, Vicki Grisim);
- посібник та робочий зошит з програми «Життя юнаків», автори: Алан Крейтон, Пол Ківел (Young Men's Work by Allan Creighton, Paul Kivel);
- робочий зошит для підлітків з програми «Стримуй свою лють», автори: Мюррей Каллен, Джоан Райт (Cage Your Rage for Teens Workbook by Murray C. Cullen and Joan Wright);
- інтерактивний журнал «Відважитися на зміни», розроблений компанією Change (The Courage to Change Interactive Journaling® by the Change Companies®).

Ознайомившись з представленими матеріалами, спеціалісти Мелітопольського центру соціальних служб почали розробку індивідуальних занять, які стали основою методичного посібника до програми «Управління гнівом» з рекомендаціями для педагогів. Для того, щоб допомогти підліткам закріпити отримані знання та навички і потренуватися у їх практичному використанні, автори програми розробили робочий зошит, який є невід'ємною частиною навчально-методичного комплексу програми.

Необхідно зазначити, що спочатку програма «Управління гнівом» проводилася як для хлопців, так і для дівчат, які погодилися брати участь в її тестуванні. Тестування програми показало, що матеріали програми добре сприймаються хлопцями, однак не повністю відповідають реабілітаційним потребам дівчат. Після вивчення змісту програми «Управління гнівом» консультант проекту РСКЮ з гендерних питань запропонувала адаптувати матеріали програми відповідно до потреб кожної статі. В результаті було розроблено дві окремі програми – програма «Управління





гнівом», орієнтована на юнаків та їх потребу оволодіти способами безпечного прояву свого гніву, та програма «Менеджмент емоцій», розроблена спеціально для дівчат.

Програма «Управління гнівом» підтвердила свою дієвість уже після першого року впровадження. По завершенню програми хлопці, які брали в ній участь, демонстрували позитивні зміни в поведінці, а саме: кращий рівень самоконтролю, покращені комунікативні навички, навички вирішення конфліктів та подолання життєвих труднощів.





ОГЛЯД ПРОГРАМИ

МЕТА ПРОГРАМИ:

підвищення рівня обізнаності щодо природи гніву; формування усвідомленого ставлення до почуття гніву; розвиток навичок саморегуляції та управління гнівом у конфліктних ситуаціях; мотивація до позитивних змін поведінки.

ЗАВДАННЯ:

навчити учасників ідентифікувати почуття гніву на ранній стадії його прояву; ознайомити з безпечними способами прояву негативних емоцій; допомогти кожному учасникові усвідомити внутрішні й зовнішні причини власного гніву; відпрацювати навички саморегуляції в групі.

ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ:

В результаті проходження програми передбачається:

- поступова актуалізація та закріплення позитивних особистих якостей;
- розвиток та покращення соціальних навичок і умінь;
- активізація соціально-прийнятої поведінки;
- зниження рівня агресії та підвищення рівня самоконтролю.

ЦІЛЬОВА ГРУПА:

Програма призначена для роботи з хлопцями віком 14 – 18 років, які були засуджені до покарань, не пов'язаних з позбавленням волі, або звільнені від відбування покарання з випробувальним терміном. Програма також може бути корисна при роботі з підлітками групи ризику, в яких спостерігається схильність до розвитку проблемної поведінки (первинна профілактика).

ОПИС СТРУКТУРИ ПРОГРАМИ:

Навчально-методичний комплект програми «Управління гнівом» складається з методичного посібника для педагога, робочого зошита для учасника, відеододатків, презентацій зі стислим оглядом головного змісту кожного заняття.

Матеріали програми подано у вигляді серії послідовних занять. Кожне заняття програми має єдину структуру та містить такі елементи:

- вступна частина заняття: мета, завдання, основні поняття і перелік необхідних матеріалів;
- план заняття з приблизним розрахунком часу;
- актуалізація знань учасників;
- основна частина;
- підбиття підсумків заняття.



№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
ЗАНЯТТЯ 1. ЧОМУ МИ ГНІВАЄМОСЯ?			90 хв.
1.1	Вступна частина	Вступне слово педагога. Огляд програми. Огляд заняття.	5 хв.
1.2	Знайомство учасників	Вправа «Ім'я – якість».	5 хв.
1.3	Правила роботи в групі	Ознайомлення учасників з правилами.	10 хв.
1.4	Очікування від програми	Вправа «Я очікую...».	5 хв.
1.5	Актуалізація знань	Вправа «Мої почуття», вправа «Вихід емоцій».	15 хв.
1.6	Основна частина «Чому ми гніваємося?»	Інформаційне повідомлення «Природа гніву», 1-й етап; вправа «Кути»; інформаційне повідомлення «Природа гніву», 2-й етап; демонстрація відеоролика «Притча про цвяхи».	35 хв.
1.7	Підбиття підсумків заняття	Вправа «Я і мій гнів»; вправа «Сьогодні я дізнався, що...»; заповнення оцінної анкети.	15 хв.
ЗАНЯТТЯ 2. ГНІВ І АГРЕСІЯ			90 хв.
2.1	Вступна частина	Вступне слово педагога. Огляд заняття.	5 хв.
2.2	Вітання учасників	Вправа «Привітайся, як я!».	5 хв.
2.3	Правила роботи в групі	Повторення правил роботи в групі.	5 хв.
2.4	Основна частина «Гнів і агресія»	Робота в малих групах «Позитивні та негативні сторони гніву»; інформаційне повідомлення педагога «Гнів і агресія»; обговорення схеми «Гнів – проблема»; обговорення ситуації; інформаційне повідомлення педагога «Як зупинити гнівні почуття. Способи контролю над гнівом»; демонстрація відеоролика «Побутова агресія»; демонстрація відеоролика «Все в твоїх руках».	65 хв.
2.5	Підбиття підсумків заняття	Вправа «Сьогодні я дізнався, що...»; заповнення оцінної анкети.	10 хв.
ЗАНЯТТЯ 3. ПРИЧИНИ ГНІВУ			90 хв.
3.1	Вступна частина	Вступне слово педагога. Огляд заняття.	5 хв.
3.2	Вітання учасників	Вправа «Сьогодні я».	5 хв.
3.3	Основна частина «Причини гніву»	Мозковий штурм «Причини гніву», 1 – 2 частина; інформаційне повідомлення педагога «Зовнішні та внутрішні причини гніву», 1 – 2 частина; розгляд схеми «Комп'ютер»; інформаційне повідомлення педагога «Чому ми так думаємо?» (рольова гра, вправа «Потягни», вправа «Роби, як чоловік!», вправа «Затор»); інформаційне повідомлення «Чому ми так відчуваємо?»; інформаційне повідомлення «Чому ми так діємо?» (вправа «Кільце»).	65 хв.
3.4	Підбиття підсумків заняття	Вправа «Щоденник злості». Вправа «Я зрозумів, що...». Заповнення оцінної анкети.	15 хв.



№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
ЗАНЯТТЯ 4. ЯК УПРАВЛЯТИ ГНІВОМ?			90 ХВ.
4.1	Вступна частина	Вступне слово педагога. Повторення правил роботи в групі. Огляд заняття.	10 хв.
4.2	Вітання учасників	Вправа «Я люблю людей».	5 хв.
4.3	Основна частина «Як управляти гнівом?»	Вправа «Ліфт»; робота в малих групах. Вправа «5 речей, які викликають гнів»; бесіда «Способи зниження рівня гніву»; інформаційне повідомлення педагога «Спосіб зменшення гніву – релаксація»; вправа «Образна релаксація» (відеоролик «Кришталевий смуток»); вправа на релаксацію м'язів.	50 хв.
4.4	Зворотний зв'язок	Вправа «Я візьму з собою».	5 хв.
4.5	Підбиття підсумків програми	Вправа «Я і мій гнів»; обговорення очікувань; заповнення оцінних форм модуля і програми в цілому. Вручення дипломів. Відзначення успіху.	20 хв.

Кожне заняття триває дві академічні години (90 хв) і складається з трьох частин:

1. Вступна частина: привітання учасників програми, повторення матеріалу попереднього заняття, роз'яснення незрозумілих моментів;
2. Основна частина: огляд поточного заняття, представлення нового теоретичного матеріалу, проведення вправ з використанням інтерактивних форм роботи;
3. Підсумок заняття: підведення підсумків, оцінка кожним учасником своєї роботи, матеріалу програми і роботи педагога.

МЕТОДИ ТА ФОРМИ РОБОТИ

Методами групової роботи, що застосовуються при проведенні програми, можуть бути презентації, пошук творчих ідей за допомогою прийому «мозковий штурм», рольові ігри/сценарії, бесіди, обговорення. Також можливе застосування інших методів роботи, що дозволяють учасникам закріпити здобуті теоретичні знання на практиці. Вибір методу залежить від особливостей конкретної групи.

Основна форма проведення заняття – тренінг, який дозволяє підліткам обмінюватися інформацією з іншими учасниками групи, вчитися висловлювати свою особисту думку, розвивати та відпрацьовувати на практиці необхідні навички. В процесі тренінгу інформація засвоюється швидше, тому що учасники мають змогу отримані знання відразу застосувати на практиці.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПИТАННЯ

УЧАСНИКИ ПРОГРАМИ:

Учасниками програми можуть бути неповнолітні особи, для яких характерні прояви імпульсивної поведінки, фізична і вербальна агресія, дефіцит когнітивних навичок.





РОЗМІР ГРУПИ:

Оптимальний розмір групи 6 – 8 учасників, максимальна кількість учасників у групі – 10.

ВИМОГИ ДО ПРИМІЩЕННЯ:

Проведення програми передбачає певні вимоги до навчального приміщення та його технічного забезпечення, а саме:

- площа аудиторії має відповідати чисельності групи;
- місця учасників програми мають бути мобільними, столи та стільці такими, що їх можна переміщати;
- на столі кожного учасника має бути робочий зошит, ручка;
- дошка для розміщення блокноту фліп-чарт;
- проекційна техніка та екран;
- бажано організувати місце для перерви на чай.

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

КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ:

Будь-яка інформація, якою учасники захочуть поділитися з іншими учасниками/педагогами під час заняття або яку зазначать у своїх робочих зошитах, вважається конфіденційною і не повинна передаватися іншим особам (за умови, якщо вона не містить загрози життю та здоров'ю інших людей або ж відомостей про скоєний злочин чи злочин, що планується).

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ

Показники (індикатори), що визначають ефективність програми, включають:

- рівень задоволення очікувань учасників програми;
- рівень відповідності досягнутих результатів меті і завданням програми;
- наявність позитивних поведінкових та особистісних змін, як результату проходження програми;
- покращення комунікативних навичок;
- підвищення рівня задоволення від соціально-прийняттого способу розв'язання конфліктів;
- підвищення рівня толерантності, терпимості та самоконтролю;
- наявність емоційної стабільності в кризових ситуаціях;
- покращення стосунків з близьким оточенням.

