Здолбунівський районний методичний кабінет

Здолбунівська загальноосвітня школа І – ІІІ ступенів №6





Укладник : Радіца Л. П.- соціальний педагог Здолбунівської

загальноосвітньої школи І – ІІІ ступенів №6

Рецензент : Глущук Н. О. – завідувач райметодкабінету

Програма спрямована на встановлення контакту з девіантними підлітками, розвиток у них позитивного світосприймання, вироблення навичок самопізнання, формування установки на здоровий спосіб життя.

Схвалено методичною радою Здолбунівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №6 ( протокол № 3 від 13. 01.2013року) .

Здолбунівська загальноосвітня школа І - ІІІ ступенів № 6

Радіца Людмила Петрівна

**Соціальна реабілітація важковиховуваних**

**підлітків**

*На допомогу соціальним педагогам,*

*практичним психологам*



Здолбунів 2013

***Передмова***

Суспільство завжди приділяє увагу проблемі поведінки людей, що не відповідає загальноприйнятим чи офіційно встановленим соціальним нормам.

Актуальність проблеми відхильної поведінки обумовлена виникненням в рамках психології особливого напрямку – психології девіантної поведінки.

Всю соціальну поведінку поділяють на нормальну та анормальну чи асоціальну, девіантну (ухильну від норми). Ухилення від норми при цьому може бути як позитивним (творча обдарованість), так і негативним (аморальне, протиправне чи деліквідне, злочинне чи кримінальне).

Під нормами поведінки, як правило, розуміють нормативно-схвальну поведінку, не пов’язану з хворобливим розладом, до того ж характерну для більшості людей.

Анормальну чи асоціальну поведінку можна поділити на нормативно-несхвальну, патологічну, нестандартну. Ухильна поведінка займає свою власну нішу в ряді психічних феноменів. Вона існує поряд з такими явищами, як психічні захворювання, патологічні стани, неврози, психосоматичні розлади. Відомо, що у спеціальній літературі термін «ухильна поведінка» нерідко замінюється синонімом - девіантна поведінка (від латинського deviatio - відхилення).

Явна складність визначення поняття, що вивчається, зумовлена перш за все його міждисциплінарним характером. В теперішній час термін використовується у двох основних значеннях. У значенні «вчинок, що не відповідає встановленим чи тим, що фактично склалися у даному суспільстві нормам», девіантна поведінка виступає предметом психології, педагогіки та психіатрії. У значенні «соціальне явище, що виявляється у відносно масових та стійких формах людської діяльності, що не відповідає офіційно встановленим чи таким, що фактично склалися у даному суспільстві нормам і очікуванням» вона є предметом соціології, права, соціальної психології. Визначення поняття припускає виділення істотних ознак явища. Доцільно виділити ті специфічні особливості поведінки особистості, які допоможуть нам відрізнити її від інших феноменів, а також при необхідності констатувати її наявність і динаміку у конкретної людини.

Ухильна поведінка особистості – це поведінка, яка не відповідає загально прийнятим чи офіційно встановленим соціальним нормам. Інакше кажучи – це дії, що не відповідають існуючим законам, правилам, традиціям і соціальним установкам. Окреслюючи девіантну поведінку як поведінку ухильну від норм, слід пам’ятати, що соціальні норми змінюються. Це, в свою чергу, надає ухильній поведінці історично минущий характер. Як приклад можна навести різне, в залежності від епохи і країни, відношення до паління. Отже, девіантна поведінка – це порушення не будь-яких, а лише найбільш важливих для даного суспільства у даний час соціальних норм.

Девіантна поведінка і особистість, котра її проявляє, викликають негативну оцінку з боку інших людей. Негативна оцінка може мати форму суспільного засудження чи соціальних санкцій, у тому числі кримінального покарання. Перш за все санкції виконують функцію запобігання небажаної поведінки. Але з іншого боку вони можуть призводити до такого негативного явища, як стигматизація особистості – навішування на неї ярликів. Наприклад, добре відомі труднощі реадаптації людини, яка відбула строк покарання і повернулася в «нормальне» життя. Спроби людини розпочати нове життя часто розбиваються об недовіру і неприйняття оточуючих людей. Поступово ярлик девіанта формує девіантну ідентичність (самовідчуття). Таким чином репутація посилює небезпечну ізоляцію, перешкоджає позитивним змінам і викликає рецидиви девіантної поведінки.

