Міністерство освіти і науки України

Навчально-методичний центр професійно-технічної освіти у Закарпатській області

Актуальні напрями роботи практичних психологів ПТНЗ

(з досвіду роботи)

Ужгород 2015

Актуальні напрями роботи практичних психологів ПТНЗ *(з досвіду роботи).* Збірка статей. – Ужгород, 2015. – 91 с.

Відповідальний за випуск:

Слюсарєва О.В., директор навчально-методичного центру професійно-технічної освіти у Закарпатській області

Збірка містить матеріали практичних психологів професійно-технічних навчальних закладів Закарпатської області за 2014/2015 н. р., які діляться власним досвідом роботи з учнівською молоддю та підлітками з числа осіб з особливими потребами, зокрема з питань психолого-педагогічного супроводу навчально-виховного процесу, вивчення психологічних особливостей учнів та пропонують комплекс порад і рекомендацій педагогам, батькам й учням.

Для викладачів, майстрів виробничого навчання, інших педагогічних працівників навчальних закладів та широкого кола читачів.

Збірка схвалена навчально-методичною радою навчально-методичного центру професійно-технічної освіти у Закарпатській області (протокол №5 від 08 грудня 2014 року)

ЗМІСТ

1. **Чечур О.Д.**
   Порадник першокурсника (методичні рекомендації для учнів І курсу) 4
2. **Мальцева Т.О.**
   Кожен член суспільства – повноцінна особистість: соціальна адаптація інвалідів, осіб з особливими потребами у громадському суспільстві та професійному соціумі 15
3. **Копина О.І.**
   Професійна освіта інвалідів, осіб з особливими потребами у професійно-технічних навчальних закладах 18
4. **Дубенчук О.Б.**
   Концепції інвалідизації дітей з обмеженими функціональними можливостями 22
5. **Грінченко М.О.**
   Робота психологічної служби ПТНЗ з подолання конфліктної поведінки підлітків 25
6. **Мателега С.М.**
   Особливості прояву агресивної поведінки підлітків та шляхи її попередження і подолання 34
7. **Ревть Я.І.**
   Особливості роботи з дітьми з розладами функцій опорно-рухового апарату 46
8. **Гілязов Д.В.**
   Психологічна робота у професійно-технічних навчальних закладах 50
9. **Веждел М.І.**
   Насильство над дітьми в сім'ї 53
10. **Зизич Л.М.**
    Особливості роботи психолога з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування, які навчаються в професійно-технічному навчальному закладі 57
11. **Бокоч К.М.**
    Психологічна допомога дітям з особливими потребами в умовах навчання в професійно-технічних навчальних закладах 65
12. **Свистак Л.М.**
    Психолого-педагогічний семінар з використанням інтерактивних методів навчання на тему: „Особливості учнів з різними типами темпераменту" 69
13. **Савчин Л.Б.**
    Робота практичного психолога в ПТНЗ 80
14. **Дорчинець В.П.**
    Психопрофілактичний захід для учнів „Свобода слова" 83
15. **Сідей С.М.**
    Суїцидальні тенденції як наслідок тривоги (методичні рекомендації) 88

ПОРАДНИК ПЕРШОКУРСНИКА
(методичні рекомендації для учнів І курсу)

Оксана Чечур, *практичний психолог*
Вищого професійного училища № 3 м. Мукачево

Для тебе, першокурснику!

Перше вересня.... Перші уроки... Перші викладачі...

Ви прагнете стати професіоналом. А для цього спочатку треба стати учнем училища і навчитися організовувати власну навчально-професійну діяльність. Тобто потрібно навчитися правильно діяти на уроках, практичних і семінарських заняттях, постійно працювати з навчальною та науковою літературою (реферати, курсові та дипломні роботи), удосконалювати свої здібності, розвивати пам'ять і волю, керувати

Щоб досягти успіху в життя, треба з'ясувати для себе:

- який я і чому саме такий?
- Що я знаю та вмію?
- Чи я достатньо знаю та вмію, щоби бути успішною особистістю?

Якщо знань про себе та навколишній світ бракує, людині потрібен хтось, хто допоміг би отримати потрібну інформацію, дав добру та корисну пораду.

Існує вислів: «Щоб рухатися вперед, треба бігти, щоб залишитись на місці, треба йти… Хто ж зовсім не рухається, той залишається позаду». А рух вперед – це постійна освіта й самоосвіта. Вам запропоновано комплекс порад і рекомендацій, які допоможуть навчитися краще розуміти себе та інших, дбати про своє здоров'я, не витрачати часу марно, уникати конфліктів. Хотілося б, аби поради принесли вам користь. У разі потреби використовуйте ці поради й досягайте успіху в житті.

ПОРАДА 1
(Постійно дбайте про своє здоров'я. Підтримуйте чудову фізичну форму)

- дотримуйтеся чіткого розпорядку дня, режиму праці, відпочинку, сну. Пам'ятайте, що регуляція циклу «активність – сон» відбувається через механізми біологічного годинника.

- День починайте з ранкової гімнастики. Не забувайте роботи 5-10 хвилин фізкультпаузи через кожні 2-3 год. впродовж дня.
- Не забувайте про зміну діяльності впродовж дня: заняття розумовою працею потрібно чергувати з фізичними навантаженнями. Обов'язково потрібен активний відпочинок, прогулянки просто неба. Щодня ходіть півгодини швидкою ходою.
- Лягайте спати у певний час (22:00-22:30). Приміщення провітрюйте. Середня тривалість сну становить 7-8 год.

ПОРАДА 2
(Починайте день із гарним настроєм)

Щоранку працюйте над собою. Ми багато говоримо про важливість фізичних вправ, але ще більше ми потребуємо душевних і розумових вправ, які б кожного ранку стимулювали нас до дії. Не забувайте говорити собі слова, які підбадьорюють. Говорячи із собою щодня. Ви можете навчитись керувати своїми думками.

- Саме сьогодні я буду щасливим.
- Саме сьогодні я пристосуюсь до життя, яке мене оточує.

- Саме сьогодні я потурбуюсь про свій організм. Зроблю зарядку, буду турбуватися про своє тіло, уникати шкідливих для здоров'я звичок.
- Саме сьогодні я буду розвивати свій розум. Я вивчу щось корисне, прочитаю те, що потребує зусиль, роздумів, зосередженості.
- Саме сьогодні я займусь моральним самовдосконаленням. Для цього я зроблю щось хороше, корисне для якоїсь людини, й виконаю дві справи, які мені не хочеться робити.
- Саме сьогодні я буду доброзичливим з усіма.
- Саме сьогодні я радітиму життю й буду щасливим. Любитиму й віритиму, що ті кого я люблю, - люблять мене.

ПОРАДА 3

(Дотримуйтеся здорового способу життя.
Скажіть шкідливим звичкам «Ні!»)

Алкоголь

Алкоголізм – це хвороба. Трохи статистики: із 100% тих, хто вживає алкоголь, 10-20% рано чи пізно стають алкоголіками, тобто хворими. Людині, яка вживає алкогольні напої, здається, що невелика доза алкоголю створює добрий настрій, дає відчуття благополуччя, усуває втому,звільняє від турбот і тривог. На жаль, звичка до незначних доз і самообман рано чи пізно призведе до систематичного вживання алкоголю, алкоголізму (хвороби), а ділі настає повна деградація особистості. Алкоголь руйнує клітини головного мозку, печінку, роботу серця. Пригнічує також психічні функції, як самоконтроль, схильність до самоспостережень та міркувань. Уповільнює реакції організму, знижує координацію рухів, пригнічує пам'ять, увагу. А головне – ніхто не дасть гарантії, що невелика доза алкоголю не призведе до тих 20%, про які говорилось раніше.

Куріння

Куріння тютюну – одна з «наймолодших» шкідливих звичок людства, майже 500 років має ця тютюнова історія. Багато людей вмерло через цигарки. Одна цигарка забирає 15 хвилин життя. У тих, хто курить, часто болить голова, погіршується пам'ять, виникає склероз судин головного мозку і серця, стенокардія. Це призводить до інфаркту. А також куріння зранку, натщесерце, призводить до гастритів, виразки шлунку й інших захворювань шлунково-кишкового такту. Люди, що викурюють понад 2-3 цигарки на день, часто хворіють на бронхіт і туберкульоз.

І найстрашніше – цигарки сприяють розвитку ракових клітин. Встановлено, що серед успішних людей лише 16% курять, серед невдах -59%. Чому так відбувається? Нікотин та інші отруйні речовини порушують загальний стан організму, знижують інтенсивність нервових процесів, погіршують увагу, пам'ять, мислення. Також постійні думки про перекури відволікають від роботи. З часом зовнішні зміни не поліпшать настрій: людина виглядає старшою за свої роки, її волосся пахне тютюновим димом, на пальцях жовті плями, шкіра рук суха, нігті жовті.

Тверді частки диму затримуються в порах, шкіра набуває землисто-сірого відтінку, втрачається пружність, з'являються зморшки.

І ще… Ця звичка коштує дорого (порахуйте свої видатки на цигарки за місяць). Адже витрачати ці гроші можна на купівлю красивого одягу або чогось цінного. Ти маєш право зробити правильний вибір!

Головна умова позбутися поганої звички – бажання цього досягти

- звички формуються в процесі життя. За мить неможливо звільнитись від звички, спочатку необхідно ґрунтовно вивчити себе. Для цього слід частіше аналізувати свою поведінку.
- Потрібно знайти таку заміну звичці, яка б вам подобалась і була чимось корисною, – це принесе вам подвійну користь: ви будете зайняті цікавою справою і пишатиметесь тим, що позбулись шкідливої звички.

- Також слід уникати ситуацій, які породжують звички. Але головне – боротись із шкідливими звичками навіть у ситуаціях, що їх породжують. Однак спочатку слід уникати ситуацій і лише потім, коли відчуваєш себе достатньо сильним, зустріти їх віч-на-віч.
- Не слід карати себе за виявлення поганої звички. Це головна помилка. Необхідно нагороджувати себе – це зробить досягнення мети набагато приємнішим.
- Вір у те, що ти обов'язково позбудешся своєї звички.
- Не намагайся позбутись кількох звичок водночас. Щоб позбутися наступної звички зачекай кілька місяців.
- Головна умова позбутись поганої звички – бажання цього досягти.

Корисним звичкам – ТАК!

Наше здоров'я залежить також і від корисних звичок: від того як ми рухаємось, яким думкам та почуттям надаємо перевагу.

Позитивне мислення

Звикайте позитивно мислити. Існує багато підтверджень, що думка зумовлює в нас певні психічні й фізіологічні зміни. Негативні думки погано впливають на самопочуття людини, а позитивні зміни на краще. Кожен знає: коли думаєш, що чогось не зможеш зробити, то насправді й не зробиш; а якщо очікуєш чогось неприємного – воно обов'язково станеться.

Отже, якщо людина думає, що вона нікчемна і її ніхто не цінує, справді ніхто не зверне уваги на її досягнення. Тому досягнення людиною успіху в житті пов'язане з її вмінням позитивно мислити.

Основна думка позитивного мислення: „У мене все гаразд – у тебе теж все гаразд". Це означає, що людина по-доброму ставиться до себе до оточення. Вона викликає симпатію та досягає значних успіхів у житті.

ПОРАДА 4

(Навчіться керувати своїми емоціями.
Використовуйте агресивну енергію з мирною метою)

Способи подолання агресії:

- Виконайте фізичні вправи (гімнастика, аеробіка, віджимання від підлоги, біг, катання на велосипеді).
- Займіться силовими видами спорту (бокс, боротьба)
- Фізично працюйте до сьомого поту.
- «Зірвати злість» на неживому об'єкті: побити подушку, диван, боксерську грушу, розбити посуд, пошматувати газету.

- Масаж, особливо потиличної частини спини, з метою усунення напруження.
- Викричатися, не спрямовуючи свій крик на об'єкт роздратування (на самоті, в окремому приміщенні, лісі).
- Поговорити про ситуацію, що спричиняє роздратування, з близькою для вас людиною.
- Висловити уявному об'єкту роздратування своє невдоволення.
- Написати листа об'єкту роздратування, але не надсилати його.
- Зміна виду діяльності на ту, яка допомагає вам відволіктися від проблем.
- Комунікативна техніка «Я-повідомлення»: висловлюючи почуття співрозмовнику щодо ситуації, яка вас дратує, викликати співчуття та бажання зрозуміти вас і не зруйнувати стосунки. Наприклад: «мене переповнює гнів, я злий, я розлючений, я агресивний, я страшно сердитий. Мене дратує ця ситуація, мені не по собі, нестерпно боляче».

ПОРАДА 5

(будьте доброзичливі до інших)

- Помічайте добро в людях.
- Будьте чуйними.
- Радійте успіхам друзів.

- Не заздріть.
- Співчувайте, співпереживайте кожному з них у біді, приходьте на допомогу.
- Будьте чесними (сказав-виконай, не впевнений – не обіцяй, помилився – зізнайся).
- Бережіть таємниці, які вам довіряють.
- Не будьте жадібними.

- Умійте спокійно прийняти допомогу, поради й зауваження інших.
- Щодня давайте зрозуміти рідним словами, жестами та турботою, як ви їх любите.
- Ні в кого ніколи не забирайте надії. Можливо, це єдине, що в нього є.
- Оцінюйте людей за розміром серця, а не за розміром банківського рахунку.

ПОРАДА 6

(Не витрачайте бездумно ані часу, ані слів. Їх не можна повернути)

Спланує свій день. Для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Упоратись з перевантаженнями елементарно: розпишіть свої дії, розподіливши за ступенем важливості, й виконайте свій план.

Як правильно готуватись до занять:

- Подумки психологічно налаштуйтесь на роботу.
- Упорядкуйте своє робоче місце – нехай ніщо не відволікає вашу увагу.
- Сядьте у зручну позу. Пам’ятайте: коли розслаблене тіло, розслаблена й увага.
- Процес роботи складається з 3 етапів:

I – входження в роботу;

II – оптимальної працездатності;

III- виснаження.

- Починайте роботу з завдань середньої складності, а потім переходьте до складніших.
- Кожні 40-45 хв. необхідно робити перерву, яка повинна тривати не більше ніж 5-10 хв.
- Кімнату треба провітрювати впродовж перерви.

ПОРАДА 7

(Розвивайте свій розум)

- Що більша зацікавленість у нових знаннях – то краще запам’ятовується.
- Починайте запам’ятовувати, поставте перед собою мету – запам’ятати ненадовго, надовго назавжди. Установка на тривале збереження інформації сприятиме кращому запам’ятовуванню.
- Краще двічі прочитати і двічі відтворити, ніж п’ять разів читати, не відтворюючи.

- Починайте повторювати матеріал «по гарячих слідах», краще перед сном і зранку.
- Враховуйте «правило краю»: зазвичай краще запам’ятовується початок і кінець інформації, а середина «випадає».
- Усе, що ви вчите, намагайтесь застосовувати. Справжня мета навчання – не повторення, а застосування.
- Пам'ять можна тренувати, і за бажанням її можна поліпшити

ПОРАДА 8

(Навчіться позитивно спілкуватись, уникати конфліктних ситуацій)

Кожен із нас у житті час від часу потрапляє в конфліктні ситуації. Досить часто вони залишають в душі неприємний слід. Але знання правил безконфліктної поведінки та вміння поетапно розв’язувати проблемні ситуації допоможе вам грамотно підходити до розв’язання конфліктів або взагалі їх уникати.

Правила безконфліктної поведінки:

- Менше ображайтеся.
- Розв’язуйте суперечливі запитання тут і тепер, не відкладаючи їх.
- Намагайтесь адекватно сприймати й усвідомлювати конфлікт.
- Спілкуватися відкрито.
- Намагайтеся зрозуміти позицію іншої людини зсередини (поставте себе на місце іншого)

- Аргументуйте свої бажання для себе та іншого.
- Будьте готові подолати своє самолюбство, визнати свої помилки, вибачатися.
- Запам’ятайте! Коли виграють обоє, то швидше приходить домовленість, оскільки це відповідає їхнім інтересам.

Алгоритм розв’язування конфліктних ситуацій:

І етап. Чітко визначте проблему (вдало сформульована проблема – наполовину вирішена проблема); зрозумійте причину; уявіть кінцеву мету.

ІІ етап. Придумайте якомога більше варіантів розв’язання проблем (зважте всі плюси та мінуси)

ІІІ етап. Виберіть основний варіант розв’язання (один).

ІV етап. Оберіть запасний варіант (кілька).

V етап. Уявіть найгірший результат, який реально може бути у разі невдачі у всіх варіантах (щоб у разі поразки спокійно прийняти й проаналізувати помилки).

VІ етап. Сконцентруйтеся! Складіть план послідовних дій щодо основного варіанта розв’язання конфлікту.

VІІ етап. Починайте рішуче діяти за планом (наберіться терпіння, впевненості в собі).

VІІІ етап. Обов’язково перевіряйте й контролюйте правильність дій, що своєчасно змінити тактику чи варіант розв’язання конфліктної ситуації.

ПОРАДА 9
(Грамотно готуйтесь до сесії)

Запам’ятайте: іспити – це свято знань, розуму і кмітливості

1. Організуйте підготовку до іспитів за чітким планом. Складіть режим дня, де будуть зазначені години для занять та відпочинку. Визначте свої біологічні ритми («жайворонок» або «сова») і залежно від цього максимально завантажте ранкові або, навпаки, вечірні години, враховуючи періоди інтелектуального піднесення і години спаду. Обладнайте місце для занять: зручно розмістіть потрібні підручники, посібники, конспекти, тощо.

