

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

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

**ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ДЛЯ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ
«ВЧИМОСЯ КЕРУВАТИ ЕМОЦІЯМИ»**

АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:

Васлоян О. К., Москаленко В. Л., Новохатня К. А.

**Схвалено 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 Державної наукової установи «Інституту модернізації змісту освіти» № 21/12-Г-158
від 18.04.2016)**

**Рекомендовано Міністерством соціальної політики України
для використання центрами соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді
(лист Міністерства соціальної політики України №40/56/236-16 від 22.03.2016 р.)**

КИЇВ 2016

ВЧИМОСЯ КЕРУВАТИ ЕМОЦІЯМИ: ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ДЛЯ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ

АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:

Васлюк О. К., головний спеціаліст Мелітопольського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Москаленко В. Л., спеціаліст I категорії Мелітопольського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Новохатня К. А., заступниця директора проекту РСКЮ.

РЕДАКЦІЙНА ГРУПА:

Греам А.-Д., керівник програм організації «John Howard Society» (Джон Говард Сосайті), консультант проекту РСКЮ з гендерних питань і правосуддя щодо неповнолітніх.

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

Ріндер фон Бекерат А., міжнародний консультант Дитячого Фонду ООН ЮНІСЕФ в Україні з соціальної роботи, міжнародний консультант проекту РСКЮ з розробки програм.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Лактіонова Г. М., доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України.

Панок В. Г., директор Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки.

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

ПІДГОТОВКА І ВИДАННЯ

Підготовка і видання тренінгової програми «Вчимося керувати емоціями» здійснена за підтримки Міністерства міжнародних справ Канади компанією Агрітім Канада Консалтинг у співпраці з Міністерством юстиції та Генерального соліситора Уряду провінції Альберта.

Тренінгова програма розроблена для роботи з дівчатами-підлітками віком 14-18 років з метою формування їхнього усвідомленого ставлення до почуття гніву і навчання прийнятним способам виявлення своїх емоцій, а також мотивування дівчат до позитивних змін у поведінці.

Програма складається з шести занять тривалістю 90 хв. кожне, які допоможуть дівчатам під керівництвом ведучих краще пізнати себе та оволодіти навичками конструктивного спілкування з оточуючими.

Програма також може бути корисна при роботі з дівчатами-підлітками групи ризику, в яких простежується схильність до розвитку девіантної поведінки.

Посібник стане у нагоді соціальним педагогам, соціальним працівникам, фахівцям із соціальної роботи, психологам центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, працівникам служб пробації, освітянам, представникам громадських організацій.



Проект
Реформування
Системи
Кримінальної Юстиції щодо
Неповнолітніх в
Україні

Alberta
Government



© 2016 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.

Canada

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	5
ЗАНЯТТЯ 1: ПІЗНАЄМО СВІТ СВОЇХ ЕМОЦІЙ	10
1.1 Вступна частина	12
1.2 Знайомство	12
1.3 Правила роботи групи	13
1.4 Очікування від програми	14
1.5 Основна частина	15
1.6 Підсумок заняття	21
ЗАНЯТТЯ 2: ВЧИМОСЯ ВИЯВЛЯТИ СВОЙ ГНІВ	24
2.1 Вступна частина	26
2.2 Привітання учасниць	26
2.3 Актуалізація знань	27
2.4 Основна частина «Гнів і роздратованість»	27
2.5 Підсумок заняття	34
ЗАНЯТТЯ 3: ПРИБОРКУЄМО СВОЙ ГНІВ	36
3.1 Вступна частина	38
3.2 Привітання учасниць	38
3.3 Актуалізація знань	38
3.4 Основна частина «Зовнішні і внутрішні причини гніву»	39
3.5 Підсумок заняття	45
ЗАНЯТТЯ 4: ДОЛАЄМО АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ	46
4.1 Вступна частина	48
4.2 Привітання учасниць	48
4.3 Актуалізація знань	49
4.4 Основна частина «Агресивна поведінка»	49
4.5 Підсумок заняття	54
ЗАНЯТТЯ 5: ВЧИМОСЯ ВИСЛОВЛЮВАТИ ЕМОЦІЇ	56
5.1 Вступна частина	58
5.2 Привітання	58
5.3 Актуалізація знань	59
5.4 Основна частина «Висловлюємо свої почуття»	59
5.5 Підсумок заняття	63
ЗАНЯТТЯ 6: ВІДЗНАЧАЄМО ДОСЯГНЕННЯ НАШОЇ ГРУПИ	64
6.1 Вступна частина	66
6.2 Привітання учасників	66
6.3 Актуалізація знань	67
6.4 Основна частина	67
6.5 Підсумки програми	68
РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ	71

ПЕРЕДМОВА

Проект *«Реформування системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх в Україні»* (далі — Проект РСКЮ) є проектом технічної допомоги, який здійснюється за підтримки Міністерства міжнародних справ Канади компанією Агрітім Канада Консалтинг у співпраці з Міністерством юстиції та Генеральним соліситором Уряду провінції Альберта. Проект РСКЮ співпрацює з центральними органами державної і судової влади з метою розробки ефективної системи кримінальної юстиції щодо неповнолітніх.

У 2010 році Проект РСКЮ розпочав впровадження пілотної моделі *«Центр відвідування для дітей та молоді, які перебувають у конфлікті з законом»* в місті Мелітополі. Модель заснована на тісній співпраці кримінально-виконавчої інспекції (служби пробації) та центру соціальних служб для сім'ї, дітей і молоді (далі — ЦСССДМ), 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 ЦСССДМ на базі Центру відвідування, підбираються індивідуально для кожної неповнолітньої особи відповідно до виявлених потреб. Ці потреби визначаються за допомогою стандартизованого науково-обґрунтованого інструменту оцінки, що розроблений на основі результатів досліджень з профілактики правопорушень серед підлітків. Як показала практика, однією з таких потреб неповнолітніх є розвиток вміння керувати власними емоціями та ефективно спілкуватися з оточуючими.

У відповідь на це у 2013 році працівниками Мелітопольського міського ЦСССДМ спільно з командою проекту РСКЮ було розроблено дві тренінгові програми — програму *«Управління гнівом»* для хлопців-підлітків і *«Вчимося керувати емоціями»* для дівчат-підлітків, що націлені на глибше пізнання підлітками себе, природи своїх емоцій, на усвідомлення значення та впливу емоцій у житті, на ознайомлення з різними видами поведінки і навчання вибору прийнятних, схвалюваних у суспільстві форм поведінки та способів реагування у конфліктних ситуаціях. В основі цих двох програм лежить науково обґрунтований матеріал, що враховує гендерні відмінності хлопців і дівчат.

Тренінгова програма *«Вчимося керувати емоціями»* впродовж двох років була апробована у роботі з дівчатами, які перебувають у конфлікті з законом, на базі Центру відвідування у місті Мелітополь, а також в інших аналогічних Центрах, що наразі діють у Запоріжжі, Івано-Франківську та Маріуполі. Програма також застосовувалась у Мелітопольській виховній колонії для дівчат. За 4-и етапи її апробації 40 учасниць успішно завершили її та отримали відповідні сертифікати.

Автори програми та команда Проекту РСКЮ щиро вдячні канадським партнерам за надання науково обґрунтованих матеріалів, які були використані під час роботи над змістом програми *«Вчимося керувати емоціями»*, а також канадському консультанту з гендерних питань п. Айді-Джейн Греам за надання методичної допомоги та практичних порад щодо укладання цього посібника. Крім того, автори програми та команда Проекту РСКЮ щиро дякують Міністерству міжнародних справ Канади за допомогу у підготовці та виданні цього посібника.

ПОЯСНОВАЛЬНА ЗАПИСКА

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОГРАМИ ТА ЇЇ МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ

Міжнародні та вітчизняні дослідження свідчать про те, що для багатьох підлітків, беручи до уваги особливості їхнього віку, ключовою проблемою є невміння справлятися з власними негативними емоціями та почуттями, відсутність навичок вирішення конфліктів, конструктивного спілкування. Зокрема, оцінка потреб підлітків, які перебувають у конфлікті з законом, що здійснювалась на базі Центру відвідування кримінально-виконавчої інспекцією (службою пробації) спільно з ЦСССДМ у м. Мелітополі показала, що для 67 % неповнолітніх, які брали участь у дослідженні, були характерні імпульсивність, фізична та вербальна агресія, невміння адекватно переживати невдачі тощо. Оцінка також показала, що хлопці і дівчата по-різному справляються зі своїми негативними почуттями. Хлопці дуже часто вдаються до вербальної або фізичної агресії, за допомогою якої намагаються приховати інші емоції, зокрема страх, занепокоєння, розчарування. З самого дитинства хлопців вчать, що ці емоції невластиві *«справжньому чоловікові»*, натомість вступати в бійку або гніватися вважається цілком *«по-чоловічому»*. Зовсім інша ситуація простежується серед дівчат, агресивна поведінка яких завжди засуджується і вважається неприйнятною. Дівчата переживають негативні почуття потайки, діючи *«за спиною»* кривдника або замикаючись у собі. Однак постійне придушення цих почуттів може призвести до хронічної депресії, спроби самогубства або нанесення шкоди іншій особі.

Незалежно від відмінностей у характері переживань, хлопці і дівчата однаково потребують підтримки, а також допомоги у керуванні своїми станами і поведінкою. Навчившись проявляти почуття більш безпечно як для себе, так і для оточуючих, вони зможуть ефективніше будувати міцні та здорові стосунки у майбутньому.

Тренінгова програма для дівчат-підлітків *«Вчимося керувати емоціями»* розроблена на засадах когнітивно-поведінкової психології, кількість прихильників практичного застосування якої останніми роками в Україні значно зросла. Це пояснюється, передусім, результативністю когнітивно-поведінкових втручань – терміну, що поки не набув поширення у вітчизняній практиці, – завдяки якому за відносно короткий термін відбуваються позитивні зміни у поведінці підлітків.

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВЕ ВТРУЧАННЯ БАЗУЄТЬСЯ НА ТОМУ, ЩО:

- спосіб мислення впливає на наші почуття та поведінку;
- зміна поведінки відбувається шляхом зміни способу мислення та змісту думок;
- на процес мислення можна впливати, впливаючи таким чином на поведінку;
- у формуванні поведінки важливу роль відіграє оточуюче середовище.

Участь у програмі, що є формою когнітивно-поведінкового втручання, як доводить досвід, є ефективним інструментом корекції порушень поведінки. Дівчата-підлітки іноді вперше у житті замислюються над своїми поведінковими стратегіями, набувають знань та вмінь щодо їх планування та застосування.

Когнітивно-поведінковий підхід вимагає від фахівців виваженого та уважного ставлення до гендерних відмінностей у формуванні системи переконань. Безперечно, визнання цінності особистості підлітка, його прав, врахування психологічних особливостей підліткового віку, провідних засад ювенальної юстиції є необхідною умовою впровадження програми *«Вчимося керувати емоціями»*.

ЦІЛЬОВА ГРУПА

Програма призначена для роботи з дівчатами-підлітками віком 14–18 років, які перебувають у конфлікті з законом, і для яких характерні прояви імпульсивної поведінки, фізична і вербальна агресія, невміння переживати невдачі, відсутність навичок ефективної комунікації з ровесниками та дорослими.

Програма також може бути корисна під час роботи з дівчатами-підлітками групи ризику, у яких простежується схильність до розвитку девіантної поведінки.

МЕТА І ЗАВДАННЯ

Мета тренінгової програми — формування та розвиток у дівчат-учасниць програми навичок саморегуляції психоемоційних станів, попередження проявів агресії, сприяння позитивним змінам у поведінці.

ЗАВДАННЯ:

- сформувати навички саморегуляції психоемоційних станів та конструктивної взаємодії з оточуючими;
- навчити прийнятним способам зняття психоемоційного напруження;
- мотивувати до поліпшення своєї поведінки;
- сприяти усвідомленню учасницями програми особистої відповідальності за свої дії та життя.

ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Участь у програмі має сприяти подоланню/зниженню рівня агресивності, здатності контролювати власну поведінку, розвитку соціальних навичок; формуванню почуття відповідальності за власні дії, спосіб життя.

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ

ПОКАЗНИКИ (ІНДИКАТОРИ), ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ, ВКЛЮЧАЮТЬ:

- рівень задоволення очікувань учасниць програми;
- рівень відповідності досягнутих результатів меті і завданням програми;
- наявність позитивних поведінкових та особистісних змін як результату проходження програми;
- покращення комунікативних навичок;
- набуття практичних навичок соціально прийнятного способу розв'язання конфліктних ситуацій;
- підвищення рівня толерантності, терпимості до оточуючих;
- наявність емоційної стабільності в кризових ситуаціях;
- покращення стосунків з близьким оточенням;
- наявність життєвих планів, стратегій.

Позитивна динаміка кожної учасниці групи визначається шляхом постійного спостереження за поведінкою учасниць групи та їхньою реакцією на навчальний матеріал, а також за допомогою проведення порівняльного аналізу записів в щоденнику емоцій кожної учасниці (додається до програми) щодо способів виявлення особистих емоційних переживань на початку та після закінчення програми.

ОПИС СТРУКТУРИ ПРОГРАМИ

Навчально-методичний комплект тренінгової програми *«Вчимося керувати емоціями»* складається з методичного посібника для ведучого, робочого зошита для учасниць, відеоматеріалів з Інтернет-ресурсів, презентацій зі стислим оглядом головного змісту кожного заняття.

Матеріали програми подано у вигляді серії послідовних занять. Кожне заняття триває дві академічні години (90 хв.) і складається з трьох частин:

1. **вступна частина:** привітання учасниць програми, повторення матеріалу попереднього заняття, обговорення виконаного домашнього завдання, пояснення незрозумілого;
2. **основна частина:** огляд поточного заняття, представлення нового теоретичного матеріалу, інтерактивні вправи;
3. **підсумок заняття:** пояснення домашнього завдання, підсумок, оцінка кожною учасницею своєї роботи, матеріалу програми і роботи ведучого.

Особливістю програми є те, що в проміжках між заняттями учасниці отримують для виконання домашнє завдання, що дозволяє побудувати своєрідний місток між зустрічами та закріпити отриману інформацію на практиці.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Заняття 1. Пізнаємо світ своїх емоцій

Заняття 2. Вчимося виявляти свій гнів

Заняття 3. Приборкуємо свій гнів

Заняття 4. Долаємо агресивну поведінку

Заняття 5. Вчимося висловлювати емоції

Заняття 6. Відзначаємо досягнення нашої групи

ФОРМИ РОБОТИ

Основна форма проведення заняття — тренінг, що дозволяє дівчатам обмінюватися інформацією з іншими учасницями групи, вчитися висловлювати свою думку, розвивати та відпрацьовувати на практиці необхідні навички. В процесі тренінгу інформація засвоюється швидше, тому що учасниці мають змогу обговорити те, що є незрозумілим, поставити питання й одразу застосувати отримані знання на практиці, формуючи таким чином відповідні поведінкові навички.

Групова робота з дівчатами в межах тренінгу реалізується у різних формах, що включають інформаційні повідомлення та презентації ведучих, пошук творчих ідей за допомогою *«мозкового штурму»*, бесіди та обговорення, роботу в групах, рольові ігри. Також можливе застосування інших форм роботи, що дозволяють учасникам закріпити здобуті теоретичні знання на практиці. Вибір форми залежить від особливостей конкретної групи та можливостей ведучих.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ:

- До моменту залучення дівчат до програми бажано провести індивідуальну роботу з учасницями, а також з їхніми батьками з метою ознайомлення зі змістом, метою програми та очікуваним результатом, а також графіком відвідування учасницями занять.
- Необхідно врахувати, що впродовж проходження програми деякі учасниці будуть мати потребу у додатковій увазі з боку спеціалістів, тому необхідно забезпечити своєчасну підтримку дівчат та надавати кваліфіковану допомогу (наприклад, забезпечення дівчини психологічною підтримкою).
- Впродовж проведення програми бажано підтримувати зв'язок з батьками, спеціалістами, залученими до співпраці, для відстеження змін у поведінці учасниць.
- В подальшому, з метою закріплення позитивних результатів та відстеження ефективності програми, бажано проводити періодичні зустрічі з учасницями, батьками, представниками організацій-партнерів, залученими до роботи з дівчатами (наприклад, після проходження програми через 3 та 6 місяців).

РОЗМІР ГРУПИ

Оптимальний розмір групи — 6–8 учасниць, максимальна кількість учасниць у групі — 12.

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ЗУСТРІЧЕЙ

Рекомендована періодичність занять — не рідше одного разу на тиждень.

ВЕДУЧІ

Позитивно впливає на динаміку групи та розгляд тем програми наявність двох ведучих, бажано — чоловіка та жінки, що сприятиме формуванню у дівчат-учасниць позитивної моделі спілкування між представниками обох статей.

ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ВЕДУЧИХ

- базова психолого-педагогічна освіта;
- ознайомлення з основами когнітивно-поведінкового підходу, оволодіння матеріалами Посібника «Вчимося керувати емоціями»;
- володіння знаннями, вміннями та навичками роботи з підлітковою аудиторією, зокрема з дівчатами, які перебувають у конфлікті із законом;
- дотримання вимог етичного кодексу, зокрема збереження конфіденційності щодо інформації, отриманої від дівчат: будь-яка інформація, якою учасниці захочуть поділитися з групою чи ведучими 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).