Особливістю девіантної поведінки є те, що завдає реальної шкоди самій особистості чи оточуючим людям. Це може бути дестабілізація існуючого порядку, завдання моральної та матеріальної шкоди, фізичне насилля чи завдання болю, погіршення здоров’я. У крайніх своїх проявах девіантна поведінка становить безпосередню загрозу для життя, наприклад, суїцидальна поведінка, насильницькі злочини, зловживання «важкими» наркотиками. Психологічним маркером шкоди є страждання, що переживає сама людина чи оточуючі люди. Дана ознака означає, що ухильна поведінка є руйнівною: в залежності від форми – деструктивною чи ауто деструктивною. На наш погляд не задовольняють дану ознаку чи не є ухильною поведінкою такі близькі соціальні явища, як радикалізм, креативність та маргінальність. Незважаючи на те, що вони також є відхиленням від загальноприйнятих норм , викликаючи роздратування консервативно настроєної частини населення, ці феномени скоріше корисні для суспільства, ніж небезпечні. Так, радикально настроєні особистості націлені на докорінні зміни в суспільстві, що стимулює прогресивні зміни в ньому. Креатури вирізняються нестандартністю, виступають дослідниками та першовідкривачами. Маргинали протиставляють себе більшості, розширюючи кордони соціальних норм. Перераховані феномени можуть поєднуватися. Наприклад, поведінка підлітків нерідко відображає усі три тенденції. Підліток, котрий експериментує з пірсінгом, татуюванням не може бути однозначно віднесеним до групи девіантів. Але той же підліток, що вживає героїн, демонструє явно ухильну поведінку з високим ризиком для життя. Таким чином, ухильна поведінка деструктивна за своєю суттю.

Девіантна поведінка характеризується  як така, що стійко повторюється. Так, якщо семирічна дитина один раз взяла без дозволу невелику суму грошей у батьків на солодощі без наступних ексцесів, визначення даної поведінки як ухильної буде недостатньо коректним.

Навпаки, систематична усвідомлена крадіжка грошей підлітком буде однією із форм ухильної поведінки.

Дане правило має виняток. Наприклад, навіть одноразова суїцидальна спроба представляє серйозну небезпеку і може розцінюватися як ухильна поведінка особистості.

Для того, щоб поведінку можна було кваліфікувати як ухильну, вона повинна узгоджуватися із загальною спрямованістю особистості. При цьому поведінка не повинна бути наслідком нестандартної ситуації, наслідком кризової ситуації чи самооборони.

Особливістю девіантної поведінки є те, що вона супроводжується різними проявами соціальної дезадаптації. Дана поведінка зовсім не обов’язково призводить до хвороби чи смерті, але закономірно викликає чи підсилює стан соціальної дезадаптації. Стан дезадаптації, у свою чергу, може бути самостійною причиною ухильної поведінки особистості.

У якості останньої ознаки девіантної поведінки можна відзначити її виражену індивідуальну та статеву своєрідність. Ухильна поведінка перш за все відображає зовнішнє існування особистості у соціумі. Вона може бути надзвичайно різнобічною «всередині». Одні і ті ж види девіантної поведінки по-різному виявляються у різних людей у різному віці.

Інша важлива індивідуальна особливість торкається того, що людина переживає девіантну поведінку як не бажане, стороннє для себе, як тимчасово задовольняюче чи як звичне та привабливе. Відношення особистості до ухильної поведінки (особистісна позиція) багато у чому визначає її долю.

Слід відзначити, що термін «девіантна поведінка» може вживатися до дітей не молодше п’яти років. Раніше п’яти років необхідні уявлення про соціальні норми у свідомості дитини відсутні, а самоконтроль існує з допомогою дорослих.

Тільки після 9 - 10 років можна говорити про наявність у дитини здібностей самостійно наслідувати соціальні норми. Якщо ж поведінка дитини, вік якої менше п’яти років, істотно відхиляється від вікових норм, то її доцільно розглядати як один з проявів незрілості, невротичних реакцій чи порушення психічного розвитку.

Виходячи з усього сказаного вище, можна дати наступне визначення ухильної (девіантної) поведінки – це стійка поведінка особистості, відхильна від найбільш важливих соціальних норм, що приносить реальну шкоду суспільству чи самій особистості, а також супроводжується її соціальною дезадаптацією.

Дане визначення перш за все орієнтоване на практичну роботу з людьми, що мають девіантну поведінку. Це визначення може допомогти у реалізації таких професійних цілей, як діагностика ухильної поведінки у конкретному випадку, планування професійного впливу, оцінка динаміки поведінки особистості та ефективності роботи з нею.

Розглядаючи девіантну поведінку ми змушені вживати слова, що викликають явно негативні асоціації: девіант, адикт, асоціальна та антисоціальна поведінка. Разом з тим у роботі з конкретною особистістю ми повинні усвідомлено уникати використовування термінів із зневажливим відтінком, а також навішування ярликів. Слід пам’ятати, що, по-перше, поведінкові проблеми дуже широко розповсюджені, по-друге, межі девіантної поведінки дуже часто важко визначити. Зміни у суспільстві призводять до змін норм, а отже, і видів поведінкових девіацій. Але самі норми і відхилення від них є невід’ємною частиною будь-якої соціальної системи. Отже, на соціальному рівні ухильна поведінка - це тільки одна із можливих форм взаємодії між суспільством і особистістю. «Викорінювання» девіантної поведінки як соціального явища навряд чи можливе. Більш того, при спеціальному розгляді можна довести, що девіації нормальні і корисні для суспільства, оскільки стимулюють прогресивні зміни у ньому.

