***Заняття з елементами тренінгу «Керована поведінка підлітків»***

**Мета**: розвиток у підлітків керованої поведінки, зниження агресивності та подолання наслідків впливу екстремальних умов.

***Гра з привітаннями***

**Мета гри:** розслаблення.

Хід вправи

Діти вільно рухаються по колу. За сигналом ведучого вони вітають один одного тим способом, який пропонує ведучий гри (наприклад, руками, ногами, плечима, мізинцем, носом, всім тілом тощо).

***Вправа - знайомство «Долоні, що розповідають історії»***

**Мета:** відпрацювати вміння короткої самопрезентації, визначити особливості особистості кожного учасника, аналіз проекції внутрішнього світу дитини на малюнок.

Хід вправи

 Члени групи фарбують долоні акварельною фарбою за своїм вибором і потім віддруковують їх на чистому аркуші паперу в будь-якому напрямку і будь-якими способами. Потім дитина домальовує малюнок так, щоб вийшов метафоричний образ особистості, дає назву своєму малюнку і представляє власний образ.

***Інформаційне повідомлення «Стрес, страх, тривога»***

Хід вправи

 Тренер починає повідомленя з мозкового штурму про те, що таке стрес, страх, тривога. На плакаті записуються всі думки учасників. Група приходить до загального визначення цих понять, які зрозумілі всім учасникам.

*Життя* – потік нейтральних подій, так само, як ріст дерев або зміна дня і ночі. Лише після нашої інтерпретації подія набуває певного значення – позитивного або негативного. Людина завжди прагне до позитивних явищ.

Коли група визначиться з термінологією, тренер подає дійсне смислове значення цих понять.

Панцир м’язів – система хронічної м’язової напруги в тілі індивіда, яка перешкоджає вільному проходженню енергії по тілу і відповідає особливостям характеру.

 Фрустрація – негативний психічний стан, який буває коли ціль недосяжна, незадоволенн значимої потреби.

 Страх – (Fear) – афективний відбиток у свідомості явної загрози для життя та добробуту людини; входить до базових емоцій.

 Тривога – (anxiety) – переживання емоційного дискомфорту, яке пов’язано з очікуванням негараздів, передчуттям надходження небезпеки. Відрізняється від страху, як реакції на реальну небезпеку, тривога - переживання невизначеної, безоб’єктивної загрози.

Стрес – (stress) – стан психічної напруги, який виникає у людини в процесі діяльності в особливо важких умовах при особових обставинах. Стрес здійснює як позитивний так і негативний вплив на діяльність.

Тренер пропонує учасникам визначити, які з наведених нижче сценарієв відносяться до відповідних психічних станів:

1. Учень очікував витягнути білет той, який знав, а вийшло навпаки. (Фрустрація)
2. Учень боїться, що за погану оцінку на іспиті батьки його накажуть, будуть лаяти, та нагадувати, що він дурний.(Страх)
3. Перед іспитами в учениці розладився шлунок.(Тривога)
4. На іспитах учень спочатку розповідав невпевнено, а потім почав докдадно викладати думки.(Стрес)
5. На іспитах учениця так розхвилювалася, що забула навіть те, що знала.(Стрес)

***Вправа – діагностика «Трояндовий кущ»***

**Мета:** візуалізація трояндового куща для визначення можливого жорстокого ставлення до дитини

Трояндового кущ символізує емоційну сутність дитини. Діти, які зазнали жорстокого ставлення, малюють трояндо­вий кущ цілком захищеним огорожею і використовують опис, що вказує на сексуальне чи фізичне насильство. Ця проекти­вна методика дозволяє консультанту одержати корисну інфо­рмацію у випадку, якщо він не тільки розглядає малюнок, але і зіставляє його з розповіддю дитини і своїм спостережен­ням за дитиною під час малювання.

Методика «Трояндовий кущ: спрямована фантазія»

Дослідження складається з трьох етапів: релаксації з ви­користанням уявних образів (візуалізації), малювання й опи­тування після малювання. Спрямована візуалізація трояндого куща може бути зачитана консультантом або записана на магнітофон.