2. Правильно організуйте вивчення навчального матеріалу. Спершу слід переглянути весь матеріал і розподілити його так: якщо треба вивчити 100 запитань за 4 дні, тов. перші 2 дні вивчать 70% усього обсягу, третього дня – решта, четвертого повторюють вивчене. При цьому складні теми варто чергувати з простішими – не обов’язково вчити всі питання поспіль. Найголовніше : ніколи не слід намагатися вивчити весь підручник напам’ять. Ваше завдання – це не визубрити, а зрозуміти. Тому концентруйте увагу на головних думках.

3. Обов’язково робіть короткі перерви. Намагайтесь не вживати каву, міцний чай, медичні препарати тощо. Нервова система перед іспитами – у стані підвищеного збудження.

4. Останні 24 години перед іспитом займіться будь-якою справою, яка відвертає увагу: прогуляйтесь, послухайте музику, добре виспіться, займіться буденними справами тощо.

5. Шпаргалки. Використання шпаргалок на іспиті найчастіше закінчується дуже сумно. Вони потрібні лише тим, хто краще запам’ятовує матеріал під час конспектування, - викладений матеріал коротко (у вигляді тез), він краще тримається у пам’яті. Шпаргалки зручно перечитувати перед самим іспитом, а от брати на іспит не варто.

ПОРАДА 10

(Впевненість у собі – запорука життєвого успіху)

«13 кроків до впевненості в собі»

- Зізнайтесь собі у своїх сильних і слабких сторонах і відповідно сформулюйте свою мету.
- Встановіть, що для вас цінне, у що ви вірите, яким хотіли би бачити своє життя. Проаналізуйте свої плани й оцініть їх з погляду сьогоднішнього дня: що тепер для вас найголовніше.
- Докопайтесь до суті, проаналізуйте своє минуле. Спробуйте зрозуміти й вибачити тих, хто змусив вас страждати, не допоміг, хоча й мав змогу. Вибачте собі самому минулі помилки.

- Не забувайте, що кожну подію можна оцінювати по – різному. Такий погляд дасть вам змогу поблажливо ставитися до людей і великодушно переносити те, що може здатися приниженням чи агресивністю.
- Ніколи не говоріть про себе погано; не приписуйте собі негативних рис: «дурний», «потворний», «нездібний», «невезучий» тощо.
- Ваші дії можуть мати різну оцінку; якщо їх конструктивно критикують, скористайтесь цим для свого блага, але не дозволяйте іншим критикувати вас як особистість.
- Пам’ятайте, що інколи поразки –це удача; з неї ви можете зробити висновок, що ставили хибну мету, не варту зусиль, а можливих неприємностей вдалося уникнути.
- Не миріться з тим, що змушує вас відчувати свою неповноцінність.
- Дозволяйте собі розслабитись, дослухатися до своїх думок, зайнятися тим, що вам до душі. Так ви зможете краще зрозуміти себе.
- Вправляйтеся у спілкуванні; насолоджуйтеся відчуттям тієї енергії, якою обмінюються люди – такі несхожі та своєрідні.
- Не треба надто оберігати своє «Я» - воно значно міцніше й пластичніше, ніж вам здається; гнеться, але не ламається. Нехай краще зазнає короткочасного емоційного удару, ніж опиниться в бездіяльності та ізоляції.
- Поставте собі важливу віддалену мету, на шляху до якої треба досягти меншої, проміжної мети. Не залишайте поза увагою кожен свій успішний крок і не забувайте заохотити й похвалити себе. Не бійтеся бути нескромним, адже вас ніхто не чує.
- Ви – не пасивний об’єкт, на який звалюються неприємності, не травинка, на яку можуть наступити. Ви - вершина еволюційної піраміди, втілення надій своїх батьків, неповторна особистість. Якщо ви впевнені в собі, то перешкоди стають для вас викликом, а виклик спонукає до звершень. І неприємності відступлять, тому що ви, замість того, що турбуватись, як вам жити, занурюєтесь в гущу життя.

Настанови для досягнення успіху в житті

- Оцінюйте свій успіх за тим, як ви насолоджуєтесь спокоєм, здоров’ям і коханням.
- Уникайте неприємних вам людей.
- Не відкладайте втілення цікавої ідеї. Можливо, хтось інший подумав про це. Успіх приходить до того, хто починає діяти.
- Не жалійте себе. Тільки-но вас охопить це почуття, зробіть щось добре для знедоленого.

- Будьте завжди самими собою.
- Умійте бути вдячними.
- Багато смійтеся. Здорове відчуття гумору лікує майже від всіх життєвих прикрощів.
- Прислухайтесь до порад мудрих – то невичерпна криниця духовних скарбів.

Що потрібно знати першокурснику!!!

Бути учнем училища не так просто, як здається. Особливо в перші дні й навіть тижні навчання, коли все навколо вас незнайоме, незвичне. Ви адаптуєтесь до нових життєвих обставин. Цей стан звикання до нового дуже скоро мине.

Поради для швидкої орієнтації
в перші дні навчанні

- Візьміть собі за правило приходити на заняття на 10-15 хв. раніше, щоб без зайвого хвилювання знайти потрібну аудиторію.

- Одразу знайдіть та запам'ятайте розклад занять вашої групи. Розклад може змінюватися, тому частіше зазирайте у нього.
- Ознайомтеся з усіма підрозділами навчального закладу, які можуть знадобитися: навчальна частина, аудиторії, лабораторії, бібліотека, їдальня. Дізнайтесь години їхньої роботи.
- Дізнайтесь й запишіть прізвища та імена ваших викладачів, класного керівника, майстра виробничого навчання, одногрупників.
- Якомога швидше навчіться конспектувати лекції. Придбайте достатню кількість зошитів для кожного предмету
- Обов'язково запишіть ці дані у відповідному зошиті: прізвище, ім'я по батькові викладача, який веде певний предмет, дні та години, коли викладач буває на роботі. Коли настане час здавати реферати й курсові, ця інформація буде цінною.

Вчимося слухати викладача

- Упорядкуйте своє робоче місце – нехай ніщо не відволікає вашу увагу.
- Підготуйтесь до сприйняття матеріалу, сядьте в зручну позу.
- Обміркуйте тему лекції
- Усвідомте поставлену мету.
- Вивчіть план лекції.
- Намагайтесь уявити те, що почули.

Найкращий спосіб зберегти інформацію – записати її

Вчимося вести записи з голосу

- Не починайте записувати матеріал з перших слів викладача, спочатку вислухайте думку до кінця та зрозумійте її.
- Починайте запис з того моменту, коли викладач закінчує виклад однієї думки й починає її коментувати.
- Не намагайтесь записати матеріал дослівно (при цьому губиться основна думка, такий запис робити важко); відкидайте другорядні слова, без яких головна думка матеріалу не змінюється.
- Скорочуйте слова, які можна замінити умовними позначеннями. Після скорочення залишайте місце, щоб закінчити запис дома.
- Намагайтесь писати швидко.
- Якщо в лекції є незрозумілі місця – залиште місце в зошиті, після заняття запитайте у викладача й запишіть.
- Виконуйте загальні правила ведення конспекту.

Вчимося записувати лекції

- Не економте папір. Залишайте в зошиті поля для додаткових позначок.
- Пам'ятайте, що лекція – не диктовка, тому не потрібно записувати за лектором слово в слово. Записуйте лекцію у вигляді тезисів.
- Якщо відчуваєте, що безнадійно відстаєте, залишіть у зошиті вільне місце – можливо, інші будуть швидшими за вас, і після лекції ви з їх допомогою заповните ці пропуски.

Конспект

Конспект – короткий письмовий виклад змісту книги, статті, лекції тощо.

Ведення конспекту – особлива наука, яка потребує тренувань. Не хвилюйтесь, якщо вам не одразу все вдається. Поступово ви її опануєте.

Основні вимоги до написання конспекту:

- Системність і логіка викладу матеріалу;
- Лаконічність, чіткість, стислість;
- Доказовість, переконливість і завершеність.

Як складати конспект. Етапи роботи

- Складіть перелік основних думок, що містяться в тексті.
- Знайдіть у словнику значення нових термінів, незрозумілих слів, запишіть їх у зошит.
- Читаючи текст удруге, ведіть записи основних думок автора. Записи робіть своїми словами, не переписуючи текст дослівно.
- Прочитайте конспект ще раз, доопрацюйте його.

Правила ведення конспекту

- Запис має компактним, щоб на сторінці вмістилось якомога більше тексту.
- У тексті потрібно використовувати виділення та розмежування:

- ***підкреслення*** (для заголовку, підзаголовку, висновків, відокремлення однієї теми від іншої). У процесі первинного запису виділення краще робити робочим кольором; у процесі вторинного опрацювання виділення можна робити іншими кольорами (при цьому не треба текст перетворювати на яскраві малюнки);
- ***відступи*** (для позначення абзаців, пунктів плану тощо);
- ***пропуски*** (для відокремлення однієї думки від іншої);
- ***нумерацію;***
- ***виділення тексту за допомогою рамки (****визначення, терміни, правила, закони****).***

- Записуючи текст, необхідно робити скорочення, умовні позначення.
- З часом ви створите свою систему ведення записів, зручну для вас.

Реферат

Реферат – це самостійна творча робота учня, що засвідчує його знання з цієї теми. Написання реферату - творчий процес.

Етапи роботи на рефератом:

1. Вступний – вибір теми, складання списку літератури для опрацювання, її вивчення, розробка плану й написання вступу.

Визначаючись із темою, потрібно:

- проконсультуватись з викладачем;
- звернутись до бібліотечних каталогів, скористатись електронними каталогами, а також пошуковими системами Інтернету.

2. Основний – детальне опрацювання літератури, робота над змістом і висновками реферату.

3. Прикінцевий – оформлення реферату, самокритична оцінка його змісту й виправлення виявлених недоліків.

4. Захист реферату під час семінарського заняття тощо.

Структура реферату:

- титульна сторінка;
- план;
- вступ;
- основна частина (розділи, пункти і підпункти);
- висновки;
- список літератури;
- додатки.

Вчіться правильно висловлювати свої думки

- Щоб навчитись правильно говорити, треба навчитись читати і слухати.
- Читати, зосереджено заглиблюйтесь у зміст написаного: намагайтесь побачити, почути, зрозуміти й запам’ятати художні особливості мови, мовні звороти;
- Словниковий запас значно збагатить спеціальна робота: заведіть словник для запису нових слів, тренуйтеся в їх вимові та використанні, добирайте до них антоніми та синоніми, вивчайте слова, що використовуються в переносному значенні.
- Намагайтеся не лише запам’ятати мову оратора, а й відповідні прийоми.
- Стежте за побудовою речень, не вживайте складних конструкцій.
- Стежте за тим, що у розповіді не було слів-паразитів, не використовуйте непотрібних повторів – це збіднює мову.
- Щодня читайте вголос по15-20 хв., усвідомлюйте зміст тексту, поміркуйте, де зробити паузу, поставте наголос, якщо емоційного відтінку надати мові.

Як виступати перед аудиторією

Головне – не боятися, а працювати над собою та практикуватися. Потрібно мати тільки бажання.

Правила успішного публічного виступу

1. **Підготовка до виступу**. Щоби подолати страх перед аудиторією, необхідно ретельно підготуватися до виступу та ґрунтовно засвоїти матеріал доповіді:

- ретельно вивчіть зміст доповіді;
- складіть план виступу;
- підготуйте наочні матеріали (графіки, таблиці, роздавальний матеріал тощо);
- продумайте актуальні приклади з життя, доберіть цікаву інформацію з додаткової літератури

2. **План виступу**

- Продумайте основні запитання вашої теми (виступ повинен мати обов’язково вступ, основну частину й висновок).
- Доберіть афоризми, цитати або висловлювання відомих людей.

- Напишіть головні фрази, що відображають суть вашої теми.

3. Як виступати

- Стежте за часом (якщо є регламент).
- Стійте так, що аудиторія могла вас добре бачити. Тримайте пряму поставу, уникайте нервових рухів (гра з ручкою, смикання волосся тощо)
- Використовуйте жести.
- Підтримуйте зоровий контакт з аудиторією
- Говоріть впевнено
- Варіюйте тон свого голосу, не розмовляйте монотонно.
- Повторюйте основну думку.
- Добре подумайте, яку термінологію та слова використати, щоби правильно передати свою думку.
- Якщо ви боїтеся виступати, просто практикуйтеся, практикуйтеся, практикуйтеся – і все буде гаразд!

Як розвивати розум

- Самі турбуйтеся про розвиток своєї особистості. Мислить не мозок, а людина за допомогою мозку.
- Деякі мізки гинуть не від зношування. Вони «іржавіють» переважно від несистематичного використання. Користуйтесь будь-якою нагодою долучити свій мозок до роботи. Перевантажити його майже неможливо, адже протягом життя ми використовуємо лише мізерну частку ресурсів нашого мозку.
- Не засмучуйтесь, якщо ви міркуєте не так швидко, як дехто з ваших товаришів. Завзятість і наполегливість можуть компенсувати недостатню швидкість мислення.
- Аналізуйте себе, інших людей, вчинки, ситуації, явища. Постійно ставте собі запитання: Що це: Як? А могло бути інакше? У чому причина? Які можливі наслідки?

- Ставтеся самокритично до свого розуму й доброзичливо – до розумової діяльності інших.
- Одна з найголовніших переваг розуму – це здатність зосередити увагу. Вчіться концентрувати увагу на необхідному предметі, абстрагуючись від всього стороннього. Тренуйтеся постійно!
- «Не дозволяйте вашій мові випереджувати вашу думку», - радить давньогрецький філософ Хілон. Краще вже мовчати, ніж бездумно балакати.
- Розум розвивається тоді, коли людина постійно розв’язує завдання, які ставлять перед нею обставини.

10 правил самоорганізації уваги
під час засвоєння навчального матеріалу

1. Заздалегідь плануйте свій час так, щоб у процесі занять ніщо не відвертало вашої уваги (візити товаришів, телефонні дзвінки тощо)
2. Стаючи до праці, заздалегідь організуйте своє робоче місце.
3. Розпочинаючи заняття, максимально мобілізуйте свою волю, намагайтеся не думати про те, що було перед цим предметом ваших роздумів. Попередньо перегляньте матеріал завдання, складіть план майбутньої роботи.
4. Стійкість уваги багато в чому залежить від того, наскільки добре ви розумієте матеріал, який вивчаєте
5. Якщо зосередженню на навчальному матеріалі заважають хвилювання, тривога через майбутній іспит, сторонні думки тощо, займіться конспектуванням (записами). Такий самий ефект дає читання тексту вголос. Після того, як ви зосередилися на матеріалі, його можна знову читати подумки.

6. Чергуйте читання з обміркуванням і переказуванням, наведенням власних прикладів, оскільки це запобігає появі психологічного стану монотонності, коли стійкість уваги різко знижується.

7. Чергуйте читання з обмірковуванням і переказуванням, наведенням власних прикладів, оскільки це запобігає появі психологічного стану монотонності, коли стійкість уваги різко знижується.

8. Контролюйте, стримуйте мимовільні переключення уваги на сторонні об'єкти, зумовлені дією як зовнішніх подразників, так і внутрішніх стимулів (асоціації). Усвідомивши, що відбувається мимовільне перемикання уваги, намагайтесь вольовим зусиллям відповідно її спрямувати.

9. Якщо в процесі читання ви несподівано усвідомили, що на певний час «відключилися», змусьте себе одразу повернутися на те місце, де зупинилися. Визначте його так легко: весь попередній текст під час повторного читання сприймається як незнайомий. Такі обов'язкові повернення не тільки забезпечать засвоєння навчального матеріалу, а й сприятимуть підвищенню загальної стійкості уваги.

10. Пам'ятайте про гігієну розумової праці, нормальне освітлення і температуру повітря, про регулярні перерви, під час яких корисно виконати кілька гімнастичних вправ.

Запорука успіху – бажання навчатися:

- Грамотно планувати свій час;
- Зосереджувати увагу на головному;
- Підтримувати порядок у всьому;
- Буди дисциплінованим, наполегливим і толерантним;
- Керувати своїм настроєм та поведінкою …

Бажаємо успіху!!!

Список використаної літератури:

1. Коробова О.Г З досвіду роботи. – Журнал „Психолог", липень 13-14 (517-518) 2013.
2. Коробова О.Г. Планування майбутнього – шлях до успіху. – Журнал „Психолог", 2010 (45).
3. Зелінська Т.М., Михайлова І.В. Практикум із загальної психології: навч. Посібник – К: Каравела, 2009.
4. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології. – К: Академвидав, 2004.
5. http://imanbooks.com

КОЖЕН ЧЛЕН СУСПІЛЬСТВА – ПОВНОЦІННА ОСОБИСТІСТЬ: СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ІНВАЛІДІВ, ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ У ГРОМАДСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ ТА ПРОФЕСІЙНОМУ СОЦІУМІ

Тетяна Мальцева, *практичний психолог*
Хустського професійного ліцею сфери послуг

Одним із найважливіших чинників розвитку суспільства є гуманне, милосердне та дбайливе ставлення до дітей та молоді, які позбавлені можливості вести повноцінне життя внаслідок вад фізичного та психічного розвитку. На жаль, в Україні історично склалася ситуація, за якої ця категорія дітей та молоді протягом тривалого часу залишалася соціально незахищеною і в певній мірі ізольованою від соціуму. Відкрите обговорення проблем інвалідів було непопулярним у суспільстві. Діти-інваліди, перебуваючи в умовах інтернатного закладу або на вихованні в сім'ї, були позбавлені можливості вести повноцінний спосіб життя і є непідготовленими до нього у відкритому середовище.