На індивідуальному рівні девіантна поведінка виглядає більш проблематично, так як виявляється пов’язана з такими негативними феноменами, як реальна шкода для життя самої особистості чи оточуючих людей, конфлікт девіантної особистості з соціальним оточенням, її соціальна дезадаптація.

Отже, на особистісному рівні девіантна поведінка – це соціальна позиція особистості, що виступає у формі девіантного стилю та способу життя. Як відомо, більшість людей при бажанні можуть змінити свою позицію по відношенню до суспільства.

Для важковиховуваних дітей характерні такі особливості поведінки:

а) неправильно сформовані потреби – матеріальні потреби переважають над моральними; більшість матеріальних потреб має аморальний характер: для їх задоволення використовують засоби, які не відповідають нормам моралі (паління, вживання алкоголю, наркотиків, крадіжки), що призводить до деградації особистості;

б) в частини цих дітей не розвинені соціально-політичні потреби;

в) важкі діти прагнуть до спілкування з подібними собі, перебувають поза зв'язками з постійними учнівськими колективами;

г) недостатньо розвинена потреба у пізнанні навколишнього світу; погано вчаться, не володіють методами пізнавальної діяльності;

д) перекручені естетичні потреби;

е) не розвинена, засмічена вульгаризмами, жаргонною лексикою мова;

є) спостерігається непослідовність, суперечливість у поглядах і переконаннях;

ж) відсутні чіткі уявлення про норми поведінки, обмежене почуття відповідальності за свої вчинки;

з) вкрай обмежені інтелектуальні інтереси;

и) приховують свою діяльність від батьків, учителів та однокласників.

Дані поведінкові відхилення потребують негайного педагогічного втручання, так як на подальших етапах девіації в поведінці змінюють свій характер від порушень соціальних норм до важких порушень закону яке тягне за собою кримінальну відповідальність.

Таким чином, ми розглянули загальні педагогічні аспекти відхилень поведінки. Можна зробити висновок, що відхилення поведінки є досить небезпечним явищем, яке потребує детального розгляду і вирішення. З цією метою були визначені та систематизовані методи та способи здійснення соціальної реабілітації важковиховуваних підлітків, а також розроблено програму яка забезпечує соціальну реабілітацію важковиховуваних підлітків.

**Програма соціальної реабілітації**

**важковиховуваних підлітків**

**Завдання:**

1. Формування мотивації до самовиховання та саморозвитку.

2. Створення умов для саморозкриття учнів.

3. Формування позитивної «Я-концепції».

4. Розвиток самоусвідомлення особистості.

**Форма роботи:** індивідуальна.

**Тривалість заняття:** 60 хвилин.

**Кількість занять:** 10.

**Місце проведення:** кабінет соціально-психологічної роботи.

****Заняття слід проводити регулярно 1 раз на тиждень у приміщенні, ізольованому від шуму.

***Зміст програми***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | мета | зміст | тривалість |
| **1** | Формування в підлітка мотивації до роботи з педагогом, встановлення атмосфери довіри. | Вправа 1.  «Знайомство» | 10 хв. |
| Вправа 2.  Бесіда на тему «Вмій правильно повестися у певній ситуації» | 15 хв. |
| Вправа 3.  «Намалюй свій настрій» | 15 хв. |
| Вправа 4.  Притча «Цінність часу» | 20 хв. |
| **2** | Виявлення уявлень учня щодо себе, активізація самосвідомості. | Вправа 1.  «Якщо пташка, то яка?» | 10 хв. |
| Вправа 2.  «Ім'я» | 15 хв. |
| Вправа 3.  «Мій світ» | 20 хв. |
| Вправа 4.  Притча «Два верблюди» | 15 хв. |
| **3** | Побудова й усвідомлення позитивної «Я-концепції». | Вправа 1.  «Намалюй свій настрій» | 10 хв. |
| Вправа 2.  «Валіза» | 15 хв. |
| Вправа 3.  «Гра голосом» | 15 хв. |
| Вправа 4.  «Мій портрет у променях сонця» | 20 хв. |
| **4** | Формування відповідального ставлення до себе, свого життя і навколишнього світу. | Вправа 1.  «Відобразити свої емоції» | 10 хв. |
| Вправа 2.  «10 подій» | 15 хв. |
| Вправа 3.  «Намалюй почуття, яке ти переживаєш зараз» | 15 хв. |
| Вправа 4.  «Тільки від мене залежить» | 20 хв. |
| **5** | Підвищення усвідомлення своєї значущості, цінності, зміцнення почуття власної гідності. | Вправа 1.  «Побачити себе по-іншому» | 10 хв. |
| Вправа 2.  «Намалюй свій жах» | 10 хв. |
| Вправа 3.  Рольова гра «Тобі пропонують наркотики» | 15 хв. |
| Вправа 4.  Діагностика «Стиль поведінки» | 25 хв. |
| 6 | Формування уміння протистояти соціальному тиску, активне усвідомлення кола своїх можливостей. | Вправа 1.  «У мені є все» | 10 хв. |
| Вправа 2.  «Сприйняття близькими мого неіснування» | 10 хв. |
| Вправа 3.  «Прожити місяць» | 15 хв. |
| Вправа 4.  «Тренування сили волі» | 25 хв. |
| 7 | Формування активної соціальної позиції. | Вправа 1.  «Пори року моєї душі» | 10 хв. |
| Вправа 2.  «Лист» | 15 хв. |
| Вправа 3.  «Що бажаю я та чого очікують від мене інші» | 20 хв. |
| Вправа 4.  «Поясни» | 15 хв. |
| 8 | Розвиток навичок поведінкової та емоційної саморегуляції. | Вправа 1.  «Я — очами інших» | 15 хв. |
| Вправа 2.  «Мені в собі не подобається...» | 20 хв. |
| Вправа 3.  Рольова гра «Я буваю різним» | 15 хв. |
| Вправа 4 .  Аналіз записів у «щоденнику почуттів» | 10 хв. |
| 9 | Сформувати в підлітка позитивну установку на майбутнє. | Вправа 1.  «Я через 10 років» | 15 хв. |
| Вправа 2.  «Комплімент собі» | 15 хв. |
| Вправа 3.  «Мета» | 20 хв. |
| Вправа 4.  Аналіз записів у «щоденнику почуттів» | 10 хв. |
| 10 | Узагальнення досвіду роботи, окреслення перспектив для підлітка. | Вправа 1.  Малюнок «Я- в минулому . Я -зараз» | 20 хв. |
| Вправа 2.  «Я присягаюся...» | 10 хв. |
| Вправа 3.  Аналіз записів у «щоденнику почуттів» | 10 хв. |
| Вправа 4.  Бесіда психолога з учнем | 20 хв. |