Позитивна динаміка кожного учасника групи визначається за допомогою об'єктивних методів діагностики на вході та на виході з програми (див. вправу № 5 «Я і мій гнів», робочий зошит), а також за допомогою постійного спостереження за поведінкою учасників групи та їх реакцією на навчальний матеріал.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Соціальна адаптація дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, а також осіб із їх числа: Посібник до тренінгового курсу з підготовки спеціалістів центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді у трьох частинах. – К.: Держсоцслужба, 2008.
2. Шевцова И. В. Тренинг работы с собственным детством. – СПб.: Речь, 2008. – 175 с.
3. Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. – СПб.: Речь, 2007. – 368 с.
4. Розвиток житєвих навичок. Навчально-методичний посібник для роботи зі старшокласниками і випускниками інтернатних закладів для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування/ (Л. Дума, Р.Крапли, К.Сіллевіс та ін.). за заг. ред. І. Зверєвої. керів.групи авт. – упоряд. Л.Дума/МГО «Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я». – К.: ФОП Шарко, 2011. – 160 с.
5. Основи здоров'я (Експериментальний посібник для учнів) (I, II віковий рівень)/ Тетяна Бойченко, Наталія Колотій. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – 104 с., 112 с.
6. Посібник з програми ART щодо зменшення рівня агресії, автори: Барі Глік, Джон Гібс (Aggression Replacement Training by Dr. Barry Glick and Dr. John C. Gibbs)¹.
7. Посібник з програми CALM: «Вчимося контролювати свій гнів», автори: Вільям Віногрон, Мерілін Ван Дітен, Лауренс Гозас, Вікі Грізім (CALM: Controlling Anger and Learning to Manage It by William Winogron, Marilyn Van Dieten, Laurence Gauzas, Vicki Grisim)².
8. Посібник та робочий зошит з програми «Життя юнаків», автори: Алан Крейтрон, Пол Ківел (Young Men's Work by Allan Creighton, Paul Kivel)³.
9. Робочий зошит для підлітків з програми «Стримуй свою лютю», автори: Мюрей Каллен, Джоан Райт (Cage Your Rage for Teens Workbook by Murray C. Cullen and Joan Wright)⁴.
10. Інтерактивний журнал «Відважитися на зміни», розроблений компанією Change (The Courage to Change Interactive Journaling[®] by the Change Companies[®])⁵.
11. Mg.psych. Солвейга Силяня. Керівництво з програми «Мотивація до змін», 2007.

¹ <http://aggressionreplacementtraining.com/>

² [https://ecom.mhs.com/\(S\(l20rti555zmkql45ptlwh5nd\)\)/product.aspx?gr=saf&prod=calm&id=overview](https://ecom.mhs.com/(S(l20rti555zmkql45ptlwh5nd))/product.aspx?gr=saf&prod=calm&id=overview). http://downloads.mhs.com/calm/CALM_CALMER_TechBrochure.pdf

³ http://www.hazelden.org/HAZ_MEDIA/scopseq_youngmen.pdf

⁴ <http://www.impactpublications.com/cageyourrageforteenworkbook.aspx>

⁵ <http://www.changecompanies.net/series.php?id=7>



ЗАНЯТТЯ 1: «ЧОМУ МИ ГНІВАЄМОСЯ?»



**МЕТА ЗАНЯТТЯ:**

сприяти розумінню учасниками програми природи гніву, формувати усвідомлене ставлення до гніву, визначити проблеми пов'язані з гнівом, створити умови для позитивної мотивації та зацікавленості учасників щодо участі у програмі.

ТРИВАЛІСТЬ:

90 хв. (дві академічні години).

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ:

«правила роботи в групі», «гнів», «здорове почуття», «нездорове почуття», «стосунки», «відповідальність».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
1.1	Вступна частина	Вступне слово педагога. Огляд програми. Огляд заняття.	5 хв.
1.2	Знайомство учасників	Вправа «Ім'я – якість».	5 хв.
1.3	Правила роботи в групі	Ознайомлення учасників з правилами.	10 хв.
1.4	Очікування від програми	Вправа «Я очікую...».	5 хв.
1.5	Актуалізація знань	Вправа «Мої почуття», вправа «Вихід емоцій».	15 хв.
1.6	Основна частина «Чому ми гніваємося?»	Інформаційне повідомлення «Природа гніву», 1-й етап; вправа «Кути»; інформаційне повідомлення «Природа гніву», 2-й етап; демонстрація відеоролика «Притча про цвяхи».	35 хв.
1.7	Підбиття підсумків заняття	Вправа «Я і мій гнів»; вправа «Сьогодні я дізнався, що...»; заповнення оцінної анкети.	15 хв.



1.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

(5 ХВ.)

ВСТУПНЕ СЛОВО ПЕДАГОГА. ОГЛЯД ПРОГРАМИ. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: Презентація програми (слайди).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог презентує себе (знайомить із своїм помічником у проведенні програми) і вітає учасників групи; проводить короткий огляд програми, озвучуючи її цілі, основні поняття, кількість занять та їх теми; знайомить з темою, метою та основними поняттями першого заняття, коротко коментує план його проведення.

1.2 ЗНАЙОМСТВО УЧАСНИКІВ

(5 ХВ.)

ВПРАВА «ІМ'Я – ЯКІСТЬ»

МЕТА: познайомити учасників один з одним, формувати навички самопрезентації, аналізу власних якостей, створити атмосферу доброзичливості.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: маркери, бейджики.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Кожен з учасників записує на бейджикі, а потім називає своє ім'я і одну з притаманних йому особистих рис/якостей, яка, на його думку, характеризує його сильну сторону.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи легко було виконувати вправу?
- Що заважало? Як наші особисті якості (сильні сторони) можуть допомогти нам у проходженні програми?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА: У разі виникнення труднощів в учасників при виконанні самопрезентації, необхідно створити атмосферу, яка мотивувала б їх до самоаналізу. В кінці вправи педагог акцентує увагу учасників на тому, що в кожному з них є щось таке, що допоможе особисто йому бути успішним у проходженні програми.



1.3 ПРАВИЛА РОБОТИ В ГРУПІ

(10 ХВ.)

ОЗНАЙОМЛЕННЯ УЧАСНИКІВ З ПРАВИЛАМИ

МЕТА: познайомити учасників з правилами роботи, формувати навички самодисципліни, створити умови для ефективного проходження програми.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: робочий зошит та кулькова ручка для кожного учасника, ватман.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

На ватмані/слайді написані основні правила роботи в групі:

1. Не спізнюватися;
2. Брати активну участь;
3. Поважати один одного;
4. Не перебивати;
5. Не розголошувати інформації.

Педагог просить учасників розгорнути робочий зошит на сторінці, де вказані правила роботи в групі. Він зачитує кожне правило, в цей час учасники записують у робочих зошитах чому, на їхню думку, важливо дотримуватися цього правила. Педагог повідомляє, що правила можна буде доповнити в ході занять.

1.4 ОЧІКУВАННЯ ВІД ПРОГРАМИ

(5 ХВ.)

ВПРАВА № 1 «Я ОЧІКУЮ...»

МЕТА: дати змогу учасникам визначити свої очікування від проходження програми.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: робочий зошит для учасників, ручки.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог просить учасників відкрити вправу № 1 «Я очікую...» в робочих зошитах і записати очікування від власної діяльності, роботи педагога та інших учасників під час проходження програми.

Педагог пропонує виконати вправу самостійно, а потім презентувати написане. По закінченні програми учасники ще раз повертаються до обговорення цієї вправи з метою визначення відповідності очікуваних і реальних результатів.

1.5 АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗНАНЬ

(15 ХВ.)

ВПРАВА № 2 «МОЇ ПОЧУТТЯ»

(10 ХВ.)

МЕТА: ознайомити учасників з різними видами емоцій і почуттів, формувати навички самоаналізу власних емоцій, формувати розуміння того, що гнів – нормальне почуття, притаманне кожній людині.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: робочий зошит для учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог просить учасників відкрити вправу № 2 «Мої почуття» в робочих зошитах та обвести кружечком емоції і почуття, характерні для них.



ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які види почуттів ви обрали?
- У кого серед почуттів є гнів, злість?
- Підніміть руку ті, хто жодного разу в житті не гнівався?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

У разі, якщо хтось з учасників заперечує це почуття, можна запропонувати йому згадати ситуацію спілкування (взаємодії) з іншою людиною, яка чомусь гнівалася на нього. У кінці вправи педагог акцентує увагу учасників на тому, що злість (гнів) є в житті кожної людини.

МЕТА: проаналізувати, яким чином різні емоції можуть перерости в інтенсивне почуття гніву.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: робочий зошит для учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог пропонує учасникам відкрити вправу № 3 «Вихід емоцій» у робочих зошитах.

«Чоловіки вчаться приховувати свої почуття: їм не можна плакати, демонструвати розгубленість, бути занадто емоційними. Єдине почуття, яке вважається «нормальним» для чоловіка, – це гнів. У результаті чоловік, пригнічуючи в собі інші сильні емоції, поступово накопичує їх, а коли вже не може стримуватися, то дає вихід цим емоціям через гнів».



ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Пригадайте ситуацію, коли ви або ваші знайомі, відчуваючи непорозуміння, розчарування або інші емоції, проявляли їх через гнів.

РОБОТА ІЗ СЦЕНАРІЄМ:

Педагог просить учасників відкрити вправу № 4 «Сценарій» в робочих зошитах. Учасники отримують завдання прочитати сценарій і визначити емоції, які головний герой відчував на різних етапах історії (етапи пронумеровані).

СЦЕНАРІЙ:

Коля дуже подобається дівчина з його класу, але до цього часу він не наважився запросити її на побачення.

1. Після уроків він пропонує їй зустрітися на вихідні. Вона відповідає, що не зустрічається з такими хлопцями, як він, та йде до своїх друзів.
2. Коля чує, як вона та її друзі сміються над ним, і думає, що краще б він ніколи з нею не розмовляв.
3. Він хоче зникнути якомога швидше, розвертається і йде.
4. Пригнічений, він наштовхується на іншого учня, спотикається, його книжки падають. Тепер сміються всі.
5. Коля говорить тому хлопцеві: «Дивись, куди йдеш, йолопе!» – та штовхає його до стіни. Хлопець дає відсіч. Починається бійка.



ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що використовують чоловіки, крім гніву, щоб приховати свої емоції і почуття?
- Що відбувається з чоловіками, коли вони приховують свої почуття?

1.6 ОСНОВНА ЧАСТИНА «ЧОМУ МИ ГНІВАЄМОСЯ?»

(35 ХВ.)

1-Й ЕТАП. ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ПРИРОДА ГНІВУ»

(5 ХВ.)

МЕТА: надати інформацію про те, що гнів – природна емоційна реакція на різні життєві ситуації.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог повідомляє, що гнів – природна емоційна реакція, мета якої допомогти людині впоратися:

- із загрозою;
- з образою;
- з насильством;
- зі зневагою тощо.

Якщо тільки ми не маємо надприродних здібностей або не живемо надзвичайно замкнутим життям, всі, певною мірою, переживаємо подібні почуття протягом життя. Відчуваючи гнів, люди часто вступають з кимось у конфлікт. Ніхто не може уникнути конфліктів – вони займають важливе місце в нашому житті. Американський адвокат Чарльз Лінсней говорив: «Якщо у вашому житті немає конфліктів, перевірте, чи є у вас пульс».

Гнів – це наша реакція на події, які не збігаються з нашими очікуваннями. Наприклад, коли ви чогось дуже хочете, але вам не дозволяють цього робити ваші батьки чи інші люди; коли суддя робить помилку під час спортивної гри. Ми гніваємося у відповідь на прояви несправедливого ставлення до нас тощо. У такі хвилини нас переповнюють емоції. Вони здатні «змусити» нас діяти імпульсивно, не думаючи про наслідки, з руйнівною силою щодо себе і оточуючих. Іноді гнів змушує нас виглядати безглуздим і лютим монстром або, навпаки, невпевненою та невмілою людиною, яка не знаходить потрібних слів.

В дитинстві, коли ви прокидаєтеся вночі на самоті, то починаєте плакати. Якщо батьки не з'являються, ви продовжуєте плакати, і, з часом, ваш плач може перетворитися на гнів. Потім до нього приєднуються безпорадність і безнадійність. Так починається наука життя: не все виходить за нашим бажанням. Гнів викликає розчарування, тому що наші бажання не задовольняються. Для людини природно гніватися в такі моменти.

Події, що відбуваються у нашому житті, часто неприємні та небажані. Ми вважаємо, що світ навколо нас несправедливий, нечесний та безглуздий. Ситуації, які викликають почуття гніву, виникають постійно! Проте такі ситуації завжди були й нікуди не дінуться.

Іноді, дуже рідко, гнів все-таки приводить до бажаних результатів.

ВПРАВА «КУТИ»

(10 ХВ.)

МЕТА: формувати ставлення до гніву як до природного почуття; розвивати навички самоаналізу та критичність мислення.

**НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:**

вільний простір для пересування по діагоналі кімнати, позначення кутів кімнати (таблички «здорове почуття», «нездорове почуття»).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог пропонує учасникам відповісти на питання: «Гнів – здорове чи нездорове почуття?».

Учасники стоять посеред кімнати. Ті, хто вважають гнів здоровим почуттям, відходять у правий кут кімнати. Ті, хто вважають гнів нездоровим почуттям, – в лівий. Учасники, які не впевнені й вагаються, залишаються посередині кімнати.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чому обрали саме цей кут?
- Чому важко/легко було обрати кут?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

При обговоренні слід акцентувати увагу учасників на тому, що гнів – здорове почуття. Проте часто в житті ми стикаємося із стереотипним сприйняттям гніву як нездорового почуття (тому було важко обрати кут), тому що люди не усвідомлюють його природи, а лише бачать руйнівні наслідки його неадекватних проявів.

2-Й ЕТАП. ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ПРИРОДА ГНІВУ»**(10 ХВ.)****МЕТА:**

надати інформацію про те, що гнів – це енергія нашого тіла і природна емоційна реакція, показати зв'язок між проявом (стримуванням) гніву і наслідками цього в різних ситуаціях.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Гнів – це нормальне почуття, це енергія нашого тіла, яку періодично треба оновлювати. Ми зітхнемо з полегшенням, коли позбавимося наших гнівних почуттів, тільки робити це треба БЕЗПЕЧНО для оточуючих. Якщо ми правильно позбавляємося нашого гніву, ми нікому не завдаємо шкоди.

Поясніть своєму співрозмовникові, чому ви гніваєтеся, але в неагресивній формі. Люди не завжди почуватимуть себе комфортно у момент зіткнення з вашим гнівом, але дуже часто для того, щоб вас зрозуміли, у вас не буде іншого виходу, окрім як висловити свої почуття. Ваш гнів належить тільки вам і ви повинні знайти безпечні способи його проявів.

Коли гнів стримується і накопичується в нашому організмі, він набуває токсичних властивостей. Намагатися приглушити свій гнів – небезпечно! Чому? Тому що гнів залишається у нашому тілі. Зараз лікарі всього світу починають усвідомлювати небезпеку прихованого гніву. Існує прямий зв'язок між гнівом і захворюваннями серця. У дратівливих людей з агресивною поведінкою ризик померти від серцево-судинних захворювань зростає в п'ять разів. Стимування гніву викликає підвищення рівня холестерину, кров'яного тиску, гіпертонії і проковує серцеві напади. Якщо ви агресивно висловлюєте свої гнівні почуття, ображаючи інших, це матиме негативний вплив, насамперед, на ваше життя.



Своїм гнівом ми часто руйнуємо стосунки, які є важливою частиною нашого щастя. Це – наші батьки, друзі, родичі, кохані. Поводячись з ними агресивно, ми висловлюємо їм свою неповагу. З часом, вони починають нас уникати, щоб не бути ображеними знову.

Ми хвилюємось, коли в результаті наших дій втрачаємо любов і підтримку важливих для нас людей. Щоб повернути їх довіру, знадобиться багато часу.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Згадайте останній раз, коли поряд з вами перебувала людина, що агресивно поведилася стосовно вас. Що ви тоді відчували?
- Чи хотілося далі продовжувати спілкування (стосунки) з нею?
- Згадайте, коли ви поведилися агресивно стосовно когось. Як ви демонстрували свою злість?
- Що відчував ваш партнер по спілкуванню?
- Чи хотілося йому бути поряд з вами?
- Який висновок ми можемо зробити?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Розгляд випадків слід проводити коротко за схемою «прояв агресії – наслідки», логічно підводячи до особистої відповідальності за свою поведінку. Якщо група не змогла зробити самостійно висновок, то ведучий допомагає в цьому:

«Коли гнів починає впливати на наше повсякденне життя, втручається в наші стосунки, заважає в навчанні, ми помічаємо, що нам необхідно навчитися контролювати гнівні почуття, бо це гальмує наш розвиток. Ми несемо відповідальність за прояви нашого гніву. Ми не повинні звинувачувати інших в тому, як ми поведимося. Вибирайте таку поведінку, з наслідками якої ви готові жити».

ДЕМОНСТРАЦІЯ ВІДЕОРОЛИКА «ПРИТЧА ПРО ЦВЯХИ»

(10 ХВ.)

МЕТА:

підвести учасників до розуміння особистої відповідальності в ситуаціях прояву гніву й усвідомлення необхідності обирати таку поведінку, яка не руйнуватиме, а зміцнюватиме наші стосунки з іншими людьми.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:

відеоролик «Притча про цвяхи».

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що треба було зробити синуві, щоб засвоїти батькову науку?
- Чому саме батько хотів навчити сина?

1.7 ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ

(15 ХВ.)

ВПРАВА № 5 «Я І МІЙ ГНІВ»

(5 ХВ.)

МЕТА: формувати навички саморефлексії та самоаналізу; оцінити вміння учасників справлятися з власним почуттям гніву.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: робочий зошит, кольорові олівці/ручки.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог пропонує учасникам заштрихувати ту частину букви «Я» у вправі «Я і мій гнів» (робочий зошит), що більшою мірою відповідає їхньому вмінню справлятися з власним гнівом на сьогодні.

Таку ж форму заповнюють на останньому занятті, щоб оцінити розвиток умінь учасників керувати почуттям гніву після проходження програми.



ВПРАВА «СЬОГОДНІ Я ДІЗНАВСЯ, ЩО...» (5 ХВ.)

МЕТА: визначити, що було важливим для кожного учасника.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Кожен учасник по черзі завершує речення: «Сьогодні я дізнався, що...».

ЗАПОВНЕННЯ ОЦІННОЇ АНКЕТИ

(5 ХВ.)

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог роздає кожному учасникові оцінну форму заняття (Додаток № 1). Учасники заповнюють оцінну форму і здають її педагогу. Після чого заняття вважається закінченим.



ЗАНЯТТЯ 2: «ГНІВ І АГРЕСІЯ»





МЕТА: проаналізувати позитивні та негативні сторони гніву; показати зв'язок гніву і агресії; підвести учасників до усвідомлення власного гніву й необхідності його зменшення, розуміння пов'язаних з ним проблем і можливих шляхів їх розв'язання; ознайомитися з видами поведінки для зменшення гніву.

ТРИВАЛІСТЬ: 90 хв. (дві академічні години).

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ: «позитивні сторони гніву», «негативні сторони гніву», «агресія», «рівні гніву», «способи контролю над гнівом», «тайм-аут».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
2.1	Вступна частина	Вступне слово педагога. Огляд заняття.	5 хв.
2.2	Вітання учасників	Вправа «Привітайся, як я!».	5 хв.
2.3	Правила роботи в групі	Повторення правил роботи в групі.	5 хв.
2.4	Основна частина «Гнів і агресія»	Робота в малих групах «Позитивні та негативні сторони гніву»; інформаційне повідомлення «Гнів і агресія»; обговорення схеми «Гнів – проблема»; обговорення ситуації; інформаційне повідомлення «Як зупинити гнівні почуття. Способи контролю над гнівом»; демонстрація відеоролика «Побутова агресія»; демонстрація відеоролика «Все в твоїх руках».	65 хв.
2.5	Підбиття підсумків заняття	Вправа «Сьогодні я дізнався, що...»; заповнення оцінної анкети.	10 хв.



2.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

(5 ХВ.)

ВСТУПНЕ СЛОВО ПЕДАГОГА. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: презентація заняття (слайди).

Педагог називає тему, мету заняття і актуалізує знання учасників.

«На попередньому занятті ми познайомилися з почуттям гніву, яке час від часу відчуває кожна людина. Сьогодні наше завдання зрозуміти, як гнів переходить в агресію, які наслідки та проблеми породжує».

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що запам'яталося з попереднього заняття?
- Яку інформацію із попереднього заняття ви вважаєте корисною для себе?

2.2 ВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

(5 ХВ.)

ВПРАВА «ПРИВІТАЙСЯ, ЯК Я!»

МЕТА: створити доброзичливу атмосферу, розвивати навички рефлексії та взаємодії за допомогою тілесного контакту.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог пропонує привітати один одного по колу спочатку рукостисканням, потім кулачком, поплескуванням по плечу, супроводжуючи ці дії позитивними емоціями.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи легко було виконувати вправу?
- Що заважало?
- Які емоції виникали в процесі взаємодії?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА: У кінці вправи ведучий акцентує увагу учасників на тому, що людська пам'ять фіксує те, що супроводжується емоціями (наприклад, здивування, інтерес). Тому в кожного можуть виникнути такі емоції, які допоможуть особисто йому бути успішним протягом цього заняття і програми в цілому.

2.3 ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ В ГРУПІ

(5 ХВ.)

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: ватман, маркери.

Педагог нагадує правила (робочий зошит), встановлені на минулому занятті, й запитує:

- Чи всім учасникам вдалося на минулій зустрічі дотримуватися чинних правил?



- Якого правила важко було дотримуватися?
 - Чи є правило, яке учасники хотіли б додати до переліку?
- (Доповнення дописують на ватмані).

2.4 ОСНОВНА ЧАСТИНА «ГНІВ І АГРЕСІЯ»

(65 ХВ.)

РОБОТА В МАЛИХ ГРУПАХ «ПОЗИТИВНІ ТА НЕГАТИВНІ СТОРОНИ ГНІВУ»

(15 ХВ.)

МЕТА: проаналізувати позитивні та негативні сторони гніву.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: 2 ватмани, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Спочатку педагог повідомляє, що люди по-різному ставляться до ситуацій, які викликають гнів і по-різному реагують на них (про це йшлося на попередньому занятті). Учасники діляться на дві групи. Кожній групі пропонується на підготованому заздалегідь ватмані прописати: 1) Чому гніватися добре? (позитивні сторони гніву) і 2) Чому гніватися погано? (негативні сторони гніву). По закінченні групи презентують свою роботу. При обговоренні кожна група має змогу доповнити свій перелік. Узагальнити вправу можна наступним чином:

ГНІВ МАЄ ЯК ПОЗИТИВНІ, ТАК І НЕГАТИВНІ СТОРОНИ

ПОЗИТИВНІ СТОРОНИ ГНІВУ

1. Гнів дає нам енергію. Коли ми перебуваємо в небезпечній ситуації, гнів дає нам додаткову силу і енергію, якщо в цьому є необхідність.
2. Гнів допомагає нам повідомити інших людей про наші негативні почуття. Гнів запобігає зростанню напруженості всередині нашого організму.
3. Гнів інформує нас. Коли ми гніваємося, ми повинні зупинитися і спробувати зрозуміти, чому саме ми гніваємося. Гнів підказує, що відбувається щось таке, що змушує нас напружуватися і відчувати тривогу. Гнів може вказувати на стресову ситуацію, яка безпосередньо впливає на нас.
4. Гнів дає нам відчуття влади. Іноді нам здається, що ми контролюємо ситуацію, і це нам подобається.

НЕГАТИВНІ СТОРОНИ ГНІВУ

1. Гнів заважає нам чітко мислити, відчувати і діяти. Коли ми починаємо гніватися, ми не бачимо оптимальних шляхів розв'язання проблеми. Зрештою ми діємо, не думаючи про наслідки.
2. Ми гніваємося набагато частіше, ніж цього вимагає ситуація. Ми можемо використати гнів, щоб захистити себе навіть тоді, коли в цьому немає ніякої необхідності. Наприклад, коли ми збентежені, нам легше розсердитися, легше скривдити інших, ніж спробувати здолати почуття сорому.
3. Гнів і агресія пов'язані між собою. Коли ми гніваємося протягом тривалого часу, це призводить до появи агресії. В агресивному стані своїми діями та словами ми робимо боляче іншим людям.
4. Коли ми гніваємося, люди сприймають нас по-різному: хтось вважає нас крутими, а хтось – дурнем.



ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Якого результату ми досягнемо, використовуючи негативні сторони гніву?
- Якого результату ми досягнемо, використовуючи позитивні сторони гніву?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Акцентувати увагу слід на існуванні як позитивних, так і негативних сторін гніву. У разі потреби педагог доповнює ці списки, залучаючи до обговорення учасників.

При обговоренні негативних сторін гніву можливий такий варіант: прописані на ватмані висловлювання можна доповнювати впродовж усіх занять. Також педагог звертає увагу на необхідність і можливі результати керування власним гнівом. Крім того, педагог створює умови для самостійних висновків учасників з приводу використання позитивних аспектів гніву, важливості триматися на відстані від негативного впливу гніву, що сприятиме побудові, а не руйнуванню стосунків з друзями, сім'єю, оточенням. Переходячи до наступної частини заняття, педагог робить акцент на тому, що гнів і агресія пов'язані між собою.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ГНІВ І АГРЕСІЯ»

(5 ХВ.)

Гнів – це таке ж почуття, як радість або смуток. Коли воно турбує нас, ми ігноруємо його або починаємо гніватися. Потім ми втрачаємо терпіння. У нас підвищується кров'яний тиск. Ми відчуваємо збудження і втрачаємо контроль над нашими діями і словами. Якщо ми нічого не робимо, щоб опанувати наші гнівні почуття, вони можуть призвести до агресії. Врешті-решт може статися так, що ми зробимо комусь боляче.

Пам'ятайте, що гнів – це звичайне почуття, і кожен з нас час від часу відчуває його. Агресія ж робить людям боляче. Якщо ви навчитеся керувати своїми почуттями, ваш гнів ніколи не перетвориться на агресію.

ОБГОВОРЕННЯ СХЕМИ «ГНІВ – ПРОБЛЕМА»

(5 ХВ.)

МЕТА:

дати учасникам зрозуміти, що в одних ситуаціях прояви гніву можуть привести до появи проблем в житті людини, а в інших – ні; підвести до розуміння важливості вибору поведінки в ситуації гніву.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ:

схема «Гнів – проблема».

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

«З роками у нас формується певна манера реагування на життєві обставини. Зазвичай події, що мають на нас сильний вплив, повсякденні і звичайні.

Кожному з нас в житті доводилося потрапляти в ситуації, коли гнів і роздратування брали гору над розумом. Причини, які можуть викликати гнів різні: вчинки, що суперечать нашим поглядам і принципам, нападки з боку друзів, батьків, розбита чашка, все що завгодно. Навіть дрібниці викликають роздратування, якщо у нас поганий настрій. Добре, якщо у той момент не треба ні з ким спілкуватися. Але це може статися тоді, коли поруч сім'я, яка чекає від нас турботи й уваги, або друзі, однокласники. Чи можна впоратися з цим почуттям без агресії, не викликаючи роздратування у відповідь? Так, можна!».



ПЕДАГОГ ВИВІШУЄ Й ОБГОВОРЮЄ З УЧАСНИКАМИ СХЕМУ:

- Проблема!!!
- Гнів – проблема?
- Не проблема!

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Який сенс закладено в цій схемі?
- Що необхідно робити, щоб ситуація з проявом гніву не перетворювалася на проблему?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Обговорюючи з групою можливі варіанти поведінки в ситуації гніву, педагог акцентує увагу учасників на важливості управління гнівом для досягнення позитивних результатів і стабілізації ситуації.

ОБГОВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ

(5 ХВ.)

МЕТА:

звертаючись до особистого досвіду учасників, розглянути ситуації (прикладі), які привели до проблем в їхньому житті в результаті проявів гніву.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог просить учасників згадати ситуацію з їхнього особистого досвіду, коли прояви гніву привели до негативних обставин.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Якщо учасникам важко навести приклади з власного досвіду, педагог пропонує заздалегідь підготовану ситуацію (обговорення якої продовжиться на подальших заняттях).

ПРИКЛАД СИТУАЦІЇ

До автобуса ввійшла дівчина – струнка та симпатична. Ідучи проходом, вона ненароком штовхнула чоловіка середнього віку. «Ну ти, корова!» – відреагував той. У відповідь дівчина дала йому ляпаса. В автобусі вибухнув скандал, хтось підтримував дівчину, хтось став на сторону чоловіка. Все перейшло в колотнечу. Водій зупинив автобус і запропонував винуватцям вийти.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які проблеми виникли в героїв нашої ситуації?
- Переграймо ситуацію по-іншому, як би це могло відбутися навпаки?
- Який би був результат?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Обговорюючи з групою можливі варіанти поведінки в гнівній ситуації, педагог акцентує увагу учасників на важливості управління гнівом для досягнення позитивних результатів і контролю над ситуацією.



ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЯК ЗУПИНИТИ ГНІВНІ ПОЧУТТЯ. СПОСОБИ КОНТРОЛЮ НАД ГНІВОМ» (20 ХВ.)

1. НЕ ДОЗВОЛЯЙТЕ ВАШОМУ ГНІВОВІ ВИБУХАТИ ЗАНАДТО ЧАСТО.

Протягом тижня можуть виникати ситуації, опиняючись в яких, ви можете розсердитися. Наприклад, якщо хтось узяв ваші особисті речі, це може стати природною основою для вашого гніву.

Проте є ситуації, коли гніватися зовсім не обов'язково. Якщо ви гніваєтеся, не маючи на це реальних підстав, ви постійно перебуватимете у збудженому і напруженому стані. Не дозволяйте собі «заводитися з півоберту». Нема потреби випліскувати свій гнів на інших людей, якщо ви не знаєте всіх фактів. Не намагайтеся вгадати, що інша людина робить або говорить проти вас. Уважно подивіться на факти, перш ніж дозволити гніву вибухнути!

Багато хто скаже: «Ага, звучить просто, але це не так просто зробити! Тут або бійка, або тебе почнуть постійно ображати, бо ти проявив слабкість». «Ви повинні усвідомлювати, що є інші варіанти поведінки, постійно грати роль «крутого хлопця» зовсім не обов'язково. Ви можете стримувати свої агресивні почуття, аналізуючи ситуації, в яких починаєте гніватися.

2. НЕ ДОЗВОЛЯЙТЕ ВАШОМУ ГНІВОВІ РОСТИ ДО ВИСОКОГО РІВНЯ.

Бувають ситуації, у яких ви відчуваєте гнів сильніше, ніж в інших. Наприклад, в ситуаціях, коли на вас пролили сік або коли хтось узяв без дозволу ваші речі, ви реагуватимете інакше, ніж у ситуації, коли ви дізналися, що ваша дівчина пішла на побачення з іншим хлопцем. Коли ви досягаєте точки «кипіння», то починаєте відчувати на собі всі негативні наслідки гніву, про які ми згадували раніше. Ви втратите можливість чітко мислити і вас буде дуже легко втягнути у сварку. Швидше за все ви почнете діяти ще до того, ніж зможете оцінити ситуацію.

Ви можете контролювати стан вашого гніву, утримуючи його на низькому рівні. Так ви зменшите вплив стресу на ваш організм і зможете запобігти поганому самопочуттю. Це також дасть вам більше енергії, щоб отримувати задоволення від того, чим вам подобається займатися.

3. НЕ ГНІВАЙТЕСЬ УПРОДОВЖ ТРИВАЛОГО ЧАСУ.

Стрес завдає багато шкоди вашому організму, якщо ви гніваєтеся упродовж тривалого часу. Ваше тіло не може розслабитися і повернутися в нормальний стан, тому ваші гнівні почуття нікуди не зникають. Ви відчуваєте себе ще гірше і «спалахуєте» з найменшого приводу. Така ситуація повторюватиметься, бо ви не можете забути стан гніву, в якому постійно перебували в минулому. Наприклад, ви пам'ятаєте, коли вас критикували перед вашими друзями, або коли вас покарали за п'ятнадцятихвилинне запізнення додому. Багато підлітків скаржаться на несправедливе ставлення з боку батьків і вчителів. Їм здається, що їх карають саме в той час, коли вони займаються своїми справами. Якщо події такого роду трапляються з підлітками кілька разів, вони починають гніватися на батьків з будь-якого приводу. Найкраще намагатися опанувати гнівні почуття на початковій стадії, коли вони тільки виникають. У такому разі ви зможете уникнути вибуху вашого гніву, і навіть коли ви розсердитесь, ваші гнівні почуття будуть не такі інтенсивні й швидко «згаснуть».

4. НЕ ДОЗВОЛЯЙТЕ ВАШОМУ ГНІВОВІ ЗАТЯГУВАТИСЯ, ЩОБ ВІН НЕ ПЕРЕРІС В АГРЕСІЮ.

До цього ми розглянули приклади, що демонстрували, як гнів може привести до агресії – шкідливої або ворожої поведінки. Це часто трапляється, коли гнівні почуття не зникають



упродовж тривалого часу або виникають занадто часто. Коли ви починаєте гніватися, запитайте себе: «Чи воно того варте?».

Уявіть собі таку ситуацію: ви і троє ваших приятелів у вас вдома. Йде суперечка з приводу чемпіонату світу з футболу. Ви почали кричати на хлопця, який приблизно вашого зросту. Ваші м'язи напружилися, ви почали підвищувати голос, нахилилися вперед і погрожуєте кулаком хлопцеві, пильно дивлячись йому в очі. Про що цей хлопець думає в цей момент? Напевно, він готується до атаки з вашого боку або може вдарити вас першим. Так проста суперечка про футбол перетвориться на бійку.

Починати сварку або бійку – не найкращий спосіб справитися з агресивними почуттями. По-перше, ви або інша людина можете дістати травму. По-друге, ви просто даремно згаєте свій час.

Пам'ятайте, що набагато розумніше спочатку правильно оцінити ситуацію, а потім діяти. Спробуйте знайти оптимальний спосіб розв'язання проблеми, навіть якщо ви вважаєте, що це непросто. Кожна проблема має свій розв'язок незалежно від складності ситуації. Підлітки можуть розібратися у всьому без бійки. Це абсолютно можливо! У цьому вам допоможе спосіб «тайм-аут», який полягає в тому, що коли ми гніваємося в якійсь ситуації, то нам треба зробити невелику перерву. Так ми зможемо заспокоїтися і знизити свій рівень гніву.

Далі педагог просить учасників знайти в робочих зошитах вправу № 6 «Тайм-аут» і повертається з учасниками до ситуації, коли підлітки сперечаються про матч, з метою обговорення можливості застосування «тайм-ауту» в зазначеній ситуації. «У ситуації, коли ви сперечаєтеся із своїм другом про матч, ви можете:

1. Вчасно відчувати, що вас дратує ситуація, в якій ви перебуваєте.
2. Зупинитися – нічого не говорити одну хвилину, для того щоб дати собі час зібратися з думками.
3. Запропонувати: «Припинімо покищо дискусію, щоб не наробити дурниць зопалу, обговоримо ситуацію пізніше».
4. Залишити ситуацію, віддалитися від об'єкта роздратування. Щоб заспокоїтися, ви можете вийти на свіже повітря, прийняти душ, попрацювати в саду або зайнятися спортом.
5. Не дозволяйте вашому гнівові втручатися у ваше повсякденне життя.



Не дозволяйте, щоб гнів впливав на ваші стосунки з іншими людьми. Уявіть, що вранці ви посварилися з мамою. Подумайте, в якому настрої ви будете перебувати цілий день у школі. Малоімовірно, що ви зможете сконцентруватися на навчанні й добре виконувати завдання в класі. Далі уявіть, що ви йдете в школу. Ви нікого не чіпаєте, думаєте про щось своє. Раптом хтось випадково штовхає вас і всі ваші підручники та зошити падають на підлогу. Через це ви сваритеся із своїм кривдником, учнем тієї ж школи. Хоча директор не впіймав вас на гарячому, впродовж усього дня вас не покидає почуття занепокоєння. Ви переживаєте, що той підліток може розказати все вчителю або директору й ви отримаєте



зауваження. Пізніше ви йдете на побачення, але залишаєтеся роздратованим. Ваша дівчина намагається вас підтримати, але все марно. Ви підсміюєтеся і грубо поводитесь з людиною, до якої небайдужі. Насправді дівчина подобається вам і ви раді, що вона прийшла на побачення. Проте зараз ви не налаштовані на спілкування. Це тому, що вам треба розв'язати проблему з іншим учнем, з яким завтра знову зустрінетеся в школі. Ви вважаєте, що побачення не вдалося через того клоуна: «Він ще за це відповідь!». Так ваші гнівні почуття пізніше приведуть до агресії.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- У яких ситуаціях герой міг би вчинити інакше?
- Що відчують інші люди у відповідь на реакцію підлітка?