Нині в Україні спостерігається тенденція до зростання чисельності інвалідів внаслідок зниження рівня медичного обслуговування, росту наркоманії та алкоголізму, підвищення екологічної небезпеки. Організація соціальної допомоги дітям і молоді, які позбавлені можливості вести повноцінне життя внаслідок вад фізичного або психічного розвитку, потребує, в першу чергу, зміни ставлення суспільства до інваліда та проблеми інвалідності в Україні взагалі. Внаслідок обмежень у спілкуванні, самообслуговуванні, пересуванні, контролі за своєю поведінкою розвиток цих дітей значною мірою залежить від задоволення їх потреб іншими людьми, що складає багатогранний процес соціальної реабілітації.

Протягом багатьох років державна підтримка дітей і молоді з вадами розвитку зводилась до певного матеріального забезпечення (пенсійні виплати), надання медичних послуг (діагностика, лікування та початкова освіта у спеціалізованих навчальних закладах). Поряд з цим більшість інвалідів, маючи обмеження в пересуванні, були ізольовані від навколишнього світу.

Сьогодні ситуація фактично не змінилась. У сучасних умовах економічної нестабільності інваліди виявились однією з найбільш соціально незахищених верств населення. Головною проблемою, яка потребує негайного вирішення, є подолання соціальної ізоляції інвалідів, обмеженості, можливості їх спілкування, організація їх дозвілля, навчання, здобуття професії, пошук можливого заробітку. Також на даному етапі відбувається закриття спеціалізованих закладів для дітей-інвалідів та осіб з особливими потребами.

Як відомо, вивчення й аналіз індивідуальних особливостей дезадаптації людей з особливими потребами, з'ясування природи і механізмів її виникнення, розробка програми психологічної допомоги – одна з актуальних науково-практичних проблем.

Світове співтовариство приділяє велику увагу вирішенню проблеми інвалідності, що вже сьогодні набула загальнопланетарної значущості і продовжує загострюватися. За статистикою Всесвітньої Організації Охорони здоров'я при ООН кожний десятий мешканець Землі є інвалідом. У зв'язку з погіршенням екологічного стану в багатьох країнах світу, неповноцінним харчуванням, технізацією суспільного життя і травматизмом, що є наслідком різних причин, кількість інвалідів зростає. Відтак подібна ситуація може призвести до серйозної деформації суспільства, яка загрожує тяжким наслідкам як морального, так і економічного характеру.

Інвалідність, що пов'язана з пошкодженнями опорно-рухового апарату, посідає третє місце в загальній статистиці інвалідності слідом за серцево-судинними і раковими захворюваннями. В Україні нараховується 2,3 мільйона інвалідів за 102 нозологіями.

Фізичні дефекти можуть значною мірою утруднювати контакти інвалідів із довкіллям, обмежувати їхню участь у житті суспільства. В інвалідів зароджується почуття неспокою, невпевненості в собі, що призводить до формування комплексу неповноцінності, егоцентричних і антисоціальних психологічних настанов. У зв'язку з цим проблема адаптації інвалідів є важливою гуманітарною, соціальною проблемою і водночас проблемою державної значущості.

В умовах сучасного економічного розвитку України відкрилися нові перспективи змін у системі спеціальної освіти, пов'язані з новим ставленням до дітей з особливими потребами, та вирішенням питань їх соціалізації й інтеграції в суспільстві.

Виходячи з концепції державного стандарту спеціальної освіти дітей і особливими потребами, концептуальні ідеї якої базуються на положеннях Конституції України, законах України „Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні" від 05.02.1993 р. №2998-XIII, „Про освіту" від 23.05.1991 р. №1060-XII, „Про загальну середню освіту" від 13.05.1999 р. №651-XIУ, на досягненнях вітчизняної та зарубіжної дефектологічної науки, на результатах експериментальних досліджень, національних традиціях нашого суспільства загальноосвітня підготовка учнів розглядається у поєднанні з формуванням соціально адаптованої особистості.

Унаслідок збільшення кількості інвалідів і відстороненості їх від світу, соціальної ізоляції відсутня можливість формування у них активної життєвої позиції. Не складається позитивна самооцінка. У більшості не формується стійка довіра до світу. У зв'язку з цим інваліди продовжують сприймати оточення як вороже.

Люди з обмеженими можливостями мають певне коло проблем – це порушення психічних пізнавальних процесів, занижена самооцінка, занижений рівень домагань тощо. Проте однією з найактуальніших проблем є порушення взаємовідносин зі здоровими людьми через деформуючий вплив на особистість хронічного захворювання і виникнення стереотипних очікувань від даної категорії з боку здорових людей. Унаслідок наявності фізичного недоліку у людей з обмеженими можливостями знижується самооцінка, підвищується тривожність, виникає ризик частих фруструючих ситуацій. Тобто розвивається і проявляється дезадаптація на поведінковому рівні (у вигляді неконструктивних стратегій поведінки), емоційному (у вигляді станів), когнітивному (невміння приймати конструктивні стилі поведінки, конструктивно виходити зі складних ситуацій). А це, в свою чергу, може стати пусковим механізмом для формування у людей з обмеженими можливостями як внутрішньоособистісного конфлікту, так і зовнішнього міжособистісного конфлікту.

Психологічна адаптація відбувається шляхом засвоєння норм і цінностей соціуму. До її головних проявів відносяться взаємодія, в тому числі спілкування людини з оточуючими людьми й активна діяльність.

Дослідження дезадаптації молодих інвалідів – надзвичайно серйозна **і** недостатньо вивчена проблема. Її серйозність обумовлена не лише тим, що останнім часом збільшилося число людей, які мають значні фізичні та психічні вади, а й надзвичайно низьким рівнем матеріального забезпечення, їхньою соціальною і моральною незахищеністю. До недавніх часів ця проблема певною мірою стосувалася лише самої людини, яка має інвалідність, та її сім'ї. І лише в останні роки у суспільстві розглядається інвалідність як суспільний феномен. Моделі інвалідності, які існують на теперішньому етапі розвитку науки (медичної, економічної, соціальної), не можуть повністю розв'язати особистісні проблеми таких людей.

Зокрема, медична модель інвалідності акцентує увагу на патологіях у людини (вроджених чи тих, що з'явилися), за якими вона відрізняється від інших нормальних людей. При цьому інвалід розцінюється як неповноцінна людина у фізичному чи розумовому плані, або в тому й іншому. Міра неповноцінності визначається тим, наскільки він обмежений у різних сферах людської діяльності, та його спрямованістю до незалежного існування, починаючи від самообслуговування, переміщення, сприйняття світу тощо.

У межах економічної моделі неповноцінними вважаються особи, які працюють за обмеженим часом, мають менше навантаження порівняно зі здоровими людьми чи неспроможні працювати взагалі. Інваліди розглядаються як люди менш продуктивні чи економічно

обмежені. Звичайно, економічна модель інвалідності – це результат концепції соціальної корисності, яка, без сумніву, породжує соціальну дискримінацію.

Модель функціональної обмеженості описує (змальовує) неповноцінність як нездатність особи виконувати ті чи інші функції порівняно зі здоровими людьми.

Економічна і функціональна моделі є логічним наслідком медичної моделі. Всі моделі роблять акцент на тому, що саме в даної особи є відсутнім: медична – акцентує відсутність здоров'я, економічна – неспроможність до продуктивної праці, функціональна – неспроможність у широкому розумінні цього слова.

Виникає потреба створити психологічну модель інвалідності, яка б розглядала процес психічного розвитку в найрізноманітніших патогенних умовах. Тобто виявити, яким чином психіці, навіть у складних умовах, вдається зберегти свою цілісність, реалізуючи основні функції щодо адекватного відображення оточуючого світу і регуляції поведінки. Крім того, дуже важливо, на нашу думку, дослідити психологічні проблеми, які виникають у людей з обмеженими можливостями та не дозволяють їм повністю реалізувати свій потенціал.

Потрібна психологічна модель інвалідності, яка давала б глибокий аналіз впливу фізичних вад на виникнення психологічних проблем у різні вікові періоди розвитку особистості та особливості їх психокорекції. Адже фізичні дефекти можуть значною мірою ускладнювати психологічний розвиток дитини через обмеженість їхньої участі у соціальному житті, спілкуванні, суспільно-корисній діяльності. За таких умов у інвалідів зароджується почуття неспокою, невпевненості в собі, що призводить у кінцевому результаті до формування комплексу неповноцінності, егоцентричних і антисоціальних психологічних настанов.

Соціально-психологічна реабілітація інвалідів вагома не тільки сама по собі. Вона важлива як засіб інтеграції осіб з обмеженими можливостями в соціумі, як механізм створення рівних можливостей інвалідам для того, аби бути соціально потрібними.

Саме тому в Україні виникла необхідність затвердити Концепцію розвитку інклюзивного навчання з метою реалізації державної політики щодо забезпечення права дітей з особливими освітніми потребами на здобуття якісної освіти, їх соціальної адаптації та інтеграції у суспільство.

Держава повинна дбати про всіх громадянин, адже кожен член суспільства – повноцінна особистість, в тому числі і люди з обмеженими можливостями. Тому особливу увагу необхідно приділяти соціальній адаптації інвалідів у громадському суспільстві та професійному соціумі.

Список використаної літератури:

1. Бастун Н., Лукомська С. Право розумово відсталих підлітків та молоді на особисте життя. – Київ, 2004.

2. Виховання дітей з особливими потребами у сім'ї. /Держ. соц. служба. – К. – 1998.

3. Забороцький М. Вікова психологія: Навч. посіб. – К.: МАУП, 1998.

4. Закон про загальну середню освіту. – ВР України, Закон N 651-XIV від 13.05.1999.

5. Закон України „Про освіту". //Голос України, 25 квітня 1996.

6. Ільясов Р.А. Методичний посібник з організації професійного навчання за робітничими професіями та його соціально-психологічного супроводу в умовах центрів професійної реабілітації інвалідів. – К. – 2006.

7. Кутішенко В. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навч. посіб. – К.: Центр навчальної літератури, 2005.

8. Борщевська Л., Зіброва А., Іванова І. На допомогу батькам, що мають дітей з особливими потребами. – К. – 1999.

9. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. – Х.: Прапор, 2005.

ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА ІНВАЛІДІВ, ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ У ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Олександра Копина, *практичний психолог*
ДНЗ „Ужгородський центр
професійно-технічної освіти”

Актуальність проблеми

Важливим показником розвитку суспільства є гуманне, турботливе й милосердне ставлення до дітей із особливими потребами, які не мають змоги вести повноцінне життя.

Філософія інклюзивної освіти базується на ідеях гуманізму та демократії, заснованих на виключній цінності людської особистості, її унікальності, праві на гідне та повноцінне життя в суспільстві, в тому числі праві на освіту.

Мета статті – надання рекомендацій педагогам професійно-технічних навчальних закладів, які працюють з дітьми з особливими потребами в рамках інклюзивної освіти.

Незважаючи на певні позитивні результати освітнього експерименту, треба зазначити, що інклюзивна освіта в нашій країні знаходиться навіть не в початковому – в зародковому стані. Самі учасники інклюзивного процесу не до кінця уявляють, яким він має бути в ідеалі. Щоб не спаплюжити саму ідею, необхідно вводити інклюзивну освіту поступово і локалізовано. І не намагатися досягти швидких результатів за рахунок стихійної інклюзії, тобто інтеграції особливих дітей до навчального закладу, забезпечення їх навчальними матеріалами та відповідними фахівцями.

При запровадженні інклюзивного навчання в ПТНЗ, а також при підготовці майбутніх фахівців важливо враховувати існування різних моделей включення, які знайшли застосування в інклюзивній практиці. Ці моделі визначаються ступенем включення дитини з особливими потребами в освітній процес. Розрізняють повну інклюзію, комбіновану, часткову та тимчасову. Повна інклюзія передбачає навчання дітей, які за рівнем психофізичного розвитку відповідають віковій нормі та психологічно готові до спільного навчання зі здоровими однолітками за індивідуальними програмами. Комбінована модель застосовується щодо підлітків, у яких психофізичний розвиток наближений до вікової норми, але їхнє навчання в умовах масового закладу потребує супроводу відповідних фахівців (психолога, соціального педагога, логопеда, дефектолога). Модель часткового включення припускає включення учня в освітній процес у режимі неповного тижня, коли засвоює навчальний матеріал у ході індивідуальних занять, відвідуючи окремі уроки в навчальному закладі – образотворчого мистецтва, праці, музики, бере участь у виховних заходах. Модель тимчасового включення стосується учнів, які включаються в колектив підлітків на короткий час для проведення спільних заходів переважно виховного характеру. Кожна з цих моделей передбачає відповідну технологію навчальної й соціально-виховної роботи, специфіку соціально-педагогічного патронажу, що має відбитися в теоретичній і методичній підготовці майбутніх фахівців.

На сьогоднішній день існує проблема толерантності, а також методологічна та психологічна неготовність педагогічних працівників і майстрів виробничого навчання до спілкування і роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Так, проблемним є сприйняття дитини з особливими потребами як її однолітками та їх батьками, так і самими педагогічними працівниками. Наприклад, негативне ставлення батьків до того, що їх здорові діти мають навчатися з неповносправними дітьми будується на побоюваннях, що орієнтація педагогів на дітей з вадами затримуватиме розвиток навчання інших учнів. З метою вирішення даної проблеми в ДНЗ „Ужгородський центр професійно-технічної освіти” учні з числа випускників спеціалізованих шкіл області навчаються в окремій групі за індивідуальною програмою.

Сприяння в соціалізації учнів є завданням сучасної освіти. У ДНЗ „Ужгородський центр професійно-технічної освіти” здійснюється детермінований державою і суспільством цілеспрямований вплив на соціальне формування юної особистості – через зміст навчальних предметів і виховної роботи, систему соціально-педагогічної взаємодії та її характер. У навчально-виховному процесі учень не просто засвоює сукупність певних знань і вмінь з обраної професії, а, перш за все, розвивається як соціальний суб`єкт і член громади. Однак процес соціалізації в умовах ПТНЗ досить часто супроводжується появою певних труднощів в адаптації самореалізації юної особистості, наявністю різноманітних проблем у спілкуванні із однолітками, педагогами тощо. Реалізувати ці завдання можна шляхом розширення сфери соціальних контактів дітей із особливими освітніми потребами, а саме:

- сприяти відвідуванню та посильній участі цих дітей у святах, концертах, виставках, конкурсах технічної творчості тощо.

У результаті цього учні долучаються до всіх соціальних систем, структур, соціальних зв’язків, беруть активну участь в основних сферах життя і діяльності суспільства, готуються до повноцінного дорослого життя, самореалізації та розкриття як особистості та фахівця. Спеціаліст, який працює з дітьми з порушеннями інтелектуального розвитку насамперед повинен пам’ятати:

1. У кожному учневі закладені можливості і здібності, які необхідно розкрити, підтримувати і розвивати.
2. Кожен учень є унікальною особистістю.
3. Порушення інтелектуального розвитку – це порушення у сфері розуміння. Несприятливе оточення перетворює це на недолік, значить, це проблема оточення, а не хворого.
4. Учень з порушенням інтелекту зростає і дорослішає, її життєвий цикл такий самий, як у інших людей.
5. Учень з порушенням інтелектуального розвитку має можливість прожити хороше і різноманітне життя, отримати спеціальність. Завданням ПТНЗ є надання учням цієї можливості.

Рекомендації педагогам ПТНЗ для успішної роботи з учнями, які мають особливі освітні потреби

Педагог повинен оволодіти необхідними знаннями та навичками:

- ознайомитися з анамнезом, мати уяву про основні види порушень психофізичного розвитку учня;
- вивчити стан уваги, стомлюваності, темп роботи кожного учня;
- ураховувати стан слуху, зору, особливості моторики та загального фізичного розвитку учня;
- бути добре ознайомленим із приладами, які використовують його учні. Навчитися визначати, оцінювати і створювати навчально-виробниче середовище для учнів з різними потребами;
- вивчати головні принципи і стратегії колективної командної роботи;
- навчитися спостерігати за учнями та оцінювати їх розвиток під час теоретичних занять та виробничого навчання;
- закінчувати заняття, коли учні втомилися чи неуважні;
- навчитися адаптувати навчальні плани, методики, матеріали та середовище до специфічних потреб учнів;
- створювати оптимальні умови для спілкування, сприяти налагодженню дружніх стосунків між учнями і формуванню колективу;
- формувати в учнів досвід стосунків у соціумі, навичок адаптації до соціального середовища.

Поради педагогам ПТНЗ, які навчають дітей із порушенням інтелекту (з легкою розумовою відсталістю)

- створити в групі демократичне середовище, налагоджувати між учнями дружні стосунки, щоб розумово відсталі учні відчули себе членами колективу;

- не припускати зневажливого ставлення до дітей з обмеженими можливостями здоров'я інших учнів навчального закладу.

1. Перед тим, як прийняти до групи учнів з легкою розумовою відсталістю, детально ознайомитися з її анамнестичними даними. З цією метою поспілкуватися з працівниками спеціалізованих шкіл, у яких навчались діти; вивчити медичні довідки; усвідомити, у чому першопричина (пологова чи післяпологова травма, хвороба в ранній період, вплив медикаментів тощо) хвороби.

2. Вивчити спеціальну медичну та педагогічну (дефектологічну) літературу з метою з'ясування впливу різних видів ушкоджень (пологові травми, хвороби, психічні захворювання тощо) на процеси навчання і розвитку.

3. Детально вивчити особливості розвитку психічних процесів дитини з легкою розумовою відсталістю (стан пам'яті, уваги, мислення, працездатності, темп роботи, прояви поведінки, стан емоційно-вольової сфери тощо).