**ЗАНЯТТЯ 1**

***Мета:*** формування в підлітка мотивації до роботи з педагогом, встановлення атмосфери довіри.

**Вправа 1. «Знайомство»**

Учню пропонують від імені свого найкращого товариша розповісти про себе. Дуже важливо, щоб учень зміг дати волю своїм емоціям. Педагог: «Ти маєш змогу розповідати те, що вважаєш за потрібне. Можеш жаліти, критикувати, хвалити тощо. Найголовніше, щоб у слухача склалося певне враження про людину, яку ти описуєш».

**Вправа 2. Бесіда на тему «Вмій правильно повестися у певній ситуації»**

— Життя дуже складне. У ньому багато труднощів, невдач, непорозумінь. Треба вміти боротися, діяти. Необхідно вчитися це робити. Уяви ситуацію. В одного хлопця є знайомий, який постійно псує взаємини цього хлопця з його друзями. Але хлопець кмітливий, сильний, спроможний захистити себе. Рано чи пізно він поверне свій авторитет у компанії. Уяви, що в такій ситуації міг опинитися слабкий хлопець, який не вміє відстоювати свою точку зору, неавторитетний. Цей хлопець приречений. Йому потрібно було тільки втікати з компанії.

Важливе й інше. Погано, коли світ бачиш тільки через «рожеві окуляри», але ще гірше — якщо через темні.

Необхідно все бачити в реальному світлі. Не перебільшувати труднощів, але й не применшувати їх. Найгірше — це обманювати себе (зворотний зв'язок).

**Вправа 3. «Намалюй свій настрій»**

Підлітку пропонують намалювати свій настрій. Для цього учню дають кольорові олівці та аркуш паперу. Педагог пропонує учню творчо поставитися до завдання, вибрати ті кольори, якими він найточніше міг би передати свої відчуття зараз (після закінчення — аналіз малюнка).

**Вправа 4. Притча «Цінність часу»**

— Кожному від народження надається найцінніший дар — життя. Це найдорожче, що є в кожної людини.

Але, як це не дивно, люди дуже легковажно ставляться до цього. Не вміють вберегти його, насолоджуватися ним. Розповім тобі історію.

Один бізнесмен нагромадив великий капітал, який складав 3000 000 доларів. Він вирішив, що візьме собі рік відпустки, щоб удосталь відпочити. Але не встиг він прийняти це рішення, як його відвідав Янгол Смерті. Бізнесмен дуже злякався та вирішив будь-що вмовити Янгола Смерті продати йому трохи часу.

— Продай мені 3 тижні життя, і я віддам тобі третину свого капіталу,

1000 000 доларів, — запропонував бізнесмен.

Але Янгол Смерті відмовив йому.

— Гаразд, залиш мені 2 тижні життя... Я віддам тобі 2/3 своїх грошей, це 2 000 000 доларів.

Янгол знову відмовив.

— Гаразд, продай мені тільки 1 день, щоб я зміг насолодитися красою цієї землі, обійняти дружину, дітей, яких дуже давно не бачив... Я віддам тобі все, що маю: 3000 000 доларів.