З цього прикладу видно, що агресивні почуття можуть відштовхнути від вас людей. Таким чином, вам необхідно працювати над стримуванням свого гніву. Для цього необхідно (прописано на дошці):

1. Не дозволяти гнівним почуттям вибухати занадто часто.
2. Не дозволяти гніву рости до високого рівня.
3. Не гніватись упродовж тривалого часу.
4. Не дозволяти гніву затягуватися, щоб він не перетворився на агресію.
5. Не дозволяти гніву втручатися у ваше повсякденне життя.

ДЕМОНСТРАЦІЯ ВІДЕОРОЛИКА «ПОБУТОВА АГРЕСІЯ»

(10 ХВ.)

МЕТА: закріпити раніше наданий інформаційний матеріал за допомогою перегляду ролика «Побутова агресія»; підкреслити необхідність контролювати свій гнів.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: відеоролик «Побутова агресія».

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Скільки людей охопила ситуація з проявом гніву?
- Перерахуйте ланцюжок?
- Чому ролик має таку назву?
- Які проблеми виникли в учасників драми?
- Яким може бути інший фінал?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА: Акцентувати увагу учнів на поширеності цього явища і необхідності усвідомлення кожною людиною потреби контролювати власні гнівні почуття.

ДЕМОНСТРАЦІЯ ВІДЕОРОЛИКА «ВСЕ В ТВОЇХ РУКАХ»

(5 ХВ.)

МЕТА: сприяти усвідомленню підлітками особистої відповідальності за власні вчинки.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: відеоролик «Все в твоїх руках».



ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Яка основна ідея ролика?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Допомагаючи учасникам сформулювати висновок після перегляду ролика, необхідно зробити акцент на здатності кожної людини вибирати такий тип поведінки, коли вона керує своїм гнівом.

2.5 ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ

(10 ХВ.)

ВПРАВА «СЬОГОДНІ Я ДІЗНАВСЯ, ЩО...»

(5 ХВ.)

МЕТА:

визначити, що було значущим для кожного учасника.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Кожен учасник завершує речення: «Сьогодні я дізнався, що...». Після проведення вправи педагог пояснює домашнє завдання.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ:

педагог пропонує учасникам ще раз прочитати інформаційне повідомлення в робочому зошиті «Як зупинити гнівні почуття, перш ніж вони перетворяться на проблему?» (робочий зошит, вправа № 7), застосувати окремі способи керування гнівом на практиці та поділитися своїм досвідом на наступному занятті.

ЗАПОВНЕННЯ ОЦІННОЇ АНКЕТИ

(5 ХВ.)

Педагог роздає кожному учасникові оцінну форму заняття (Додаток № 1). Учасники заповнюють оцінну форму і здають її педагогу. Заняття закінчено.



ЗАНЯТТЯ 3: «ПРИЧИНИ ГНІВУ»





- МЕТА:** ознайомити учасників з причинами виникнення гніву.
- ТРИВАЛІСТЬ:** 90 хв. (дві академічні години).
- ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ:** «зовнішні причини гніву», «внутрішні причини гніву», «особисте ставлення», «очікування», «внутрішній діалог».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
3.1	Вступна частина	Вступне слово педагога. Огляд заняття.	5 хв.
3.2	Вітання учасників	Вправа «Сьогодні я...».	5 хв.
3.3	Основна частина «Причини гніву»	Мозковий штурм «Причини гніву», 1 – 2 частина; інформаційне повідомлення «Зовнішні та внутрішні причини гніву», 1 – 2 частина; розгляд схеми «Комп'ютер»; інформаційне повідомлення «Чому ми так думаємо?» (рольова гра, вправа «Потягни», вправа «Роби, як чоловік!», вправа «Затор»); інформаційне повідомлення «Чому ми так відчуваємо?»; інформаційне повідомлення «Чому ми так діємо?» (вправа «Кільце»).	65 хв.
3.4	Підбиття підсумків	Вправа «Щоденник злості»; вправа «Я зрозумів, що...»; заповнення оцінної анкети.	15 хв.



3.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

(5 ХВ.)

ВСТУПНЕ СЛОВО ВЕДУЧОГО. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: презентація заняття (слайди).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог оголошує тему та мету заняття, актуалізує знання учасників, нагадує про дотримання правил роботи в групі.

«На попередньому занятті ми познайомилися з позитивними та негативними сторонами гніву, з тим, як гнів може перейти в агресію, до яких приводить наслідків і проблем. Дізналися про способи контролю над гнівом, розглянули один із способів управління – «тайм-аут». Сьогодні нам належить навчитися розуміти причини виникнення гніву».

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які знання, здобуті на попередньому занятті, ви вважаєте корисними для себе?
- Які знання вдалося застосувати на практиці?

3.2 ВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

(5 ХВ.)

ВПРАВА «СЬОГДНІ Я...»

МЕТА: сприяти створенню доброзичливої атмосфери в групі і позитивної взаємодії учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог пропонує продовжити фразу: «Сьогодні я...», озвучуючи свою позицію (плани, очікування, припущення) щодо сьогоднішнього заняття.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи легко було виконувати вправу?
- Що заважало?
- Як я можу співпрацювати з сусідом на сьогоднішньому занятті, знаючи, що він сьогодні...?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА: По закінченні вправи педагог акцентує увагу на тому, що кожне заняття зближує учасників групи і вчить взаємодії. Крім того, учасники мають змогу обмінюватися досвідом, співпрацювати, що в результаті допоможе особисто кожному й усім разом бути успішними в проходженні програми.



3.3 ОСНОВНА ЧАСТИНА «ПРИЧИНИ ГНІВУ»

(65 ХВ.)

МОЗКОВИЙ ШТУРМ «ПРИЧИНИ ГНІВУ», ЧАСТИНА 1

(10 ХВ.)

МЕТА: допомогти учасникам наочно виявити причини гніву, актуалізуючи особистий досвід.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: ватман, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

«Ви досягли чудових успіхів. Ми вже дізналися, що таке гнів і що ви можете зробити, щоб він не перетворився для вас на велику проблему. Тепер необхідно розібратися, що саме викликає гнів». Педагог пропонує учасникам згадати ситуації з їхнього життя або життя їх знайомих, коли вони гнівалися і назвати причини виникнення гніву. Педагог фіксує всі відповіді учасників на ватмані.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА: Серед відповідей учасників можуть бути: образа, розчарування, досада, роздратування, несправедливість, нечесність, насильство, агресія, нерозуміння, злість, поганий настрій, невиправдані надії, погане ставлення, відчай, напруга тощо.

Педагог пропонує послухати повідомлення про зовнішні та внутрішні причини гніву, потім продовжити роботу і розподілити записані причини на дві групи (внутрішні та зовнішні).

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЗОВНІШНІ ТА ВНУТРІШНІ ПРИЧИНИ ГНІВУ», 1 ЧАСТИНА

(5 ХВ.)

Мільйони людей у світі гніваються з різних причин. Ми можемо виділити дві основні групи підстав для виникнення гніву: внутрішні та зовнішні.

Зовнішні причини – це ситуації, які трапляються навколо вас і на які ви реагуєте, гніваючись. Ви не можете контролювати такі ситуації. Ось декілька прикладів: вас штовхають в їдальні, вас кривдять інші підлітки, вас сварять за те, чого ви не робили.

Внутрішні причини пов'язані з вашими думками і почуттями. Вони об'єднують зовнішні та внутрішні причини – ваші відповідні вчинки в певних ситуаціях.

МОЗКОВИЙ ШТУРМ «ПРИЧИНИ ГНІВУ», 2 ЧАСТИНА

(5 ХВ.)

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Підліткам пропонується розділити записані раніше причини на зовнішні та внутрішні.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що із записаного на ватмані можна віднести до зовнішніх причин, а що – до внутрішніх?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА: Педагог керує процесом, узагальнює сказане, використовуючи інформаційне повідомлення, наведене нижче.



ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЗОВНІШНІ ТА ВНУТРІШНІ ПРИЧИНИ ГНІВУ», ЧАСТИНА 2 (5 ХВ.)

ЗОВНІШНІ ПРИЧИНИ

Причини, які ви не можете контролювати, називаються зовнішніми. Є декілька типів зовнішніх причин.

1. РОЗЧАРУВАННЯ.

Ви можете відчувати розчарування, коли вам не дозволяють робити те, що вам хочеться.

Ви розчаровані, коли результат ваших дій не збігається з очікуваннями. Наприклад, коли ви «провалили» контрольну, до якої дуже добре готувалися або коли вам треба кудись їхати, а батьки запізняються, щоб відвезти вас. У вас виникає відчуття занепокоєння, і ви можете почати гніватися.

2. ДОСАДА І РОЗДРАТУВАННЯ.

Це те, що вас нервує. Наприклад, однокласник, який завжди дратує вас або учитель, який постійно чіпляється до вас. Вас також можуть дратувати люди, які дуже голосно слухають музику, або люди, які завжди перебивають.

3. НАСИЛЬСТВО.

До психологічного насильства належать: навішування ярликів, прокляття, глузливі, неприємні або образливі коментарі. До фізичного – поштовхи, шарпання, нанесення ударів руками або ногами, а також недопустимі сексуальні дії. Можливо, час від часу, ви відчуваєте на собі такі види насильства або є їх свідком.

4. НЕСПРАВЕДЛИВІСТЬ І НЕЧЕСНІСТЬ.

Підлітки дуже часто скаржаться на те, що до них ставляться несправедливо в школі й удома. Вони вважають, що їх завжди несправедливо звинувачують, не даючи жодного шансу пояснити своє бачення ситуації. Ви можете відчувати гнів, коли бачите, що з кимось з ваших рідних чи знайомих поводяться нечесно.

ВНУТРІШНІ ПРИЧИНИ

Такі причини найчастіше виникають у ваших думках. Багато експертів вважають, що ми «вчимося» бути агресивними або сердитими. Пам'ятайте, коли ви починаєте сердитися, це передусім виходить від вас! Це звучить дивно, але ніхто взагалі не може розсердити вас. Ніхто не змусить вас ударити або закричати. Ви самостійно приймаєте рішення діяти таким чином.

РОЗГЛЯД СХЕМИ «КОМП'ЮТЕР»

(5 ХВ.)

МЕТА:

наочно представити за допомогою схеми взаємозв'язок наших внутрішніх процесів «думки – почуття – дії» в ході виникнення, прояву та керування гнівом.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог просить учасників знайти вправу № 8 «Комп'ютер».



«Подивіться уважно на схему, що складається з 3 блоків: думки, почуття, дії.

Усі вони належать до внутрішніх причин у ситуації з гнівом. Якщо подати образно, то процесор можна порівняти з нашими думками, монітор – з почуттями, а клавіатура – це дії. У будь-якому з цих блоків може статися «збій» і тоді страждає вся система. До того ж, «збій» може статися як окремо в будь-якому з цих блоків, так і в усіх відразу. Так і в ситуація з гнівом: він може виникнути окремо або одночасно в думках, почуттях, діях. Але для того, щоб система повноцінно функціонувала і була корисна як для хазяїна, так і для оточення, необхідно утримувати її в порядку, час від часу проводячи «профілактику» в кожному з цих блоків. Управління гнівом – це управління власними думками, почуттями і діями.



ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Уважно розглянувши схему, необхідно зробити акцент на тому, що всі частини комп'ютера взаємозалежні – зміни в одній з них спричинять зміни в іншій, а керування гнівом – керування кожною окремою частиною, і всією системою в цілому. Щоб керувати системою в цілому, необхідно розуміти роботу кожного її блоку.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЧОМУ МИ ТАК ДУМАЄМО?»

(20 ХВ.)

ОСОБИСТЕ СТАВЛЕННЯ: РОЛЬОВА ГРА

(5 ХВ.)

МЕТА:

наочно показати учасникам залежність способу мислення від особистого ставлення до ситуації.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог викликає двох учасників. Розігрується ситуація:

1. Уявіть собі, що ви сидите в шкільній їдальні, і раптом ваш товариш, який проходив біля вас, обливає вас соком.
2. Та ж ситуація, але уявіть собі, що ви – воротар збірної команди вашого класу з футболу. Хлопець, який облив вас соком, – бомбардир команди-суперника. Ваші думки? Ваші почуття? Ваші дії?
3. Та ж ситуація між хлопцем і дівчиною. При цьому хлопець давно симпатизує дівчині або навпаки. Ваші думки? Ваші почуття? Ваші дії?





ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ (ДЛЯ КОЖНОЇ СИТУАЦІЇ):

- Що б ви подумали?
- Що відчували б?
- Що робили б?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

При обговоренні необхідно акцентувати увагу на тому, що наше особисте ставлення до когось визначає наші думки, почуття та дії щодо цієї людини.

ОЧІКУВАННЯ: ВПРАВА «ПОТЯГНИ»

(5 ХВ.)

МЕТА:

показати залежність способу мислення від того, наскільки реальність співпадає з очікуваннями, і виникнення гніву в ситуації, якщо очікування не реалізуються.

Учасник стає в коло. Навколо нього стають 7 учасників. Кожен з них символізує очікування (необхідність прогулянки з собакою, відвідування секції, зустріч з друзями і так далі). По команді педагога «очікування» тягнуть учасника в різні боки. Поступово ведучий забирає по два «очікування», залишаючи лише три (7 – 5 – 3).

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що ви думали, відчували, робили, коли мали 7 очікувань? 5? 3 очікування?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

При обговоренні слід звернути увагу на напругу при величезній кількості очікувань і, як наслідок, на виникнення гніву при нереалізованих очікуваннях.

АЛЬТЕРНАТИВА ВПРАВІ «ПОТЯГНИ»

Залежно від групи педагог може провести іншу вправу, в якій обговорюють не особисті очікування, а стереотипні, гендерні тощо.

ВПРАВА № 9 «РОБИ, ЯК ЧОЛОВІК!»

МЕТА:

показати залежність способу мислення від того, наскільки реальність співпадає з очікуваннями, і виникнення гніву в ситуації, якщо очікування не реалізуються.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог пояснює, що чоловіки і жінки мають різні переконання щодо того, яким має бути справжній чоловік. Іноді ці переконання не відповідають дійсності, що призводить до виникнення гніву і агресії в особи, від якої чекають певних дій і поведінки.



Педагог пропонує розглянути малюнок у робочих зошитах «Роби, як чоловік» (робочий зошит, вправа № 9) і дописати перелік слів у прямокутнику стосовно того, яким, на їх думку, має бути «справжній чоловік».

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи відчували ви коли-небудь, що всі навколо вас чекають, щоб ви діяли як «справжній чоловік»?
- Чи викликало це у вас почуття тиску з боку інших?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Необхідно пояснити учасникам, що коли нам не вдається виправдати покладені на нас надії або доводиться діяти згідно з очікуваннями інших, ми починаємо гніватися.



ЧОЛОВІКИ...

**МОЖУТЬ ПОСТОЯТИ ЗА СЕБЕ
НЕ ПОМИЛЯЮТЬСЯ
СИЛЬНІ**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВНУТРІШНІЙ ДІАЛОГ: ВПРАВА «ЗАТОР»

(10 ХВ.)

МЕТА:

показати прояви нашого внутрішнього діалогу і важливість управління власним внутрішнім станом.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Для обговорення може бути вибрана ситуація, запропонована учасниками, або підготована педагогом. Скажімо, людина потрапила в затор тоді, коли вона запізнюється.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Про що думає водій за кермом, перебуваючи в заторі?
- Як можна для себе використати цю ситуацію?
- Який можна зробити висновок?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

При обговоренні необхідно дати зрозуміти учасникам, що внутрішній діалог – природне явище і від нас залежить якого характеру він буде. Педагог також повідомляє учасників, що в робочих зошитах є поради, щодо застосування внутрішнього діалогу у проблемних ситуаціях (робочий зошит, вправа № 10). Вдома вони повинні прочитати це повідомлення і спробувати пропрацювати використання внутрішнього діалогу в ситуаціях, коли вони роздратовані або гніваються на когось.



ПОМИЛКИ МИСЛЕННЯ

Люди часто допускають загальні помилки мислення.

1. Все або нічого. Це означає, що для вас все, що відбувається, виглядає лише білим або чорним. Все дуже добре або дуже погано.
2. Надмірне узагальнення. Ви розглядаєте одну негативну ситуацію як наслідок цілого ланцюга «нещастя», які трапилися з вами.
3. Зациклення на негативі. Це трапляється, коли ви вибираєте один поганий досвід, зациклюєтеся на ньому і доводите себе до стану, коли все здається просто нестерпним.
4. Ігнорування позитивного досвіду. Якщо з вами трапляється щось приємне, ви говорите собі, що вам просто пощастило. Але коли трапляється щось погане, ви вважаєте це закономірністю.
5. Швидкі висновки. Ви вважаєте, що все погано, навіть якщо не знаєте напевно.
6. Перебільшення або применшення. Коли щось приємне трапляється у вашому житті, ви не звертаєте на це уваги. Негативні події, навпаки, набувають велетенських розмірів, ніби ви дивитеся на них у бінокль.
7. Неправдиві ярлики. Коли ви вішаєте на людей «поганий ярлик», згодом буде дуже важко змінити своє ставлення і свої почуття.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЧОМУ МИ ТАК ВІДЧУВАЄМО?»

(10 ХВ.)

МЕТА: розглянути причини виникнення гнівних почуттів, їх проявів та способи контролю за допомогою тіла.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Розглянемо дві причини виникнення гнівних почуттів: напруга і поганий настрій.

1. НАПРУГА.

Напруга виникає під впливом стресу. Ви напружуєтеся, коли вас щось турбує або порушуються звичні для вас обставини. Коли ви багато працюєте або недосипаєте, відчуваєте стрес і роздратування, напруга поступово зростає. Це може відбуватися впродовж кількох днів. Коли ваша напруженість зростає, ви стаєте пригніченими і сердитими. Окремі частини вашого тіла теж напружуються, наприклад шийні і грудні м'язи, у вас часто виникає головний біль.

Коли ви напружені, навіть невеликі проблеми здаються неосяжними. Наприклад, уявімо, що у вас був важкий день. Ви у себе в кімнаті й робите домашнє завдання. Ваш олівець постійно ламається. Цього може вистачити, щоб ви кинули олівець та сказали: «До біса це домашнє завдання!». Зрештою у вас виникнуть проблеми в школі, й усе це через зламаний олівець!

У напруженому стані ви занадто гостро реагуєте на проблеми. Тому дуже важливо утримувати вашу напругу на низькому рівні. Особливо, якщо ви маєте проблему з контролем гнівних почуттів. Один із способів поліпшити управління гнівом – це спробувати вирішити проблему. Подумайте і визначте цілі, яких хочете досягнути. Не звертайте уваги на те, що говорять або роблять інші. Щоб контролювати свій гнів, ви повинні усвідомлювати, що треба для цього робити. Не приймайте те, що відбувається, на себе. Тільки тому, що в когось поганий настрій не означає, що це може зіпсувати ваш день. Іноді краще триматися подалі від таких людей, так ви зможете уникнути багатьох неприємностей.



ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що треба зробити, щоб зменшити напругу?
- Наскільки це ефективно?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Якщо учасники не назвуть способів релаксації, то доречно буде вже на цьому занятті повідомити про те, що один із способів тримати напругу на низькому рівні – це навчитися розслабляти м'язи та розум.

Науково доведено, що людина не може одночасно перебувати в розслабленому і напруженому стані. Практикуючи релаксацію, ви зможете набагато краще контролювати свої гнівні почуття. Наприклад, можна зробити 10 вдихів – 10 видихів, порахувати до 10, тобто дати собі час для того, щоб відволіктися.

2. ПОГАНИЙ НАСТРІЙ.

Ваша реакція на ситуацію залежатиме від вашого настрою. Якщо ви засмучені, то вам бракуватиме енергії. Коли ви маєте поганий настрій, ваше ставлення до того, що відбувається навколо вас, буде досить песимістичне. У більшості випадків ваш поганий настрій виникає тому, що ви ставитеся до всього занадто серйозно. Час від часу нам треба відступити один крок назад, для того щоб подивитися, що насправді відбувається. Нам треба намагатися дивитися на речі з гумором. Іноді ми сміємося над собою, коли ми говоримо або робимо щось безглузде. Наприклад, ви граєте у волейбол в спортзалі. Ви підстрибнули, щоб заблокувати м'яч. Поки робили це велике зусилля для своєї команди, впали прямо на сітку і збили опори. Гру довелося зупинити. Всі почали сміятися, дивлячись на вас. Хтось навіть показує пальцем і говорить: «Оце стрибок!». Інші гравці можуть сказати вам, наприклад: «Ну ти даєш!». Ви можете відреагувати на таку поведінку по-різному. Пам'ятайте, одна з негативних функцій гніву – перекривання інших емоцій. Подумайте добре, перш ніж сказати товаришеві з команди: «А не пішов би ти». В такій ситуації на вас ніхто не гнівався за затримку в грі. Насправді всі посміялися від душі. Деякі підлітки сміялися з вами, а не з вас. Нічого б з вами не сталося, якби ви теж почали сміятися з іншими. Сказали б щось таке: «Оце я дав!». Згадайте всі свої вчинки, коли люди над вами сміялися, і ви знайдете в цих ситуаціях багато комічного. Якщо ви зможете це зробити, ви почуватиметеся набагато комфортніше. Це не означає, що ви більше не повинні серйозно ставитися до життя, просто іноді краще «підіграти» ситуації.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Наведіть приклад конфліктної ситуації, в якій ви змогли пожартувати і так «розрядити ситуацію».

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЧОМУ МИ ТАК ДІЄМО?»

(5 ХВ.)

Зазвичай люди використовують два типи дій у конфліктних ситуаціях:

1. уникнення ситуації.
2. прояв агресії (ворожість).

Але, набуваючи життєвого досвіду, люди навчаються третьому типу дій – конструктивному розв'язанню конфліктних ситуацій. У більшості випадків можна вирішити проблему за допомогою конструктивної розмови, і тоді всі залишаться задоволені.



ВПРАВА «КІЛЬЦЕ»

МЕТА: запропонувати учасникам наочно представити способи дій у ситуаціях прояву гніву.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Учасники формують коло, взявшись за руки. Один учасник поза колом намагається потрапити в коло різними способами.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Які дії вам допомогли досягнути мети?
- Який із способів виявився нешкідливим для вас і оточення?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА: При узагальненні слід акцентувати увагу учасників на виробленні навичок конструктивної розмови і взаємодії, тобто правильного формування власних думок, почуттів, дій. Для закріплення цього висновку учасникам ще раз пропонують розглянути схему «Комп'ютер» (робочий зошит, вправа № 8) і пригадати про своєчасну «профілактику» кожного блоку.

3.4 ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ

(15 ХВ.)

ВПРАВА № 11 «ЩОДЕННИК ЗЛОСТІ»

(10 ХВ.)

МЕТА: познайомити учасників з одним із способів самоаналізу у вигляді щоденника злості.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог просить учасників знайти щоденник злості у своїх робочих зошитах (робочий зошит, вправа № 11).

Педагог разом з учасниками переходить до розгляду основних блоків щоденника:

- шкала злості;
- дії/вчинки;
- ситуація;
- рівень самоконтролю.