4. Ознайомитися з сучасними педагогічними підходами і методиками, які застосовують у спеціальних школах під час навчання дітей з легкою розумовою відсталістю.

5. Для групи дітей з обмеженими можливостями необхідно скласти індивідуальний навчальний план.

6. Знаючи ***специфічні особливості*** психічних процесів розумово відсталих дітей, коригувати їх під час навчання; враховувати в плануванні діяльності:

- ✓ Розумово відсталі діти мають (як правило) слабку, короткочасну пам'ять, тому матеріал треба подавати невеликими „дозами" і звертати увагу на багаторазове повторення вивченого матеріалу. З цією метою урізноманітнювати прийоми і види робіт на закріплення вивченого матеріалу, застосовувати дидактичні ігри. І лише після засвоєння цього матеріалу надавати більш складний новий матеріал.
- ✓ У розумово відсталих учнів порушена активна увага. Треба застосовувати наочний матеріал для її активізації; чергувати види діяльності (більш складні завдання чергувати з більш легкими).
- ✓ У цієї групи учнів переважає конкретно-наочне мислення. На нього і треба спиратись у викладанні навчального матеріалу. Для цього застосовувати зрозумілу яскраву наочність (предметні картинки, рахунковий матеріал, малюнок-схему до задачі тощо).
- ✓ Учні з легкою розумовою відсталістю мають знижений темп роботи та працездатність. Значить, для них необхідно зменшити об'єм завдань та їх кількість, а складність повинна бути доступною. Для цього учням можна давати індивідуальні картки із завданнями відповідної складності. Учні цієї категорії, як правило, не мають достатніх навичок самостійної роботи; потрібен постійний контроль за виконанням ними завдання (щоб вони не відволікалися та не втрачали напряму діяльності).
- ✓ Учні з обмеженими розумовими можливостями потребують неодноразового повторення викладачем (майстром виробничого навчання) інструкції щодо виконання того чи іншого завдання. Тому педагог має переконатись, як і наскільки точно учень зрозумів, що від нього вимагають, і лише після цього дозволяти виконати завдання. У разі потреби необхідно надати учневі додаткові роз'яснення щодо виконання завдання.
- ✓ Уміти підтримувати в учневі впевненість у своїх силах, прагнення до пізнавальної діяльності; запобігати й адекватно реагувати на зміни в психічній діяльності, поведінці та загальному стані підлітка.

Отже, важливу роль у роботі з учнями з особливими потребами відіграє педагог ПТНЗ, який сприяє соціальній адаптації учня в загальній системі соціальних відносин та взаємодій, виконуючи такі завдання:

- формування позитивного ставлення до себе;
- оптимізацію спілкування з однолітками, педагогами;
- заохочення до виявлення особистих пізнавальних інтересів учня, його самостійності;
- допомога у професійному самовизначенні та оволодінні обраною професією.

Список використаної літератури:

1. Аддитивное поведение подростка. – 2-е изд., доп. и перераб. /Под ред. Янковской С.В. – Николаев, 1998.

2. Большой толковый психологический словарь. Т. 2 (П-Я). – ООО „Издательство АСТ”, 2003.

3. Дмитриев А. А., Дмитриев С. А. Интегрированное обучение детей: „за” и „против”. /Дмитриев А. А., Дмитриев С. А. – Социальная педагогика. – 2011. – № 3. – с. 57 – 68.

4. Кулик Н. Інклюзивна освіта: поспішати треба повільно. – Освіта України. – 2012. – №19-20.

5. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. – 2-видання. /За заг. ред. проф. Звєрєвої І. Д. – Київ, Сімферополь: Універсам, 2013. – 536 с.

КОНЦЕПЦІЇ ІНВАЛІДИЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

***Олександра Дубенчук**, практичний психолог*
Ужгородського вищого комерційного училища
Київського національного торговельно-економічного університету

Важливими завданнями держави та інших соціальних інститутів, зокрема інституту освіти є створення для дітей з функціональними обмеженнями необхідних умов для подолання перешкод, що стоять на заваді повноцінному житті у соціумі. Ефективним шляхом, що забезпечує виконання цього завдання є розробка і реалізація концепції інтеграції та самореалізації осіб з особливими потребами.

Зусилля повинні бути спрямовані на те, щоб ці люди стали повноцінними членами суспільства, розділяли людські цінності, ієрархізували їх на основі оцінки стану свого здоров'я та реалізували свої інтереси відповідно до власних особливих потреб.

Не завжди можна подолати фізичний недолік дитини з обмеженими функціональними можливостями, але потрібно зробити все, щоб навчити цю дитину осмислено і продуктивно самореалізовуватись у суспільстві.

Безумовно, діти народжуються з різними талантами, але завдяки їх наполегливості, завзятості і професійній допомозі та супроводу, талант можна розвинути, поглибити, а деколи – і відкрити. Вже у школі в процесі роботи з даною категорією учнів педагоги ставлять завдання сформувати особистісні, ділові якості, сформувати компетенції, які будуть затребувані в професійній діяльності, допоможуть виробити адекватні до особливих потреб хворої людини життєві стратегії. Особливої уваги у зв'язку з цим вимагає вивчення можливостей арт-терапії, адже досить часто люди з особливими потребами надзвичайно яскраво утверджують себе в літературі та мистецтві, там, де можна проявляти творчість, бути неординарним, задовольняти свої специфічні потреби незвичними способами.

Питання ж успішної інтеграції і самореалізації особи з особливими потребами залишається відкритим. Дитина, що виросла в сім'ї, була оточена опікою, щохвилинною допомогою, потрапляючи в закритий навчальний заклад, де всі рівні в своїй безпорадності, залишається непідготовленою до виходу у великий світ здорових людей. Створення подібних „тепличних" умов у сім'ї дезадаптують вихованців закритих навчальних закладів, оскільки вони є не готовими до життя в складній реальній ситуації.

Цікавим і корисним виявляється досвід інших країн, де освіта всіх категорій людей з інвалідністю здійснюється в інтегрованих групах, де навчання здорових осіб і дітей з обмеженими можливостями здоров'я відбувається в одній аудиторії; причому це сприймається як соціальна норма.

Завдання освіти дітей з обмеженими функціональними можливостями полягає у створенні умов для підготовки до повноцінного професійного, духовного, психологічно комфортного життя в реальних ринкових умовах. З цією метою створюється інклюзивний навчальний заклад та впроваджується інклюзивна освіта.

Інклюзивний навчальний заклад (відповідно до Саламанської Декларації та Рамок дій) – це навчальний заклад, який „забезпечує якісну освіту для всіх учнів, в тому числі й учнів з важкими порушеннями розвитку", забезпечуючи при цьому „необхідну додаткову підтримку" для них.

Інклюзивна освіта, це:

- визнання рівної цінності для суспільства всіх учнів та педагогічних працівників;
- підвищення ступеню участі учнів у навчальному процесі та поза навчальних заходах і одночасне зменшення рівня ізольованості частини учнів;

- зміни у політиці навчального закладу, практиці та культурі з метою приведення їх у відповідність до різноманітних потреб учнів;

- подолання бар'єрів на шляху отримання якісної професійної освіти та соціалізації усіх учнів, а не лише учнів з інвалідністю та учнів з особливими начальними потребами;

- аналіз і вивчення спроб подолання бар'єрів і покращення доступності навчальних закладів для окремих категорій учнів; проведення реформ та змін, спрямованих на користь всіх учнів;

- відмінності між учнями – це ресурси, що сприяють педагогічному процесу, а не перешкоди, які необхідно долати;

- покращення ситуації у ПТНЗ в цілому, як для учнів, так і для педагогічних працівників;

- розвиток партнерських відносин між ПТНЗ і соціальними партнерами;

- визнання того, що інклюзія у професійній освіті – це один із аспектів інклюзії у суспільстві.

Всі учні отримують користь від інклюзивного навчання. Воно дозволяє їм:

- розвивати індивідуальні сильні сторони і таланти;

- залучати батьків у процес навчання і життя навчального закладу;

- мати можливість навчатися і поважати різні здібності інших;

- створювати дружні стосунки з іншими учнями.

Поступово змінюється і громадська думка щодо відношення до цієї категорії дітей. Зрозуміло, що тільки усвідомлюючи інвалідність як складне соціальне явище, суспільство може бути готовим змінити свої звички і очікування, щоб включити дітей, які мають певні відхилення, в суспільне життя. Сучасне суспільство починає переживати проблеми дитини з обмеженими функціональними можливостями і намагається вирішити їх. У ході соціологічних опитувань на питання „Що необхідно зробити, аби інваліди відчували себе повноцінними громадянами?” все частіше можна отримати відповіді: відкривати спеціальні будинки для інвалідів, створювати клуби за інтересами, показувати телевізійні сюжети про успішних і талановитих людей з особливими потребами, висвітлювати спортивні досягнення і наукові відкриття людей з функціональними обмеженнями. На думку опитаних, це дасть можливість дітям з обмеженими функціональними можливостями відчувати себе повноцінними громадянами.

Інтеграція дітей з обмеженими функціональними можливостями у суспільство має спиратися на знання тих можливостей, що є компенсацією за можливості, що були втрачені. Таким чином, інтеграція дітей у відкрите суспільство є не стільки розширенням можливостей дітей з вадами здоров’я, скільки формуванням здатності бути адекватним до нових умов, управляти своїм життям. Основне завдання фахівців з роботи з дітьми з обмеженими функціональними можливостями полягає у сприянні реалізації творчого потенціалу дитини, в урахуванні індивідуальних потреб та компенсуючих можливостей через соціальну адаптацію, ресоціалізацію та інтеграцію в суспільне життя. Соціальна інтеграція дітей з вадами розвитку, дітей-інвалідів у суспільстві багато в чому залежить від створення позитивного іміджу таких дітей. Основна увага надається їхнім потенційним можливостям і тактовному використанню термінології, яка б не принижувала людської гідності як дітей, так і батьків, адже вплив слова на емоційне і психологічне самопочуття людини загальновідомий. Добре слово, співчуття можуть покращувати духовне здоров’я, відновлювати віру у власні сили, збуджувати приховані можливості людини. Дослідники відзначають, що слово як царина індивідуального і суспільного здатне суттєво впливати на суспільну свідомість і відбивати психологію народу.

У зв’язку з цим не можна не погодитися з видатним психологом Виготським Л., який зазначав, що поняття „дефективна дитина” є ознакою дефективності суспільства.

Список використаних джерел:

1. Бондар В. І. Діти з обмеженими розумовими можливостями в системі корекційного навчання та виховання: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 27-28 жовтня 1997. – Біла Церква, 1997.

2. Белова Т. Ситуація з дітьми-інвалідами. //Реформування соціальних служб в Україні: сучасний стан і перспективи. (Зб. статей за матеріалами міжнар. наук.-практ. конф. – Львів, 5-7 червня 2002). – Львів, 2003.

3. Дікова-Фаворська О. М. Інтеграція інвалідів у суспільство як ознака його стабільності. /Олена Михайлівна Дікова-Фаворська. //Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. „Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи". – 2008. – №795.

4. Моісеєнко К. Соціально-психологічний супровід інклюзивної освіти. /Катерина Моісеєнко //Соціальний педагог. – 2009. – №11.

РОБОТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ПТНЗ З ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Майя Грінченко, *практичний психолог*
Державного навчального закладу
„Мукачівський центр професійно-технічної освіти”

Проблема конфліктної поведінки підлітків залишається актуальною впродовж багатьох років. У наш час вона потребує особливої уваги. Зумовлено це зміною ставлення сучасних підлітків до навчання і до викладачів зокрема. Зниження статусу вчителя в суспільстві вимагає від нього побудови нових стосунків з учнями. Не можна залишати поза увагою і той факт, що напружена ситуація в країні впливає на психічний стан всіх її громадян, в тому числі і дітей. Криза підліткового віку в сучасних умовах посилюється під впливом нестабільної суспільної ситуації.

Підлітковий вік вважається найважчим у процесі виховання відношенні. Головним змістом підліткового віку є перехід від дитинства до дорослості, що спричиняє багато змін у плані формування особистості. У цей час у підлітка формуються такі новоутворення як особистісне самоствердження, дорослість, потреба у спілкуванні, значне збільшення контактів, перегляд встановлених раніше переконань та уявлень, формування нового світогляду, засвоєння цінностей і норм підліткового середовища тощо.

Цей період онтогенезу повний різного роду об'єктивних суперечностей. Протилежні риси, прагнення, тенденції співіснують, визначаючи суперечливість характеру і поведінки дитини, що дорослішає. Суперечності підліткового віку можуть заглиблюватися, і тоді призводять до зривів і конфліктів. Проте вони можуть згладжуватися і послаблюватися умілою виховною роботою.

Підліток гостро відчуває свою дорослість, прагне утвердити свою незалежність, самостійність, особисту гідність, вимагає від дорослого поважати ці прагнення і зважати на них.

Це переживання стимулює активність підлітка, переорієнтовує його з «дитячих» норм на «дорослі», на засвоєння цінностей, установок, норм, що, з погляду підлітків, підтверджують уявлення про них як про дорослих. Разом з тим підліток усвідомлює, що його дорослість не зовсім ще «справжня», і непевно почуває себе у своїй новій якості. Він гостро потребує визнання і підтвердження цієї позиції дорослими й однолітками, тому форми прояву «почуття дорослості» часто носять яскраво виражений демонстративний характер: підліток немовби пред'являє «свою волю», свої вимоги оточуючим, тонко реагуючи на те, як вони його сприймають. Значущість визнання, позиція відстоювання своїх прав створюють ґрунт для підвищеної чутливості, вразливості особистості. Для підлітка більш важливе визнання його самостійності, його рівних з дорослими прав, ніж дійсна їх реалізація.

У цей період з'являється бажання перевірити, чи дійсно життєві правила стали для підлітка такими ж, як для дорослих. Дорослі часто не готові до таких перевірок, вони не помічають інтенсивного дорослішання підлітків і всіляко намагаються зберегти «дитячі» форми взаємин, що виражаються в опікуванні, контролі, підпорядкуванні тощо. А, помітивши дорослішання дітей, більшість батьків схильні бачити в цьому в основному негативні сторони – утаємниченість, неслухняність. Почуття дорослості вступає в суперечність з реально незмінним статусом у сім'ї та навчальному закладі, що породжує низку негативних форм самоствердження. Подібна ситуація закономірно призводить до конфліктів підлітків з дорослими. Якщо підліток не в змозі проявити себе й довести оточенню свою дорослість загальновизнаними і схвалюваними

засобами, він намагається робити це будь-яким чином, аж до аморальної чи асоціальної поведінки – неадекватними вчинками, грубістю у спілкуванні, палінням, уживанням алкоголю, наркотиків тощо. До того, як конфлікти набудуть хронічного характеру, дорослий може їх частково попередити, змінивши своє ставлення до підлітка.

Важлива особливість поведінки підлітків – це довготривалі конфліктні відносини з оточуючими. Поведінка підлітка викликає обурення оточуючих, і вони реагують на їх дії гострими критичними зауваженнями, покараннями, негативним ставленням до їх дій. А підліток це розцінює як ворожі дії, як замах на його незалежність, самостійність, особисту гідність.

Конфліктні стосунки сприяють розвитку пристосувальних форм поведінки та емансипації підлітка. З'являються відчуженість, переконання у несправедливості дорослого, існування яких забезпечується уявленням про те, що дорослий його не розуміє і зрозуміти не може. На цій основі може виникнути уже свідоме неприйняття вимог, оцінок, поглядів дорослого, і він взагалі може втратити можливість впливати на підлітка в цей відповідальний період формування особистості.

Конфлікти підлітків і батьків обумовлені не тільки змінами в психологічному розвитку підлітків. Їх причинами можуть бути деструктивні внутрішньо сімейні стосунки, недоліки у вихованні, індивідуальні особливості самих дорослих. Конфліктна поведінка підлітків виникає тоді, коли не враховуються індивідуальні особливості, вікові зміни у психіці, коли не змінюється форма і зміст спілкування дорослих.

У підлітковому віці втрачають свою актуальність стосунки з батьками, викладачами й на перший план виходять взаємини з однолітками. Групи однолітків складаються з дітей, що мають спільні інтереси, часто спілкуються та впливають один на одного. Підліток оцінює вчинки оточуючих людей, їх досягнення і недоліки саме через прийняті в референтних групах однолітків норми і цінності.

Саме референтна група ровесників з її нормами і цінностями відіграє вирішальну роль в засвоєнні підлітком певного соціального досвіду, в становленні його особистості в цілому. Зміст діяльності даної групи, її ціннісно-нормативні уявлення в значній мірі визначають його моральне обличчя, тобто змістовний бік процесу соціалізації в цьому віці. Однолітки також відіграють важливу роль у сприянні (чи гальмуванні) нормального психологічного розвитку. У процесі ідентифікації однолітки відіграють ролі моделей та зразків поведінки, які підлітки не можуть спостерігати у дорослих. У групі однолітків молоді люди можуть експериментувати з різними ролями легше, ніж в сім'ї. Однолітки часто мають справу з такими ж самими проблемами ролей та можуть обговорювати свої турботи з друзями, які переживають те саме.

Досвід спілкування у групі однолітків є дуже важливим для розвитку та вираження автономії. Процес розвитку більш сформованих стосунків з однолітками супроводжується становленням більш зрілих стосунків з батьками. Крім того, групи однолітків забезпечують середовище, де молоді люди можуть випробовувати навички прийняття рішень. У цьому середовищі відсутні дорослі, які намагатимуться керувати та контролювати їх вибір.