Янгол відмовив.

Тоді чоловік запитав, чи може Янгол Смерті дати йому кілька хвилин, щоб він зміг написати прощального листа? Янгол погодився. Чоловік написав: «Правильно використовуйте час, який вам відведено для життя. Я не зміг купити навіть години за 3000 000 доларів. Перевірте, чи все, що Вас зараз ото­чує, справді має цінність?» (зворотний зв'язок).

**ЗАНЯТТЯ 2**

***Мета:*** виявлення уявлень учня щодо себе, активізація самосвідомості.

**Вправа 1. «Якщо пташка, то яка?»**

Підлітку пропонується придумати асоціації, які його характеризували:

1. Якщо пташка, то яка саме?

2. Якщо тварина (квітка, пора року), то яка? Чому?

Після закінчення вправи обговорюють виконане завдання.

**Вправа 2. «Ім'я»**

На аркуші паперу великими літерами пишуть ім'я підлітка. Потім педагог пропонує учню написати на кожну літеру імені позитивну якість (негативну якість). У процесі роботи підлітку можна запропонувати запитання:

1. Які якості було легше писати? Які складніше?

2. Чому саме ці якості було написано?

**Вправа 3. «Мій світ»**

Пропонують завдання:

1. Намалюй на аркуші себе. Де на цьому аркуші буде твоя мама? Близькі? Друзі? Вороги? Твоє минуле? Майбутнє? Твоя мрія?

2. Подивися на свій «світ». Ти задоволений ним? Яким би він міг бути, якби його «намалювати» інакше?

3. Що б тобі хотілося змінити?

**Вправа 4. Притча «Два верблюди»**

Ідуть пустелею два верблюди. Утомилися. Зупинилися. Один верблюд дивиться на іншого, а потім як плюне на нього!

— За що? За що ти на мене плюнув? За те, що я щодня працюю, без води, без їжі? Плюю на себе, тягаю вантажі... І за це ти на мене плюнув? — сказав постраждалий верблюд.

— Ти на себе плюєш — і іншим хочеться!

Аналіз притчі.

**C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\CNP4IQ8O\MC900437475[1].wmf**

**ЗАНЯТТЯ З**

***Мета:*** побудова й усвідомлення позитивної «Я-концепції».

**Вправа 1. «Намалюй свій настрій»**

Учню дають кольорові олівці та аркуш паперу. Педагог пропонує творчо поставитися до завдання, вибрати ті кольори, якими він найточніше міг би передати свої відчуття зараз.

Після закінчення — аналіз малюнка.

**Вправа 2. «Валіза»**

Педагог:

— Уяви собі, що ти вирушаєш у далеку подорож і тобі необхідно спакувати валізу. Але замість звичайних речей у валізу необхідно покласти особистісні якості, які, на твій погляд, тобі знадобляться в подальшому житті.

Після закінчення вправи — зворотний зв'язок.

**Вправа 3. «Гра голосом»**

Промовити кількома способами фрази:

— Я чесна людина.

— Я потрібен людям.

—Я людина, а це означає, що я можу все!

— Я йду у світ відверто і з любов'ю!

Інтонації:

• голосно,здивовано;

• схвильовано;

• з викликом;

• ніжно;

• мрійливо.

**Вправа 4. «Мій портрет у променях сонця»**

Педагог просить відповісти на запитання: «Чому я заслуговую на повагу?» Потрібно намалювати сонце, у центрі сонячного кола написати своє ім'я чи намалювати свій портрет. Потім уздовж променів написати всі свої чесноти, усе гарне, що ти про себе знаєш. Намагайтеся, щоб променів було якнайбільше.

Потім відбувається обговорення (учень зачитує перелік своїх чеснот, показує намальоване ним сонце).

C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\E10G6HVX\MC900232065[1].wmf

**ЗАНЯТТЯ 4**

***Мета:*** формування відповідального ставлення до себе, свого життя і навколишнього світу.

**Вправа 1. «Відобразити свої емоції»**

Підлітку пропонують відобразити різні емоції (які найчастіше виникають) за допомогою міміки. Пояснити, у яких саме випадках виникають певні емоції.

Наприклад:

* сум;
* подив;
* злість;
* замріяність;
* закоханість, і т. д.

**Вправа 2. «10 подій»**

Опиши, будь ласка, п'ять найкращих (найгірших) подій у своєму житті.

Запитання до учня:

1. Як ти вважаєш, чому ці події відбулися?

2. Твоє ставлення до цих подій?

3. Чи хотілося б тобі, щоб ці події відбулися знову?

**Вправа 3. «Намалюй почуття, яке ти переживаєш зараз»**

Запитання до учня:

— Чому саме це почуття ти намалював?

— Як часто воно в тебе буває?

— Чи хотів би ти його позбутися? Що для цього потрібно зробити?

**Вправа 4. «Тільки від мене залежить»**

Необхідно закінчити речення «Тільки від мене залежить» не менш ніж 10 варіантами.