Заплющіть очі. Просто відчувайте своє тіло. Забудьте про те, що відбувається навколо вас... думайте тільки про те, що відбувається усередині вас. Думайте про дихання... ви відчу­ваєте, як повітря надходить через ваш рот, ніс і рухається далі в груди. Уявіть собі, що ваше дихання схоже на м'які хвилі, що накочуються на берег... Кожна хвиля приносить вам за­спокоєння.

Зосередьтеся на правій руці. Ви відчуваєте, як рука тяж­чає... Вага поширюється по руці і доходить до кінчиків паль­ців... Зосередьтеся на правій нозі... Ви відчуваєте, як нога тя­жчає... вага опускається вниз і доходить до ступні... Зосере­дьтеся на лівій нозі... Ви відчуваєте, як вона наливається ва­гою... Вага опускається вниз і доходить до ступні... Ваше тіло розслаблюється і наливається вагою...

Зосередьтеся на своїх думках і образах (пауза)... поміс­тіть їх у скляну посудину і спостерігайте за ними (пау­за)... досліджуйте їх. У вашій свідомості з'являються нові думки й образи, і їх ви теж поміщаєте в скляну посудину... Подумайте, що ви зможете довідатися про них... Тепер не­обхідно взяти посудину і вилити з неї думки й образи; ди­віться, як вони розтікаються і зникають (пауза)... посуди­на порожніє...

Тепер уявіть, що кожний з вас перетворився на кущ троянд. Постарайтеся з'ясувати, що значить бути кущем троянд).. Який ти кущ?.. Великий?.. Маленький?.. Широкий?.. Високий?. У тебе є квіти?.. Якщо так, то які?.. Які в тебе стебла і гілки.. На що схожі твої корені? (пауза)... Чи в тебе немає коренів У. Якщо в тебе є корені, то які вони?.. Довгі і прямі?.. Скручені?.. Вони глибоко ідуть у землю?.. Огляньтеся навколо (пауза)... Де ви знаходитеся?.. У дворі?.. У парку?.. У пустелі?.. У місті?.. За містом?.. Посеред океану?.. Ви знаходитеся в посудині чи ростете в землі?.. Можливо, ви пробиваєтеся крізь бетон?.. Ростете усередині чогось? Огляньтеся навколо (пауза)... Що ті бачите?.. Інші квіти?.. Ви самотні?.. Чи немає поблизу дерев?., Тварин?.. Людей?.. Птахів?.. Ви схожі на кущ троянд чи на що не будь інше?.. Чи не оточує вас огорожа?.. Хто за вами догля­дає?.. Яка тепер погода?

Як ви сприймаєте життя?.. Що ви почуваєте?.. Що відбу­вається з вами, коли міняються пори року?.. Не забувайте, що ви - трояндовий кущ. Визначте своє відношення до свого життя і того, що відбувається з вами.

Через кілька хвилин я попрошу вас відкрити очі і зобрази­ти себе на малюнку у вигляді трояндового куща. Потім я за­дам вам кілька питань. Ви розповісте мені про малюнок та ніби ви є трояндовим кущем (довга пауза)... Готові? Відкрий те очі і намалюйте трояндовий кущ.

Після релаксації зі спрямованою візуалізацією, дітям видають аркуш паперу (формат А4), простий олівець і набір олівців (бажано 12 кольорів). Дітей просять намалювати те, що вони уявляли собі в процесі спрямованої візуалізації.

Після малювання, консультант в індивідуальному поряд­ку опитує дітей, задаючи їм 11 запитань.

Опитування дітей після малювання трояндового куща мі­стить у собі аспекти:

- Яким кущем троянд ти є і який вигляд маєш?

- Розкажи мені про свої квіти.

- Розкажи мені про своє листя.

- Розкажи мені про свої стебла і гілки.

- У тебе є шипи? Якщо так, то розкажи мені про них. Якщо ні, тоді розкажи, як ти захищаєшся. Ти добрий чи злий кущ?