Вплив однолітків може мати негативний ефект. Не всім вдається бути популярним серед однолітків. Деякі підлітки відчувають відчуження та ігнорування з боку однолітків. Звичайно, ті з них, хто досягає популярності серед однолітків, є більш фізично привабливим, більш дружелюбним, комунікабельним та має кращі успіхи в школі. Як правило, непопулярним серед однолітків підліткам бракує соціальних навичок, необхідних для прийняття у групу. Вони відрізняються антагоністичною та агресивною поведінкою.

Діти, яких ігнорують однолітки, можуть віддалятися та почуватися самотньо. Часто вони дуже сором'язливі та нещасливі, їм бракує впевненості в собі. Підліток потребує не лише знаходитись поруч з однолітками, для нього важливо відчувати визнання та повагу з їхнього боку. Невміння або неможливість отримати задовільне становище в групі часто стає причиною недисциплінованості, протиставлення підлітка групі, які супроводжуються конфліктною поведінкою або підвищеною конформністю відносно підліткової компанії. Підліткові конфлікти, що виникають через різну статусність у групі, часто бувають дуже затяжними.

Підліткові конфлікти є дуже поширеним явищем і майже завжди супроводжують процес соціалізації дітей. Хоча на рівні суспільства конфлікт в цілому розглядається як позитивне явище, в педагогіці домінує точка зору, що конфліктів треба уникати, або придушувати їх. Це пов'язано з тим, що значна частина педагогічних конфліктів є деструктивними і має негативні наслідки у вигляді сліз, низької самооцінки, «двійок з поведінки» тощо. Проте конфлікт може бути конструктивним, якщо його учасники задоволені результатом і вважають, що наслідки були корисні.

До корисних наслідків конфліктів належать розвиток порозуміння між конфліктуючими особами або групами, розширення сфери і способів міжособистісної взаємодії, розвиток внутрішньо групових відносин тощо. Але найважливішим є те, що конструктивно вирішений конфлікт може стати джерелом особистісного зростання людини. Період отроцтва сприятливий для формування умінь попереджати і конструктивно вирішувати конфлікти саме в колективі однолітків.

Особистісним фактором виникнення конфліктів є рівень конфліктності особистості. Коли цей рівень високий, говорять про конфліктну особистість, яка схильна до конфліктних стосунків. Конфліктність включає в себе

- неадекватну (завищену або занижену) самооцінку своїх можливостей і здібностей, яка йде у розріз з оцінками навколишніх, що й викликає конфлікт;
- прагнення домінувати;
- консерватизм мислення, поглядів, переконань, небажання подолати застарілі традиції;
- зайву принциповість і прямолінійність у висловах і думках, прагнення сказати те, що є, на погляд особистості, правдою, іншому в очі, незважаючи ні на що;
- певний набір емоційних якостей особистості: тривожність, агресивність, упертість, дратівливість.

Конфліктність особистості визначається наступним комплексом факторів:

- психологічних – темперамент, рівень агресивності, емоційний стан (тривожність) тощо;
- соціально-психологічних – соціальні установки і цінності, ставлення до опонента, спрямованість у взаємодії, компетентність у спілкуванні, інтелект, основні тенденції поведінки;
- соціальних – умови життя і діяльності, можливість релаксації, соціальне оточення, загальний рівень культури, можливості для задоволення потреб тощо.

Конфліктність підлітків відрізняється низкою особливостей, пов’язаних із недостатністю їхнього життєвого досвіду й низьким рівнем самокритики, нездатністю до адекватної оцінки життєвих обставин, підвищеною емоційною збудливістю, імпульсивністю, руховою й вербальною активністю, загостреним почуттям залежності, прагненням до набуття певного статусу у референтній групі, негативізмом, неврівноваженістю збудження й гальмування.

Підліткова схильність до конфліктності може пояснюватися не тільки емоційними і фізіологічними віковими змінами. Однією з характеристик нестійкого, дискомфортного положення підлітка є недостатня сформованість його соціальних навичок, які сприяють успішній соціалізації. Недостатньо сформовані соціальні навички, посилені соціально-економічною незахищеністю, часто є причиною, яка впливає на підвищену агресивність, конфліктність підлітка, на його бажання будь-якими засобами компенсувати своє незадоволення життям.

Готовність особистості до конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях не може з’явитись стихійно, її формування потребує особливих умов. Розробка соціально-педагогічних умов, які сприяють конструктивному вирішенню конфліктів між суб’єктами навчально-виховної діяльності, є перспективним напрямком розвитку сучасної соціальної педагогіки і психології. Психологічна навчального закладу служба може допомогти підліткам в опануванні навичок спілкування, способам опанування агресивних станів, виробленню навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Система роботи практичного психолога ПТНЗ з подолання конфліктної поведінки підлітків будується в залежності від причин даної поведінки, залучає всіх учасників навчально-виховного процесу і тісно пов’язана з іншими напрямками роботи: зниженню тривожності і агресивності учнів, корекцією девіантної поведінки та ін.

Діагностична робота практичного психолога з підлітком має на меті виявлення причин його високої конфліктності і включає в себе:

- вивчення особистісних особливостей підлітка (діагностика темпераменту, характерологічних рис, особливостей розвитку мотиваційної, емоційної, вольової, моральної сфер);

- вивчення особливостей сімейного виховання (загальна сімейна атмосфера, особливості взаємин між членами сім'ї, особливості виховних впливів, провідний тип сімейного виховання, характерологічні особливості батьків, батьківські установки по відношенню до дітей);

- діагностика міжособистісних відносин підлітка з однолітками (соціометричний статус дитини в колективі однолітків, особливості його установок по відношенню до них, ступінь задоволеності його потреби в спілкуванні та взаємодії з ними, особливості сприйняття підлітком групи однолітків);

- вивчення особливостей взаємин підлітка з педагогами (стиль взаємин, особливості педагогічних впливів, особливості установок по відношенню один до одного тощо).

Психолого-педагогічна допомога з подолання і профілактики конфліктності в поведінці підлітків насамперед має бути спрямована на ті фактори розвитку особистості і характеристики середовища, які в цьому віці можуть стати її основними причинами. Так, якщо в основі конфліктної поведінки підлітків лежать ті чи інші порушення в емоційно-вольовій або моральної сферах, то корекційні заходи в першу чергу повинні бути спрямовані на подолання цих порушень.

Якщо основною причиною виникнення і проявів конфліктності в поведінці підлітків є недоліки сімейного виховання, то провідним напрямком психолого-педагогічної корекції повинна стати робота з батьками підлітка. Основними завданнями цієї роботи є: гармонізація наявних міжособистісних відносин; збагачення та переорієнтація спільного емоційного досвіду батьків і дитини; корекція наявних поглядів, установок, позицій батьків по відношенню до дитини; вироблення ефективного стилю взаємодії з дітьми, а також корекція окремих характерологічних особливостей батьків, які обумовлюють вибір тактики виховання дитини.

Робота психолога з батьками конфліктного підлітка здійснюється у вигляді бесід, лекцій, різноманітних тренінгових групових занять. Нерідко корекційна робота з подолання того чи іншого особистісного порушення у дитини ускладнюється відсутністю у батьків елементарних психолого-педагогічних знань. Тому з метою корекції та профілактики конфліктності в поведінці підлітків необхідне здійснення психологічної та педагогічної освіти батьків.

В учнівському колективі проводиться робота, спрямована на гармонізацію міжособистісних відносин, створення умов для розширення і поглиблення міжособистісних зв'язків, задоволення статусних домагань підлітків, їх потреб у самовираженні та самоствердженні. Зміцненню підліткових колективів сприяє педагогічно організована соціально схвалювана діяльність, яка проводиться як в навчальному закладі (культурно-масова, організаторська), так і поза ним (трудова, спортивна та ін.). Організація системи соціально схвалюваної діяльності підлітків не тільки зміцнює їх особисті взаємини, але й сприяє розвитку ділового співробітництва між ними. У процесі цієї діяльності у підлітка виробляються організаторські вміння і навички, формується почуття обов'язку, вміння поступатися особистими інтересами на користь спільної справи, що сприяє подоланню егоцентризму і агресивних тенденцій. У колективних формах роботи з виконання значимих справ виробляються вимогливість, самокритичність, самоконтроль та інші найважливіші особистісні якості. Важлива зацікавленість кожного підлітка в результатах цієї діяльності.

Таким чином, навчання учнів взаєморозумінню, вмінню планувати і виконувати спільну соціально значиму діяльність, привчання до кооперативності і взаємодії на різних рівнях і допомога у формуванні учнівського колективу являють собою важливі умови для розвитку особистості та профілактики конфліктних тенденцій у підлітків. Безумовно, провідна роль у цьому процесі належить педагогам. Тому доцільним є інформування педагогів про індивідуально-психологічні особливості особистості підлітків з порушеннями поведінки і навчання ефективним способам взаємодії з такими дітьми засобами конфліктології та ігрової терапії («програвання» критичних конфліктних ситуацій у сфері міжособистісних відносин).

Не менш важливою є безпосередня психологічна корекція самого порушення, а саме робота з підлітками, що мають конфліктні тенденції в поведінці. Основними завданнями корекційної роботи з конфліктними підлітками є: навчання прийомам регулювання емоційного стану, починаючи від дихальних вправ до більш складних форм аутогенного тренування, формування та закріплення альтернативних способів поведінки в ситуаціях, що провокують агресію, за допомогою демонстрації моделей такої поведінки і програвання критичних і конфліктних ситуацій.

Труднощі у проведенні корекційних заходів полягають у відсутності особистої зацікавленості підлітків у зміні власної поведінки. З метою подолання цього опору психолог або педагог проводить попередні бесіди з учнем, обговорення вікових проблем, особистісних труднощів, що виникають у взаєминах з оточуючими, і пропонує надання психологічної допомоги в їх вирішенні. Після отримання згоди самого підлітка корекційну роботу необхідно будувати поетапно, послідовно здійснюючи такі завдання: розширення інформації підлітка про власну особистість і проблеми конфліктної поведінки; усвідомлення і оцінка власної поведінки та її наслідків, як для самого підлітка, так і для оточуючих його людей; формування та закріплення усвідомленого наміру змінити власне небажану поведінку і зміцнення впевненості підлітка у власній здатності зробити це; пошук і навчання альтернативних способів поведінки і емоційного реагування в ситуаціях, що провокують агресію; формування та закріплення впевненості підлітка в здатності запобігти рецидив конфліктної поведінки в будь-яких умовах.

Найбільш ефективно психолого-педагогічна корекція різних порушень поведінки, різного роду розвиваючі програми реалізуються в групових формах роботи з підлітками, що, пояснюється як широко доведеною продуктивністю цих форм психологічної роботи взагалі, так і тією особливою роллю, яку має спілкування з однолітками в цьому віці.

Список використаних джерел:

1. Анпілогова Ю.Ю. Причини конфліктів, що виникають між суб'єктами навчально-виховної діяльності [Електронний ресурс] /Анпілогова Ю.Ю. – С. 9. – Режим доступу: http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN1/r2/07ajjsnd.pdf

2. Близнюкова О.М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. //Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – Кам'янець-Подільський: «Аксіома», 2010. – №8. – С. 66-75.

3. Гонтар І.Ю. Особливості конфліктної взаємодії сучасних підлітків [Електронний ресурс] /Хмельницький інститут соціальних технологій. – zbirnuk_konf.pdf. – С.157. – Режим доступу:

http://www.vmurol.com.ua/upload/Naukovo_doslidna%20robota/Elektronni_vidannya/zbirnuk_konf.pdf

4. Долинська Л.В. Психологія конфлікту: Навчальний посібник /Л.В.Долинська, Л.П.Матяш-Заяц. – К.: Каравела, 2011. – 304 с.

5. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології управління. /Дуткевич Т.В. – Кам'янець-Подільський, 2004. – 351 с.

6. Федорченко Т.Є. Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей. /Федорченко Т.Є. – К., 2003. – 128 с.

7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968. – 464 с.

8. Маняпова Е.В. Характеристика основных путей и методов коррекции агрессивного поведения подростков [Електронний ресурс] /Маняпова Е.В. //Педагогическое образование в России. – 2010. – С.160. – Режим доступу: http://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-osnovnyh-putey-i-metodov-korrektsii-agressivnogo-povedeniya-podrostkov

9. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции: учеб. пособие /Л. М. Семенюк. – М.: Московский психолого-социальный институт; Флинта, 1998.

10. Фурманов И. А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция /И.А. Фурманов. – Мн.: Ильин В. П., 1996.

Додаток

Програма корекції конфліктної поведінки підлітків

Мета: зниження рівня конфліктності підлітків

Завдання:

- розвиток навичок спілкування;
- формування толерантності, позитивного ставлення до ровесників;
- усвідомлення власних стратегій поведінки в конфлікті;
- розвиток навичок конструктивного розв'язання конфліктів;
- навчання прийомам емоційної саморегуляції.

Методи корекції: ігрові методи, метод групової дискусії, психогімнастика, релаксація, тестування.

Етапи корекції:

1. Діагностичний.

На даному етапі використовується тест К.Томаса «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки», методика Басса-Дарки для діагностики агресивних та ворожих реакцій.

2. Корекційний.

За результатами діагностики до колекційної групи обираються підлітки, показники яких за шкалою агресивності і ворожості перевищують норму і в конфлікті обирають конфронтаційний тип поведінки. Доцільно включити до складу тренінгової групи декілька учасників з низьким показником ворожості і агресивності. На даному етапі з підлітками проводиться тренінг подолання конфліктів. Перед початком занять проводяться індивідуальні консультації з кожним учнем.

Загальна кількість учасників тренінгової групи – 10-15 осіб. Тренінг складається з 4 занять орієнтовною тривалістю 1 г. 20 хв. Кожне заняття включає в себе привітання, вступне слово ведучого, який оголошує тему і мету заняття, визначення очікувань учасників, розминку і основну частину. В кінці кожного заняття проводиться рефлексія, також рефлексія може проводитися після виконання вправ.

3. Етап оцінки ефективності корекційного впливу.

Проводиться повторна психологічна діагностика і оцінюються результати психокорекційної роботи.

Зміст програми

Заняття 1

Мета: знайомство учасників, створення доброзичливої атмосфери в групі, розвиток навичок спілкування

Структура тренінгового заняття

№ з/п	Види роботи	Тривалість, хв.	Необхідні матеріали
1	Привітання. Знайомство. Вправа «Колір мого настрою».	5	Набори кольорових карток для кожного учасника
2	Прийняття правил роботи групи.	15	Плакат «Правила роботи», маркери
3	Вступ. Очікування.	5	Плакат «Наші очікування»
4	Основна частина: вправи «Презентація», «Тактильне знайомство», «Бінго».	50	Аркуші А4, ножиці, ручки
5	Підсумки	5	

При визначенні очікувань як на цьому, так і на наступних заняттях використовуються вправи за вибором ведучого.

Вправа *«Колір мого настрою».* Учасники по колу називають своє ім'я, демонструють картку того кольору, з яким асоціюють свій настрій і пояснюють свій вибір.

Вправи основної частини заняття спрямовані на активну взаємодію учасників, в ході якої вони знайомляться і розвивають комунікаційні навички.

Вправа *«Презентація».* Учасники об'єднуються в пари і розповідають один одному про себе, після чого кожен з них представляє свого партнера групі. В обговоренні робиться висновок про корисність вміння вислуховувати співрозмовника.

Вправа *«Тактильне знайомство».* Учасники заплющують очі, ведучий розставляє їх по парах. Парі пропонують мовчки доторкнутися долонями, привітатися руками, „посваритися" і „помиритися" руками, подякувати один одному, попрощатися.

Вправа *«Бінго».* Учасники вирізають з паперу фігурку людини, на якій записують свої вподобання (улюблене місце відпочинку, улюблену страву та ін.). На другому етапі учасники повинні знайти тих, з ким їх вподобання співпадають. В обговоренні робиться висновок про корисність спілкування, про схожість і відмінність учасників.

Заняття 2

Мета: усвідомлення учасниками своїх емоцій в конфліктних ситуаціях, розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Структура тренінгового заняття

№ з/п	Види роботи	Тривалість, хв.	Необхідні матеріали
1	Привітання. «Привітаймося так…»	5	
3	Вступ. Очікування	5	
4	Розминка. Вправа «Шикуйсь!»	5	
5	Основна частина. Інформаційне повідомлення «Емоції в житті людини», вправи «Розбита склянка», «Ану, голосніше». Групове обговорення «Як впоратися з негативними емоціями». Релаксація.	50	Плакати «Наші емоції», «Як справитися з негативними емоціями».
6	Підсумки	5	

Вправа *«Привітаймося так…».* Учасники зустрічаються по черзі один з одним за командою ведучого вітаються долонями, колінками, боком і т. ін.

Вправи розминки спрямовані на згуртування групи і розвиток навичок групової взаємодії.

Вправа *«Шикуйсь!».* За командою ведучого учасники, спілкуючись тільки за допомогою невербальних засобів повинні вишикуватися: за зростом, за кольором волосся, за днем народження. В обговоренні учасники називають фактори, які допомагали і заважали виконанню вправи.

В інформаційному повідомленні ведучий ознайомлює учасників з основними емоціями і наголошує на потрібності і корисності всіх емоцій, які переживає людина.

Вправа *«Розбита склянка».* Учасникам пропонується уявити ситуацію, коли розбивається склянка, і поміркувати, як змінити те, що сталося. «Розбита склянка» — це щось таке, що нас засмучує, але що ми не можемо змінити. Кожному пропонується навести приклад ситуації з власного життя. Обговорюються емоції учасників. Робиться висновок про те, що у світі є багато речей, які ми не в силах змінити, але ми можемо змінити ставлення до них.