Учень має не тільки записати закінчення речення на аркуші, а й голосно вимовити їх.

Після закінчення заняття підлітку пропонують домашнє завдання: завести «щоденник відчуттів та думок».

Щовечора необхідно записувати в щоденник усе, що спадає на думку. Можна робити малюнки, записувати свої сни.

C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\LQCINRSS\MC900280501[1].wmf

**ЗАНЯТТЯ 5**

***Мета:*** підвищення усвідомлення своєї значущості, цінності, зміцнення почуття власної гідності.

**Вправа 1. «Побачити себе по-іншому»**

— Уяви, що твоє тіло оточує якийсь колір, який для тебе символізує впевненість. (Який це колір? Чому саме він?) Пізніше, коли ти опинишся в реальній ситуації, знову уяви біля себе цей колір. Нехай він допоможе почуватися впевнено.

**Вправа 2. «Намалюй свій жах»**

Підлітку пропонують намалювати свій жах. Можна використовувати будь-які кольори, образи.

Бажано підписати малюнок, вигадати йому назву. Запитання до учня:

— Чому саме це ти намалював?

— Чи складно працювати над малюнком?

— Коли ти дивишся на свій жах на аркуші, які почуття в тебе виникають?

**Вправа 3. Рольова гра «Тобі пропонують наркотики»**

***Мета:*** навчити підлітка правильно поводитися в критичній ситуації.

Психолог разом з учнем обговорюють варіанти відмови в ситуаціях тиску з боку оточення. Розробляють модель ефективної поведінки.

**Вправа 4. Діагностика «Стиль поведінки»**

*(за матеріалами посібника М. Зайченко «Інструментарій соціального педагога» - Київ «Шкільний світ» - 2011.- С. 56.)*

Педагог звертає увагу учня на те, що потрібно бути дуже уважним і швидко письмово виконувати запропоновані завдання. Зміст завдання диктується лише один раз.

1. Напишіть будь-яке число, наприклад, 9 або якесь інше…
2. А зараз напишіть будь-яку фразу…про що хоче…, наприклад, про весну… або ще про що-небудь…
3. Напишіть прізвище якого-небудь письменника, наприклад, Гоголь… або хтось інший…
4. А зараз напишіть будь-яку фразу… про що хочете…, наприклад, про музику…, а взагалі… про що хочете…
5. Напишіть будь-яке число…, яке хочете… наприклад, 4… або інше…

***Ключ до методики***

Ті, хто піддався безпосередньому навіюванню і написав назване число 9 або 4, - отримують 3 бали. Якщо написане число близьке до сказаного, 8, 10 або 3, 5, чи двозначне число із цифрами 4, 9 – отримують 2 бали, за інші числа – 0 балів.

За фразу, написану безпосередньо про весну, музику, прізвище Гоголь - 3 бали; хто написав про інші пори року, фразу, викликану асоціацією з музикою, а також прізвище класика, котрий жив приблизно в той же час, отримують 2 бали. Хто написав фразу, що віддалено нагадує пори року, музику чи прізвище зарубіжного письменника, який жив із Гоголем в один період, - 1 бал; зовсім інше – 0 балів.

***Інтерпретація***

**0 – 4 бали*. Асугестивні.*** Це люди, які не піддаються навіюванню, як правило, з високим рівнем конфліктності, здатності до протистояння, впертості й критичності. На все у них свій погляд, до останнього вони стоять на своєму, захищаючи власну позицію, яка, на їхню думку, не може бути помилковою. Що б не сталося, вони намагаються виграти. Люди, які вважають себе завжди правими і не бажають визнавати помилок. Як правило, у них є проблеми у спілкуванні з товаришами, батьками. Дружні стосунки не довготривалі (хоч це ще залежить і від темпераменту).

**5 – 7 балів. *Гіпосугестивні***. Практичні і раціональні люди, яких не легко в чомусь переконати. Перш ніж щось зробити, вони зважують усі «за» і «проти». Можуть іти на компроміс.

**8 – 11 балів. *Сугестивні.*** Піддаються впливу. Як правило, намагаються уникати конфліктів, не доводити їх до відкритого зіткнення і загострення ситуації, пристосовуватися до ситуації та обставин, майже ніколи не відстоюють свою точку зору, із самого початку згодні на компроміс.

**12 – 15 балів. *Гіперсугестивні.*** Дуже високий рівень навіювання, легко піддаються переконанню, навіть на шкоду собі. Пластичні, прилаштовуються до обставин або поступаються своїми інтересами заради інших. Як правило, емоційні, не можуть відстояти власну точку зору. Чуйно ставляться до людського горя.

***Примітка.***

Із учнями, які набрали від 0 до 4 балів, ***асугестивними,*** слід бути особливо терплячими, домагатися свого не криком, а переконанням, яке базується на беззаперечних фактах. Чому саме асугестивних учнів ми виокремлюємо? Тому, що вони конфліктні, з ними важко співпрацювати, і для того, щоб отримати хороший результат, необхідна ретельна підготовка до спілкування з ними.