- Розкажи мені про коріння.

- Розкажи мені, де ти живеш. Які предмети оточують тебе? Тобі подобається жити в тому місці, де ти знаходишся?

- Ти думаєш, що ти схожий на кущ троянд, чи на щось інше? Якщо так, то на що ти схожий?

- Хто доглядає за тобою? Тобі це подобається? Яким чи¬ном доглядають за тобою?

- Як ти ставишся до нинішньої погоди? Що відбувається і тобою при зміні пори року?

- Як ти почуваєш себе в ролі куща троянд? Як тобі живеться в ролі куща?

Відповіді дітей консультант коротко записує в блокноті або на диктофон. При цьому, психолог звертає увагу на поведінку дітей під час усієї процедури, з огляду на такі моменти, як розташування малюнка на папері і місце, з якого дитина почала малювати.

Аналіз малюнків може проводиться на основі розробленого Елкішем (1960) методу протиставлень пар позитивних і нега-тивних характеристик. До числа цих характеристик відносять-ся взаємозв'язки між ритмом і правилом, складністю і просто-тою, розширенням і стиском, інтеграцією і дезінтеграцією.

«Ритм» припускає застосування гнучких штрихових ліній для зображення дерева і вказує на вільний рух руки і приємний розподіл пропорцій предмета зображення. «Правило» указує на скутий нерівний рух руки, що нерідко здійснюється чисто механічно. «Складність» відноситься до повного чи детального малюнка, а «простота» - до відсутності деталей і убо¬гої диференціації, що свідчать про наявність регресії чи фіксації на ранніх стадіях психологічного розвитку. «Розширення» відбиває відчуття відкритості в малюнках. «Стиск» відбиває відчуття скрупульозної дріб'язковості і тісноти. «Інтеграція» передає відчуття цілого, у якому всі предмети займають своє місце. Вона свідчить про наявність здатності установлювати взаємозв'язки, комбінувати й організовувати. «Дезінтеграція» свідчить про недбалість і використання роз'єднаних, не пов'язаних один з одним предметів. Недбалість і роз'єднаність не здатні викликати відчуття цілісності.

Аналіз результатів. Діти з благополучних родин зазвичай відбивають на малюнках дуже позитивні образи: трояндовий кущ у кольорі, сонце на небі і позитивні аспекти природи. Наприклад, одна дитина намалювала кущ, покритий трояндами, і птаха, який ніс у дзьобі черв'яка своїм пташенятам, що розта-шувалися на цьому кущі. В нижній частини малюнка помісти-лися малюсінькі дерева і кролик.

Малюнки і висловлення дітей із проблемних родин свідчили про домінування трьох тем:

а) сексуальні образи - «на листі багато личинок гусениць»;

б) насильство над самістю - «собака збирається лизнути кві-тку, рука схопить квітку, квітка не хоче, щоб до неї торкалися»;

в) захист - багато кущів троянд обнесені частоколом, із приводу якого діти говорили: «прийшов дроворуб і спробував спиляти мене, але я не дозволив йому».

Такі малюнки нерідко відбивали погрозу стосовно центрального символу і його захист за допомогою міцних парканів.

На відміну від дітей із психічними травмами на сексуальному ґрунті, дитина, яка зазнала насильства через побиття, намалювала малюнок, що відбиває жорстоке фізичне насильство. Зокрема, вона намалювала розбиту дорогу, що вела до будинку з розбитими вікнами і дверима, замкненими на засуви. Навіть у тих випадках, коли трояндовий кущ (з великими шипами) містився на передньому плані картини, він виглядав малюсіньким у порівнянні з іншими предметами на ній.

Психологічно запущені діти можуть намалювати зрізаний кущ троянд. Одна така дитина намалювала кущ троянд у вигляді однієї квітки на стеблі, помістивши його в центрі малюнка в скляній вазі з невеликою кількістю води. На малюнку було відсутнє зображення інших предметів, і тому картина справляла враження убогості і спустошеності.