Вправа *«Ану, голосніше!»* Ведучий пропонує учасникам сісти і заплющити очі. За сигналом «починаємо» усі висловлюють невдоволення ситуацією (учителями, батьками, приятелями тощо). Все робиться одночасно і якомога голосніше. Коли крики почнуть стихати, ведучий дає команду розплющити очі і повторити свої слова, дивлячись один одному в очі. Обговорюються емоції учасників і способи вираження свого незадоволення.

У ході групового обговорення «Як впоратися з негативними емоціями» учасники складають список способів впоратися з негативними емоціями.

У кінці заняття ведучий проводить релаксацію, навчає прийомам розслаблення.

Заняття 3

Мета: усвідомлення учасниками власної стратегії поведінки в конфлікті, розвиток навичок конструктивного розв'язання конфліктів.

Структура тренінгового заняття

№ з/п	Види роботи	Тривалість, хв.	Необхідні матеріали
1	Привітання. Вправа «Ви не знаєте…»	5	
3	Вступ. Очікування	5	
4	Розминка. Вправа «Потрібне число»	5	
5	Основна частина. Мозковий штурм «Конфлікт». Інформаційне повідомлення «Стратегії поведінки в конфлікті». Вправи «Місток», «Так-ні». Рольова гра «Капелюх».	55	Плакат «Стратегії поведінки в конфлікті». Картки з назвами емоцій.
6	Підсумки	5	

Привітання. Учасникам пропонується продовжити речення *«Ви не знаєте про мене, що…»*

Вправа *«Потрібне число».* Ведучий викидає на двох руках певну кількість пальців. Завдання групи – одночасно встати стільком учасникам, скільки пальців показав ведучий. Обговорюються фактори, які допомагають у виконанні вправи.

В основній частині ведучий проводить мозковий штурм, в якому визначається поняття конфлікту та ознайомлює учасників із стратегіями поведінки в конфлікті.

Вправа *«Місток».* На підлозі малюють дві паралельні лінії на відстані 30 см – «міст». Під ним – «річка». З різних боків до «моста» одночасно підходять два учасника. Їм треба зрозуміти один одного без слів і розійтися на вузькому мості. Наступити на лінію означає зірватися вниз. Вправа передбачає роботу зі зміною партнерів у парах. Обговорюються способи вирішення завдання.

Вправа *«Так-ні».* У парі один з учасників має переконати партнера дати позитивну відповідь. Вправа починається з того, що один з співрозмовників говорить „Так", на що інший відповідає „Ні". Переконуючи партнера, можна вдаватися до різних форм невербального впливу (посмішок, кивків, говорити „Так" з відповідною інтонацією), а також до різних форм словесного впливу на співрозмовника. В обговоренні учасники визначають власні стратегії поведінки в конфлікті.

Рольова гра *«Капелюх».* Розігрується ситуація: „Пан А випадково залишив свого капелюха на кріслі, а пан В, не помітивши капелюха, сів на нього. Ситуація програється у парах. Кожному дається картка із зображенням певної емоції, відповідно до якої він має зіграти свою роль. Наприклад: „А – оскаженілий, В – винний"; або „А та В радісні, щасливі".

Заняття 4

Мета: усвідомлення учасниками своїх якостей характеру, формування конструктивних стратегій вирішення конфлікту.

Структура тренінгового заняття

№ з/п	Види роботи	Тривалість, хв.	Необхідні матеріали
1	Привітання. Вправа «Побажання».	5	

3	Вступ. Очікування.	5	
4	Розминка. Вправа «Плутанина»	5	
5	Основна частина. Вправи «Незакінчене речення», «Стіна конфлікту», «Риси характеру», «Руйнування стіни конфлікту».		Плакат «Поведінка в конфлікті». Паперові «цеглини». Плакат «Риси характеру».
6	Підсумки		

Вправа *«Побажання».* Учасники називають ім'я свого сусіда справа і продовжують речення: «Я бажаю тобі…».

Вправа *«Плутанина».* Учасники стають в коло і протягають праву руку в центр кола. За сигналом ведучого кожен має знайти собі партнера, взявши іншого учасника за руку. Після цього витягають ліву руку і знаходять собі іншого партнера. Завдання учасників – розплутатися, тобто знову стати в коло, не розриваючи рук.

Вправа *«Незакінчене речення».* Учасники по черзі закінчують речення: «Під час конфлікту більшість людей…». Відповіді записуються на плакаті і обговорюються.

Вправа *«Стіна конфлікту».* У вправі визначаються причини конфлікту, які стають «стіною» між партнерами. На паперових «цеглинках» записуються причини конфліктів, які називають учасники. Викладається «стіна конфлікту».

Вправа *«Риси характеру».* Відповідаючи на питання: «Які риси потрібні мені для того, щоб подолати конфлікт?», учасники складають власні списки, після чого у спільному обговоренні складається загальний список необхідних рис характеру.

Вправа *«Руйнування стіни конфлікту"*. Для того, щоб зруйнувати стіну конфлікту, тобто знайти вихід із конфліктної ситуації – потрібно дотримуватись правил спілкування. Учасникам пропонується взяти цеглинку із «Стіни конфлікту» і пообіцяти виконувати протилежне тому, що на ній написано: «Я намагатимусь..» , «Я буду…».

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ, ШЛЯХИ ЇЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ

Світлана Мателега, *практичний психолог*
Свалявського професійного будівельного ліцею

Із зерна любові виростає сад,
Із зерна агресії піднімаються джунглі,
Зерна чого проростають у вашій душі.
М. Козлов.

Однією з найактуальніших проблем сьогодення є зростання агресивності підлітків та їх протиправна поведінка. Це пов'язано передусім із загальною соціальною напруженістю, психологічною неврівноваженістю всього суспільства.

Агресивна поведінка виявляється вже в ранньому віці, випробовуючи батьківське терпіння і створюючи напруження у стосунках з однолітками.

Становлення агресивної поведінки – складний і багатогранний процес, у якому діє низка чинників.

***Основними формами агресивної поведінки є*:**

- фізична агресія, тобто застосування фізичної сили проти іншої людини;
- негативізм, спрямований проти керівництва і встановлених правил;
- підозріливість, тобто недовіра до людей, яка ґрунтується на переконанні, що вони мають намір зашкодити;
- вербальна агресія, тобто вираження своїх почуттів чвари, образи, приниження;
- аутоагресія – агресія, спрямована на самого себе.

Агресивна поведінка підлітків постає як спосіб:

- задоволення потреб у спілкуванні;
- самовираження і самоствердження;
- відреагування на неблагополучну обстановку в сім'ї та на жорстоке ставлення з боку батьків;
- досягнення значущої мети.

Таким чином, агресивна поведінка є своєрідним захисним механізмом. Враховуючи всі чинники, що беруть участь у становленні агресивної поведінки підлітків, можна попередити чи обмежити вияв форм агресії.

Роль сім'ї у формуванні моделі агресивної поведінки підлітків.

Велику роль у формуванні моделі агресивної поведінки підлітків відіграє сім'я.

Агресивні і неагресивні підлітки мають різний ступінь прив'язаності до батьків і близькості з ними.

Сім'я може одночасно демонструвати моделі агресивної поведінки і забезпечувати її підкріплення. Вірогідність агресивної поведінки підлітків залежить від того, чи стикались вони з проявами агресії у себе вдома. Адже, агресивні діти, як правило, виростають в сім'ях, де дистанція між дітьми і батьками досить велика, де не вистачає тепла і ласки. Хоча саме в підлітковий період, дітям необхідна батьківська любов і опіка, бажання і готовність бути разом з ними і при необхідності надати їм допомогу. Саме батьківська підтримка породжує довірливі відносини між дітьми і батьками, що веде за собою адекватну самооцінку підлітків, сприяє успіхам у навчанні, а найголовніше – у моральному та психічному розвитку. Недостатня ж батьківська підтримка може зумовити антисуспільну поведінку.

Якщо у дітей погані відносини з одним або з обома батьками, якщо діти відчувають, що їх вважають ні на що нездатними, або не відчувають батьківської опіки, вони, можливо, будуть втягнуті в злочинну діяльність; будуть наслідувати інших підлітків; оточуючі будуть

відзиватися про них як про агресивних. Такі діти, зазвичай, ведуть себе агресивно не тільки з однолітками, а й з дорослими і, насамперед, з батьками.

Відсутність взаєморозуміння між батьками і підлітками може виникнути із-за самих різних причин. Деякі батьки не люблять своїх дітей з самого народження, шкодують про їх існування, так як сама поява на світ цих дітей була небажаною або не запланованою. Інші батьки часто розчаровуються через те, що діти є не такими, якими вони хотіли б їх бачити. Глибина сімейних відносин, конфліктів, визначає всю трагічність майбутнього. Наприклад, під час індивідуальних, психологічних консультацій з учнями ліцею, які мають адміністративні чи кримінальні порушення, мною спостерігався такий момент – батьки таких підлітків, нерідко, відносились до них з невиправданою суворістю, недовірою, зневажливістю, байдужістю.

Аналіз сімей, в яких виховуються діти з проявами агресивної поведінки зводиться до двох основних факторів. Перший – це зразок відносин і поведінки батьків. З власного досвіду, набутого в ліцеї, можу сказати, що в сім'ях агресивних учнів, існує велика розповсюдженість агресивних проявів (як вербальних, так і фізичних) зі сторони батьків у порівнянні зі сім'ями неагресивних дітей.

На сьогоднішній день важливим аспектом сімейних взаємовідносин є характер сімейного керівництва, тобто дії батьків, що мають на меті поставити дітей на „шлях істинний" або змінити їх поведінку. Деякі батьки втручаються рідко, при вихованні вони свідомо дотримуються „політики невтручання", дозволяючи дитині вести себе як вона хоче. Інші ж батьки постійно втручаються, або схвалюють (за поведінку, що відповідає соціальним нормам), або ж карають (за асоціальну поведінку).

Як правило, спроби використання каральних або репресивних методів управління (керівництва) призводять до самих негативних наслідків. Підлітки чинять опір зусиллям батьків досягнути слухняності жорстокими методами. Крім того, велика вірогідність того, що підлітки, які зростали в сім'ях, де батьки практикували грубі фізичні покарання, будуть відтворювати цю агресивну модель поведінки у своєму подальшому житті. Насилля породжує ще більше насилля в самій сім'ї і по за нею.

Другою крайністю є зверх ліберальна модель поведінки в сім'ї, в якій підлітки практично не знають заборон і обмежень з боку батьків. Результати такого виховання також можуть бути різними. Якщо підлітки розбещені і неправильно орієнтуються в суспільному житті, то вони можуть бути недостатньо підготовленими до розчарувань, обмежень, будуть нездатні враховувати інтереси інших людей. Такі підлітки часто стають егоїстичними, егоцентричними, часто конфліктують з тими, хто виявляє незгоду з їхніми поглядами.

Існує ряд основних виховних засобів, до яких найчастіше вдаються батьки агресивних дітей, це: фізичне покарання; погрози; введення обмежень і відсутність заохочень; постійна ізоляція дітей; свідоме обмеження в любові та опіці.

Як вже зазначалося вище, батьки, які використовують фізичну силу проти своїх дітей, здійснюють руйнівний вплив на них як емоційно, так і фізично. Деякі діти страждають від жорстокого поводження, а деякі залишаються покаліченими. У результаті цього розвивається патологічна боязкість, пасивність, прихована ворожість, тупість та нездатність любити інших. Нанесення емоційної травми виникає в результаті постійних сварок, криків, образ, використання по відношенню до дітей непристойних кличок, жорстокої критики, насмішок, негативного порівняння з братами та сестрами (наприклад: „Твій брат такий хороший, а ти…!"), постійного ігнорування. Надмірний контроль та ізоляція підлітків, з одного боку, може призвести до замкнутості, а з іншого, до імпульсивної поведінки з проявами образи та ненависті до батьків.

Таким чином, формування агресивних тенденцій, які потім можуть спостерігатися і протягом всього подальшого життя, проходить декількома шляхами:

1. Батьки показують приклад агресивної поведінки відносно інших, в оточуючому середовищі.

2. Батьки карають дітей за прояви агресивності. В ряді досліджень було встановлено:

а) батьки, які досить різко подавляють агресивні прояви у поведінці своїх дітей, виховують у них надмірну агресивність яка, можливо, буде проявлятися в неї протягом всього життя;

б) батьки, які не карають своїх дітей за прояви агресивності, скоріше за все виховують в них надмірну агресивність;

в) батькам, які розумно подавляють агресивність у своїх дітей, як правило, вдається виховати в них уміння володіти собою в ситуаціях, які провокують агресивну поведінку.

Взаємодія з ровесниками: наслідування агресивним діям, соціальний статус і аутоагресія.

Діти будь-якого віку можуть засвоювати різні моделі поведінки (або прийняті, або неприйняті соціумом) в ході взаємодії з іншими дітьми. Різні форми агресивної поведінки також виникають при спілкуванні з однолітками. Але перш ніж безпосередньо перейти до агресивної поведінки при взаємодії з ровесниками, розглянемо деякі аспекти дружніх стосунків у підлітковому віці.

У підлітковий період досить відчутною стає потреба в хороших друзях. І тут вони вирушають на пошуки. Як правило, підлітки прагнуть встановити дружні відносини з тими, з ким вони мають спільні інтереси. У міру дорослішання виникає потреба в більш тісних дружніх зв'язках, що дозволяють ділитися своїми переживаннями, труднощами і навіть найбільш потаємними думками. Вони діляться не тільки своїми секретами і планами, але також і почуттями, допомагаючи один одному у вирішенні внутрішніх і міжособистісних конфліктів.

Вже в ранньому підлітковому віці дружні стосунки, не дивлячись на те, що вони є досить емоційними, можуть перебувати у конфлікті. Підлітки іноді помиляються у своєму виборі: поведінка приятелів замість того, щоб відповідати їхнім запитам, може стати причиною смутку, а інколи і гніву. Чим сильніші і егоїстичніші почуття, що змушують підлітка добиватися чиєїсь дружби, тим швидше такі відносини стануть напруженими і „вибухонебезпечними.

Одним із головних способів, за допомогою якого підлітки намагаються привернути до себе увагу однолітків – це розвинути в собі ті якості, які викликають захоплення у інших і оволодіти такими соціальними навичками, які здатні гарантувати схвалення друзів. Проте, існує і ще один спосіб, це – девіантна поведінка. Деякі спостереження, які були мною проведені в ліцеї, за хлопцями віком 15-16 років, що характеризувалися підвищеною агресивністю по відношенню до тих, хто був слабкішим, показали, що перші в цілому користуються популярністю і авторитетом серед учнів, а ті хто ставали їхньою жертвою, були менш популярними. Частіше за все, причиною формування таких груп, в яких є агресивні лідери, може бути вороже відношення до авторитету батьків, бажання проявити свою непокірність.

За деякими дослідженнями, а саме: за дослідженнями зв'язку агресивної поведінки з соціальним статусом підлітка в групі однолітків, було виявлено, що серед підлітків з найбільш високим соціометричним статусом („емоційний лідер") 45% становлять особи з високим рівнем агресивності. Разом з цим встановлено також, що серед „емоційних лідерів" 39% мають середній рівень агресії, 16% – низький рівень агресії. Також, з проведених досліджень можна доповнити, що підлітки, які схильні до девіантної поведінки, використовують, у більшості випадків, таку форму агресії як фізичну, яка, на їх думку, ще раз підкріплює їх значимість і соціальний статус – „статус вожака".

Досить частим явищем в підлітковому віці є аутоагресивна поведінка, тобто агресія, яка направлена на самого себе.

Результати деяких досліджень підліткової агресії дали змогу встановити, що аутоагресія тісно пов'язана з високим рівнем інтроверсії, педантичності, а також з депресивністю, невротичністю, демонстративністю особистості. Чим вища аутоагресія підлітка, тим нижча самооцінка особистих когнітивних здібностей, нижча самооцінка тіла, а також особистих здібностей до самостійності, автономності поведінки і діяльності. Аутоагресія може бути пов'язана із здатністю або нездатністю до успішної соціальної адаптації особистості, до успішної або неуспішної міжособистісної взаємодії в мікросоціумі.

Існує аутоагресія, що може бути пов'язана з особливостями сприйняття інших людей. Така аутоагресія практично не пов'язана з негативним сприйняттям інших, а навпаки, чим вищий рівень аутоагресії суб'єкта, тим більш негативним є уявлення про оцінку іншими його особистості.

Соціальне середовище, також представляє підліткам великий вибір агресивних моделей поведінки. Стаючи жертвами агресії в ліцеї, підлітки засвоюють аналогічні уроки. Ведучи спостереження за учнями ліцею, можна було побачити, що ті хто найчастіше попадали під напади і успішно захищали себе за допомогою контратак, якраз і були підлітками, найбільш схильними нападати на інших своїх однолітків.

Моделі агресивної поведінки в ЗМІ: ефекти показу насилля по телебаченню

Великий вплив на підвищення агресивності людей мають засоби масової інформації. І це не випадково, адже і вербальна і фізична агресія на наших телеекранах зовсім не рідкість. Виявляється, що в найбільш популярних телевізійних програмах на кожну годину трансляції доводиться, в середньому, біля дев'яти актів фізичної і восьми актів вербальної агресії. Таким чином, підліток що проводить біля телевізора, наприклад, всього лише дві години бачить, в середньому, понад 17 актів агресії. Причому, показ сексу і насилля часто можна побачити в простому анонсі телепередач!