Педагог пояснює учасникам, для чого потрібний щоденник злості, та інформує, що його треба заповнювати протягом тижня до наступного заняття при виникненні ситуацій з проявом гніву.

«Важливо розуміти свої думки і дії, якщо ви дійсно хочете контролювати свій гнів. У цьому вам допоможе щоденник, заповнюючи який, зможете більше дізнатися про себе».



ВПРАВА № 11 «ЩОДЕННИК ЗЛОСТІ»

Ім'я

Дата

Що говорило тобі твоє тіло щодо твого стану, коли та ситуація відбувалася (обведи одну цифру):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
не дуже сердитий					дуже сердитий				

Коментарі:

Фізичні прояви твоєї поведінки (дії, вчинки):

Що сталося?

Що ти собі говорив?

Чи намагався ти уникнути ситуації і стримувати злість? Так Ні

Коментарі:

Чи привели твої дії до погіршення ситуації? Так Ні

Коментарі:

Чи направляв ти свою злість на свого співрозмовника або інший об'єкт? Так Ні



Коментарі:

.....

.....

.....

Опиши, що ти відчував:.....

.....

.....

.....

Як ти впорався з ситуацією? Чи застосовував ти "тайм-аут"? Так Ні

Коментарі:

.....

.....

.....

Оціни рівень свого самоконтролю після завершення ситуації (обведи одну цифру):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
не дуже сердитий					дуже сердитий				

Коментарі:

.....

.....

.....

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА: Необхідно налаштувати учасників на те, що щоденник злості не лише допоможе їм знайти закономірності в тому, як вони думають і що відчувають, але і виявити ситуації, які провокують появу гніву.

«Регулярно заповнюючи щоденник, ви зрозумієте, як гнів проявляється у ваших думках, почуттях і діях. Якщо помічаєте, що гнівні почуття виникають саме з вашого боку, то це проблема, яка потребує уваги. Це означає, що настав час її вирішити, але слід робити це тільки в спокійному стані.

Заповнюючи щоденник злості, ви побачите реальну картину своїх думок і почуттів, дізнаєтеся про свою реакцію на певні проблеми, зрозумієте які саме дії та слова допоможуть вам краще впоратися з «небезпечними» ситуаціями. Ви визначите свої сильні та слабкі сторони у сфері управління гнівом, а також побачите, над чим вам ще треба попрацювати.

ІНСТРУКЦІЯ ІЗ ЗАПОВНЕННЯ ЩОДЕННИКА ЗЛОСТІ

В щоденнику злості вкажіть своє ім'я і дату. Згадайте ситуацію, в якій ви нещодавно опинилися. На шкалі обведіть цифру від 1 до 10, щодо свого стану в цій ситуації, спираючись на інформацію,





яку вам підказувало ваше тіло (наприклад, у вас почервоніло обличчя, почастішало дихання, руки стиснулися в кулаки). На шкалі цифра «1» означає, що ви не гнівалися, тоді як «10» вказує на те, що ви були дуже розлючені. Далі запишіть фізичні прояви гніву, що виникли в той момент. Наприклад: «Я майже втратив здатність розмовляти, почав підвищувати голос, тикати пальцем». У наступній графі опишіть ситуацію, яка викликала ваш гнів. Детально поясніть, що ви собі говорили в тій ситуації (ваш внутрішній діалог). Постарайтеся згадати, чи намагалися ви уникнути ситуації, чи привели ваші дії до погіршення ситуації, чи спрямовували ви свій гнів на співрозмовника або інший об'єкт (домашнього улюбленця, меблі). У щоденнику злості вам необхідно буде записати, що ви відчували в той момент. Наприклад: «Я вважаю, що мене образили просто так», «Я не впевнений, що реагував правильно», «Я був у відчаї!». Детально опишіть, як ви намагалися впоратися з ситуацією. Нарешті оцініть свій рівень самоконтролю за шкалою від 1 до 10, де 1 означає, що у вас був високий рівень самоконтролю, ви повністю контролювали себе і робили все правильно, а 10 – відсутність самоконтролю.

ВПРАВА «Я ЗРОЗУМІВ, ЩО...»

(5 ХВ.)

МЕТА: підбиття підсумків заняття за допомогою озвучування особистих результатів засвоєння матеріалу.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог пропонує кожному учасникові закінчити фразу: «На сьогоднішньому занятті Я зрозумів, що...».

ЗАПОВНЕННЯ ОЦІННОЇ АНКЕТИ

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог роздає всім учасникам оцінну анкету заняття (Додаток № 1) і нагадує, що до наступного заняття всі повинні будуть вести щоденник злості.



ЗАНЯТТЯ 4: «ЯК УПРАВЛЯТИ ГНІВОМ»





МЕТА: підвести учасників до усвідомлення необхідності конструктивної зміни поведінки в ситуаціях гніву; ознайомитися з технікою і методиками управління гнівом, навчитися способам управління гнівом.

ТРИВАЛІСТЬ: 90 хв. (дві академічні години).

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: презентаційні матеріали, робочий зошит, додаток №1 – 2.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ: «інструкція», «рівні гніву», «тайм-аут», «релаксація».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
4.1	Вступна частина	Вступне слово педагога. Повторення правил роботи в групі. Огляд заняття.	10 хв.
4.2	Вітання учасників	Вправа «Я люблю людей...».	5 хв.
4.3	Основна частина «Як управляти гнівом»	Вправа «Ліфт»; робота в малих групах. Вправа «5 речей, які викликають гнів»; бесіда «Способи зниження рівня гніву»; інформаційне повідомлення «Спосіб зменшення гніву – релаксація»; вправа «Образна релаксація» (відеоролик «Кришталевий смуток»); вправа на релаксацію м'язів.	50 хв.
4.4	Зворотний зв'язок	Вправа «Я візьму з собою...».	5 хв.
4.5	Підбиття підсумків програми	Вправа «Я і мій гнів»; обговорення очікувань; заповнення оцінної форми заняття і програми в цілому. Вручення дипломів. Відзначення успіху.	20 хв.



4.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

(10 ХВ.)

ВСТУПНЕ СЛОВО ПЕДАГОГА. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ В ГРУПІ. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: презентація заняття (слайди).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Повторюючи правила роботи в групі, педагог цікавиться в учасників, чи є таке правило, яке дуже хотілося порушити під час попередніх занять, або правило, яке жодного разу не порушував ніхто. Педагог називає мету і завдання заняття, актуалізує знання учасників.

«На попередніх заняттях ми познайомилися з почуттям гніву, що притаманне кожній людині. Також розібралися, як гнів переходить в агресію, які спричиняє наслідки та породжує проблеми. Сьогодні ми познайомимося із способами управління гнівом і попрацюємо над тренуванням відповідних практичних навичок».

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Як ви впоралися із щоденником злості?
- Хто хоче поділитися своїми записами в групі?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА: Якщо охочих багато, обговорення проходить коротко з акцентуванням уваги на позитивному досвіді управління гнівом. Усі інші щоденники злості обговорюються згодом, на індивідуальних консультаціях з педагогом.

4.2 ВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

(5 ХВ.)

ВПРАВА «Я ЛЮБЛЮ ЛЮДЕЙ...»

МЕТА: створити атмосферу довіри та доброзичливості, розвивати навички рефлексії та самоаналізу.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Учасникам пропонують продовжити фразу (наприклад, «Я люблю людей активних») і виразити за допомогою жестів і міміки свою любов.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи легко було виконувати вправу?
- Що заважало?
- Що нового я дізнався про інших?

**ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:**

По закінченні вправи педагог акцентує увагу учасників на тому, що інколи буває важко зрозуміти, з ким нам подобається спілкуватися, а з ким – ні. Нам буває важко сказати людині про свою симпатію до неї, і значно простіше висловити своє роздратування або гнів. Кожному з нас важливіше не втрачати, а розвивати наші стосунки з оточуючими, тримаючи під контролем власний гнів. Тому в кожного з учасників є можливість, успішно пройшовши програму, застосовувати цей досвід на практиці.

4.3 ОСНОВНА ЧАСТИНА «ЯК УПРАВЛЯТИ ГНІВОМ»

(50 ХВ.)**ВПРАВА «ЛІФТ»****(5 ХВ.)****МЕТА:**

показати важливість оволодіння необхідними знаннями, уміннями та навичками для подолання життєвих труднощів, зокрема в ситуаціях з гнівом.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог пропонує розглянути таку ситуацію: уявіть собі людину, що піднімається пішки у багатоповерховому будинку. Що вище поверх, то важче їй це робити. І раптом на свій великий подив вона бачить ліфт, заходить у нього, але, не знаючи що робити далі, починає натискати на різні кнопки. У результаті людина знову опиняється на першому поверсі.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що відчувала людина, перебуваючи вперше в ліфті?
- Що вона робила?
- Чим закінчилися її спроби?
- Як виправити ситуацію, що склалася?
- Чого бракувало людині для досягнення бажаного результату?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Педагог допомагає сформулювати висновок, що в житті теж трапляються такі ситуації, коли необхідно вивчити «інструкцію», тобто оволодіти специфічними знаннями і навичками для успішного подолання труднощів. Потім ще раз нагадує про зовнішні (події, ситуації) і внутрішні (думки, почуття, дії) причини гніву, про які йшлося на попередньому занятті.



РОБОТА В МАЛИХ ГРУПАХ

ВПРАВА № 12 «5 РЕЧЕЙ, ЯКІ ВИКЛИКАЮТЬ ГНІВ...» (10 ХВ.)

МЕТА: показати важливість вміння контролювати власний гнів.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: робочий зошит, ручки.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог пропонує відкрити вправу № 12 в робочих зошитах. Протягом 5 хвилин учасники самостійно записують 5 речей (ситуацій, якостей, фактів тощо), які в них викликають гнів, далі розставляють їх за значущістю (що найбільше (1) і найменше викликає гнів (5)). Кожен учасник отримує змогу обговорити в групі свою ситуацію під номером 1. Педагог просить поділитися написаним одного з учасників групи.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Що ви робите в цій ситуації? Чи досягаєте бажаного результату?
- Що відбувається з вашими почуттями і почуттями інших людей?
- Який може бути інший варіант розв'язання ситуації?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Педагог підводить учасників групи до висновку, що іноді неконтрольована злість шкодить як оточенню, так і тому, хто її проявляє. Педагог ще раз нагадує про негативні та позитивні сторони гніву. Можливо хтось з учасників захоче поділитися позитивним досвідом розв'язання ситуації, яка його дратувала.

БЕСІДА «СПОСОБИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ГНІВУ» (5 ХВ.)

Педагог нагадує про те, що є три рівні гніву: низький, середній і високий.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Як можна охарактеризувати кожний з цих рівнів?
- Які думки, почуття, дії характерні для низького (середнього, високого) рівня?

Далі педагог просить учасників з власного досвіду навести приклади проявів кожного рівня гніву, й, у результаті інтерактивного спілкування, підводить підлітків до висновку, що гнівом легко керувати, коли він на низькому рівні, і важко, коли він на високому, бо емоції та почуття заважають чітко мислити й адекватно сприймати ситуацію. Максимальний самоконтроль можливий тільки при низькому рівні гніву.

«Згадаймо ситуацію в маршрутці» (можливе використання будь-якого прикладу з попередніх занять):

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Як ви думаєте, на якому рівні гніву були учасники ситуації, яку ми недавно обговорювали?
- Що можна було зробити, щоб історія мала інший фінал? Як і коли повинен був увімкнутися їх самоконтроль?



Подивіться ще раз на модель комп'ютера, у якій все взаємозв'язано:

ПОЧУТТЯ – ДУМКИ – ДІЇ

Для того, щоб змінити своє життя на краще, необхідно навчитися працювати у кожному з цих блоків.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «СПОСІБ ЗМЕНШЕННЯ ГНІВУ – РЕЛАКСАЦІЯ»

(10 ХВ.)