ВИМОГИ ДО ПРИМІЩЕННЯ

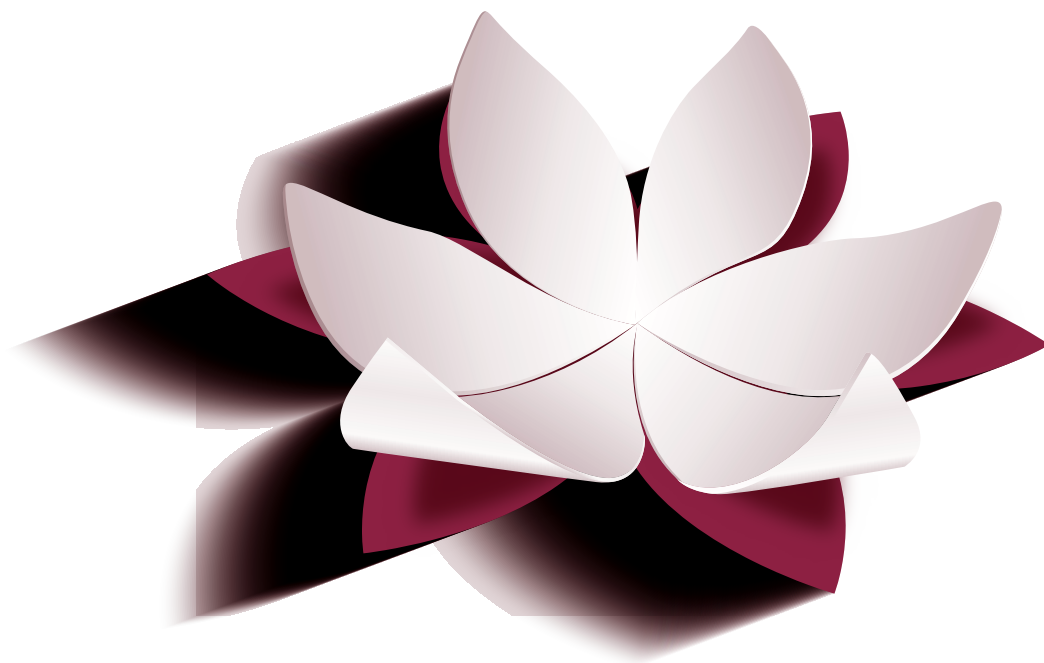
Проведення програми передбачає певні вимоги до навчального приміщення та його технічного забезпечення, а саме:

- площа аудиторії має відповідати чисельності групи;
- стільці для учасниць та ведучих мають бути розташовані по колу, за межами якого мають знаходитися столи для роботи груп;
- місця учасниць мають бути мобільними, столи та стільці доступними для переміщення;
- дошка для розміщення блокноту фліп-чарт;
- проекційна техніка (ноутбук та проектор) та екран;

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

СЕРТИФІКАТИ

По завершенню Програми учасниці, які відвідали всі заняття/більше 4-х, отримують сертифікати. Такий сертифікат не є формальним документом, проте часто він є першим для учасниці, може слугувати позитивним мотиватором до участі та після отримання засвідчуватиме її активність у програмі.



ЗАНЯТТЯ 1: ПІЗНАЄМО СВІТ СВОЇХ ЕМОЦІЙ



ЦІЛЬ

сформувати в учасниць усвідомлене ставлення до сутності та природи власних емоцій і емоцій інших людей.

ЗАВДАННЯ

- інформувати про структуру емоцій;
- сприяти формуванню в учасниць розуміння природи емоцій та їхній ролі у житті людини;
- створити умови для рефлексії та звернення учасниць до особливостей власного емоційного світу;
- сприяти позитивному мотивуванню учасниць у проходженні програми.

ТРИВАЛІСТЬ

90 хв.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

«правила роботи в групі», «гнів», «стосунки», «відповідальність», «ярлик», «щоденник емоцій».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
1.1.	Вступна частина	Повідомлення ведучого. Огляд програми та заняття.	5 хв.
1.2.	Знайомство учасниць	Вправа «Ім'я — якість».	5 хв.
1.3.	Правила роботи групи	Ознайомлення з правилами, прийняття правил, підписання згоди.	5 хв.
1.4.	Очікування від програми	Вправа «Я очікую...»	5 хв.
1.5.	Основна частина	Інформаційне повідомлення «Світ емоцій»; вправа «Користь і шкода від емоцій»; вправа «Колір емоцій»; перегляд відеоролика «Забилась»; інформаційне повідомлення «Щоденник емоцій», вправа «Обіцянка собі».	55 хв.
1.6.	Підсумки заняття	Вправа «Сьогодні я дізналась, що...»; домашнє завдання: вправа № 4 «Щоденник емоцій — ситуація 2», заповнення оціночної анкети.	15 хв.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

1.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

(5 ХВ.)

ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ПРОГРАМИ ТА ЗАНЯТТЯ.

ЦІЛЬ ознайомити учасниць зі структурою програми та умовами участі у ній, представити тему першого заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ презентація програми (слайди).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведуча /-ий представляє себе (свого партнера у проведенні програми, якщо такий / така є) і вітає учасниць групи. Далі ведучі коротко проводять огляд програми, оголошуючи її цілі та завдання, а також зазначаючи назви занять та їхню структуру.

На наступному етапі ведучі знайомлять учасниць із темою першого заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

На цьому етапі ведучим доречно буде похвалити учасниць за те, що вони приєдналися до програми, наголосити, чому участь у програмі є надзвичайно важливою. Ведучі можуть прокоментувати, що наразі учасниці можуть відчувати певну скутість і це нормальне явище, проте зовсім скоро вони зможуть познайомитися та крок за кроком почнуть пересвідчуватися, що брати участь у заняттях корисно та цікаво, і зможуть почувати себе вільніше.

1.2 ЗНАЙОМСТВО

(5 ХВ.)

ВПРАВА «ІМ'Я — ЯКІСТЬ»

ЦІЛЬ познайомити учасниць одна з одною, формувати навички самопрезентації, аналізу власних позитивних якостей, створити атмосферу доброзичливості.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ маркери, бейджі.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Кожна з учасниць пише на бейджі, а потім називає власне ім'я і одну особисту позитивну якість, яка їй властива, відображає будь-яку сильну її сторону.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ:

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

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

У разі виникнення в учасниць труднощів під час виконання самопрезентації необхідно створити атмосферу, що мотивує до самоаналізу. Наприкінці вправи ведучий нагадує, що абсолютно у кожній з учасниць є те, що допоможе особисто їй бути успішною в проходженні програми та у житті загалом, проте потрібно виявити та використовувати свій потенціал.

1.3 ПРАВИЛА РОБОТИ ГРУПИ

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ

познайомити учасниць з правилами роботи, формувати навички самодисципліни, створити умови для ефективного проходження програми.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

робочий зошит для учасниць, кулькові ручки для кожної учасниці, аркуш блокноту для фліп-чарту.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасниць та наголошують, що результат Програми тісно пов'язаний з відвідуванням ними занять, а досягнення кожної залежатимуть від рівня власної вмотивованості до участі та рівня активності. Також результат Програми та загалом атмосфера занять залежатимуть від того, чи поважатимуть дівчата одна одну та чи виконуватимуть базові правила, які слід запам'ятати.

На наступному етапі ведучі презентують дівчатам основні правила роботи в групі, записані заздалегідь на аркуші блокноту для фліп-чарту або слайді:

1. **Приходити вчасно і дотримуватися регламенту.** Завчасно повідомляти про власні труднощі, які заважають участі в роботі групи в певні дні (потреба пропустити заняття, піти або прийти раніше або пізніше призначеного часу). У такому випадку питання про подальшу участь в роботі вирішуватимуть ведучі. Щоб проходження програми було корисним, важливо не пропускати і не запізнюватись на заняття.
2. **Брати активну участь.** Проявляти активність, беручи участь в усіх вправах та заняттях групи. Мати право висловлювати власну думку стосовно будь-якого питання.
3. **Говорити по черзі, не перебиваючи.** Намагатись слухати того, хто говорить, не перебивати. Поважати одна одну.
4. **Дотримуватися конфіденційності.** Не розголошувати інформацію особистого характеру. Інформація, що обговорюється в групі і що стосується особистих життєвих історій кожного, не виноситься за межі групи.

5. **Бути позитивними та конструктивними.** Не критикувати одна одну. Висловлюватись лише від власного імені і про те, що відчувається, переживається, відбувається тут і зараз.
6. **Бути щирими.** Кожна учасниця намагається висловлювати свої думки відверто та чесно, при цьому міру довірливості та відкритості вона встановлює сама.
7. **Брати на себе відповідальність за свою поведінку в групі.** Заборонено приходити на заняття в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

На аркуші фліп-чарту або слайдів варто подати лише назви правил, пояснення до них надаються ведучими усно. Як доводить досвід впровадження програми, варто акцентувати увагу дівчат на тому, що на заняття треба приходити в тверезому стані. Якщо ведучий/ведуча відчуває, що у групі існує ризик порушення домовленості про відповідальну поведінку, він / вона може посилити останнє правило, занотувавши, наприклад, таким чином: «Приходити на заняття тверезими».

Ведучі просять учасниць відкрити робочий зошит на сторінці, де зазначені правила роботи в групі (стор. 5) та повідомляють, що, перш, ніж починати програму, необхідно прийняти і підписати згоду про допустимі норми поведінки в групі.

Ведучі уточнюють, чи все зрозуміло учасницям і чи не мають вони запитань, після цього учасниці підписують правила, якщо погоджуються з ними. Ведучі інформують учасниць, що ці правила можна доповнити. Якщо доповнень немає, то ведучі повідомляють, що до цього списку можна буде повернутися в ході роботи групи.

1.4 ОЧІКУВАННЯ ВІД ПРОГРАМИ

(5 ХВ.)

ВПРАВА «Я ОЧІКУЮ...»

ЦІЛЬ дати можливість учасницям визначити власні очікування від проходження програми.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасниць, кулькові ручки.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі просять учасниць відкрити вправу № 1 «Я очікую...» в робочих зошитах на стор. 7 і записати, що вони очікують від себе, ведучих та інших учасниць під час проходження програми.

Ведучі пропонують виконати вправу самостійно і після цього презентувати написане. Після закінчення проходження програми ведучі ще раз повернуться до обговорення цієї вправи з учасницями, щоб визначити, якою мірою участь у програмі відповідала їхнім очікуванням.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, ОБГОВОРЕННЯ «СВІТ ЕМОЦІЙ»

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ

виявити уявлення учасниць про різні емоції, які відчуває людина, а також підвищити рівень їхньої обізнаності з цього питання.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасниць:

“Коли ми бажаємо розповісти про свої переживання, часто ми кажемо: «Я відчуваю...». Але, коли ми відчуваємо, наприклад, закохання, то насправді одночасно відчуваємо і радість, і тривогу, збентеження, а іноді – й страх. Коли мова йде про ревності, то ми боїмося втратити людину, можливо, сердимося чи розгублені. Коли ми відчуваємо ворожість, як правило, одночасно переживаємо і презирство, і гнів, і образу. Емоції завжди переплітаються з нашими думками.”

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Які емоції ви можете назвати?

УЗАГАЛЬНЮЮЧИ РЕЗУЛЬТАТИ ОБГОВОРЕННЯ, ВЕДУЧІ ПРОДОВЖУЮТЬ

“У кожної людини всі названі емоції присутні, і всі вони нам потрібні. Інша справа, що деякі з них не завжди приємно відчувати. Радість відчувати приємніше, ніж гнів, а щастя приємніше за образу. Навіщо ж нам потрібні емоції, і чи потрібні вони нам взагалі? Щоб краще це зрозуміти, виконаємо наступну вправу”.

ВПРАВА «КОРИСТЬ І ШКОДА ВІД ЕМОЦІЙ»

(10 ХВ.)

ЦІЛЬ

сприяти усвідомленню підлітками шкоди та користі від тих самих емоцій, а також їх ролі у різних життєвих ситуаціях.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

блокнот для фліп-чарту, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі об'єднують учасниць у дві групи. Обидві групи отримують однаковий перелік емоцій, проте різні завдання.

Одна група отримує картку з написом «користь від емоцій», друга — «школа від емоцій». Учасницям необхідно прописати на аркуші блокноту для фліп-чарту, що позитивного або негативного пов'язано із заданими емоціями у різних життєвих ситуаціях. Також ведучі наголошують, що бажано проілюструвати свої роздуми реальними прикладами з життя.

ЕМОЦІЯ	КОРИСТЬ ВІД ЕМОЦІЇ	ШКОДА ВІД ЕМОЦІЇ
Страх		
Гнів		
Тривога		
Радість		

Далі кожна група презентує свій список.

Ведучі підсумовують, зазначаючи, що кожна емоція нам потрібна та у різних ситуаціях може відігравати різну роль, мати своє важливе значення:

“Емоції справді відіграють важливу роль в нашому житті. Емоції є для нас першим сигналом будь-якого дискомфорту, можуть допомогти нам уникнути ризикованої ситуації, що назріває, «позитивні» емоції добре позначаються на повсякденному житті людини: здоров’ї, навчанні, спілкуванні з близькими людьми.

Під впливом емоцій людина може вчинити як героїчний вчинок, так і необдуманий крок. Проте, всі емоції мають право на існування: і позитивні, і, здавалося б, негативні. Як ми побачили із попереднього етапу роботи, у різних життєвих ситуаціях та сама емоція може мати різне значення. Отже, важливо контролювати свої емоції та виявляти їх доречно, у конструктивний спосіб (так, щоб не нашкодити ні собі, ні іншим)”.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

При виконанні вправи доцільно заохочувати учасниць до наведення власних прикладів прояву емоцій та підводити їх до висновку щодо їх різного значення.

ВПРАВА «КОЛІР ЕМОЦІЙ»

(10 ХВ.)

ЦІЛЬ

сприяти визнанню учасницями важливості і унікальності своїх емоцій і почуттів.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

робочий зошит для учасниць, кольорові олівці (або фломастери).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасниць:

“Ми вже зазначили, що усі емоції відіграють важливу роль у житті людини. А тепер подумаємо, чи усі люди переживають почуття однаково”.

Ведучі просять учасниць відкрити вправу № 2 «Колір емоцій» у робочих зошитах на стор. 8 і заповнити таблицю, підбираючи колір і малюнок для кожної емоції.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Якщо учасницям складно заповнити всю таблицю, вони можуть обрати ті емоції, з якими вони хотіли б “попрацювати”, або ж ведучі допомагають їм у виборі.

ЕМОЦІЯ	КОЛІР	СИМВОЛ
Щастя		
Провина		
Смуток		
Злість		
Біль		
Заздрість		
Розчарування		
Любов		
Страх		
Радість		

Ведучі пропонують виконати вправу самостійно, а після того порівняти свої кольори і малюнки з результатами сусідки справа.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи всі кольори і символи збіглися з кольорами та символами сусідки? Якщо ні, то скільки збігів ви виявили?
- Чому кольори та символи не збігаються?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Наприкінці вправи варто акцентувати увагу на тому, що кожна учасниця унікальна, тому вибір малюнка й кольору відбувається індивідуально у кожному випадку.

ПЕРЕГЛЯД ВІДЕОРОЛИКА «ЗАБИЛАСЬ»

(10 ХВ.)

ЦІЛЬ

продемонструвати різні емоційні реакції ту саму ситуацію, обговорити наслідки постійного стримування у собі емоцій.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

ноутбук, колонки або інша відеоапаратура для перегляду відеоролика «Забилась» (4 хв., фрагмент з художнього фільму «Приборкання норовливого» (1980 р.)¹.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі демонструють відеоролик. Після перегляду ініціюють обговорення.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Який можна зробити висновок після перегляду відеоролика?

Ведучі коментують:

“Усі ми по-різному сприймаємо подію, що відбувається довкола нас, і по-своєму на неї реагуємо. Як ми бачили, перегляд фільму викликав неоднозначні реакції у героїв ролику. Хтось сміявся, комусь було сумно і прикро. Подія не тягне за собою точно визначені, однакові емоції, всі сприймають і переживають ту саму ситуацію по-різному. Дуже часто ми очікуємо, що люди довкола нас сприйматимуть все як ми, і коли цього не відбувається, ми засмучуємось, гніваємось, намагаємось довести, що ми праві, і відмовляємось поважати, слухати і приймати почуття й точку зору іншої людини. Зрештою розладнуються стосунки, люди припиняють спілкуватись. Дуже важливо навчитись розуміти і приймати не лише власні емоції, а й емоції іншої людини, що ми й робитимемо під час проходження програми”.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Які емоції відчував головний герой?
- На вашу думку, що він хотів показати своїм сміхом?
- Які емоції намагався приховати?
- Чи всі емоції людина показує іншим людям?
- Чому люди іноді приховують власні емоції?

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=k9DLK39CIsA>

Після обговорення ведучі продовжують:

“Ми часто чуємо такі висловлювання: «Справжні чоловіки не плачуть», «Гарні дівчатка не б'ються», «Сміття не виносять із хати» і т. д. Але ж як ми вже казали сьогодні, кожна емоція нам для чогось потрібна!”

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Що буває, коли людина стримує власні емоційні переживання?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Якщо учасникам складно знайти відповідь на запитання, у якості ілюстрації можна провести аналогію з киплячим чайником: якщо його щільно закрити та ще й носик закупорити, він врешті-решт вибухне, завдавши шкоди тим, кого обпік, й самому собі. Так і людина: накопичує і накопичує в собі емоції, а потім «вибухає», і тим самим завдає шкоди і собі, і оточуючим.

Залежно від рівня готовності групи ведучі можуть прокоментувати, що негативні почуття, зазвичай, викликані страхом чи потенційною загрозою з боку оточення. Коли виникають негативні почуття, слід спитати себе, де саме ми відчуваємо загрозу. Можливо, є очікування, що постраждає наша самооцінка чи почуття безпеки, наше тіло, родина, гордість, щось інше? Оскільки програма націлена, зокрема на розвиток здатності дівчат до самоаналізу, замислитись над причинами гніву може бути корисним.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ»

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ

познайомити учасниць з одним зі способів самоаналізу у вигляді щоденника емоцій (Додаток 1).

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

робочий зошит для учасниць (стор. 9).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасниць:

“Сьогодні ми познайомимось зі щоденником емоцій, який допоможе вам відслідковувати і аналізувати свої емоції, а також вчитись їх виявляти безпечніше. Ми вестимемо щоденник емоцій до кінця програми, що допоможе вам проаналізувати, як ви виявляли власні емоції на початку програми і яким новим ефективним способом виявлення емоцій навчились в ході проходження програми”.

ЩО ТАКЕ ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ?