Широке розповсюдження відео- і телепрограм з сюжетами насилля та захоплення ними дітей, викликають гостру критику педагогів, соціальних робітників, психологів, більшість з яких вважають, що сцени насилля на екрані і фільми жахів роблять підлітка більш агресивним та жорстоким. Однак, як вважають деякі дитячі психоаналітики, ці твердження бездоказні. У перегляді відеофільмів підліток несвідомо реалізує певні свої потреби. Тому надмірне захоплення відео і телебаченням виникає тільки у тих підлітків, які відчувають труднощі у адаптації до дійсності і не можуть їх вирішити у реальному житті.

У рамках теорії соціального научіння існують протилежні дані, які свідчать про те, що переживання, які викликаються пасивним спостереженням агресії і насилля, що проходять як на телеекранах, так і в реальному житті, призводять не до катарсичного ефекту, а навпаки, до збудження агресії. Це свідчить про те, що спостерігач, особливо якщо це підліток, проявляє тенденцію здійснювати ті ж самі дії, які здійснюють особи за якими він спостерігає. Було також встановлено, що глядачі з високим рівнем агресивності в більшій мірі цікавляться відео насиллям, в той час як мало агресивні поверхнево продивляються такі фільми і не сконцентровують увагу на сценах насилля.

З урахуванням всього вище описаного, та деяких психологічних досліджень і спостережень, які були проведенні в нашому ліцеї, можна зробити висновок, що підлітки по різному сприймають телепередачі агресивного змісту. Підлітки, які в сім'ї частіше піддаються покаранням, по-перше, взагалі більше дивляться телевізійних програм, по-друге, в якості улюблених телепередач вони, частіше за все, вибирають програми з елементами різних форм агресії, а в якості улюблених героїв - телегероїв, які проявляють ворожість і агресивність.

Психологами були виділені **характерологічні особливості агресивних дітей:**

- Сприймають велике коло ситуацій як загрозливі, ворожі їм.
- Надчутливі до негативного ставлення до себе.
- Заздалегідь налаштовані на негативне сприйняття себе збоку оточення.
- Не оцінюють власну агресію як агресивну поведінку.
- Завжди звинувачують оточення у власній деструктивній поведінці.
- У випадку намірів агресії (напад, псування майна) відсутнє почуття провини, або провина виявлена дуже слабко.
- Не беруть на себе відповідальність за свої вчинки.
- Мають обмежений набір реакцій на проблемну ситуацію.
- У відносинах виявляють низький рівень емпатії.
- Слабко розвинений контроль над своїми емоціями.
- Слабко усвідомлюють свої емоції, крім гніву.
- Бояться непередбачуваності в поведінці батьків.

- Мають неврологічні вади: нестійка увага, слабку пам'ять, нестійке запам'ятовування.
- Не вміють прогнозувати наслідки своїх дій (емоційно застрягають на проблемній ситуації).
- Позитивно ставляться до агресії, тому що через агресію одержують почуття власної значимості й сили.

З метою подолання вищезазначених проблем планується проведення профілактичної, просвітницької, консультативної роботи, перевірки дієвості даних рекомендацій.

Психологічна корекція агресивної поведінки підлітків повинна носити комплексний системний характер і враховувати основні характерологічні особливості агресивних дітей: відсутність контролю над своїми емоціями; обмежений набір поведінкових реакцій у проблемних для них ситуаціях, відсутність емпатії й високий рівень особистісної тривожності, а також неадекватна самооцінка. Для того щоб результат роботи з агресивним підлітком був стійким, необхідне пророблення кожної характерологічної особливості даної дитини.

Напрямки корекційної роботи з агресивними дітьми:

- Визначення основних причин агресивної поведінки учнів.
- Навчання учнів технік контролю над негативними емоційними станами, а також розвиток навичок саморегуляції;
- Навчання учнів технік і способів керування власним гнівом. Зниження рівня особистісної тривожності.
- Формування усвідомлення особистісних емоцій і почуттів інших людей; розвиток емпатії.
- Розвиток позитивної самооцінки.
- Консультаційна робота з батьками й педагогами на зняття провокуючих факторів агресивної поведінки в дітей.
- Співробітництво з батьками. Працюючи з батьками, вимоги психолога, навчального закладу, та сім'ї мають бути узгодженими. Залучити батьків на свою сторону буває нелегко. Іноді їм не вистачає відповідальності, іноді психологічної культури, іноді бажання щось змінювати. Завдання психолога полягає в тому, аби знайти можливості для подолання нерозуміння батьків. Для цього потрібно вивчати стиль життя сім'ї, проводити діагностичну роботу, організовувати для батьків лекції , бесіди, тренінги. Разом із батьками знайти можливість оптимізації виховного впливу на дитину в сім'ї.

Діагностична робота.

У діагностиці агресивної поведінки учнів я використовую наступні методи і методики:

- *Метод анкетування „Анкета підлітка";*
- *Опитувальник Басса-Дарки;*
- *Проективна методика „Будинок - Дерево – Людина", „Неіснуюча тварина";*
- *Експрес діагностика рівня самооцінки;*
- *Вербальна методика самооцінка особистості.*

Корекційна робота.

Проводяться тренінгові заняття направлені на зниження рівня агресивної поведінки у підлітків. Ці заняття набувають своєї максимальної ефективності лише при наявності бажання змінити свою поведінку, своє ставлення до оточуючих, а також при підтримці підлітка з боку батьків, вчителів та друзів.

Нижче, вашій увазі пропонуються *вправи,* які можуть використовуватися окремо або стати основою тренінгу.

Скажи це

ЦІЛІ:Коли гнів та образа засідають глибоко в серці дитини, вона не може почуватися щасливою. Весь світ нерідко видається їй винуватим у її проблемах, і вона готова спрямувати на нього свою агресію - а це рідні, друзі, вчителі, саме з ними й вступає дитина у конфліктні стосунки.

У цій грі учень може побачити свою ворожість та агресивність по відношенню до інших «із сторони», ніби «очима інших». І тоді він саме зможе вирішувати, чи варто залишати усе як є, чи змінювати свою поведінку, зважаючи на думку інших.

ІНСТРУКЦІЯ: Будь ласка, сядьте так, аби добре бачити один одного. Можна розташуватися по колу.

Кожен із вас може звернутися до інших і сказати по черзі кожному, що йому не подобається; на що він гнівається, ображається. Звертатись треба до кожної людини і з конкретними претензіями: „мені не подобається, коли ти у присутності моїх друзів на мене кричиш", „коли ти порівнюєш мене із Сашком, мене це ще більше дратує", „мені хочеться вдарити тебе, коли ти дорікаєш мені, що я завдаю тобі стільки клопоту".

Коли всі висловлять один одному претензії, можуть відповісти про свої почуття і ті, на кого скаржилися. Тут можна акцентувати увагу на таких питаннях:

Чи було почуте несподіваним?

Чи здогадувались ви, що ваші дії завдають іншим болю та спричиняють негативне відношення до вас?

Чи не шкодуєте ви про деякі свої дії, чи не хочете щось змінити?

Чия допомога вам потрібна для цього?

Вираз обличчя

ЦІЛІ: Вправа допомагає справлятись з апатією, незадоволенням, поганим настроєм. Учні можуть побачити, що добрий настрій не чийсь дарунок, а результат власної праці над собою.

ІНСТРУКЦІЯ: Подивіться у дзеркало. Зробіть своє обличчя незадоволеним, роздратованим, злим. Покажіть його один одному. А тепер спробуйте змінити вираз на лагідний, усміхнений, оптимістичний. Для цього, дивлячись у дзеркало, кривляйтесь, висоловуйте язика і корчіть всілякі смішні гримаси аж поки вам не вдасться себе розсмішити.

Безмовний крик

ЦІЛІ: Учні зможуть зрозуміти, що можна одночасно контролювати себе і позбуватися напруженості, а це важливо для роздумів проте, як позбутися проблеми, яка є причиною напруженості.

ІНСТРУКЦІЯ: Закрий очі і тричі глибоко та сильно вдихни. Уяви, що ти сидиш у тихенькому і приємному місці, де тобі ніхто не заважає. Згадай про того, хто найбільше тебе нервує, злить, задає шкоди. Уяви, що ця людина ще більше тебе дратує. Намагайся відчути це роздратування.

Тепер, покажи цій людині, що більше вже тебе дратувати не можна. Як? Закричи! Але скільки маєш сили. Твого крику ніхто не почує – він безмовний. Ти можеш кричати „про себе": „Досить! Перестань! Надоїло! Зникни!". Ти у потайному місці. І хоч ти відкрив рот і кричиш щодуху, твого крику ніхто не чує. Кричи безмовно ще і ще… Скільки захочеш.

Тепер згадай знову про ту людину, яка ускладнює тобі життя. Уяви, що ти якимсь чином заважатимеш їй це робити. Придумай у своїй уяві, як це буде.

А тепер відкрий очі і розкажи про те, що ти пережив під час вправи.

Запитання для аналізу:

- Чи вдалося тобі „крикнути" дуже голосно?
- Ким була та людина, що тебе злить?
- А що ти кричав їй?
- Що ти придумав, аби зупинити агресію до тебе цієї людини?

Аналіз ситуацій

Наприклад ***Діалог.***

- То він до вас приставав?
- Та ліз із усякими поясненнями.
- І що?
- Так ми його з батьком обробили. Руки ноги поламали та й викинули з машини.
- І що?
- Що? Усе. То його проблеми (з розмови підлітків на вулиці).

Запитання для аналізу ситуації:

1. Що вас обурює в цій ситуації?
2. Коли вам хтось набридає балачками, як ви реагуєте?
3. Чи є нав'язування спілкування, набридання людині актом агресії? Чому?
4. Чи маємо право на агресію, яка не загрожує життю, відповідати агресією? Які можливі наслідки неадекватного реагування?
5. Чи не здається вам, що іноді в гуртах підлітків та молоді стверджується цинічне ставлення до людей? Чому це небезпечно для інших? Для суспільства загалом? Чи щасливий сам цинік? Які люди, найбільш ймовірно, його оточують?
6. Що таке злочин і злочинність? Кого можна називати злочинцем? Якими засобами регуляції поведінки особистості володіє суспільство?
7. Чим відрізняються правові норми регуляції поведінки від інших менш жорстких - традиції, релігії, моралі.
8. А якими моральними принципами керуєтесь у своїх стосунках з іншими людьми ви?
9. Аналіз ситуацій допоможе психологу не тільки краще зрозуміти агресивного учня та побачити типові ситуації, у яких він нерідко опиняється, але й знаходити шлях до надання йому ефективної допомоги.

Програма психокорекційної допомоги підліткам

Мета програми: допомогти підліткам упоратися з переживаннями, які заважають їхньому нормальному емоційному самопочуттю та спілкуванню з ровесниками.

Блок І. „Зняття стану психічного дискомфорту"

Завдання:

1. Зниження емоційного напруження.
2. Створення позитивного емоційного настрою та атмосфери «безпеки» у групі.
3. Навчання прийомів ауторелаксації.

Заняття 1

1. Вступне слово психолога, введення правил. Учні сідають у коло.

Психолог. Ми будемо зустрічатися на спеціальних заняттях. На них можна буде ділитися з іншими своїми радощами і проблемами, отримати добру пораду, допомогти або підтримати, навчитися краще розуміти себе та інших, дізнатися про себе та інших багато нового та цікавого.

Пропоную укласти угоду про спільну роботу, опираючись на деякі правила, які допомагають у взаємодії. Пропоную по одному правилу.

Учасники по черзі висловлюють свою згоду (чи незгоду) з ними та можуть доповнити вже затверджений список правил.

Правила тренінгу:

1. Участь у вправах та у виконанні, окремих завдань є добровільною.
2. Говорити потрібно коротко, конкретно й тільки про те, що сам відчуваєш (не давати інтерпретації чужої думки).
3. Слухати товаришів уважно, не перебиваючи.
4. Критикувати не людину, а конкретний учинок.
5. Критикувати лише у м'якій, доброзичливій формі. Бажано, щоб критика супроводжувалася конкретною порадою та впевненістю підлітків щодо виправлення своїх вад або помилок.
6. На заняття не можна запізнюватися.
7. Усі учасники називають один одного тільки на ім'я.
8. Кожен учасник може назвати своє ім'я чи вигадане.
9. Без дозволу тренера між собою не розмовляти.
10. Бажано, щоб усі сиділи у відкритій позі. Це спонукає до відкритості, відвертості, щирості.

2. Знайомство учасників. Учасникам пропонується по колу назвати своє ім'я та дати коротку інформацію про себе; наступний учасник називає почуте ім'я та максимально відтворює почуту інформацію, а потім доповнює її своєю. І так по колу, поки всі не розкажуть про себе.

Вправа 1. „Усмішка".

Усміхніться! - Отже, ви готові до заняття. Щоденник уже під рукою?

Якщо ні, то візьміть та підпишіть його. Та не просто підпишіть, а запишіть зверху основний девіз, афоризм, жарт. Наприклад: «Хто веселий, той сміється, хто хоче, той досягне, хто шукає, той завжди знайде!» Якщо налаштувалися на все дивитися з гумором, то це означає, що ви вже піднялися вище повсякденного життя. Вам уже не важко, граючись, справлятися з багатьма труднощами. Якщо ви усміхнулися, то ви вже на шляху до гармонії, яка визначається трьома головними життєдайними силами: розумом, духом та любов'ю. Можливо, хтось відразу згадав щось таке, як: „Сила є – розуму не треба". Можна розрядитися в цьому випадку афоризмом або жартом. Будь ласка, ті хто поставився з гумором до цього питання, може відобразити свою творчість у щоденнику.

Вправа 2. „Імена" почуттів".

1. Кожний учасник, записує стільки „імен" почуттів, скільки зможе.

2. Учасник, який записав найбільшу кількість, зачитує, а тренер фіксує слова на дошці. Потім підраховується кількість збігів слів у інших учасників.

3. Актуалізуються найвідоміші емоції та емоційні стани пояснюється різниця між емоціями та емоційним станом.

4. Учасники заповнюють таблицю тих почуттів, що характерні для них узагалі, і тих, які вони переживають зараз. У першій колонці записують «імена почуттів». Потім вибирають клітинку, яка відповідає місцю, де почуття виникає, у клітинки ставлять хрестики. Можна за 5 - 10-бальною шкалою оцінити інтенсивність почуття.

5. Учасникам пропонується з'ясувати, як довколишні розуміють наші почуття.

Вправа 3. „Дзеркало"

Один учасник робить гримасу сусідові. Той, зокрема, „передражнює" його якомога точніше і передає далі по колу. Вправа закінчується, коли гримаса „повертається до першого учасника. (Так само „передаються" ще кілька емоцій).

Вправа 4. „Актори".

Учасники поділяються на дві групи; перша – „актори", друга – „глядачі".

Керівник пропонує „акторам" теми інсценувань:

а) іти проти вітру; туди, куди не хочеться; так, щоб когось не розбудити.

б) іти з тим, хто веселіший за всіх; із тим, хто нагадує когось зі знайомих; із симпатичною для себе людиною у цій трупі; із тим, хто викликає настороженість; кого б хотілося змінити.

Група „глядачів" має зрозуміти, кого показують „актори". Потім групи міняються ролями і пропонуються наступні теми:

• ми кудись ідемо і раптом (зустріч з несподіванкою...) розуміємо, що щось забули;
• бракує грошей (немає білета на автобус);
• бачимо людину, яка нам дуже подобається;
• бачимо людину, якій хочемо сподобатися;
• дізнаємося, що на панчохах (рукаві тощо) дірка.

Обговорення:

- Що допомагає усвідомити, висловити свої почуття?
- Що допомагає нам зрозуміти, що відчуває інша людина?

Вправа* 5. *Релаксаційний комплекс „Значуща людина".

Сядьте зручно. Заплющте очі. Виберіть значиму для себе людину. Це може бути хтось із батьків, кохана людина; колега, брат, подруга, будь - яка значуща у цю хвилину людина.

Кого ви зараз згадали першим? Якщо ж ви вирішили не обирати її для виконання цієї вправи, то спробуйте пояснити, чому. Подумки посадіть обрану вами значущу людину перед собою. Уявіть її позу, одяг, вираз обличчя. Поговоріть із нею, розкажіть, як високо ви її цінуєте. Не обмежуйтесь одним - двома реченнями, намагайтеся більш повно висловити свої думки, пояснюючи їй, чому вона відіграє суттєву роль у вашому житті.

Потім розкажіть їй, за що ви на неї ображаєтесь. І тут не обмежуйтеся кількома фразами, викладіть усі свої образи, особливо приховані скажіть ЇЙ, чого ви чекаєте, чого хочете від неї.

Вправа 6. Етюд „Усмішка по колу".

Усі беруться за руки і «передають усмішку по колу» кожний учасник обертається до свого сусіда праворуч і ліворуч і, побажавши йому що-небудь хороше і приємне, усміхається йому, той усміхається наступному сусідові і т.д. При цьому можна образно «ліпити усмішку» у долонях й обережно «передавати» її по колу, із рук у руки.

Заняття 2

Вправа 1. „Концентрація”. Сконцентруйтеся на веселих думках. Коли в голову приходять жарти, анекдоти, усе навкруги світлішає і навіть стає веселковим. На честь такої події запишіть у щоденники кілька веселих думок. Тепер настав час зосередитися лише на приємному. Схопіть за хвіст приємну думку і не випускайте її. Розгляньте її у всіх подробицях і деталях. Давайте спробуємо.

Для початку ви вже перетворили веселу думку в радісне відчуття. Тепер можна спробувати перетворити «смачну» думку у приємне відчуття. Відчуваєте, смак специфічний? У-ммм! Тепер перетворіть ароматну думку у відчуття аромату Відчуваєте? От - так - так! А тепер спробуйте у деталях побачити те про що ви найбільше мріяли. Нехай навіть найнеймовірніше, запишіть це у щоденник. Якщо бажаєте, то поділіться своєю творчістю зі всіма, давайте разом обговоримо результати творчості.