Якщо виявилися ***гіперсугестивні*** учні (12-15 балів), то до них теж потрібно проявляти особливу увагу, адже ці діти легко все сприймають на віру, швидко піддаються впливу. Тому варто аналізувати коло їх товаришів, пам’ятаючи, що вплив може бути не лише позитивний, а й негативний.

**ЗАНЯТТЯ 6**

***Мета:*** формування уміння протистояти соціальному тиску, активне усвідомлення кола своїх можливостей.

**Вправа 1. «У мені є** **все»**

Завдання:

— У кожної людини є хороші та погані якості. Але ми їх сприймаємо по-різному. Іноді ми не маємо сили зізнатися у своїх вадах, поганих вчинках... Але, якщо поміркувати, то іноді навіть негативні якості стають нам у пригоді.

Зараз я називатиму різні якості, притаманні людям. Твоя мета — погоджуватися з тим, що я кажу, й визнавати ці якості своїми, але з умовою пояснювати, у якій саме ситуації ти буваєш таким.

Наприклад:

— Ти жадібний!

— Так, я жадібний! Але тоді, коли в мене недостатньо грошей і я не маю змоги їх позичити. Жадібність допомагає мені бути ощадливим у фінансових справах.

**Вправа 2. «Сприйняття близькими мого неіснування»**

Пропонують намалювати малюнок за поданою темою. Запитання до учня після закінчення вправи:

— Що ти намалював?

— Чому саме такий малюнок (кольори)?

— А що на цьому папері намалювали б твої близькі?

— Що ти хотів би змінити?

**Вправа 3. «Прожити місяць»**

— Уяви, що ти невиліковно хворий. Тобі залишилося жити місяць. Грошей у тебе багато, і поки що ти почуваєшся нормально.

Як ти житимеш цей місяць? Куди поїдеш? Що робитимеш? Хто буде поруч із тобою? Як ти проживеш свій останній день? Якими будуть твої останні слова?

А тепер новина! Ти видужав! У тебе є ще 10—20—40 років активного життя. Як ти житимеш?

**Вправа 4. «Тренування сили волі»**

**Інструкція:**

1. Сідайте зручно, розслабтеся. Уявіть собі всі сумні події, які відбулися внаслідок слабкості вашої сили волі, те, що вже сталося, чи те, що ще може статися. Чітко сформулюйте, розгляньте ці події. Не соромтеся виявляти свої почуття, які зараз виникають. Це може бути незадоволення, сором, жах тощо.

2. Уявіть собі всі переваги, які вам може забезпечити тренування сили волі, задоволення та користь, яку отримаєте. Уважно поміркуйте над цим: чітко сформулюйте ці уявлення. Скільки нових можливостей відкриється, скільки бажань може здійснитися!

3. Якомога яскравіше уявіть, що ви вже маєте сильну волю, уявіть, як крокуєте твердою ходою, ніколи не втрачаєте контролю над ситуацією, створюєте опір тим, хто намагається вами маніпулювати.

4. Пригадайте ситуації, які потребують вияву сили волі. А тепер уявіть себе в цій ситуації, але так, якби ви вже мали всі необхідні якості, і уявіть, як ви маєте діяти в цих обставинах зараз.

5. Аналіз «щоденника почуттів» (педагог разом з учнем).



**ЗАНЯТТЯ 7**

***Мета:*** формування активної соціальної позиції.

**Вправа 1. «Пори року моєї душі»**

У природі існує чотири пори року, які нам приносять різні відчуття, переживання… Кожна пора року гарна. Але і в нашій душі відбуваються зміни. Давай назвемо їх «порами року», що існують у твоїй душі. Що вони тобі приносять? Чим збагачують? Як виявляються? Чим допомагають?

**Вправа 2. «Лист»**

— Напиши собі листа від «Я-ідеального». Тобто від себе самого, але того, яким ти мрієш бути. «Я-ідеальне» в листі має дати тобі поради щодо того, як ефективно поводитись у колі ровесників, що треба робити, щоб мати успіх.

(Після закінчення вправи відбувається обговорення).

**Вправа 3. «Що бажаю я та чого очікують від мене інші»** Удвох стовпчиках треба написати:

1. Що насправді я роблю та бажаю робити у житті.

2. Чого очікують від мене інші.

Запитання до учня:

— Чи збігаються написи у двох стовпчиках?

— Чому саме так відбувається?

— Що ти хотів би змінити?

— Що для цього потрібно зробити?

**Вправа 4. «Поясни»**

— Уяви людину, яка сидить навпроти тебе. Вона розмовляє з тобою про те, що не довіряє людям. Завжди ставиться з підозрою до того, що відбувається. Твоя мета — навчити людину довіряти. Що ти скажеш? Чому людина має вірити тобі? Поясни людині, що довіряти — це добре. Знайди всі переваги довіри.