“Щоденник — найпотужніший інструмент роботи над собою. Ведення щоденника допоможе вам навчитись виявляти власні почуття і емоції в формі, безпечній для себе й оточуючих. Щоб ведення щоденника справді було корисним, необхідно, в першу чергу, бути максимально відкритим під час його заповнення і не боятись ділитись тим, що вас хвилює. Існує навіть таке прислів'я: «Не ділись з подружкою, а ділись з подушкою». Щоденник — це ваша подушка безпеки”.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

За потреби можна провести обговорення ситуацій, у яких доцільно розповісти про свої переживання, поділитися почуттями із іншими.

“Щоденник може допомогти не лише висловити на папері власні почуття і емоції, а й зрозуміти їх. Заповнення щоденника — це проведення роботи над помилками, можливість проаналізувати ситуацію, з якою ви зіштовхнулись, і визначити, що можна зробити в майбутньому інакше, щоб краще впоратись зі своїми переживаннями.”

ЩО ДО НЬОГО ПИСАТИ?

“У щоденнику ви будете описувати власні почуття, які відчували в значущій для вас ситуації (ситуація, яка справила на вас великий вплив, наприклад, сварка з близькою людиною, нерозуміння з боку однокласників або вчителів). Не бійтеся висловлювати власні негативні емоції в щоденнику, пишіть так, як відчуваєте. Жодна наша емоція не означає, що ви погані.

Будь-яка наша емоція важлива, кожна має власне призначення. Позитивні емоції вказують на те, що подобається нам й приносить задоволення. Негативні емоції виникають через невдоволення певною ситуацією і часто викликають думки про те, як розв'язати проблему, що виникла. Негативні емоції змушують нас накопичувати нову інформацію і щось змінювати в підході до вирішення проблем. Намагайтесь за допомогою щоденника проаналізувати, як ви реагували на ситуацію, як виявляли власні почуття, що можете зробити, щоб наступного разу виявляти почуття безпечніше і не ображати інших людей. Можна також проаналізувати, якою була основна причина гніву. Яку загрозу ви відчували: щодо самооцінки, гордості, тілесної неушкодженості, безпеки, майна тощо.

У щоденнику також дуже важливо щодня записувати три гарні, позитивні речі про себе. Це може бути будь-що, наприклад: «Я прийшла вчасно», «Я прокинулася вчасно», «Я поводитись ввічливо», «Я поводитись вдячно», «Я добре склала тест чи написала контрольну», «Я почувалась красивою», «Я допомогла комусь», «Я зробила щось корисне», «Мені вдалося уникнути поганої ситуації», «Я змогла скористатися порадами та конструктивно (не завдаючи нікому шкоди) виявити свої емоції» тощо.”

ЯК І КОЛИ ЗАПОВНЮВАТИ ЩОДЕННИК?

“Щоденник краще заповнювати одразу ж після того, як трапилась ситуація, яка викликала у вас негативні емоції. Регулярне заповнення щоденника допоможе встановити зв'язок між вашими почуттями, думками та діями і таким чином визначити, що саме викликає у вас негативні емоції і як краще з ними впоратись. Можна встановити конкретний час для заповнення щоденника: з самого ранку для аналізу минулого дня або ввечері, після того, як день закінчився”.

Ведучі переконуються, що учасницям все зрозуміло і вони не мають запитань. Якщо ж додаткові запитання є, ведучі відповідають на них.

ВПРАВА «ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ — СИТУАЦІЯ 1»

(10 ХВ.)

ЦІЛЬ формувати навички заповнення щоденника емоцій.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасниць, кулькові ручки.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучий просить учасниць відкрити вправу «Щоденник емоцій — Ситуація 1» в робочих зошитах на стор. 10 і спробувати заповнити щоденник, описавши одну з важливих для них ситуацій, з якою вони

нещодавно зіштовхнулись. У ході виконання завдання учасниці можуть ставити запитання ведучим, якщо певний блок щоденника незрозумілий.

ВПРАВА «ОБІЦЯНКА СОБІ»

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ

сприяти прийняттю учасницями власних емоцій і мотивувати на зміну поведінки в конфліктних ситуаціях.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

робочий зошит для учасниць.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі ще раз акцентують увагу на тому, що якщо приховувати емоції і не проявляти їх, то їхнє накопичення може призвести до агресивної поведінки, до умисного нанесення шкоди собі та іншим, шкоди майна. Тому дуже важливо не накопичувати свої емоції, а знайти безпечний спосіб для їхнього прояву.

Ведучі звертаються до учасниць:

“Нашим першим кроком до цього стане прийняття власних емоцій і обіцянка їх не приховувати.”

Ведучі просять учасниць відкрити робочий зошит на стор. 12 і прочитати обіцянку.

Обіцянка собі:

Я намагатимусь не приховувати і не накопичувати свої негативні емоції, щоб вони не перетворились в агресію по відношенню до мене, моїх друзів, моєї родини або інших людей. Якщо я не зможу контролювати свої емоції і ображу кого-небудь, я розкажу про це тій людині, якій я довіряю, або запишу про це у своєму Щоденнику емоцій.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Після прочитання (або до прочитання) обіцянки ведучі наголошують на тому, що обіцянка буде корисною лише тоді, коли ми будемо чесними стосовно себе й відповідальними до своїх почуттів.

1.6 ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ

(15 ХВ.)

ВПРАВА «СЬОГОДНІ Я ДІЗНАЛАСЬ, ЩО...»

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ

визначити, що було значущим для кожної учасниці.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

волосін, бісер.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасниць:

“Сьогодні ми почнемо з вами плести браслет знань. Візьміть на столі волосінь для бісеру і стільки намистинок, скільки нових знань ви отримали впродовж заняття. Нанизуючи бісер на волосінь, назвіть, що вам запам'яталося”.

Кожна учасниця по черзі називає, що вона сьогодні дізналась на занятті, і нанизує крізь волосінь ту кількість намистинок, яку вона взяла. Ведучі повідомляють, що до кінця програми кожна учасниця доплете власний браслет, який стане символом знань, набутих завдяки участі у програмі.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Рекомендується, щоб до кінця програми незавершені вироби зберігались у ведучого. Після завершення заняття кожна учасниця може покласти свій браслет у конверт, підписати його і віддати ведучому. Замість браслету можна також використати картки, на яких занотувати нові знання, й складати їх у конверт. Записи знадобляться на останньому занятті.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ: ВПРАВА № 5 «ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ — СИТУАЦІЯ 2»

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ

надати учасницям можливість аналізувати свої емоції та попрацювати зі щоденником емоцій до наступного заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

робочий зошит для учасниць (стор. 13).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі рекомендують учасницям зробити перші записи у своєму щоденнику емоцій вдома або перед початком наступного заняття.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Зверніть увагу учасниць на те, що щоденник виявиться ефективним для тих, хто буде заповнювати його регулярно, особливо під час виникнення ситуацій, що викликають сильні негативні емоції і почуття.

Чим більше ситуацій проаналізують дівчата, тим краще. Бажано, щоб учасниці були готові поділитись як мінімум однією з них під час наступної зустрічі.

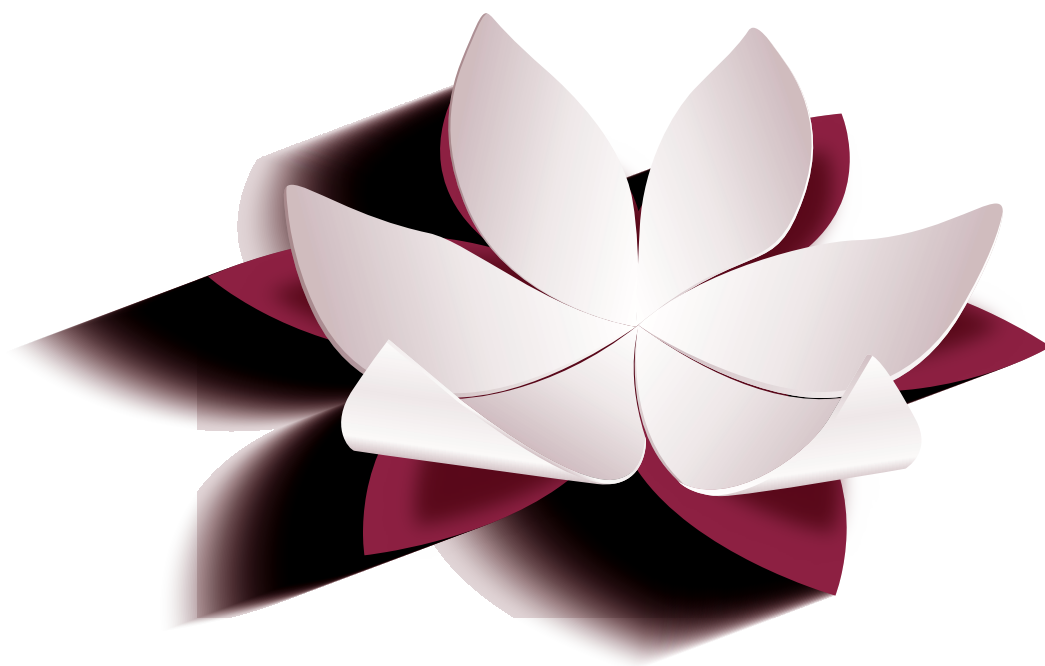
Також ведучі нагадують, що дуже важливо щодня записувати три позитивні речі про себе, це сприятиме зміні уявлень про власний світ й себе у ньому, слугуватиме одним з інструментів у підвищенні самооцінки дівчат. Ведучим варто запропонувати учасницям таку можливість: якщо вони не можуть виконати завдання вдома через певні обставини, наступного разу можна прийти за 20 хв. до початку заняття, щоб заповнити щоденник.

ЦІЛЬ отримати зворотній зв'язок від учасниць про заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ оцінювальна форма заняття (Додаток № 2).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі роздають учасницям оцінювальні форми заняття, розміщені у Додатку № 2. Учасниці заповнюють форму і здають її ведучим. Після цього заняття вважається закритим.



ЗАНЯТТЯ 2: ВЧИМОСЯ ВИЯВЛЯТИ СВІЙ ГНІВ



ЦІЛЬ

навчити учасниць розпізнавати та конструктивно виявляти свій гнів.

ЗАВДАННЯ

- формувати усвідомлене ставлення до гніву і його ролі в житті людини;
- визначити пов'язані з гнівом проблеми;
- формувати вміння вчасно розпізнавати власний гнів
- формувати навички аналізу власних емоцій;
- з'ясувати, які прийоми для зменшення роздратування вже знайомі учасницям; ознайомити з прийомом релаксації м'язів.

ТРИВАЛІСТЬ

90 хв.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

«гнів», «роздратованість», «відносини», «фізичні сигнали гніву», «збудження», «рівень збудження», «релаксація м'язів».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
2.1.	Вступна частина	Повідомлення ведучого. Огляд заняття.	5 хв.
2.2.	Привітання учасниць	Вправа «Мій настрій сьогодні»	5 хв.
2.3.	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання	10 хв.
2.4.	Основна частина «Гнів і роздратованість»	Інформаційне повідомлення «Гнів і роздратованість». Частина 1-2; вправа «Склянка»; вправа «Сигнали гніву», дискусія «Прийоми зниження рівня збудження»; вправа на релаксацію м'язів.	55 хв.
2.5.	Підсумок заняття	Вправа «Сьогодні я дізналась, що...»; домашнє завдання; заповнення оціночної анкети.	15 хв.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

2.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

(5 ХВ.)

ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ.

ЦІЛЬ ознайомити учасниць зі структурою заняття, представити тему, зробити її короткий огляд.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ презентація заняття (слайди).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі вітають учасниць групи. Далі знайомлять з темою заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

2.2 ПРИВІТАННЯ УЧАСНИЦЬ

(5 ХВ.)

ВПРАВА «МІЙ НАСТРІЙ СЬОГОДНІ»

ЦІЛЬ створити сприятливе середовище в групі, актуалізувати знання, отримані на попередньому занятті.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ аркуш паперу А4 для кожної учасниці, приладдя для малювання.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі пропонують учасницям намалювати на аркуші одну емоцію, яка відповідає їхньому стану на даний момент. Ведучі також беруть участь у вправі. Далі ведучі пропонують учасницям по черзі показати свій малюнок групі і розповісти, що і чому на ньому зображено. Потім розказати про те, що хорошого сталося з нею за цей час. Якщо ніхто не зважується почати, починає один з ведучих. Другий ведучий записує настрій кожної з учасниць і слідує, щоб усі висловились.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Ведучі мають бути готовими до того, що дівчата можуть уникати розповідей про себе, тоді ведучі мають самі почати таку розповідь, показуючи приклад і тим самим заохочуючи інших. Якщо хтось з учасниць висловлює негативні емоції, особливо якщо це пов'язано з фізичним боєм чи поганим самопочуттям, ведучі висловлюють співпереживання. При цьому самим ведучим не рекомендується використовувати негативні емоції, оскільки це може справити негативний вплив на групу.

АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

ЦІЛЬ

перевірити виконання учасниками домашнього завдання, обговорити успіхи та невдачі.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі запитують, кому з дівчат вдалось дотримуватись *«Обіцянки собі»* про конструктивне виявлення емоцій. Якщо не вдалося, то в чому полягала складність? Які враження залишилися?

Учасницям пропонується презентувати одну із ситуацій зі щоденника емоцій, якщо вони заповнили його.

Після ведучі обговорюють з учасницями низку запитань:

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Що допомагало / заважало вам виконати домашнє завдання?
- Коли ви робили запис у щоденнику (якщо робили)?
- Чи записали ви одну або більше позитивних речей про себе чи ситуацій, які з вами трапилися?
- Чи легко було це робити? Чи складно?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Обговорення результатів виконання домашнього завдання є ключовим моментом заняття, оскільки під час цієї перевірки учасниці разом із ведучими мають можливість обговорити корисні та складні моменти програми, проаналізувати, що вдалося зробити вдома, а що було складним. Якщо є можливість, рекомендується присвятити обговоренню виконання домашнього завдання додатковий час.

Ведучим варто похвалити тих учасниць, які заповнили щоденник, і підтримати тих, хто зміг презентувати свою роботу. Якщо учасницям буде складно навести приклади ситуацій, ведучі також можуть пропонувати свої приклади. Якщо учасниць, які виконали домашнє завдання, не виявиться, поцікавтесь, що завадило їм заповнити щоденник емоцій.

2.4 ОСНОВНА ЧАСТИНА «ГНІВ І РОЗДРАТОВАНІСТЬ»

(55 ХВ.)

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ГНІВ І РОЗДРАТОВАНІСТЬ». ЧАСТИНА 1

(10 ХВ.)

ЦІЛЬ

актуалізувати наявні знання та формувати уявлення учасниць про гнів як про природну емоцію, формувати навички самоаналізу і критичного мислення; продемонструвати зв'язок між проявом та стримуванням гніву і наслідками в різноманітних ситуаціях.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі починають вправу з обговорення.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Як ви вважаєте, що таке гнів та звідки він береться?
- Як люди зазвичай демонструють свій гнів? А як ви поводитися, коли ви розгнівалися на щось?
- Чи буває так, що люди в гніві можуть поводитися агресивно (виказують свою агресію через фізичні дії чи слова)?
- Якими можуть бути наслідки дій розгніваної на щось людини, яка не контролює те, як вона проявляє свій гнів?
- А як інші люди ставляться до того, хто гнівається? Як вони реагують на нього?
- Як ви ставитеся до людей, які гніваються?

Ведучі звертаються до учасниць:

“Роздратованість і гнів знайомі усім людям без винятку. Власне, вони являють собою природні людські реакції на несприятливі ситуації (наприклад, поламка машини; небажана, неочікувана і неприємна поведінка під час спілкування з людьми, яких ми любимо чи цінуємо). Ці переживання можуть бути різної інтенсивності і приносити як користь, так і шкоду.

Гнів часто руйнує стосунки, які складають важливу частину нашого життя. Це стосунки з нашими батьками, друзями, коханими. Поводячись агресивно з ними, ми висловлюємо власну неповагу, і ці люди починають нас уникати, щоб не наразитися на нову образу. Ми хвилюємось, коли внаслідок наших дій втрачаємо любов і підтримку важливих для нас людей. Щоб повернути довіру скривджених нами, знадобиться багато часу”.

ВПРАВА «СКЛЯНКА» (5 ХВ.)

ЦІЛЬ

сприяти візуалізації наслідків прояву гніву та усвідомленню учасницями незворотності їх впливу на стосунки з іншими людьми.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

одноразові паперові скляночки.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі пропонують учасницям взяти одноразову паперову скляночку і різкими рухами зім'яти (адже саме так можуть поводитися люди, які знаходяться у стані гніву). Потім ведучі пропонують повернути предмет до початкового стану.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Що трапилось зі склянкою?
- Чи можна повернути її до початкового стану?
- Як це пов'язано з реальним життям? Що може символізувати ця склянка (людські взаємини)?
- Чи можемо ми після агресивних дій все відновити?
- Чи бувало так, що після того, як ви образили кого-небудь, ви шкодували про те, що сказали?
- Як це вплинуло на ваше майбутнє спілкування?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Ведучі підводять учасниць до розуміння того, що коли ми зробимо людині боляче, то відновити ставлення повністю буде достатньо складно, в душі людини залишається слід від колишніх образ і розчарувань. Проте, звісно, якщо так сталося, дуже важливо вміти попросити вибачення та робити це щиро, а також змінити свою поведінку; це й буде гарним підґрунтям до відновлення стосунків та хорошого ставлення один до одного.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ГНІВ І РОЗДРАТОВАНІСТЬ». ЧАСТИНА 2

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ

сприяти розумінню учасницями різноманітних способів виявлення гніву.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасниць:

“Однак руйнівним для людини може стати не лише виявлення гніву і роздратування, а й їхнє пригнічення, інакше кажучи, стримування цих почуттів. Дуже часто прояви гніву і роздратування знаходяться під заборорою. Нас зі школи вчать, що всі прояви негативних емоцій непристойні, що слід тримати себе в руках і приховувати свої почуття. В такому випадку негатив нікуди не зникає, і в результаті всі накопичені емоції можуть виплеснутись цілком несподівано, на абсолютно невинну людину. І, як правило, «під раздачу» потрапляють найближчі для нас люди. Крім того, придушення роздратування і гніву стає причиною розвитку невротів, хронічних стресів і навіть фізичних захворювань.