Педагог нагадує учасникам, що на другому занятті вони вже познайомилися з одним із способів управління гнівом – «тайм-аутом».

«Сьогодні ми познайомимося ще з одним ефективним способом, який ви зможете використовувати в ситуаціях, для того щоб заспокоїтися, це – релаксація.

Є декілька способів релаксації:

1. ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ.

Один із способів заспокоїтися – зробити три-чотири глибоких вдихів-видихів. Глибоко вдихніть. Затамуйте подих. Потім видихніть. Почекайте декілька секунд і вдихніть ще раз. Ви будете здивовані дізнавшись скільки людей вважають, що за допомогою цієї простої вправи вони легко позбавляються від почуття тривоги і знижують рівень свого гніву.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА: Цей спосіб доцільно пропрацювати на практиці.

2. СТОП.

Це означає, що вам треба трохи зачекати, перш ніж відповідати на питання. В деяких випадках можна порахувати про себе від одного до десяти і навпаки в повільному темпі. Це вам допоможе сфокусуватися на тому, що ви робите.

3. ВНУТРІШНІЙ ДІАЛОГ.

Скажіть собі: «Сконцентруйся на проблемі. Не засмучуйся. Все не так погано, як ти думаєш». Або, наприклад, таке: «Я розумію, в чому проблема. Я зможу все виправити». Мисліть позитивно!

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА: Спосіб 4 (образна релаксація) і 5 (релаксація м'язів) потребують багато часу для проведення, тому рекомендується пропрацювати один із способів на практиці, а з другим просто коротко ознайомити учасників.

4. МУЗИКА ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Яку музику ви слухаєте для того, щоб заспокоїтися?

Музика для релаксації допоможе вам заспокоїтися. Слухайте записи із заспокійливою музикою принаймні раз на день: рано вранці або на ніч.



ВПРАВА «ОБРАЗНА РЕЛАКСАЦІЯ»

(5 ХВ.)

МЕТА: пропрацювати на практиці спосіб релаксації.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ: відеоролик «Кришталевий смуток».

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Для образної релаксації треба сісти і позбутися всіх зайвих думок, сконцентруватися на своєму тілі, зосередивши увагу на відчутті приємної тяжкості, теплі й диханні.

Педагог вмикає відео і дає настанову: «Уявіть, що всі ваші негативні емоції йдуть від вас з кожним звуком мелодії і вас більше нічого не засмучує і не пригнічує. Свіжість і чистота, новий погляд на старі проблеми, які легко розв'язати! Не думайте ні про що, насолоджуйтеся спокоєм».

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

По закінченні виконання вправи важливо, щоб педагог підкреслив, що можна відпочити, розслабитися і відновитися, слухаючи музику. Педагог також підводить учасників до розуміння того, що багатьом проблемам можна запобігти, влаштовуючи собі невеликі сеанси релаксації, даючи відпочинок душі й тілу.

ВПРАВА НА РЕЛАКСАЦІЮ М'ЯЗІВ

(15 ХВ.)

МЕТА: пропрацювати на практиці спосіб релаксації м'язів.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Спробуймо опанувати способом релаксації м'язів. Під час виконання вправи необхідно дотримуватися тиші. Залишайтеся на своїх місцях, слухайте мій голос і стежте за вказівками!

1. Поверніть свої стільці спинкою до центру кола! Зручно влаштуйтеся на стільці, обидві ступні на підлозі, спина пряма, голова піднята. Закрийте очі, кілька секунд посидіть спокійно і сконцентруйтеся на своєму диханні (пауза 10 с). Зауважте, чи контролюєте ви себе. Ви можете керувати собою, дихаючи повільніше, спокійніше, глибше (пауза 5 с). Добре, ви все робите правильно.
2. Стисніть обидві руки в кулак і відчуйте напругу в пальцях і суглобах! Сконцентруйтеся на напрузі й мовчки, в думках, опишіть неприємні відчуття, які створюють напружені м'язи рук. Це відбувається з вами, коли ви гніваєтеся. Витримайте напругу! (5 с). Добре! Зараз розслабте руки і сконцентруйте увагу на відчутті тепла, тяжкості й розслабленні в долонях рук! Зверніть увагу на відмінність між напругою і розслабленням! Просто на якийсь час зверніть увагу на розслаблені кисті рук і дихайте спокійно, повільно (пауза 10 с).
3. Зігніть руки в ліктях і притисніть лікті до тіла! Напружте лікті і м'язи рук, відчуйте, як напруга охоплює обидві руки й плечі. Зберігайте напругу (пауза 5 с). Добре, зараз розслабте руки і дозвольте їм вільно повиснути вздовж тіла (пауза 10 с). Сконцентруйте увагу на відчутті тепла, тяжкості й розслабленні і продовжуйте дихати повільно, спокійно та глибоко (пауза 10 с).
4. Зігніть стопи ніг, намагаючись пальцями ніг доторкнутися до кісточки! Зберігайте напругу, яка охоплює стопи, кісточки і литки ніг (пауза 5 с). Добре! Зараз розслабте стопи і



сконцентруйте на відчутті тепла, тяжкості й розслабленні, що розтікається по ногах! Продовжуйте дихати спокійно, повільно, глибоко (пауза 10 с). Ви все робите правильно!

- Зараз втягніть живіт якомога ближче до хребта. Зберігайте напругу, яка з'явилася в животі (пауза 5 с). Розслабте живіт і дозвольте йому спокійно відпочити! Дихайте спокійно, повільно і глибоко (пауза 10 с). Зверніть увагу на відчуття розслаблення в животі, ногах, руках і плечах (пауза 10 с).
- Зараз зробіть глибокий вдих і затримайте дихання до появи відчуття дискомфорту. Зверніть увагу на напругу в ділянці грудної клітки (пауза 10 с). Зараз спокійно видихніть і відчуйте, як напруга поступово зникає. Зверніть увагу, що ви можете розслабити тіло за бажанням і дихати спокійно, ритмічно й глибоко. Розслабтеся на видиху повністю і видихніть усі залишки своєї напруги (пауза 10 с). Ви повністю контролюєте себе. П'ять разів глибоко вдихніть і видихніть, повторюючи собі: «Розслабся!». Дозвольте напрузі зникнути природним чином! Просто розслабтеся і викиньте все з голови (пауза 10 с). Ви прекрасно відчуваєте себе і бадьорі. Зробіть повільний глибокий вдих і поступово відкрийте очі.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Розкажіть, будь ласка, про свої відчуття під час релаксації, чи вдалося відчутти напругу і розслаблення?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Педагог повинен пояснити учасникам, що для досягнення дієвого результату необхідно тренуватися. Також слід зробити акцент на тому, що вправи «тайм-аут» і «релаксація» можуть використовуватися як окремо, так і в поєднанні. Усе це дасть змогу тримати свій гнів під контролем.

4.4 ЗВОРТНИЙ ЗВ'ЯЗОК

(5 ХВ.)

ВПРАВА «Я ВІЗЬМУ З СОБОЮ»

МЕТА: узагальнити і закріпити набуті навички.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог дякує учасникам групи за активну роботу і пропонує по черзі продовжити фразу: «Я візьму з собою...», називаючи вподобаний спосіб контролю над гнівом.

4.5 ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ПРОГРАМИ

(20 ХВ.)

ВПРАВА №13 «Я І МІЙ ГНІВ»

(10 ХВ.)

МЕТА: оцінити і порівняти первинний і кінцевий рівень керування гнівом.



ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог пропонує учасникам у робочих зошитах знайти вправу № 13 «Я і мій гнів» і заштрихувати ту частину букви «Я», що відповідає їхнім відчуттям:

- завжди справляюся;
- часто справляюся;
- рідко справляюся;
- майже ніколи не справляюся.



ОБГОВОРЕННЯ ОЧІКУВАНЬ

(5 ХВ.)

МЕТА:

визначити, чи відповідав матеріал програми очікуванням учасників.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ:

Педагог просить учасників знайти вправу № 1.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

- Чи співпали ваші очікування з реальними результатами по закінченні програми?
- Чи було проходження програми корисне для вас?

Заповнення оцінних форм заняття і програми в цілому (додатки № 1 – 2).

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Робота проводиться самостійно в індивідуальному порядку.

ВРУЧЕННЯ ДИПЛОМІВ. ВІДЗНАЧЕННЯ УСПІХУ

(5 ХВ.)



ДОДАДКИ

ДОДАТОК 1: «ОЦІННА АНКЕТА ЗАНЯТТЯ»

Прізвище, ім'я

Назва заняття

ШАНОВНИЙ УЧАСНИКУ!

Твоя думка про заняття дуже важлива для нас. Твої відгуки допоможуть зробити нашу спільну роботу ще ефективнішою. Будь ласка, обведи на шкалі одну цифру від 1 до 10.

1. МІЙ НАСТРІЙ ДО ЗАНЯТТЯ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Дуже поганий					Добрий				

2. МІЙ НАСТРІЙ ПІСЛЯ ЗАНЯТТЯ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Дуже поганий					Добрий				

3. НАСКІЛЬКИ МЕНІ БУЛО ВСЕ ЗРОЗУМІЛО:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Незрозуміло					Все зрозуміло				

4. НАСКІЛЬКИ МЕНІ БУЛО ЦІКАВО:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нецікаво					Дуже цікаво				

5. НАСКІЛЬКИ ПОТРІБНИЙ І КОРИСНИЙ ДЛЯ МЕНЕ ЗАПРОПОНОВАНИЙ МАТЕРІАЛ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Некорисний					Дуже корисний				

6. СКІЛЬКИ ОСОБИСТИХ ЗУСИЛЬ, ЕМОЦІЙ І ДОСВІДУ Я ВКЛАВ В ЗАНЯТТЯ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Жодних					Дуже багато				

7. ЯК БАГАТО Я ДІСТАВ ВІД ЗАНЯТТЯ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нічого					Дуже багато				

Підпис

Дата



ДОДАТОК 2: «БЛАНК ОЦІНКИ ПРОГРАМИ»

1. НАПИШИ ТРИ РЕЧІ, ЩО СПОДОБАЛИСЯ ТОБІ В ПРОГРАМІ!

.....
.....
.....

2. НАПИШИ ТРИ РЕЧІ, ЯКІ ТИ ХОТІВ БИ ПОЛІПШИТИ В ПРОГРАМІ!

.....
.....
.....

3. ЩО ЗМІНИЛОСЯ В ТВОЄМУ ЖИТТІ ЗА ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ

- навчився приймати свою злість і гнів
- навчився розуміти, коли я гніваюся
- умію виділяти позитивні та негативні сторони гніву
- бачу причини і наслідки свого гніву
- розумію необхідність зменшення свого гніву
- умію вибирати тип поведінки в ситуації гніву
- засвоїв вправи для зменшення гніву, можу керувати своїм гнівом
- інше:.....
.....

4. НАСКІЛЬКИ ЕФЕКТИВНА І КОРИСНА ДЛЯ ТЕБЕ БУЛА ЦЯ ПРОГРАМА

(1 – 2 – зовсім некорисна, 3 – 4 – 5 – частково корисна, 6 – 7 – 8 – корисна, 9 – 10 – дуже корисна)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. ЧОГО ТОБІ НЕ ВИСТАЧИЛО В ГРУПІ ТА ПРОГРАМІ?

.....
.....
.....

6. НАСКІЛЬКИ ЕФЕКТИВНА ДЛЯ ТЕБЕ БУЛА РОБОТА ВЕДУЧИХ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ПРОГРАМИ?

(1 – 2 – низька оцінка роботи, 3 – 4 – 5 – середня оцінка роботи, 6 – 7 – 8 – добра оцінка роботи, 9 – 10 – висока оцінка роботи)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДО ПРОГРАМИ «УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ»

АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:

Кальчева О. Ю., Місяк О. К.

Підп. до друку 2015. Формат Папір

Друк: Ум. друк. арк. Облік.-вид. арк.

Тираж 1000 прим. Зам. №

Друкарня Свідоцтво № від

вул., м. Київ, Україна.