C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\CNP4IQ8O\MC900332500[1].wmf

**ЗАНЯТТЯ 8**

***Мета:*** розвиток навичок поведінкової та емоційної саморегуляції.

**Вправа 1. «Я — очами інших»**

Інструкція:

Опиши, як тебе бачать (і що про тебе думають):

• твоя мама;

• твій товариш;

• сусід;

• бабуся;

• учителька;

• той, хто тобі подобається.

Як ти вважаєш, чому саме таке враження ти справляєш на оточення?

**Вправа 2. «Мені в собі не подобається...»**

Учню пропонують закінчити речення: «Мені в собі не подобається...»

Запитання після закінчення вправи:

— Чи все з того, що ти написав, хотілося б змінити? Чому?

— Чи робив ти спроби працювати над собою?

А тепер заміни те, що не подобається, на бажане. Як ти гадаєш, що необхідно зробити в реальному житті, щоб стати кращим?

**Вправа 3. Рольова гра «Я буваю різним»**

Моделюється програвання різних ситуацій за допомогою міміки, жестів:

• ситуації гніву;

• роздратованості;

• нестриманості тощо.

Потім підліток пояснює, як він звик долати неприємні відчуття; ознайомлюються з методами емоційної саморегуляції.

**Вправа 4. Аналіз записів у «щоденнику почуттів»**



**ЗАНЯТТЯ 9**

***Мета:*** сформувати в підлітка позитивну установку на майбутнє.

**Вправа 1. «Я через 10 років»**

**Інструкція:**

— Уяви собі, що минуло вже 10 років. Ти змінився... Змінилося твоє життя. Розкажи зараз про себе так, як би ти розповідав про свою особистість, якщо б минуло 10 років. (Після закінчення вправи відбувається обговорення).

**Вправа 2. «Комплімент собі»**

**Інструкція:**

— Зараз ти маєш змогу похвалити себе, зробити компліменти. Розкажи про себе тільки найкраще. Чим більше ти зможеш знайти в собі позитивного та прекрасного, тим краще.

**Вправа 3. «Мета»**

Психолог пропонує учню визначити 10 основних завдань, які він має реалізувати в наступному році.

Запитання до учня:

1. Що ти зробиш насамперед?

2. Що ти матимеш, якщо виконаєш усе, що спланував?

3. Що треба зробити для реалізації завдань?

4. Хто має допомогти тобі?

**Вправа 4. Аналіз записів у «щоденнику почуттів»**

**ЗАНЯТТЯ 10**

***Мета:*** узагальнення досвіду роботи, окреслення перспектив для підлітка.

**Вправа 1. Малюнок «Я — в минулому. Я — зараз»**

Підлітку пропонують намалювати на двох різних аркушах паперу малюнки: «Я в минулому», «Я зараз». Після закінчення вправи відбувається обговорення».

— Чи відрізняються малюнки? Чим?

— Які кольори переважають у малюванні? Чому?

— Чи задоволений ти своїм теперішнім станом?

**Вправа 2. «Я присягаюся...»**

На аркуші паперу учень записує: «У майбутньому я присягаюся...» і продовжує речення своїми словами.

Після закінчення вправи психолог скріплює цей «документ» своїм підписом і віддає підлітку. Тепер цей лист — настанова для дій.

**Вправа 3. Аналіз записів у «щоденнику почуттів»**

**Вправа 4. Бесіда психолога з учнем**

— Що було важливого, цінного під час роботи?

— Що залишилося недоказаним, непізнаним?

— Що корисного ти отримав під час роботи і як це може допомогти у твоєму подальшому житті?

**Література**

1. Амеліна Н. Психокорекційна програма "Я бажаю змінитися" // Психолог . - №10 (154). - 2005.

2. Бажутина С.Б., Воронина ГГ., Булах И.П. Практическая психология в вузе и школе. — Луганск: Янтарь, 2000.

3. Марасанов ГИ. Социально-психологический тренинг. 4-е изд., испр. и доп. — М.: Когито-Центр, 2001.

4. Оржеховська В.М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх / Навчально-методичний посібник. - Київ, 1996.

5. Основи практичної психології / В.Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.: Підручник. - К.: Либідь, 2006.

6. Пирожков В.Ф. Психологические основы перевоспитания учащихся специальных профтехучилищ. - М.: 1983.

7. Селецкий А. И., Тарарухин С.В. Несовершеннолетние с отклонениями в поведении. - К., 1981.

8. Степанов В. Т. Психология трудных школьников. - М.: 2001.

9. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем. 3-е изд., стер. — М: Генезис, 2001.

***Зміст***

Передмова ………….…..……………………4

Зміст програми…………………..…………14

Заняття 1……………………………………18

Заняття 2…………………….………………21

Заняття 3……………………………………23

Заняття 4……………………………………24

Заняття 5……………………………………27

Заняття 6……………………………………31

Заняття 7……………………………………34

Заняття 8……………………………………36

Заняття 9…………………………………....38

Заняття 10…………………………………..39

Література…………………………………..40