То де ж вихід із становища, якщо прояв роздратованості і гніву так само, як і їхнє придушення, можуть призвести до небажаних наслідків?”

Ведучі ініціюють обговорення у групі, просять учасниць висловити свої думки про те, які способи виявлення гніву існують. Поки один ведучий проводить обговорення, другий може занотовувати сказане учасницями на аркуші фліп-чарту.

Після обговорення ведучі наголошують:

“Вихід є: і гнів, і роздратування необхідно виявляти. Їх обов'язково слід наново пережити, щоб відпустити від себе і не «зациклюватись». Проте, звісно, іноді дуже складно вчасно розпізнати, що ви починаєте гніватись, і вжити заходів для того, щоб ваші емоції не накопичувались, а були виявлені безпечно.”

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Наприкінці обговорення важливо акцентувати увагу учасниць на тому, що конструктивний прояв гніву, наприклад, словесний — пояснення у прийнятній формі (без крику та образ) іншій людині свого стану, причини, через яку ви гніваєтесь, — є дуже важливим. Ведучі мають наголосити, що пізніше у програмі передбачено час для того, щоб потренуватися, відпрацювати використання такого способу на практиці.

ЦІЛЬ формувати вміння вчасно розпізнавати гнів; формувати навички аналізу власних емоцій.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит, фломастери, кулькові ручки.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасниць:

“Якщо розглянути ситуацію, коли ми гніваємось, за етапами, то все відбувається так: спочатку гнів зароджується — проявляється роздратування і збудження; потім емоції наростають, як снігова куля, а згодом вже відбувається майже неконтрольований емоційний спалах. Отож, дуже важливо навчитись розпізнавати перші ознаки гніву, стадію збудження, коли контролювати гнів ще можливо”.

Ведучі просять учасниць відкрити вправу 6 «Мій гнів» в робочих зошитах на стор. 16–17.

“Згадайте, коли ви востаннє гнівались. Намалюйте це. Далі згадайте, як реагувало ваше тіло тієї миті, які сигнали воно вам надсилало, щоб попередити, що ви починаєте «заводитись» і можете втратити контроль?”

Відзначте в таблиці «Фізичні сигнали» те, що відбувалось з вашим тілом в тій ситуації. Ви можете додати інші сигнали, які подавало вам тіло, якщо вони не були перелічені в таблиці”.

ФІЗИЧНІ СИГНАЛИ	
Стиснуті щелепи	☐
Головний біль	☐
Біль у шлунку	☐
Прискорене серцебиття	☐
Потовиділення	☐
Стиснуті кулаки	☐
Відчуття жару в обличчі та шиї	☐
Тремтіння	☐

ФІЗИЧНІ СИГНАЛИ	
Запаморочення	☐
...	☐
...	☐
...	☐

Після того, як учасниці впоралися з завданням, ведучі ініціюють обговорення:

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи погоджуєтеся ви з інформацією про «сигнали тіла»?
- Які сигнали ваше тіло подає найчастіше?
- Які ще сигнали ви дописали?

Далі ведучі пропонують учасницям в робочих зошитах під таблицею позначити на шкалі від 1 до 10, наскільки вони були збуджені:

“Позначте в робочих зошитах на шкалі від 1 до 10 свій рівень збудженості у тій ситуації. Цифра один означає, що ви повністю себе контролювали і були збуджені слабо або помірно. П'ять означає, що ваш рівень збудженості був середній, ви могли зосередитись на ситуації, щоб вирішити її в мирний спосіб і опанувати себе. Сім — вам було складно контролювати себе, ви не могли зосередити увагу, обмовлялись. Цифра десять означає, що ви повністю втратили контроль над власними думками і діями”.

Ведучі пропонують учасницям прокоментувати результати своєї роботи та підтримують їх у цьому, ініціюють обговорення стосовно думок з приводу завдання, яке виконали учасниці?

На наступному етапі ведучі підсумовують:

“Якщо ви навчитесь вчасно розпізнавати сигнали фізичного збудження, зможете краще керувати своїми емоціями та поведінкою. Таким чином ви уникнете неприємних ситуацій, збережете стосунки з дорогими для вас людьми”.

ДИСКУСІЯ «ПРИЙОМИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ЗБУДЖЕННЯ»

(10 ХВ.)

ЦІЛЬ

визначити, які прийоми для зменшення збудження вже застосовуються учасницями, визначити їхні переваги і недоліки.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасниць:

“Ми сьогодні багато говорили про те, що відбувається з нашим тілом під час сильного збудження: прискорене серцебиття, напруження м’язів, почервоніння обличчя. Коли ми гніваємось, ми також весь час думаємо про ситуацію, яка викликала роздратування, і, як наслідок, — наша голова переповнена негативними думками. Як ви думаєте, що можна зробити, щоб зменшити рівень власного збудження. Що ви робите для того, щоб заспокоїтись?”

Учасниці можуть назвати такі способи:

- слухаю музику;
- приймаю душ або ванну;
- читаю книжку;
- читаю молитву;
- пишу листа чи вірші, веду щоденник;
- вживаю наркотики або алкоголь, щоб все забути.

Далі ведучі разом з учасницями розглядають переваги і недоліки названого способу.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Якщо учасниці не можуть назвати жодного способу, ведучі допомагають їм, наводячи приклади. Поки один ведучий проводить обговорення, другий може занотовувати сказане учасницями на аркуші фліп-чарту.

Якщо учасниці серед інших прикладів назвуть вживання алкоголю або наркотиків, ведучі мають пояснити, що наркотики та алкогольні напої лише посилюють серцебиття, що призводить до підвищення рівня збудження, а не зменшення. Крім того, алкоголь і наркотики знижують здатність оцінювати ситуацію об’єктивно, підвищують ризик потрапити у прикру пригоду, а також — у ситуацію, яка може суперечити закону. В стані сп’яніння людина продовжує думати про те, що її засмутило, і лише накручує себе, що може призвести до нанесення шкоди собі або іншим людям.

Також може бути так, що дівчата називатимуть лише соціально очікувані варіанти та не називатимуть негативних. Тоді ведучі можуть самі поставити запитання: *«Чи буває так, що люди вживають алкоголь або вдаються до інших неконструктивних способів опановування своїх емоцій?»* Така дискусія буде важливою, і запитання ведучих дозволить її розпочати.

ВПРАВА НА РЕЛАКСАЦІЮ М’ЯЗІВ

(10 ХВ.)

ЦІЛЬ

ознайомити учасниць з прийомом релаксації м’язів² і відпрацювати його на практиці.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

вільний простір, стільці для кожної учасниці.

² Метод релаксації розроблений Е. Джекобсоном.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасниць:

“Перш ніж завершити це заняття, я хочу познайомити вас з прийомом «Релаксації м’язів”.

Ведучі пояснюють, що — це розслаблення м’язів та вивільнення емоцій. Релаксація дозволяє понизити рівень напруження у тілі, особливо в серці і мозку, що призводить до поліпшення загального стану, накопичення енергії і кращої концентрації.

“Цей прийом допоможе вам розслабитись і звільнити голову від негативних думок в ситуаціях, коли ви дуже збуджені”.

Під час вправи необхідно зберігати тишу. Сядьте так, щоб вам було зручно, обіпріться на спинку стільця, вслухайтесь в мій голос і виконуйте мої вказівки!

- 1. Розверніть свої стільці спинкою до центра кола. Влаштуйтеся зручно на стільці, обидві ступні стоять на підлозі, спина пряма і голова піднята. Закрийте очі, кілька секунд посидьте спокійно, зосереджуйтесь на своєму диханні, порахуйте про себе до десяти (пауза 10 сек.). Зверніть увагу на те, чи контролюєте ви себе. Ви можете управляти собою, сповільнивши дихання, дихаючи повільніше, спокійніше, глибше (пауза 5 сек.). Добре, ви все робите правильно.*
- 2. Стисніть обидві руки в кулак і відчуйте напруження в пальцях і суглобах! Зосереджуйтесь на напрузі. Це відбувається з вами, коли ви гніваєтесь. (5 сек.). Добре! Зараз розслабте руки і зосереджуйте увагу на відчутті тепла і розслаблення в долонях. Зверніть увагу на відмінність між напругою і розслабленням. Зосередьтеся на розслаблених кистях рук, дихайте спокійно, повільно (пауза 10 сек.).*
- 3. Зігніть руки в ліктях і притисніть лікті до тіла. Зберігайте напругу (пауза 5 сек.). Добре, зараз розслабте руки і дайте їм вільно звиснути вздовж тіла (пауза 10 сек.). Зосереджуйте увагу на відчуттях тепла, важкості і розслаблення і продовжуйте дихати повільно, спокійно і глибоко. (пауза 10 сек.).*
- 4. Вигніть ступні так, щоб відчувати у нозі максимальну напругу. Зберігайте цю напругу, яка охоплює ступні, кісточки та ікри ніг. (пауза 5 сек.). Добре! Зараз розслабте ступні і зосередьтеся на відчуттях тепла, важкості і розслаблення, що розтікається ногами. Продовжуйте дихати спокійно, повільно, глибоко (пауза 10 сек.). Ви все робите правильно!*
- 5. Зараз втягніть живіт якомога ближче до хребта. Спостерігайте напругу, яка з’явилась в животі (пауза 5 сек.). Зараз розслабте живіт і дайте йому спокійно відпочивати. Дихайте спокійно, повільно і глибоко (пауза 10 сек.). Зверніть увагу на розслаблення в животі, ногах, руках і плечах (пауза 10 сек.).*
- 6. Зробіть глибокий вдих і затримайте дихання до появи відчуття дискомфорту. Зверніть увагу на напругу в області грудної клітини (пауза 10 сек.). Зараз спокійно випустіть повітря і відчуйте, як напруга поступово зникає. Зауважте, що ви можете розслабити тіло за власним бажанням і можете дихати спокійно, ритмічно і глибоко. З кожним вдихом ви можете розслабитись дедалі більше і глибше. Розслабтеся повністю і видихніть всі залишки своєї напруги (пауза 10 сек.). Ви повністю контролюєте себе. П’ять разів глибоко вдихніть і видихніть, повторюючи собі: «Розслабся!». Дозвольте напрузі зникнути природнім способом. Просто розслабтеся (пауза 10 сек.). Ви чудово відчуваєте себе, ви бадьорі. Зробіть повільний глибокий вдих і поступово поверніться в це приміщення, відкривши очі”.*

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Які ваші враження від цієї вправи? Легко це було чи ні?
- Розкажіть, будь ласка, про свої відчуття під час релаксації, чи вдалося відчувати напругу і розслабитись? Чи легко це було? Чому?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Ведучі мають пояснити учасникам, що якщо комусь не вдалось відчувати різницю між напругою і розслабленням — це нормально. Необхідно тренуватись, щоб досягти результатів. Насправді розслаблятися — це теж нелегко, але дуже важливо навчитися це робити, адже саме так ми можемо заспокоїтись та подивитись на ситуацію конструктивно. Крім того, слід звернути увагу учасниць на вміння витримувати паузи і зосереджуватись на відчуттях у своєму тілі.

2.5 ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ

(15 ХВ.)

ВПРАВА «СЬОГОДНІ Я ДІЗНАЛАСЬ, ЩО...»

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ визначити, що було найбільш значущим для кожної учасниці.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ бісер, конверти з браслетами учасниць з минулого заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасниць:

“Сьогодні ми продовжимо з вами плести браслет знань. Візьміть на столі стільки намистин, скільки знань ви отримали. Нанизуючи бісер на волосінь, назвіть, що для вас було цікавим, корисним”.

Ведучі роздають учасникам іменні конверти з виробом, який вони почали плести на попередньому занятті.

Кожна учасниця по черзі називає, що вона сьогодні дізналась, і нанизує намистини на волосінь.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ стимулювати дівчат до аналізу своїх емоцій та попрацювати з щоденником емоцій до наступного заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасниць (стор. 18).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі просять учасниць виконувати релаксацію м'язів щоразу, коли виникають сильні почуття. Інструкція з виконання прийому «Релаксація м'язів» наведена в робочих зошитах на стор. 18. Учасницям пропонується відзначати в робочих зошитах на стор. 19 рівень власного збудження до і після релаксації.

ВПРАВА 7. «РІВЕНЬ ЗБУДЖЕННЯ»

ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5		ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7	
До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
8	5												

Ведучі також нагадують про важливість ведення щоденника емоцій і просять заповнити вдома щоденник емоцій на стор. 20.

Окрім того, ведучі просять дівчат продовжувати записувати три позитивні речі про себе (бажано робити це щодня).

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Ведучі нагадують учасницям про важливість виконання домашнього завдання, оскільки це допоможе їм досягти кращих результатів у програмі.

ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ

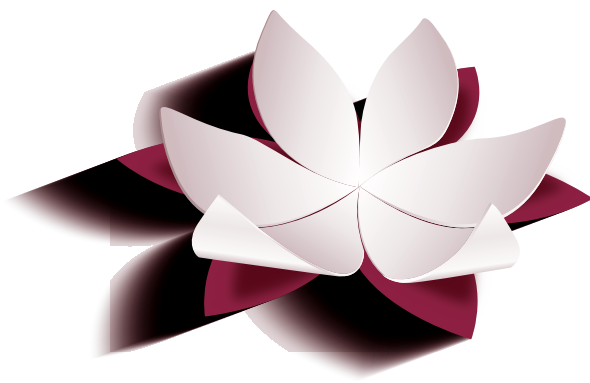
отримати зворотній зв'язок від учасниць про заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

оцінювальна форма заняття (Додаток № 2).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі роздають кожній учасниці оцінювальну форму заняття (Додаток № 2). Учасниці заповнюють анкету і здають її ведучим. Після цього заняття вважається закритим.



ЗАНЯТТЯ 3: ПРИБОРКУЄМО СВІЙ ГНІВ



ЦІЛЬ сформувати навички керування гнівом, застосовуючи спеціальні прийоми.

ЗАВДАННЯ

- закріпити навички самоаналізу;
- допомогти кожній учасниці усвідомити внутрішні і зовнішні причини власного гніву;
- відпрацювати навички прийомів релаксації і візуалізації;
- навчити прийому «Тайм-аут».

ТРИВАЛІСТЬ 90 хв.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ *«зовнішні причини гніву», «внутрішні причини гніву», «тайм аут», «образна релаксація».*

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
3.1.	Вступна частина	Повідомлення ведучого. Огляд заняття.	5 хв.
3.2.	Привітання учасниць	Вправа «Відчуй настрій».	10 хв.
3.3.	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання.	10 хв.
3.4.	Основна частина «Зовнішні і внутрішні причини гніву»	Інформаційне повідомлення «Зовнішні і внутрішні причини гніву»; перегляд відеоролика «Затор»; інформаційне повідомлення «Прийом зменшення гніву “Тайм-аут”»; вправа «Використання прийому “Тайм-аут”»; вправа «Образна релаксація».	55 хв.
3.5.	Підсумок заняття	Вправа «Сьогодні я дізналась, що...»; Домашнє завдання; заповнення оцінювальної анкети.	10 хв.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

3.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

(5 ХВ.)

ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ЗАВДАННЯ.

ЦІЛЬ ознайомити учасниць зі структурою заняття, представити тему, зробити її короткий огляд.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ презентація заняття (слайди).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі вітають учасниць групи, знайомлять з темою заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

3.2 ПРИВІТАННЯ УЧАСНИЦЬ

(10 ХВ.)

ВПРАВА «ВІДЧУЙ НАСТРІЙ»

ЦІЛЬ сприяти створенню психологічного комфорту у групі

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Усі учасниці сидять у колі. За командою вони закривають очі, беруться за руки і намагаються відчувати по руці настрої своїх сусідок праворуч і ліворуч. Потім вони відкривають очі і діляться враженнями.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи легко було виконувати вправу? Можливо, комусь було складно? Чому?
- Що допомогло чи завадило здогадатись про настрої учасниць?

3.3 АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗНАНЬ

(10 ХВ.)

АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

ЦІЛЬ проаналізувати виконання учасницями домашнього завдання.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі ініціюють обговорення у колі.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи вдалось дотримуватись «Обіцянки собі», яку було розглянуто під час першого заняття?
- Чи вдалось використати прийом «Релаксація м'язів»? Чи помітили ви зміни у своєму стані після вправи? Чи відображали ви їх у запропонованій таблиці?
- Які враження залишилися після релаксації?
- Що було позитивне та негативне?
- Чи робили ви записи у щоденнику? Чи проаналізували якусь ситуацію, що трапилася з вами? Легко чи складно було це робити? Коли ви робили записи? Чи хоче хтось поділитися своїми міркуваннями чи записами?
- Чи записали ви якісь позитивні речі про себе? Чи хоче хтось розповісти, які три позитивні речі про себе ви записали (чи могли б записати, якщо не зробили цього до заняття)?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Похваліть тих учасниць, хто виконав домашнє завдання і відзначте тих, хто зміг його презентувати. Якщо хтось із учасниць не виконав домашнє завдання або релаксація м'язів їм не допомогла понизити рівень збудження, поцікавтесь, в чому причина, спробуйте допомогти їй вирішити (можливо, у ході індивідуальної консультації). Намагайтесь підтримати дівчат, яким складно щось про себе говорити чи писати. Поясніть їм, що чим більше вони будуть практикуватись, тим кращим, ефективнішим буде результат.

Можна запросити до участі у цьому занятті (чи наступних) учасниць, які вже пройшли програму і отримали позитивний результат. Вони можуть поділитися своїм досвідом, зокрема і щодо виконання домашніх завдань, прийомів, які пропонуються, розповісти, як це вплинуло на їхні взаємини з оточуючими.

3.4 ОСНОВНА ЧАСТИНА «ЗОВНІШНІ І ВНУТРІШНІ ПРИЧИНИ ГНІВУ»

(55 ХВ.)