Для прикладу, наведемо висловлювання дітей із благополучних і неблагополучних родин, які вони використовують при описі куща троянд.

З таблиці видно, що благополучні діти проектують упевнене уявлення про себе, взаємозв'язок між позитивними асоціаціями і зворушливими переживаннями, здатність постояти за себе і тенденцію розглядати своє оточення як приємне і дружелюбне. На відміну від них, неблагополучні діти використовують слова для опису негативних уявлень про себе, взаємозв'язки між хворобливими асоціаціями і зворушливими переживаннями, а також у найвищій мірі агресивне, вороже оточення, куди входять деструктивні попечителі (садівники).

Дана методика передбачає подальшу корекцію двома способами: через спрямовану уяву (символдрама, психосинтез) і спрямоване малювання.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Атрибути трояндово­го куща | Благополучні діти | Неблагополучні діти |
| Трояндо­вий кущ | Я прекрасний. У мене барвисті квіти. Я розцвів.Я дружелюбний і силь­ний. | Я жалюгідний. Мені сумно. Я товстий. Я нездужаю. |
| Квіти | Оксамитова квітка. Вони м'які і шовковис­ті. | Квіти нікого не про­сять їх зривати або тікати від них. Коли ти намагаєшся зірвати квітку, то їй боляче. |
| Шипи | Я захищаюся за допо­могою шипів. Вони маленькі. Вони захищають мене. | Вони дуже гострі і злі.Вони п'ють кров. Вони містять отруту. |
| Навколиш­нє середо­вище | Я живу в полі.У мене є трава і матін- ка-природа.Тут яскраве, барвисте місце.Великі дерева і блакит­не небо. | Я посеред пустелі. Парк за колючим парканом. Я бачу розбиті пля­шки і бите скло. |
| Садівники | Мама. Мені це подоба­ється. Тато і діти. Матінка-природа. Люди і оточуючі. | Ніхто не доглядає за мною.Я не можу годувати себе і поливати во­дою.Тут був садівник. |

***Вправа «Моє серце».***

**Мета:** спонукання до висловлювань про події та речі, що зробили позитивний чи негативний вплив на дитину, і виявлення неусвідомлюваних переживань.

Всі члени групи малюють серце, потім всередині серця пишуть імена людей і назви речей, які вони люблять або носять у своєму серці. Зовні вони пишуть слова, які уособлюють те, що їм не подобається. Вони можуть також використовувати різні кольори.

Після проговорення написаного серце вирізається , а все ,що залишилось поза серцем викидається у корзину .

 ***Вправа «Мозаїка».***

**Мета:** звернути увагу дітей на можливі шляхи поведінкових реакцій під час стресових ситуацій.

 Робота в групах: кожна група отримує розрізану картку,з частин картки скласти вислів про стрес. Презентація роботи груп.

Справа не в тому, що трапилося, тобто не в самій події, а в тому, як ти її сприймаєш.

О.Возіянова

В людини, яка постійно відчуває тривогу, перебуває в стані стресу, знижується рівень опору до хвороб.

Міжнародний гуманітарний центр

«Розрада» м.Київ

Не слід боятися стресу. Його не буває тільки у мертвих. Стресом потрібно керувати, і тоді ви відчуєте аромат і смак життя.

Г.Сельє

Найгірше – це якщо людина нічого не робить, а тільки про лиха свої думає.

Е.Ожешко

***Вправа «А я стресу не боюсь, якщо треба посміюсь»***

**Мета:** розвивати в підлітків навички долати наслідки травмуючи стресових ситуацій.

Хід вправи

Діти отримують завдання на папері формату А3 виготовити плакат порад «Як вийти зі складної ситуації»

 **Підведення підсумків заняття**

***Проводиться вправа «Піраміда почуттів».***

Кожен учень виходить до дошки, простягає руку вперед та промовляє: «Сьогодні я дізнався (відкрив для себе, зрозумів, навчився, відчув)…» . Наступний учень кладе свою руку на долоню попереднього. Таким чином «будується» піраміда почуттів.