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЗОВНІШНІ І ВНУТРІШНІ ПРИЧИНИ ГНІВУ»

(10 ХВ.)

ЦІЛЬ

розглянути типи причин гніву та навчитися визначати причину власного гніву.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасниць:

“Різні люди в усьому світі гніваються з різних причин. Ми можемо виділити дві основні причини, які є основними підставами для виникнення гніву: внутрішні і зовнішні.

Зовнішні причини — це ситуації, які трапляються довкола нас і на які ми реагуємо, гніваючись. Ми не можемо контролювати такі ситуації, вплинути на них. Ось декілька прикладів: вас штовхають в їдальні, вас звинувачують в тому, чого ви не робили.”

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Наведіть приклад особистої ситуації, щоб продемонструвати, якими можуть бути зовнішні чинники гніву. Можливі варіанти ситуацій:

1. *“Я поділюся з вами ситуацією, яка вивела мене з рівноваги на минулому тижні. У суботу ми домовилися зустрітися з подругою о 19:00 на обраному нею місці, на вулиці. Я прийшла вчасно і дуже довго її чекала, близько години. Коли нарешті подруга прийшла, мій настрій був цілком зіпсований. Я була дуже розгнівана.*
2. *Після відпустки я повернулася на своє робоче місце. У цей день від мене вимагалось виконати термінову роботу на комп'ютері. Коли я ввімкнула комп'ютер, то виявила, що хтось, працюючи на ньому, змінив розташування усіх необхідних мені документів. Це ускладнювало роботу і розлютило мене”.*

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Спитайте учасниць: що викликало гнів і якою була зовнішня причина? (Невиконання обіцянки, хтось навів свій порядок у комп'ютері, інше).

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Згадайте ситуацію, коли ви останнього разу гнівались. Розкажіть нам ситуацію і назвіть причину, чому ви розгнівались.
- Легко чи складно визначати причину гніву?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Запишіть якомога більше відповідей учасниць на дошці. Важливо, щоб кожна учасниця назвала хоча б одну зовнішню причину гніву. Відповіді учасниць можуть бути наступними:

- сказали те, з чим я не згодна;
- сказали щось погане про мене;
- взяли мої речі без дозволу;
- робили те, що мені не подобається;
- не виконали обіцянку.

Після обговорення ведучі продовжують:

“Внутрішні причини більше пов'язані з вашими думками і почуттями. Це звучить дивно, але ніхто взагалі не може розгнівати вас. Ніхто не змусить вас вдарити або закричати. Ви самі приймаєте рішення діяти таким чином. Ви самі вирішуєте, що ви відчуваєте, думаєте або реагуєте на події, які вас турбують. Те, що ви кажете собі подумки, називається внутрішній діалог”.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Варто ще раз наголосити учасникам, що ця програма допоможе їм знаходити альтернативні способи управління гнівом. Отже, дуже важливо, щоб вони докладали максимум зусиль, виконуючи домашні завдання та практичні вправи, які пропонують ведучі, щодня. Адже, щоб навчитися читати, варто докласти зусиль, так само з керуванням власними емоціями та почуттями — цьому треба вчитися, і тоді це допоможе бути більш ефективною у реальному житті.

“Повернемося знову до наведених раніше ситуацій”.

1. В очікуванні подруги: я була дуже розгнівана, і замість того, щоб зайняти себе чимось корисним, насолодитися прогулянкою або зателефонувати подрузі і запитати, чи варто її чекати, я стояла й гнівалась, думаючи: «Чому вона себе так поводить? Чому примушує себе чекати? Ось, нехай лише прийде, я таке влаштую їй... Не буду більше домовлятися з нею про зустріч. Вона зіпсувала мені весь день!» Зрештою я нагрубіятила подрузі, так і не з'ясувавши, що сталося, справді зіпсувала собі вечір, бо посварилася нею.
2. На робочому місці: я була дуже розгнівана, і замість того, щоб звернутись до колег з проханням допомоги, стала сваритись з однією з них. Я весь час думала: «Що вона собі дозволяє? Навіщо без дозволу вносити зміни у мій комп'ютер? Знайшлася господиня!»

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Що мене так вивело з себе? (акцент на негативних думках і внутрішньому діалозі)
- Чому я не могла заспокоїтись і опанувати себе?
- Що я могла зробити, щоб зменшити рівень власного збудження?

Ведучі підсумовують:

“Саме наші думки підвищують рівень збудження, і призводять до спалахів гніву, а не те, що роблять люди довкола нас. На ту саму подію всі реагують по-різному. Згадайте відеоролик «Забилась», який ми дивились на першому занятті. Те, як ми бачимо ситуацію, як ми її сприймаємо, впливає на те, що ми відчуваємо”.

ПЕРЕГЛЯД ВІДЕОРОЛИКА «ЗАТОР»³

(10 ХВ.)

ЦІЛЬ

продемонструвати вплив внутрішнього діалогу на поведінку людини.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

ноутбук, колонки або інша апаратура для перегляду відеоролика «Затор» (перші 2 хв. 35 секунд, фрагмент з художнього фільму «Офісний простір»), картки з головними героями (Додаток 3).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі демонструють учасникам відеоролик, після чого ініціюють обговорення.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Яка зовнішня причина гніву продемонстрована в ролику?

³ Уривок з фільму «Офісний простір» / Office Space / 1999 (перші 2 хв. 35 секунд фільму).

Після обговорення ведучі демонструють ролик повторно та об'єднують учасниць, по можливості, у три групи. Кожна група отримує картку із зображенням одного з героїв.

Завдання для груп: обговорити, які думки виникають у героя під час перебування в заторі, що він говорить собі, яким є його внутрішній діалог? Як думки відбиваються на поведінці оя?

Групи отримують декілька хвилин на обговорення, після чого відбувається презентація результатів.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Які висновки ми можемо зробити після цієї вправи?
- Що було найважливішим?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Під час обговорення необхідно дати учасницям зрозуміти, що внутрішній діалог — природне явище, і від нас залежить, якого характеру він буде.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ПРИЙОМ ЗМЕНШЕННЯ ГНІВУ «ТАЙМ-АУТ»»

(10 ХВ.)

ЦІЛЬ розглянути різні прийоми управління гнівом.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ аркуш фліп-чарту, маркери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі ініціюють обговорення.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Якщо ви відчуваєте сильний гнів, що ви робите, щоб заспокоїтися, опанувати себе?

Ведучі звертаються до учасниць:

“Сьогодні ми дізнаємося про ефективний прийом, який ви зможете використовувати в ситуаціях, щоб заспокоїтись. Він називається «тайм-аут».

«Тайм-аут» — це пауза, яку ви в певних ситуаціях можете взяти, щоб онаувати свої емоції, зважити на ситуацію, обміркувати подальші дії. Прийом «тайм-аут» передбачає, що ви...

1. *Вчасно усвідомлюєте, що ваш рівень збудження зростає. Це підказує ваше тіло, Ваше завдання — вчасно помітити «сигнали гніву» (прискорене серцебиття, стиснуті кулаки тощо).*
2. *Щойно ви відчули, що починаєте втрачати рівновагу і виходити з себе, скажіть собі подумки «СТОП». Промовте подумки «Стоп» ще раз та ще декілька разів.*
3. *Дихайте глибоко. Затримайте дихання. Потім видихніть. Почекайте кілька секунд і вдихніть ще раз. Глибоке дихання допомагає позбавитись почуття тривоги і знижує рівень збудження.*
4. *Скажіть партнеру: «Давай зупинимось зараз, припинимо обговорення цієї теми і заспокоїмося, щоб не наробити дурниць, а ситуацію обговоримо пізніше».*
5. *Залиште ситуацію, відійдіть від об'єкта роздратування, щоб заспокоїтись, ви можете вийти на свіже повітря чи прийняти душ, прибрати в кімнаті, попрацювати в саду чи городі (якщо є) або виконати якісь фізичні вправи.*
6. *Після того, як ви заспокоїлись, подумайте про проблему, яка викликала ваш гнів. Спробуйте проаналізувати причину, через яку ви гніваєтеся, поміркуйте, яку загрозу ви для себе відчули?*

Знайдіть найефективніший спосіб для вирішення проблеми. Наприклад, розкажіть людині, на яку ви розгнівались, про свої почуття, або ж обличте ситуацію та рухайтеся далі (з учасниками варто поміркувати про те, коли який з наведених варіантів буде кращим).

7. Одразу після того, як ви приймете рішення, починайте діяти. Поверніться до ситуації і спробуйте безпечним способом її розв'язати”.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Пропишіть всі 7 кроків (розглянуті пункти) на аркуші фліп-чарту, щоб вони були перед очима учасниць до кінця програми:

1. Вчасно усвідомте!
2. Скажіть собі «СТОП»!
3. Дихайте глибоко.
4. Скажіть партнеру «Давай зупинимось...»
5. Залиште ситуацію.
6. Знайдіть найефективніший спосіб розв'язку.
7. Починайте діяти.

Ведучі продовжують:

«Тайм-аут» — ефективний спосіб контролювання гніву. «Взяти тайм-аут» означає відсторонитися від ситуації під час прояву перших ознак її виходу з-під контролю. Невелика пауза допомагає повернути витримку і контроль над ситуацією. Ефективне використання тайм-аутів вимагає вміння розпізнавати перші ознаки того, що гнів стає руйнівним, може перейти в агресію, завдати шкоди. «Тайм-аут» використовується не для ухилення від стресової ситуації, а навпаки, щоб, поглянувши на неї під іншим кутом, знову увійти в неї вже з іншим настроєм. Головне за будь-якого тайм-ауту — повернутися в ситуацію і пережити її до кінця”.

ВПРАВА «ВИКОРИСТАННЯ ПРИЙОМУ «ТАЙМ-АУТ»»

(15 ХВ.)

ЦІЛЬ

відпрацювання навичок використання прийому «Тайм-аут» на практичних ситуаціях.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

картки з прописаними ситуаціями.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертають увагу учасниць на прописані 7 кроків використання прийому «Тайм-аут» та пропонують відпрацювати у парах ситуації. Ситуації можуть запропонувати самі учасниці (це найкращий варіант, адже ситуації мають бути актуальними для дівчат) або ведучі, наприклад:

1. дівчина взяла речі у подружки без її дозволу;
2. подружка звинувачує дівчину у поширенні пліток;
3. дівчина ображає подружку словами.

Вправа проводиться у 3 етапи: спочатку пара обговорює ситуацію (деталі, хід розмови, напруження), потім розглядає можливі варіанти використання прийому «Тайм-аут», а на завершальному етапі пара

презентує свої напрацювання. Учасниці самі обирають спосіб презентації (демонстрація, рольова гра, усне повідомлення тощо).

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Які уміння та навички необхідно мати, щоб успішно використовувати прийом «Тайм-аут»?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Якщо пара відчуває труднощі при презентації своєї роботи, необхідно залучити для допомоги групу.

ВПРАВА «МУЗИЧНО-ОБРАЗНА РЕЛАКСАЦІЯ»

(10 ХВ.)

ЦІЛЬ

відпрацювати на практиці спосіб релаксації.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

відеоролик «*Криштальний смуток*⁴» (можна запропонувати інше відео із зображенням природи або тварин).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасниць:

“Якщо ви взяли тайм-аут і намагаєтесь заспокоїтись, можна спробувати використати образну релаксацію під спокійну музику. Вчені стверджують, що музика заспокоює, приводить до ладу думки, сприяє гарному настрою, допомагає впоратись зі складними ситуаціями”.

Для образної релаксації необхідно сісти і сконцентруватися на своєму тілі, зосередивши увагу на відчутті приємної важкості, теплих диханні.

Ведучий вмикає відеододаток і наголошує: *«Спокійно вдихніть і видихніть. Повільно видихайте повітря, поки легені не стануть порожніми. Вдихніть, знову видихніть. Уявіть себе в якомусь тихому і спокійному місці. Це може бути пустинний пляж, ліс, човен або інше місце, де ви відчуваєте себе розслабленою. Утримуйте цей образ і, відчуваючи блаженство моменту, уявіть усі позитивні почуття, які виникають у цьому місці. Коли відчуєте себе комфортно і спокійно, повільно вийдіть з уявного світу і поверніться в реальність”.*

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Як змінився ваш стан наприкінці релаксації?
- Кому не вдалось почути себе розслабленою?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

По завершенні вправи важливо, щоб ведучі підкреслили, що ми можемо відпочити, розслабитись і відновитись, слухаючи музику і думаючи про щось приємне для нас. Ведучі також підводять учасниць до усвідомлення того, що значної частини проблем можна уникнути, влаштовуючи собі невеличкі сеанси релаксації, даючи відпочинок душі і тілу. При цьому варіанти музики і образів підбираються індивідуально.

⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=iQ2dOW2fjGY>

3.5 ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ

(10 ХВ.)

ВПРАВА «СЬОГОДНІ Я ДІЗНАЛАСЬ, ЩО...»

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ визначити, що було найбільш значущим для кожної учасниці.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ бісер, конверти з браслетами учасниць з минулого заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасниць:

“Сьогодні ми продовжимо з вами плести браслет знань. Візьміть на столі стільки намистин, скільки ви сьогодні отримали знань. Нанизуючи бісер на волосінь, назвіть, що ви сьогодні понесете із собою.”

Ведучі роздають учасницям іменні конверти з виробом. Кожна учасниця по черзі нанизує на волосінь ту кількість намистинок, яку взяла, і коментує.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ надати учасницям можливість аналізувати свої емоції та попрацювати зі щоденником емоцій до наступного заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасниць (стор. 23—25).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі повідомляють, що учасниці можуть вдома прочитати про прийом «Тайм-аут» і образну релаксацію докладніше в робочих зошитах на стор. 23—24. Ведучі нагадують про ведення щоденника емоцій і просять вдома виконати вправу 9 на стор. 25.

Окрім того, ведучі просять дівчат продовжувати записувати три позитивні речі про себе (бажано робити це щодня).

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Варто нагадати учасницям про необхідність використовувати свої щоденники та сумлінно виконувати домашнє завдання, оскільки це допоможе їм досягти більших результатів у програмі.

ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ отримати зворотній зв'язок від учасниць про заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ оцінювальна форма заняття (Додаток № 2).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучий роздає кожній учасниці оцінювальну форму заняття (Додаток № 2). Учасниці заповнюють анкету і здають її ведучому. Після цього заняття вважається закритим.

ЗАНЯТТЯ 4: ДОЛАЄМО АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ



ЦІЛЬ

навчити способам подолання агресивної поведінки.

ЗАВДАННЯ

- поінформувати учасниць про основні причини агресивної поведінки;
- сформулювати переваги відповідальної (ненасильницької) поведінки;
- сформулювати розуміння необхідності використання способів альтернативної поведінки для задоволення власних потреб.

ТРИВАЛІСТЬ

90 хв.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

«агресор», «потреби».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
4.1.	Вступна частина	Повідомлення ведучого. Огляд заняття.	5 хв.
4.2.	Привітання учасниць	Вправа «Павутиння».	5 хв.
4.3.	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання.	10 хв.
4.4.	Основна частина «Агресивна поведінка»	Групова дискусія «Хто такий агресор?»; вправа «Прояв агресії». Частина 1; вправа «Прояв агресії». Частина 2; інформаційне повідомлення «Альтернативна поведінка».	55 хв.
4.5.	Підсумок заняття	Рефлексія; домашнє завдання; заповнення оцінювальної анкети.	15 хв.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

4.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

(5 ХВ.)

ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ.

ЦІЛЬ ознайомити учасниць з темою заняття, ціллю та основними поняттями.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ презентація заняття (слайди).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі вітають учасниць групи. Далі знайомлять з темою заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

4.2 ПРИВІТАННЯ УЧАСНИЦЬ

(5 ХВ.)

ВПРАВА «ПАВУТИННЯ»

ЦІЛЬ створити атмосферу доброзичливості і співпраці, мотивуючи учасниць до самопізнання і пізнання інших.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ невеликий клубок ниток.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі пропонують учасницям розказати про свої інтереси, улюблені заняття і хобі. При цьому кожна учасниця, беручи до рук клубок, продовжує фразу «Я люблю...» і далі передає наступній учасниці, розкручуючи клубок і залишаючи у себе нитку. Не можна передавати клубок сусідам справа чи зліва.

Ведучі звертаються до учасниць:

“Уважно слідкуйте за тим, щоб клубок побував у всіх, намагайтесь нікого не пропустити”.

Першим починає ведучий:

Після того, як утворилась павутинка (можна зробити кілька кіл), необхідно її розплутати. Ведучі пропонують учасницям для цього такий алгоритм: остання учасниця скручує нитку, промовляючи фразу «Я повертаю клубочок... (називає ім'я учасниці, від якої отримала клубочок), якій подобається... (повторює слова учасниці)».

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Можна також додати іншу практичну вправу (у цьому розділі чи в іншому, наприклад, наприкінці програми), де дівчата мають похвалити одна одну, сказавши щось добре про кожну учасницю групи. Необхідно слідкувати, щоб під час таких вправ згадали про кожну дівчину.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи легко було виконувати вправу?
- Можливо, комусь було складно? Що заважало?
- Які емоції виникали в процесі взаємодії?

4.3 АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗНАНЬ

(10 ХВ.)

АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

(10 ХВ.)

ЦІЛЬ

перевірити виконання учасницями домашнього завдання, обговорити успіхи та невдачі.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі запитують учасниць, хто з них хоче презентувати одну із ситуацій, яку вони розібрали вдома або перед заняттям в щоденнику емоцій. Під час розгляду ситуацій ведучі звертають увагу, чи застосовував хтось з учасниць прийоми, які були представлені на попередніх заняттях (прийом релаксації м'язів, «тайм-аут», образна релаксація), щоб впоратись зі своїми емоціями в різних ситуаціях.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Похваліть тих учасниць, котрі заповнили щоденник, і відзначте тих, хто зміг його презентувати. Якщо таких учасниць не виявиться, поцікавтесь, кому вдалось застосувати знання, отримані на попередніх заняттях, щоб впоратись із різними життєвими ситуаціями, і чи був позитивний результат.

4.4 ОСНОВНА ЧАСТИНА «АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА»

(55 ХВ.)

ГРУПОВА ДИСКУСІЯ «ХТО ТАКИЙ АГРЕСОР?»

(10 ХВ.)

ЦІЛЬ

сприяти розумінню учасницями сутності агресії, агресивного стану та агресивної дії, сформулювати бачення образу агресора.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до дівчат із запитанням: «Що таке агресія?» та вислуховують відповіді.

Після обговорення ведучі надають наступну інформацію:

“Агресія — це фізична або вербальна (словесна) поведінка, спрямована на завдання шкоди іншим.

Агресивний стан супроводжується емоційним станом гніву, ворожості, ненависті тощо.

Агресивна дія проявляється в безпосередньому акті нанесення шкоди іншій людині: образах, знущаннях, бійках, побиттях. Агресивні дії і вчинки можуть бути різного ступеня тяжкості — від легких, ненавмисних і випадкових до тяжких і навмисних. Вигукання образливого прізвиська, рукоприкладство — все це агресія, хоча і в різних формах. Під це визначення не потрапляють випадкові сутички підлітків в коридорі, ненавмисні удари на спортмайданчиках, завдання болю під час лікування зубів і т. д. Агресія — це будь-якого роду умисна дія, що завдає душевної та фізичної травми іншим”.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Що спадає на думку при згадуванні слова «агресор»? (Яка стать, фізичні особливості тіла, які ситуації або сцени?)

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Під час обговорення питань необхідно зробити наголос на тому, що хоча зазвичай ми думаємо про чоловіків у ролі агресора, більшість з нас стикалась із ситуаціями, коли саме жінки, дівчата були ними.

- Як ви вважаєте, чому так багато людей проявляє агресію і переслідує інших?

ВПРАВА «ПРОЯВ АГРЕСІЇ». ЧАСТИНА 1

(15 ХВ.)

ЦІЛЬ

проаналізувати з учасницями їхній особистий досвід, коли вони виступали в ролі агресора або в ролі свідка прояву агресії; підвести до розуміння, що наші реальні потреби не мають реалізовуватись за допомогою агресії або насильства, сприяти усвідомленню необхідності використання конструктивних варіантів поведінки для задоволення власних потреб.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

аркуш для фліп-чарту з таблицею «Прояв агресії», маркери, робочий зошит для учасниць (стор. 28).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

На першому етапі ведучі пропонують учасницям згадати ситуацію, коли вони проявляли агресію щодо інших людей: ображали когось, давали образливе прізвисько, штовхали, змушували робити те, чого людина не хотіла робити.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Якщо учасниці не можуть згадати випадок, коли вони вели себе як агресори, запропонуйте їм використати випадок, коли вони були свідками прояву агресії з боку їхніх знайомих.

Якщо ви вважаєте, що учасницям групи буде складно виконувати цю вправу, використовуючи власний досвід, підготуйте заздалегідь вигадані ситуації для розгляду моделі взаємодії «агресор-жертва» і виконання цієї вправи.

На другому етапі вправи ведучі просять учасниць відкрити робочі зошити на стор. 28 та відповісти на запропоновані запитання щодо згаданої ними ситуації. Учасниці працюють індивідуально в зошитах, потім завдання обговорюється в парах.

На третьому етапі ведучі пропонують одній учасниці, за бажанням, зачитати свої відповіді на поставлені запитання. Паралельно фіксують відповіді на аркуші фліп-чарту з таблицею «*Прояви агресії*».

ПОТРЕБИ	ПЕРЕВАГИ ПОВЕДІНКИ	НЕДОЛІКИ ПОВЕДІНКИ
Що хотіла отримати в результаті своїх дій?	Чи досягнула того, чого хотіла?	Чого тобі це коштувало? Як почувалась інша людина?

Після фіксації відповідей у таблиці ведучі пропонують групі проаналізувати зв'язок між першою та третьою колонками.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Під час обговорення потрібно зробити акцент на тому, що вкрай важливо, щоб реалізація потреб людини не відбувалася через агресію чи насильство щодо інших. Ті особи, які намагаються домогтись поваги за допомогою агресії, навпаки, втрачають повагу до себе. Так само ті, хто шукає визнання, втрачають його, демонструючи агресію чи вдаючись до насильства.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «АЛЬТЕРНАТИВНА ПОВЕДІНКА»

(20 ХВ.)

ЦІЛЬ

ознайомити з моделями поведінки в конфліктних ситуаціях, проаналізувати і виявити найоптимальніший спосіб, спрямований на задоволення потреб.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

схема Г. Цукермана, зображена на аркуші фліп-чарту, сценарії (Додаток 4).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі презентують учасникам схему Г. Цукермана (1995), що попередньо зображена на аркуші фліп-чарту:

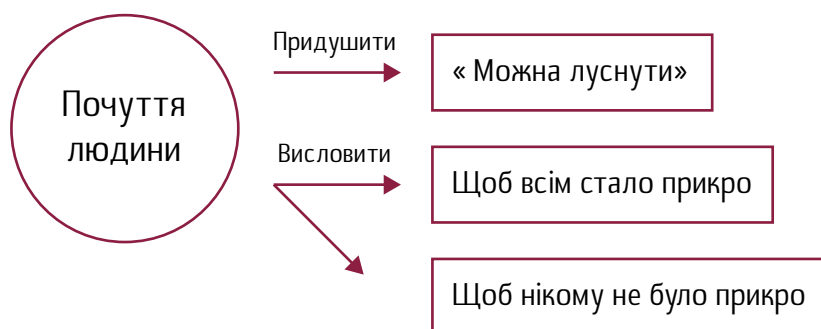


СХЕМА Г. ЦУКЕРМАНА⁵ «ПОЧУТТЯ В МЕНІ»

“Потрапляючи в конфліктну ситуацію, людина сама обирає, що їй робити зі своїми почуттями. Перед людиною стоїть вибір:

- стримати свої почуття, щоб ніхто так і не дізнався, що саме схвилювало або розгнівало людину (перший блок);
- висловити свої почуття агресивно, щоб всім стало прикро (другий блок);
- висловити свої почуття конструктивно, тобто так, щоб нікому не було прикро (третій блок схеми).

Розгляньмо переваги і недоліки кожного способу. Для цього нам необхідно об'єднатись у пари. Уявіть собі таку ситуацію: на батьківських зборах мамі сказали, що донька почала погано вчитись за деякими з предметів і зриває уроки. Мама повертається додому.

Зараз ми з вами спробуємо обіграти ситуацію. Визначте, хто у вашій парі отримає роль мами, а хто — доньки”.

Ведучі роздають кожній парі картки «Ситуація 1» та просять її програти протягом декількох хвилин (Додаток 4).

СИТУАЦІЯ 1. МОЖНА ЛУСНУТИ.

Мама спілкується з донькою і каже, що вона знає, як та поводить в школі. Мама стверджує, що їй все одно, донька вже доросла і може робити все, що їй заманеться. Мама демонструє байдужість і йде, але не може заспокоїтися, не знаходить собі місця.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи справді мамі все одно? Що відчуває мама?
- Що може статись, якщо мама буде продовжувати приховувати, що вона насправді відчуває? (Акцент на накопиченні почуттів)

⁵ Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. Рига, ПЦ “Эксперимент”, 1995.

Ведучі узагальнюють відповіді учасниць, заповнюють Таблицю 1, колонка *«Можна луснути»*.

На наступному етапі ведучі роздають картки з Ситуацією 2 (Додаток 4) та пропонують помінятися ролями у парах.

СИТУАЦІЯ 2. ЩОБ ВСІМ СТАЛО ПРИКРО.

Мама повертається додому зі школи і каже голосно, що знає, як донька поводить себе в школі. *«Чому ти ніколи не слухаєшся і все робиш на зло!»* Зрештою, мама карає доньку і забороняє їй виходити на вулицю гуляти з друзями, доки не налагодиться ситуація в школі. Донька повертається і йде до своєї кімнати зі словами *«Ти мене не розумієш!»*.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи розуміє мама поведінку доньки?
- Що мама і донька відчують після такої розмови?

Ведучі узагальнюють відповіді учасників, заповнюють Таблицю 1, колонка *«Щоб всім стало прикро»*.

Ведучі роздають наступні картки з Ситуацією 3 (Додаток 4) та пропонують знову помінятися ролями в парах.

СИТУАЦІЯ 3. ЩОБ НІКОМУ НЕ БУЛО ПРИКРО.

Мама повертається додому і каже: *«Коли у тебе проблеми в школі, я засмучуюсь, оскільки хочу, щоб у тебе було все гаразд і ти була щаслива. Певно, є якась причина того, що ти стала себе погано поводити на уроках. Чи я можу щось зробити, щоб допомогти тобі виправити ситуацію в школі?»* Донька розповідає, що не ладнає з одним викладачем і не розуміє, як він викладає матеріал. Мама пропонує їй позайматись із репетитором або поговорити з викладачем. Донька погоджується.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Хто виграв у цій ситуації?
- Що мама і донька відчують після такої розмови?

Ведучі узагальнюють відповіді учасників, заповнюють Таблицю 1, колонка *«Щоб нікому не було прикро»*

ТАБЛИЦЯ 1.

ЩО РОБИТИ З ПОЧУТТЯМИ?			
Можна луснути		Щоб всім стало прикро	Щоб нікому не було прикро
дії	Почуття не виявляються ніяк; кажу, що не відчуваю образи; кажу доброзичливо.	Погрози; звинувачення; образи; ультиматуми.	Кажу про свої почуття, але не звинувачую; пропоную вихід із ситуації, але даю волю вибору; кажу доброзичливо.
	Почуття накопичуються; пригнічений стан; ризик вибухнути.	Руйнуються стосунки; вчинення злочину; завдання шкоди собі або іншій людині; полегшення після виходу емоцій нема.	Збереження стосунків; вирішення проблеми; нікому не прикро.
результат			

Ведучі узагальнюють всі три можливі способи вирішення конфліктної ситуації і підводять учасниць до усвідомлення того, що найефективнішим способом є відкрите спілкування, коли сторони говорять про свої потреби і почуття. Ведучі акцентують увагу на останній колонці та повідомляють, що наступне заняття буде присвячене тому, як висловлювати свою точку зору, не ображаючи іншу людину.

4.5 ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ

(15 ХВ.)

ВПРАВА «СЬОГОДНІ Я ДІЗНАЛАСЬ, ЩО...»

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ визначити, що було значущим для кожної учасниці.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ бісер, конверти з браслетами учасниць з минулого заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасниць:

“Сьогодні ми продовжимо з вами плести браслет знань. Візьміть на столі стільки намистинок, скільки знань ви сьогодні отримали. Нанизуючи бісер на волосінь, назвіть, що ви заберете із собою”.

Ведучі роздають учасницям іменні конверти з виробом, який вони почали плести на попередніх заняттях. Кожна учасниця по черзі називає, що вона сьогодні дізналась, і нанизує на волосінь ту кількість намистин, яку вона взяла.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ надати учасницям можливість аналізувати свої емоції та попрацювати зі щоденником емоцій до наступного заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасниць (стор. 29–31).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі повідомляють, що учасниці можуть вдома прочитати про альтернативні форми поведінки у конфліктних ситуаціях докладніше в робочих зошитах на стор. 29.

Ведучі нагадують про ведення щоденника емоцій і просять вдома виконати вправу 11 на стор. 30–31.

Окрім того, ведучі просять дівчат продовжувати записувати три позитивні речі про себе (бажано робити це щодня).

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Варто нагадати учасницям про необхідність використовувати щоденники та сумлінно виконувати домашнє завдання, оскільки це допоможе їм досягти більших результатів у програмі.

ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ

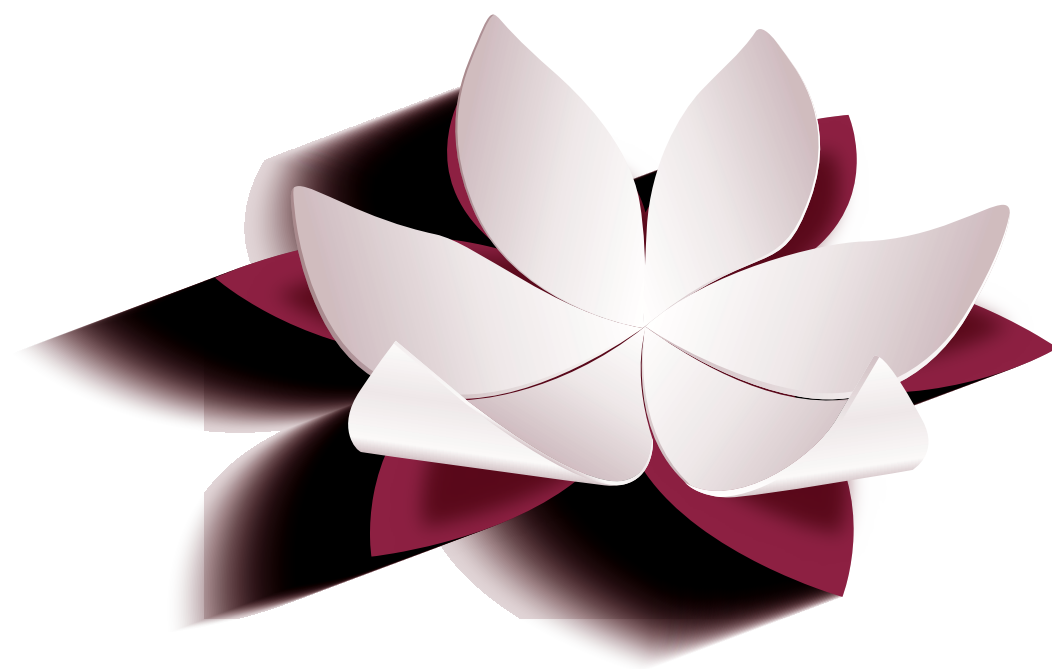
отримати зворотній зв'язок від учасниць про заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

оцінювальна форма заняття (Додаток № 2).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі роздають кожній учасниці оцінювальну форму заняття (Додаток № 2). Учасниці заповнюють анкету і здають її ведучим. Після цього заняття вважається закритим.



ЗАНЯТТЯ 5: ВЧИМОСЯ ВИСЛОВЛЮВАТИ ЕМОЦІЇ



ЦІЛЬ

навчити учасниць безпечним способам прояву своїх емоцій, висловленню своїх почуттів без агресії та навичкам ефективного спілкування.

ЗАВДАННЯ

- формувати альтернативну поведінку для задоволення власних потреб, націлену на ефективну взаємодію з оточуючими;
- надати можливість усвідомити важливість «Я-висловлювань» в ефективному спілкуванні;
- навчити учасниць формулювати «Я-висловлювання», сформулювати вміння застосовувати «Я-висловлювання» в реальних життєвих ситуаціях.

ТРИВАЛІСТЬ

90 хв.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

«ефективне спілкування та взаємодія», «Я-висловлювання».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
5.1.	Вступна частина	Повідомлення ведучого. Огляд заняття.	5 хв.
5.2.	Привітання учасниць	Вправа «Метафори».	5 хв.
5.3.	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання.	10 хв.
5.4.	Основна частина «Висловлюємо свої почуття»	Інформаційне повідомлення «Види і переваги «Я-висловлювань»»; вправа «Сформулюй «Я висловлювання»»; вправа «Безпечне виявлення своїх почуттів».	55 хв.
5.5.	Підсумок заняття	Рефлексія; домашнє завдання; заповнення оцінювальної анкети.	15 хв.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

5.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

(5 ХВ.)

ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧИХ. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ презентація заняття (слайди).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі вітають учасниць групи, знайомлять з темою заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

5.2 ПРИВІТАННЯ

(5 ХВ.)

ВПРАВА «МЕТАФОРИ»

ЦІЛЬ створити атмосферу доброзичливості і співпраці, мотивуючи учасниць до самопізнання і пізнання інших, розвивати в учасниць уважне ставлення до інших, зняти емоційне напруження.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ картки розміром 6 x 13 см, фломастери.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі пояснюють, що кожна учасниця має підібрати порівняння – метафору, щоб розповісти про те, як вона відчувається. Наприклад: як «*тихе озеро*», як «*дикобраз*», як «*кішка, що спить на подушці*» тощо. Потім кожна учасниця записує на картці власну метафору, що відповідає її самопочуттю. Ведучі збирають всі картки та пропонують учасницям витягти із загальної купи будь-яку картку. Завдання учасницям: знайти, кому належить картка, підійти до неї та спитати: «*Ти кішка, що спить на подушці?*» Ті, кому вдалося знайти власницю картки, презентують своїх партнерок. Ведучі можуть допомогти визначити інших, ставлячи їм запитання. Наприклад: «*Хто тихе озеро?*»; «*Як це — почуватися тихим озером?*»

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чи сподобалась вам ця вправа? На вашу думку, для чого вона була корисною?
- Чи легко було виконувати вправу?
- Що заважало?
- Які емоції виникали в процесі взаємодії?

АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

ЦІЛЬ

перевірити виконання учасниками домашнього завдання, обговорити успіхи та невдачі.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі запитують, чи вдалось дотримуватись обіцянки аналізувати та конструктивно виявляти емоції, чи комусь із учасниць було легше це робити цього разу?

Ведучі просять учасниць презентувати одну із ситуацій, яку вони розібрали вдома або перед заняттям в щоденнику емоцій. Під час розгляду ситуацій ведучий звертає увагу на те, чи застосовують учасниці прийоми, що були представлені на попередніх заняттях (образна релаксація, «тайм-аут», релаксація м'язів), щоб впоратись зі своїми емоціями в різних ситуаціях.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Які враження залишились після рефлексії про емоційні чи конфліктні ситуації?
- Що було позитивне та негативне?
- Чи записали ви три позитивні речі про себе?
- Чи легко було це робити? Чи складно?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Похваліть тих учасниць, котрі заповнили щоденник, і відзначте тих, хто зміг його презентувати. Якщо таких учасниць не виявиться, поцікавтесь, кому з учасниць вдалось застосувати знання, отримані на попередніх заняттях, щоб впоратись із різними життєвими ситуаціями і чи був позитивний результат. Поцікавтесь, яку модель альтернативної поведінки в конфлікті використали учасниці, як висловили свої почуття та задовольнили свої потреби.

5.4 ОСНОВНА ЧАСТИНА «ВИСЛОВЛЮЄМО СВОЇ ПОЧУТТЯ»

(55 ХВ.)

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ВИДИ І ПЕРЕВАГИ «Я-ВИСЛОВЛЮВАНЬ»»

(15 ХВ.)

ЦІЛЬ

ознайомити учасниць з технікою «Я-висловлювання» як найефективнішим способом відкритого спілкування, коли сторони кажуть про свої потреби і почуття; ознайомити з видами та перевагами «Я-висловлювань».

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

таблиця «Що робити з почуттями» з попереднього заняття, ватман (фліп-чарт) зі схемами «Я-висловлювань».

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертають увагу учасниць на таблицю «Що робити з почуттями» з попереднього заняття та нагадують, що найефективнішим способом є відкрите спілкування, коли сторони відкрито кажуть про свої потреби і почуття.

Ведучі акцентують увагу на останній колонці:

“Як висловити свою точку зору, не ображаючи іншого? Для цього можна використовувати в конфліктній ситуації схему «Я-висловлювання».

Ведучі звертаються до учасниць:

“Пригадаємо ситуацію, яку ми обговорювали на попередньому занятті, де мова йшла про маму і доньку, у якій негаразди у школі. Звернемо увагу, яким чином мама промовляє до доньки.

«Коли у тебе проблеми в школі (поведінка доньки), я засмучуюсь (почуття мами), оскільки я хочу, щоб у тебе було все гаразд і ти була щаслива».

Такий спосіб є прикладом “Я-висловлювання”. Коли ви хочете повідомити партнеру про ваш емоційний стан, який виникає у процесі спілкування або пов’язаний з якими-небудь діями співрозмовника, краще за все використовувати саме «Я-висловлювання».

«Я-висловлювання» — це спосіб без загроз та оцінок дати зрозуміти співрозмовнику, що ви відчуваєте і чого хочете. Ми можемо говорити про «Я-висловлювання» тільки тоді, коли дотримуються дві необхідні умови: щирість висловлюваного переживання; конкретність позначення ситуації, в якій це переживання виникло.

«Я-висловлювання» дозволяє іншому слухати вас і спокійно реагувати, передбачає відповідальність мовця за поведінку на відміну від. «Ти-висловлювань», що націлене на звинувачення іншої людини («Ти завжди все робиш на зло», «Ти ніколи не слухаєшся»).

Навчитись уникати зайвих конфліктів з оточуючими людьми, не дратуватись доволі непросто — для цього потрібно багато тренуватись.”

Отже, «Я-висловлювання» має низку переваг у порівнянні з «Ти-висловлюванням»:

- Дозволяє нам висловити свої негативні почуття в необразливій для людини формі. Нерідко ми закриваємось від людей бронєю. «Я-висловлювання» дає можливість іншим ближче пізнати нас, робить нас відкритішими, людянішими.
- Коли ми відкриті і щирі у вияві своїх почуттів, інші люди також стають щирішими у своїх почуттях до нас. Вони починають відчувати, що ми їм довіряємо.
- Висловлюючи свої почуття без наказу або докору, ми залишаємо іншим можливість самим прийняти рішення. Тоді вони починають враховувати наші побажання і переживання.

ВИДИ «Я-ВИСЛОВЛЮВАНЬ»:

1. Двокрокове «Я-висловлювання»

Схема: «Коли...»¹ (опис конкретної ситуації або поведінки партнера), «я відчуваю...»² (опис своїх почуттів у цій ситуації).

2. Трикрокове «Я-висловлювання»

Схема: «Коли...»¹ (дія іншої людини), «я відчуваю / мені...»² (емоції), «і я хочу...»³ (опис дії чи пропозиція виходу з ситуації)».

3. Чотирикрокове «Я-висловлювання»

Схема: «Коли...»¹ (опис конкретної ситуації або поведінки партнера), «я відчуваю...»² (опис своїх почуттів у цій ситуації), «тому що...»³ (пояснюється, яким чином впливає ця поведінка або ситуація на ваше життя, пояснюється, які ваші цінності порушені), «і я хочу...»⁴ (як би ви хотіли розв'язати ситуацію).

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Наведіть приклад з власного досвіду, щоб проілюструвати кожен вид «Я-висловлювання». Запропонуйте учасникам навести особисті приклади використання різних видів «Я-висловлювання».

ВПРАВА «СФОРМУЛОЙ «Я-ВИСЛОВЛЮВАННЯ»» (10 ХВ.)

ЦІЛЬ

навчити учасниць формулювати «Я-висловлювання», дати можливість усвідомити важливість «Я-висловлювань» у ефективному спілкуванні.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

аркуш фліп-чарту з таблицею «Сформулуй «Я-висловлювання»», аркуш фліп-чарту зі схемами «Я-висловлювань», робочий зошит для учасниць (стор. 34).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі інформують учасниць про те, що ця вправа присвячена опануванню навичок складання «Я-висловлювань».

Для продовження обговорення ведучі просять учасниць звернутися до вправи «Сформулуй «Я-висловлювання»» в робочих зошитах на стор. 34 та відповідно до зазначених ситуацій переформулювати «Ти-висловлювання» у «Я-висловлювання».

№	СИТУАЦІЯ	ТИ-ВИСЛОВЛЮВАННЯ	Я-ВИСЛОВЛЮВАННЯ
1.	Ви приходите додому стомлені. У ваших сусідів гучно лунає музика. Ви відчуваєте почуття образи.	«Вам не приходить в голову думка, що тут люди поруч живуть?»	
2.	Ваша подруга цілий день ображається, сумна і невесела. Причина вам невідома.	«Досить ображатися! Або розмовляй нормально, або я теж з тобою не буду розмовляти».	
3.	Суворий учитель занижив оцінку і не пояснив причину.	«Я все відповів. Ви несправедливі».	
4.	У вас важлива розмова з подругою. Сестра раз у раз відволікає вас по дрібницях.	«Ти не можеш зайнятися чим-небудь іншим! Не заважай розмовляти».	

Після виконання вправи ведучі просять учасниць зачитати свої формулювання «Я-висловлювань» та відзначають найбільш вдалі.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Що дала нам ця вправа?
- Складно чи легко вам було формулювати «Я-висловлювання»?

ВПРАВА «БЕЗПЕЧНЕ ВИЯВЛЕННЯ СВОЇХ ЕМОЦІЙ»

(30 ХВ.)

ЦІЛЬ

формувати вміння застосовувати «Я-висловлювання» в реальних життєвих ситуаціях.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Учасницям пропонуються ситуації, що вимагають вміння контролювати себе. Краще за все використовувати ситуації, характерні для життя дівчаток-підлітків. «Я-висловлювання» можуть відпрацьовуватись в парах або індивідуально. Кожна пара або учасниця отримує ситуацію і складає «Я-висловлювання».

Ведучі звертаються до учасниць:

“Спробуйте повідомити про своє незадоволення, не ображаючи партнера. Скажіть фрази так, щоб не образити партнера, наприклад: «Я хвилююсь, коли мене перебивають» тощо.”

Орієнтовний перелік ситуацій:

- *Твоя сестра позичила твою нову сукню і порвала її. Що ти скажеш сестрі?*
- *Вчитель подумав, що ти списала, і поставив тобі одиницю. Що ти скажеш учителю?*
- *Твоя краща подруга йде на побачення з твоїм колишнім хлопцем. Що ти скажеш подрузі?*
- *Мама забороняє тобі товаришувати з твоєю новою подругою. Що ти скажеш мамі?*
- *Ти домовилась зустрітись з подругою о 14:00 біля супермаркету. Вона запізнилась на годину. Що ти їй скажеш?*

Після роботи в парах (або індивідуально) кожна пара (учасниця) презентує свою ситуацію (якщо дозволяє час, можливий варіант рольовий гри зі зворотним зв'язком).

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Наприкінці варто зробити висновок про те, що «Я-висловлювання» дозволяє іншому слухати вас і спокійно реагувати. «Я-висловлювання» передбачає відповідальність мовця за свої думки і почуття, а «Ти-висловлювання» спрямоване на звинувачення іншої людини.

5.5 ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ

(15 ХВ.)

ВПРАВА «СЬОГОДНІ Я ДІЗНАЛАСЬ, ЩО...»

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ визначити, що було найбільш значущим для кожної учасниці.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ бісер, конверти з браслетами учасниць з минулого заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасниць:

“Сьогодні ми продовжимо з вами плести браслет знань. Візьміть зі столу стільки намистинок, скільки знань ви сьогодні отримали. Нанизуючи бісер на волосінь, назвіть, що було корисним і цікавим для вас на занятті”.

Ведучий роздає учасницям іменні конверти з виробом, який вони почали плести на попередніх заняттях. Кожна учасниця по черзі називає, що вона сьогодні дізналась, і одягає через волосінь ту кількість намистинок, яку вона взяла.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ надати учасницям можливість аналізувати свої емоції та попрацювати зі щоденником емоцій до наступного заняття.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасниць (стор. 33–36).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі повідомляють, що учасниці можуть прочитати про техніку «Я-висловлювання» детальніше у робочих зошитах на стор. 33. Ведучий нагадує про ведення щоденника емоцій і просить вдома виконати вправу 13 на стор. 35–36. Заповнюючи щоденник емоцій, необхідно вказати, чи використовували учасниці «Я-висловлювання» для вирішення конфліктних ситуацій. Якщо так, то описати, чи вдалось позитивно вирішити ситуації, як реагували інші на «Я-висловлювання».

Також ведучий нагадує про те, що важливо не забувати про обіцянку собі та занотовувати по три позитивні речі про себе щодня.

ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ АНКЕТИ

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ отримати зворотній зв'язок про заняття від учасниць.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ оцінювальна форма заняття (Додаток № 2).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі роздають кожній учасниці оцінювальну форму заняття (Додаток № 2). Учасниці заповнюють форму і здають її ведучим. Після цього заняття вважається закритим.

ЗАНЯТТЯ 6: ВІДЗНАЧАЄМО ДОСЯГНЕННЯ НАШОЇ ГРУПИ



ЦІЛЬ

спонукати учасниць до подальших позитивних змін своєї поведінки на підставі знань, умінь, досвіду участі у програмі

ЗАВДАННЯ

- виявити закономірності в емоціях, якими найскладніше керувати;
- сприяти усвідомленню учасницями необхідності конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях;
- визначити користь від участі у програмі та групової роботи.

ТРИВАЛІСТЬ

90 хв.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

презентаційні матеріали, робочий зошит, Додаток 2, 5.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

«щоденник емоцій», «досягнення», «успіх».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

№	ПУНКТ ПЛАНУ	ОПИС	ЧАС
6.1.	Вступна частина	Вступне слово ведучого. Огляд заняття.	10 хв.
6.2.	Привітання учасників	Вправа «Мені подобаються люди...»	5 хв.
6.3.	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання.	10 хв.
6.4.	Основна частина	Вправа «Закономірності моїх емоцій».	25 хв.
6.5.	Підсумки програми	Вправа «Я візьму із собою...»; обговорення очікувань; вправа «Святкування успіху»; заповнення оцінювальної форми заняття; привітання учасниць із завершенням програми. Вручення сертифікатів.	35 хв.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

6.1 ВСТУПНА ЧАСТИНА

(10 ХВ.)

ПОВІДОМЛЕННЯ ВЕДУЧОГО. ОГЛЯД ЗАНЯТТЯ.

ЦІЛЬ ознайомити учасниць із структурою заняття, представити тему, зробити її короткий огляд.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ презентація заняття (слайди).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі вітають учасниць групи, знайомлять з темою заняття, його ціллю, основними поняттями, коротко коментують план проведення.

6.2 ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

(5 ХВ.)

ВПРАВА «МЕНІ ПОДОБАЮТЬСЯ ЛЮДИ...»

ЦІЛЬ створити атмосферу довіри і доброзичливості, розвивати навички рефлексії і самоаналізу.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ робочий зошит для учасниць (стор. 38).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Учасницям пропонується продовжити фразу «Мені подобаються люди...» (наприклад, «Мені подобаються люди, які є активними») і висловити за допомогою жестів та міміки свої симпатії невербально (робочий зошит для учасниць, Вправа №14, стор. 38).

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

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

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Наприкінці вправи ведучі акцентують увагу учасниць на тому, що іноді нам буває складно зрозуміти, з ким подобається спілкуватись, а з ким — ні. Іноді буває складно сказати людині про свою симпатію до неї, а легше висловити своє роздратування або гнів. Хоча значно важливіше не втрачати, а розвивати наші стосунки, тримаючи під контролем власні негативні почуття.

АНАЛІЗ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

ЦІЛЬ

перевірити виконання учасниками домашнього завдання, обговорити успіхи та невдачі.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі запитують, чи всім учасникам вдалось підібрати до наведених ситуацій у зошиті «Я-висловлювання». Якщо ні, то в чому полягала складність? Ведучі пропонують учасникам презентувати свою ситуацію.

Окрім того, ведучі формулюють низку запитань.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Які враження залишилися після виконання цього завдання?
- Як би ви хотіли, щоб до вас використовували «Ти-висловлювання» чи «Я-висловлювання»? Чому?
- Чи легко було це робити? Чи складно?
- Що завадило вам виконати домашнє завдання (якщо це трапилось)?
- Чи записали ви три позитивні речі про себе? Коли ви робили запис у щоденнику?
- Чи хоче хтось розповісти, які три позитивні речі про себе ви записали (чи могли б записати, якщо не зробили цього до заняття)?

6.4 ОСНОВНА ЧАСТИНА

ВПРАВА «ЗАКОНОМІРНОСТІ МОЇХ ЕМОЦІЙ»

ЦІЛЬ

проаналізувати записи щоденника емоцій кожної учасниці, виявити закономірності особистих емоційних переживань.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

Додаток № 5, кулькові ручки, робочий зошит для учасниць (стор. 39).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі пропонують учасницям переглянути всі заповнені сторінки щоденника, проаналізувати записи та відповісти на запитання, вказані у бланку «Мої емоції» (Додаток 5). Учасниці виконують вправу самостійно за підтримки ведучих, заповнивши бланк на стор. 39 робочого зошита.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Враховуючи те, що ця вправа допомагає оцінити результативність програми, бажано приділити увагу кожній учасниці й допомогти тим, кому самостійно впоратися із завданням складніше. Після завершення виконання вправи, якщо є бажання, обговорення відбувається коротко із розставленням акцентів на позитивному досвіді управління емоціями за допомогою технік релаксації м'язів і образної релаксації, прийому «тайм-аут» і «Я-висловлювання».

Якщо бажаючих поділитись багато, то коротко узагальнюється позитивний досвід управління емоціями, а для докладнішого розгляду щоденників а також для опрацювання питань, що виникли, варто передбачити індивідуальні консультації.

6.5 ПІДСУМКИ ПРОГРАМИ

(35 ХВ.)

ВПРАВА «Я ВІЗЬМУ З СОБОЮ...» (15 ХВ.)

ЦІЛЬ визначити, що було найбільш значущим для кожної учасниці в процесі проходження програми.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ бісер, конверти з браслетами учасниць з минулого заняття.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі звертаються до учасниць:

“Сьогодні ми завершуємо плести «браслет знань». Візьміть зі столу стільки намистин, скільки важливих знань, ви отримали, корисних навичок набули впродовж програми. Нанизуючи бісер на волосінь, поділіться тим, що було для вас найкориснішим що, ви плануєте використовувати у подальшому?”

Ведучі роздають учасницям іменні конверти з виробом. Кожна учасниця по черзі називає, що для неї було найбільш значущим під час участі у програмі/ Ведучі, підтримуючи кожну учасницю, заохочують їх до висловлювань про досягнутих результатів.

Ведучі можуть запропонувати учасницям обговорити питання:

- Які з прийомів, способів контролю поведінки, на вашу думку, є найбільш корисними? Які були не дуже корисні?
- Як ви будете застосовувати набуті знання у реальному житті?
- Чи будете ви рекомендувати програму іншим дівчатам? Чому?
- Чи справдилися ваші очікування від програми?

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Щоб учасниці змогли пригадати власні очікування від програми, попросіть їх скористатися робочими зошитами (стор. 7, вправа № 1).

Ведучі повідомляють, що браслет залишається у дівчат. *«Цей браслет нагадуватиме вам про те, що ви здатні керувати власним емоційним станом і можете впоратись із будь-якою складною ситуацією».*

Ведучі також наголошують, що завершення програми не означає, що учасниці мають припинити ведення щоденників. Навпаки, необхідно продовжувати робити щоденні записи про такі речі.

1. Позитивні речі про себе за день (власні здобутки, характеристики, вміння).
2. Менш позитивні речі та з якими рисами характеру вони були пов'язані (егоцентризм, заздрість, жадібність, ревності, необачність, надмірна гордість, зарозумілість, жалість до себе, нетерпимість, нечесність, егоїзм).
3. Шляхи уникнення згаданих менш позитивних вчинків та рис у майбутньому; що можна було б зробити по-іншому.

Також ведучі нагадують, що й надалі варто використовувати «Обіцянку собі», щоб заспокоїтись та повірити, що все буде добре.

Ведучі підкреслюють:

“Так само, як і з іншими навичками, які нам необхідно набути, вміння вирішувати складні життєві ситуації потребує практики. Такою практикою є щоденник та інші вправи. Це дуже подібне до здорового способу життя та догляду за тілом, які потребують регулярних зусиль. Ваш щоденник — це тренування навичок вирішення проблем і виходу зі складних обставин.”

ВПРАВА «СВЯТКУВАННЯ УСПІХУ»

(15 ХВ.)

ЦІЛЬ

закріплення отриманого досвіду, створення позитивної емоційної атмосфери завершення програми.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

намальований на аркуші фліп-чарту тришаровий торт, по 3 кольорових стікери для кожної учасниці, робочий зошит для учасниць (стор. 40).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі пропонують учасницям виготовити імпровізований торт за власним рецептом для святкування успішного завершення програми. Відповідно до інструкції, необхідно:

3. Визначити складники
які особисті риси характеру проявили
учасниці під час проходження програми

2. Визначити технологію виготовлення
які дії виконувались учасницями в процесі освоєння
матеріалів програми

1. Прикрасити торт
те, що візьме з собою кожна учасниця як корисне і цінне після
проходження програми, і те, що допоможе їй будувати плани
на майбутнє

Отже, на першому етапі кожна учасниця самостійно визначає й занотовує спочатку в робочому зошиті (стор. 40), а потім на стікерах кожен з трьох пунктів, потім результати оголошуються і прикріплюються на зображенні святкового торта на аркуші (кожен шар торта — пункт інструкції).

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Необхідно наголосити на тому, що успіх групи складається з особистих досягнень і що після проходження програми у кожної учасниці з'явилась можливість не лише побачити власний внесок, а й збагатитися досвідом інших, навчитись у них.

Спосіб створення і зображення торта може бути різним (залежно від творчого бачення ведучих і групи)

ЗАПОВНЕННЯ ОЦІНЮВАЛЬНОЇ ФОРМИ ЗАНЯТТЯ (ДОДАТОК № 2)

(5 ХВ.)

ЦІЛЬ отримати зворотній зв'язок від учасниць про програму в цілому.

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ оцінювальна форма програми (Додаток № 6).

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі роздають кожній учасниці оцінювальну форму програми (Додаток № 6). Учасниці заповнюють анкету і здають її ведучим.

ВІТАННЯ УЧАСНИЦЬ ІЗ ЗАВЕРШЕННЯМ ПРОГРАМИ. ВРУЧЕННЯ СЕРТИФІКАТІВ (5 ХВ.)

ЦІЛЬ вручити сертифікати про участь у програмі. Завершити програму емоційним піднесенням.

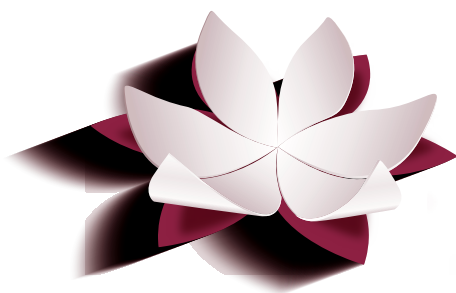
НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ сертифікати для кожної з учасниць.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Ведучі вітають учасниць із завершенням програми та вручають сертифікати.

ДО УВАГИ ВЕДУЧИХ!

Дуже добре, коли вручення сертифікатів буде урочистим, таким, що запам'ятається учасницям, із привітаннями, та, за можливості, із солодощами.



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ



ДОДАТОК 1

ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ

1. КОЛИ ЦЕ ТРАПИЛОСЬ?

☐ ранок ☐ полудень ☐ ніч

2. ДЕ ТИ ПЕРЕБУВАЛА В ЦЕЙ ЧАС?

☐ вдома ☐ у школі / на роботі ☐ вдома у знайомого /-ої

☐ інше:

3. ЩО ТРАПИЛОСЬ?

.....

.....

.....

4. ХТО ЩЕ БУВ ПРИСУТНІЙ?

☐ батько / мати ☐ вчитель / керівництво ☐ друг / подруга

☐ хтось інший:

5. ЩО ВІДБУВАЛОСЯ З ТВОЇМ ТІЛОМ?

Познач на малюнку або напиши:

.....

.....

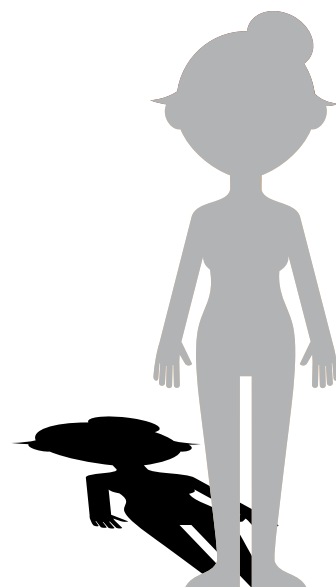
.....

6. ПРО ЩО ТИ ДУМАЛА?

.....

.....

.....



7. ЩО ТИ ВІДЧУВАЛА?

- ☐ щастя ☐ образу ☐ провину / сором ☐ злість ☐ сум ☐ розчарування ☐ любов
- ☐ інше:

8. ЯКА ЕМОЦІЯ БУЛА НАЙСИЛЬНІШОЮ?

.....

.....

.....

ПОЗНАЧ НА ЛІНІЇ, НАСКІЛЬКИ СИЛЬНА:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Помірна					Дуже виразна				

9. ЯКОЮ БУЛА ТВОЯ РЕАКЦІЯ? ЩО ТИ СКАЗАЛА? ЩО ЗРОБИЛА?

.....

.....

.....

10. НАСКІЛЬКИ УСПІШНО ТИ ВПОРАЛАСЬ ІЗ СИТУАЦІЄЮ? ПОЗНАЧ НА ШКАЛІ, НАСКІЛЬКИ, НА ТВОЮ ДУМКУ, ТОБІ ЦЕ ВДАЛОСЬ?

- ☐ погано ☐ не дуже добре ☐ добре ☐ дуже добре

11. ЩО Б ТИ ЗРОБИЛА НАСТУПНОГО РАЗУ ІНАКШЕ? ЩО ТОБІ ВАРТО ЗРОБИТИ, ЩОБ ЦЬОГО ДОСЯГНУТИ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ДОДАТОК 2

ОЦІНЮВАЛЬНА АНКЕТА ЗАНЯТТЯ

Прізвище, ім'я

Заняття №

ШАНОВНА УЧАСНИЦЕ!

Твоя думка про завершене 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. Дякуємо за співпрацю!

1. МІЙ НАСТРІЙ ДО ТРЕНІНГУ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Поганий					Дуже гарний				

2. МІЙ НАСТРІЙ ПІСЛЯ ТРЕНІНГУ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Поганий					Дуже гарний				

3. НАСКІЛЬКИ ВСЕ БУЛО ЗРОЗУМІЛИМ ДЛЯ МЕНЕ:

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 ЗАПРОПОНОВАНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ МЕНЕ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Не корисний Дуже корисний

6. НАСКІЛЬКИ АКТИВНО Я БРАЛА УЧАСТЬ В ЗАНЯТТІ:

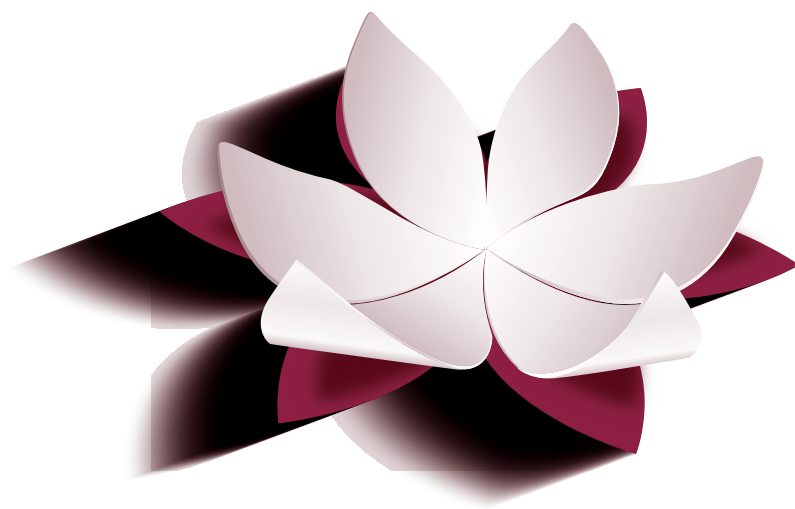
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ніскільки Багато

7. ЯК БАГАТО Я ОТРИМАЛА ВІД ЗАНЯТТЯ:

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

Підпис

Дата



ДОДАТОК 3

ФОТО З ВІДЕОРОЛИКА “ЗАТОР”

ГЕРОЙ 1



ГЕРОЙ 2



ГЕРОЙ 3



ДОДАТОК 4

СИТУАЦІЯ 1. МОЖНА ЛУСНУТИ.

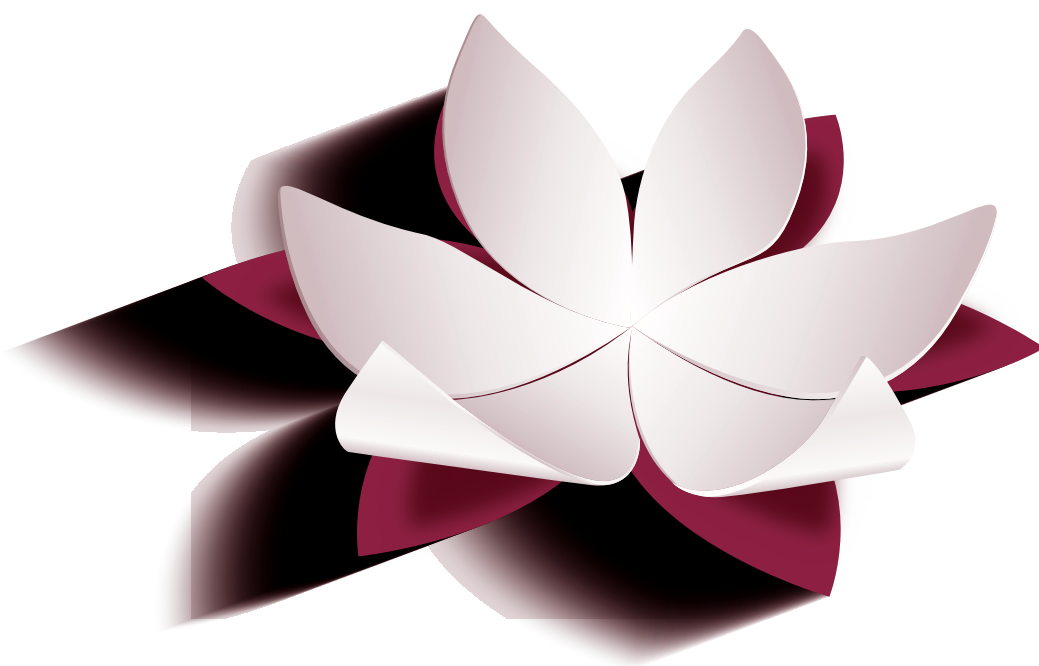
Мама спілкується з донькою і каже, що знає, як та себе поводить в школі. Мама стверджує, що їй все одно, донька вже доросла і може робити все, що їй заманеться. Мама демонструє байдужість і йде, але не може заспокоїтись, не знаходить собі місця.

СИТУАЦІЯ 2. ЩОБ ВСІМ СТАЛО ПРИКРО.

Мама повертається додому зі школи і каже голосно, що знає, як донька поводить себе в школі. *«Чому ти ніколи не слухаєшся і все робиш на зло!»* Зрештою, мама карає доньку і забороняє їй виходити на вулицю гуляти з друзями, доки не налагодиться ситуація в школі. Донька повертається і йде до своєї кімнати зі словами *«Ти мене не розумієш!»*.

СИТУАЦІЯ 3. ЩОБ НІКОМУ НЕ БУЛО ПРИКРО.

Мама повертається додому і каже: *«Коли у тебе проблеми в школі, я засмучуюсь, оскільки я хочу, щоб у тебе було все гаразд і ти була щаслива. Певно, є якась причина того, що ти стала себе погано поводити на уроках. Чи я можу щось зробити, щоб допомогти тобі виправити ситуацію в школі?»* Донька розповідає, що не ладнає з одним викладачем і не розуміє, як він викладає матеріал. Мама пропонує їй позайматись із репетитором або поговорити з викладачем. Донька погоджується.



ДОДАТОК 5

«МОЇ ЕМОЦІЇ»

1. ЯКІ ЕМОЦІЇ ТИ ПЕРЕЖИВАЛА НАЙЧАСТІШЕ І НАЙСИЛЬНІШЕ?

2. В ЯКИХ СИТУАЦІЯХ ТИ ЗАЗВИЧАЙ ВІДЧУВАЛА ЦІ ЕМОЦІЇ?

3. ЩО ТОБІ ДОПОМАГАЛО ВПОРАТИСЬ З ЕМОЦІЯМИ В ТАКИХ СИТУАЦІЯХ?

4. ЩО ЩЕ ТИ МОГЛА Б ВИКОРИСТОВУВАТИ, ЩОБ КРАЩЕ КОНТРОЛЮВАТИ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН В ТАКИХ СИТУАЦІЯХ?

5. ЧИ ПОТРІБНА ТОБІ ЩЕ ЯКА-НЕБУДЬ ДОПОМОГА / ІНФОРМАЦІЯ / ПІДТРИМКА ДЛЯ УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ? ЯКЩО ТАК, ТО ЯКА САМЕ ДОПОМОГА І З ЯКИМИ ЕМОЦІЯМИ ТОБІ, НЕЗВАЖАЮЧИ НА ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ, ВСЕ ЩЕ СКЛАДНО ВПОРАТИСЬ?

ДОДАТОК 6

ОЦІНЮВАЛЬНА АНКЕТА ПРОГРАМИ

Прізвище, ім'я

Дата завершення програми:

ШАНОВНА УЧАСНИЦЕ!

Твоя думка про програму дуже важлива для нас. Твої відгуки допоможуть у майбутньому покращити програму та зробити її ефективнішою.

Будь ласка, обведи на шкалі одну цифру від 1 до 10 та подай відповіді на запропоновані запитання. Дякуємо за співпрацю!

1. НАСКІЛЬКИ ВСЕ БУЛО ЗРОЗУМІЛИМ ДЛЯ МЕНЕ ПІД ЧАС ВСІЄЇ ПРОГРАМИ:

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

2. НАСКІЛЬКИ МЕНІ БУЛО ЦІКАВО ПІД ЧАС ВСІЄЇ ПРОГРАМИ:

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

3. НАСКІЛЬКИ ПОТРІБНИЙ І КОРИСНИЙ ДЛЯ МЕНЕ ЗАПРОПОНОВАНИЙ У ПРОГРАМІ МАТЕРІАЛ:

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

4. НАСКІЛЬКИ АКТИВНО Я БРАЛА УЧАСТЬ У ПРОГРАМІ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ніскільки					Багато				

5. ЯК БАГАТО Я ОТРИМАЛА ВІД ПРОГРАМИ:

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

6. НАСКІЛЬКИ ЙМОВІРНО, ЩО Я ПОРЕКОМЕНДУЮ ПРОГРАМУ СВОЇМ ДРУЗЬЯМ / ПОДРУГАМ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Мало ймовірно Дуже ймовірно

7. ЩО У ПРОГРАМІ БУЛО НАЙБІЛЬШ ЦІННИМ ДЛЯ МЕНЕ? (НАЗВІТЬ КОНКРЕТНІ ТЕМИ)

8. ЩО Я ВВАЖАЮ ЗАЙВИМ, НЕПОТРІБНИМ ДЛЯ РОЗГЛЯДУ У ПРОГРАМІ? (НАЗВІТЬ КОНКРЕТНІ ТЕМИ)

9. ШО Я МОЖУ ПОРЕКОМЕНДУВАТИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ?

Підпис

Дата

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агеева И. А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. — СПб. : Речь, 2007;
2. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками / Грецов А.Г. — СПб. : Питер, 2008. — 368 с.
3. «Зупинись! — Посміхнись!» : методичний посібник з профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації / Журавель Т. В., Сергеева К. В., Шаровара О. Г. — К. : ФОП Буря, ВГЦ «Волонтер», 2013. — 124 с.
4. Інтерактивний журнал «Відважитися на зміни», розроблений компанією Change (The Courage to Change Interactive Journaling® by the Change Companies®).
5. Комплексна Програма корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами (14-18 років) та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику: інформаційно-методичні матеріали / Бондаровська В. М. та ін. ; за заг. ред. Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пилипас Ю. В. — К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. — 528 с.
6. Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения : тренинги для подростков и их родителей. — СПб. : Речь, 2007. — 368 с.
7. Посібник з програми «Дівчата...Рухаємося вперед», автор Мерелін Ван Дітен (Girls Moving On by Marilyn Van Dieten).
8. Посібник з програми «Життя дівчат», автори: М. Нелл Маянд і Полем Ківелем (Young Women's Lives by M. Nell Myhand and Paul Kivel).
9. Посібник з програми CALM: «Вчимося контролювати свій гнів», автори: Вільям Віногрон, Мерелін Ван Дітен, Лауренс Гозас, Вікі Грізім (CALM: Controlling Anger and Learning to Manage It by William Winogron, Marilyn Van Dieten, Laurence Gauzas, Vicki Grisim);
10. 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);
11. Розвиток життєвих навичок: навч.-метод. посіб. для роботи зі старшокласниками і випускниками інтернатних закладів для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування Л. Дума, Р. Краплич, К. Сіллевіс та ін.; за заг. ред. І. Зверєвої. — К.: ФОП Шарко, 2011. — 160 с.
12. Рязанова Д. В. Тренинг с подростками : с чего начать? Пособие для психолога и педагога \ Рязанова Д. В. — М. : Генезис, 2003. — 138с.
13. Социальный тренинг для подростков и молодежи «Взрослые шаги» : руководство для ведущих групп. — СПб. : «Врачи детям», 2013. — 92 с.
14. Шевцова И. В. Тренинг работы с собственным детством. — СПб. : Речь, 2008. — 175 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ
ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «ВЧИМОСЯ КЕРУВАТИ ЕМОЦІЯМИ»

АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:

Васлюк О. К., Москаленко В. Л., Новохатня К. А.

Підп. до друку 22.04.2016. Формат 60х84/8. Папір офсетний. Ум. друк. арк. 5,25. Облік.-вид. арк. (тут потрібно поділити загальну кількість знаків у цьому файлі на 1400 – результат вписати). Тираж 500 прим. Зам. № 7954. Свідоцтво № 260655 від 24.12.2007. Друкарня ТОВ “Інтерконтиненталь-Україна”, вул. Інститутська, 16 оф 1/15, м. Київ, Україна.