Вправа 2. „Лист собі”.

Тренер дає інструкцію: „Зараз ви напишете листа найближчій вам людині. Хто це? Ви самі. Напишіть листа собі, коханому. Адже не можна жити без любові до найріднішої, найближчої людини – до „себе”. Час написання – 15 хвилин під тиху музику.

Обмін враженнями: з якими почуттями писати листи? Запитування листів. Після цього - 10 хвилин на те, щоб дати відповідь на свого листа. Обговорення відповідей.

Вправа 3. „Вираження емоцій”.

Заборону на вираження емоцій можна проілюструвати таким чином - закрити всі канали відображення (зав'язати хустками, шарфами, стрічками, шнурками):

- вуста - щоб не сварились і не кричали:
- очі - щоб не бачили негідника, не випромінювали ненависть;
- вуха - щоб не чули зайвого;
- руки - щоб не билися;
- ноги - щоб не „носили” господаря в погане товариство:
- душу - щоб не страждала.

Після цього тренер звертається до учасників із запитаннями: Що може така людина? Виражати свою думку? (*Вуста стиснуті*). Спостерігати, відокремлювати прекрасне, відгукуватися? *(Знижена можливість реагувати.)* Творити прекрасне, обіймати *(Руки зв'язані)* Іти стежкою життя? *(Заважають страх, скутість рухів.)*. Співчувати, радіти, довіряти *(Душа «мовчить» (скута).*

Обговорення.

Вправа 4. «Асоціації».

Учасники сідають у коло ведучий вимовляє два випадкових слова. Один із учасників уголос описує образ, з'єднуючи друге слово ведучого з першим. Потім, створивши образ, учасник пропонує своє слово наступному гравцеві, тому, хто сидить ліворуч від нього. Той пов'язує це третє слово із другим ведучого, а своє власне слово - уже четверте у цьому ланцюгу - передає як завдання своєму сусідові ліворуч. Гра рухається по колу, і в кінці кожного кола ведучий за секундоміром оголошує час, затрачений на його проходження. Ведучий має право раптово зупинити гру і запропонувати кому-небудь з учасників відтворити всі слова. Якщо учасник пам'ятає тільки свої слова, це означає, що він орієнтується на особисте досягнення і не бере участі у грі.

Вправа* 5. *„Веселка” (ауторелаксація),

Діти сідають у зручній позі, заплющують очі і протягом 1-2 хвилин уявляють собі веселку, чудову гру її кольорів і себе у спокійному, приємному стані, розслабленим, на відпочинку. Після закінчення вправи обговорюється, які почуття виникають під час її виконання, хто „бачив” ще щось незвичайне. Потім усі підіймаються, прогинаються і рухами рук над головою зображають ту веселку (одночасно розминаючи м'язи).

Вправа 6. Етюд «Слухаємо себе» (вправа на ауторелаксацію)

Протягом 1-2 хвилин учасники розслабляються і „слухають" себе, після чого зображують свій настрій у кінці тренінгового заняття.

Вправа 7. Етюд „Усмішка по колу".

Блок ІІ. „Зняття ворожості й агресивності"

Завдання:

1. Корекція поведінки за допомогою рольових ігор.
2. Формування адекватних форм поведінки.
3. Усвідомлення своєї поведінки.
4. Моральне виховання.
5. Робота над виразністю рухів
6. Регулювання поведінки в колективі.
7. Навчання прийомам ауторелаксації.

Заняття 1

Вправа 1. „Спілкування з агресивним співрозмовником".

Учасники групи діляться на пари. Один партнер виконує роль обвинувачувача. Він висуває претензії своєму співрозмовникові. Наприклад: „Ти – завжди запізнюєшся на зустрічі. Хоча б на кілька хвилин мусиш запізнитися". Завдання співрозмовника – відповісти, використовуючи один із видів активного слухання (емпатійне чи з'ясувальне) і з'ясувати, чим викликана агресивна позиція іншої людини. Забороняється пояснювати, виправдовуватись та звинувачувати.

Під час обговорення звертається увага на невербальні компоненти спілкування партнерів. Обговорюються труднощі, які виникли при виконанні вправи.

Вправа 2. Психотехніка „Я не люблю...".

Учасники групи беруться за руки парами і говорять по черзі один одному про те, що вони не люблять. Наприклад: „Я не люблю, коли мене обманюють, кричать на мене, а особливо коли карають фізично. Я не люблю, коли ображають малих дітей або дівчат, коли знущаються з тварин..."

Вправа 3. „Заборона казати „ні".

Один з учасників ставить іншому запитання, на яке не можна дати ствердної відповіді, або дає завдання, яке не можна виконати. Інший повинен висловити свою незгоду таким чином, щоб не застосовувати „ні" чи „не" (наприклад: „Чи не міг би ти покласти ноги на стіл?" – „Боюся, що це шокує присутніх").

Ця вправа може виконуватися по колу або в парах. Можна пропонувати кілька варіантів відмови.

Вправа 4. „Грабіжник".

Інструкція психолога: „Уявіть собі, що на вас нападає грабіжник, але єдина ваша зброя – це слово. Що ви можете одразу відповісти йому? Адже в такій ситуації, мабуть, і не кожне слово допоможе. Вирішення цієї ситуації потребує неординарного підходу. Грабіжник, як правило, користується несподіванкою. Можливо, цим найкраще - і відповісти. Та чим його здивувати? Тут допоможуть лише фантазія і винахідливість. Отже, ділимося на пари і розігруємо таку ситуацію: один у парі - грабіжник, а інший - жертва. У вас часу - кілька секунд.

Обговорюються і демонструються результати.

Вправа 5. Рольове програвання ситуації „Привіт, приятелю!"

Учасники сідають у коло, їм слід по черзі привітатися з кожним учасником гри, обов'язково підкреслюючи при цьому індивідуальність партнера, називаючи властиві йому риси характеру.

Слід звернути особливу увагу на те, які слова підбирає учасник, аби привітати іншого, які жести при цьому використовує. Тренер разом з учасниками групи розбирає типові помилки, заохочує продуктивні елементи і сам демонструє найконструктивніші способи входження у контакт – привітання. Після цього дві-три пари учнів виконують моделі бажаного привітання.

Вправа 6. „Леви" (ауторелаксація і саморегуляція).

Психолог говорит: „Уявіть собі, що всі ми – леви, велика лев'яча сім'я. Давайте влаштуємо змагання, хто голосніше загарчить. За моєю командою починаємо". Потім керівник

запитує: „А хто може гарчати ще гучніше? Добре гарчіть, леви!” Учні намагаються гарчати якомога голосніше А психолог підказує дітям, що коли вони зляться, то можуть уявити собі, що вони –леви, і голосно загарчати на свого кривдника.

Однак лев – цар звірів, сильна і благородна тварина. Він прекрасний і гордий: вільний і не метушливий. Він уміє себе стримувати... Ми всі – сильні духом, сповнені гідності леви (усі зображують величну поставу Лева), могутні, упевнені в собі, спокійні й мудрі.

Вправа 7. Етюд „Слухаємо себе” (ауторелаксація).

Вправа 8. „Усмішка по колу”.

Заняття 2.

Вправа 1. „Конфлікт у транспорті”.

Поряд ставлять два крісла, що слугують імітацією парних сидінь в автобусі, а одне крісло ставлять попереду. Двоє учасників виходять за двері та отримують інструкцію: „Вам необхідно поговорити. Зараз ви зайдете в автобус, постарайтеся сісти разом”. Третій учасник сідає на одне зі спарених місць, отримавши від ведучого інструкцію: „Ти звільниш це місце, коли відчуєш, що хочеться це зробити. Орієнтуйся на власний внутрішній стан”. Решта учасників мають спостерігати за подіями і зробити аналіз того, що відбулось.

Спочатку аналіз роблять учасники гри, а потім – глядачі.

Запитання для аналізу:

- Чому виникла необхідність поступитися місцем? Опиши свої почуття.
- Чий спосіб вирішення завдання був вдалішим? Що саме було причиною успіху?

Вправа 2 „Аркуш за спиною”.

На спину ведучому, яким стає хтось із учасників групи, чіпляють чистий аркуш паперу. На ньому учасники групи, порадившись, записують слово, яке може означати предмет живої чи неживої природи, казкового чи літературного героя, історичну особу тощо. Завдання ведучого – вгадати написане слово за пантомімою обраного ним члена групи. Можливий груповий показ заданого слова.

Вправа 3. „Подарунок – жестом”.

По колу учасники групи один одному роблять подарунки на невербальному рівні – жестами показують, що саме хочуть подарувати. Після закінчення вправи проводиться обговорення-уточнення, що саме подаровано.

Рекомендації батьки:

1) Не сварити підлітка за те, що він посмів гніватись на них. Навпаки, батьки повинні поставитися до його обурення з розумінням і повагою, допомогти йому усвідомити і сформулювати свої претензії до них.

2) Тільки тоді, коли емоції вщухнуть, розкажіть своїй дитині про те, як ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Спробуйте знайти разом з нею вдалу, для обох сторін, форму висловлення претензій.

3) Поспостерігайте за собою. Дуже часто батьки самі придушують своє роздратування, терплять його доти, доки воно не вибухне, як вулкан, яким уже неможна керувати. Набагато легше і корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.

4) Учіть дитину розуміти себе та інших. Якщо підліток навчиться усвідомлювати свої почуття і почуття інших, він зможе свідомо обирати мирні форми боротьби і захисту.

Фрагменти тренінгових занять

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ З РОЗЛАДАМИ ФУНКЦІЙ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Ярослава Ревть, *практичний психолог*
Хустського професійного ліцею

Дитина, розвиток якої ускладнений дефектом,
не просто мени розвинена, ніж її нормальні однолітки,
але розвинена інакше.
Л.С. Виготський

Діти з розладами розвитку – це діти, у яких унаслідок уродженої недостатності або набутого органічного ураження сенсорних органів, опорно-рухового апарату або центральної нервової системи є відхилення від нормального розвитку психічних функцій. У деяких випадках розлади розвитку можуть бути спричинені й мікросоціальними, середовищними причинами, не пов'язаними з патологією аналізаторів або центральної нервової системи. До таких факторів варто зарахувати несприятливі форми родинного виховання, соціальну й емоційну деривацію тощо.

Рух для дитини – це універсальний прояв життєдіяльності, на різні роздратування він реагує перш за все рухом (наприклад, вилучення руки при опіку пальця, смоктальні рухи немовлят при подразненні губ і щік тощо). Разом з тим від рецепторів м'язів, сухожиль, суглобів, лабіринтового (вестибулярного) апарату постійно надходять нервові імпульси, які викликають коливання тонічного напруження м'язів і тулуба, проявляються безперервними дрібними рухами, що підтримують певну позу і поставу. Особливе місце займають складніші рухи, що відображають діяльність, пов'язану з працею і спілкуванням між людьми. До них відносяться навчання трудовим навичкам, оволодіння найтоншими координаціями мови та письма, які відбуваються під контролем рухових зон кори головного мозку. У рухову зону кори постійно надходять сигнали від шкірно-м'язового, зорового, слухового і вестибулярного аналізаторів, що необхідні для створення просторової матриці руху. Узгоджена діяльність усіх систем робить кожен рух людини розмірним, плавним, точним, підтримує нормальну моторну функцію організму.

Дитячий церебральний параліч (ДЦП) – не прогресуюче захворювання головного мозку, яке вражає ті його ділянки, які відповідають за рухливість і положення тіла, і виникає на ранніх етапах розвитку головного мозку.

Крім ДЦП та поліомієліту, до порушень опорно-рухового апарату призводять різні причини, а саме:

- вроджені патології опорно-рухового апарату:
- кривошия;
- аномалії розвитку хребта (сколіоз);
- деформації стопи;
- недорозвиток і дефекти кінцівок;
- аномалії розвитку пальців кисті;
- артрогрипоз (вроджене каліцтво);
- набуті захворювання і порушення опорно-рухового апарату:
- травматичні ураження спинного і головного мозку, кінцівок;
- поліартрит;
- захворювання скелету (туберкульоз, пухлина кісток, остеомієліт);
- системні захворювання хребта (рахіт, хондродистрофія).

Крім рухових розладів, у дітей із вадами опорно-рухового апарату можуть відзначатися вади інтелектуального розвитку: затримка психічного розвитку й розумова відсталість різного ступеня важкості.

Ураження рухової сфери в разі ДЦП може бути виражене у різних ступенях. Наприклад, за одних форм захворювання більше страждають рухи рук, за інших – ніг. Є діти, у яких рухові розлади настільки тяжкі, що цілком позбавляють їх можливості самостійного пересування і будь-яких дій із предметами. Є діти, у яких відзначаються легкі рухові дефекти, що проявляються в недостатньому обсязі, точності й темпі рухів в одній або кількох кінцівках, у розладах рівноваги, координації, в окремих рухах, у недостатній диференційованості рухів рук або ніг.

У дітей із діагнозом ДЦП, незалежно від ступеня рухових дефектів можуть спостерігатися розлади емоційно-вольової сфери й поводження та зниження інтелектуального рівня, причому трапляється нерівномірна затримка інтелектуального розвитку: одні психічні функції можуть розвиватися відповідно до віку, інші – значною мірою відставати.

Особливості деяких форм ДЦП

Форма ДЦП, назва	Рухові розлади	Інтелектуальні розлади
Спастична диплегія (хвороба Літтля)	Руки уражені менше, ніж ноги	Можливі незначні розлади інтелекту
Подвійна геміплексія	Тяжке ураження всіх кінцівок	Тяжка форма дебільності

Емоційно-вольові розлади проявляються в підвищеній збудливості дитини, надмірній чутливості до всіх зовнішніх подразників і лякливості. Деякі діти – неспокійні, метушливі, розгальмовані, інші – мляві, пасивні, безініціативні й загальмовані в руховій сфері.

Психолог має проводити ретельний облік профілактичної, діагностичної, розвивальної, коригувальної і реабілітаційної роботи з дитиною.

Працюючи з дітьми, необхідно враховувати такі моменти:

- діти з церебральними паралічами стійко психічно виснажені, не здатні до тривалого інтелектуального напруження. Для них характерні розлади емоційно-вольової сфери, що найчастіше проявляється в плаксивості, дратівливості, вередливості. Їм часто властива невпевненість у собі, часто проявляється наївність суджень, сором'язливість, боязкість. Це поєднується з підвищеною чутливістю, вразливістю, замкненістю;
- відставання в розвитку мовлення призводить до обмеження обсягу знань та уявлень про навколишній світ, ускладнює спілкування дітей;
- найбільш характерною ознакою особистості дитини є своєрідний психічний інфантилізм, що проявляється в егоцентризмі, лабільності, підвищеній сугестивності й залежності від оточення. У дітей із церебральними паралічами можуть відзначатися патологічні риси характеру: істероїдні, тривожно-недовірливі, невротичні;
- для більшості дітей із церебральними паралічами характерна пасивність, млявість, нерішучість, швидка зміна настрою. Вони бояться висоти, темряви, самотності;
- у навчальному закладі такі діти проявляють тривожність, страх перед усною відповіддю, нерідко в них виникає заїкуватість.

Корекційні прийоми (за Колупаєвою А.А.):

- під час фізкультхвилинок проводити рекомендовані лікарями вправи на активне розслаблення, вироблення плавності переключення з одного положення в інше;
- передбачати варіативність письмових робіт: не лише самостійне письмо, а й роздаткові картки з друкованою основою, не лише ручка, а магнітна дошка, комп'ютер;
- давати більше часу на виконання письмових завдань або міняти частину з них на усні;
- розвивати дрібну моторику рук:

- масаж пальців обох рук;
- пальчикова гімнастику;
- корекція дрібних рухів під час роботи з природнім матеріалом (каштанами, горіхами, тощо);
- розвиток сили м'язів рук (з використанням еспандера, силоміра, розривання паперу, розминання пластиліну, глини);
- спеціально вказати (ручкою, олівцем) рядок і місце, потрібно починати писати, малювати;
- позначати відстань між рядками чи частинами завдання;
- використовувати перфокарти;
- під час оцінювання усної відповіді і читання не знижувати оцінку, особливо на початкових етапах навчання, за недостатню інтонаційну виразність, сповільнений темп і відсутність плавності, скандування;
- при оцінюванні письмових робіт не слід знижувати оцінку.

Схема вивчення дітей,
що мають розлади опорно-рухового апарату

Прізвище, ім’я дитини _____вік_____

1. Розлади рухової сфери:
- утримує вертикальне положення (сидячи, стоячи);
- пересувається (у візку, з милицями, за допомогою палиці, самостійно в межах приміщення, самостійно на значні відстані);
- головна рука (права, ліва);
- розвиток маніпулятивної функції (різко обмежена, частково обмежена, не обмежена);
- участь ураженої руки в грі та процесах самообслуговування (функція відсутня, виконує підтримувальну роль, бере участь у виконанні простих рухових актів, бере участь у виконанні складних рухових актів).

2. Рівень розвитку навичок самообслуговування:
- навички особистої гігієни: умивання, чищення зубів, розчісування волосся (не володіє, частково володіє, цілком володіє);
- самообслуговування щодо одягання й роздягання:

а) роздягання (не володіє, частково володіє, цілком володіє);

б) одягання (не одягається; одягається зі сторонньою допомогою; одягається самостійно, крім застібання ґудзиків і зашнуровування взуття; одягається повністю);
- самообслуговування під час уживання їжі (самостійно не їсть; самостійно їсть тверду їжу – хліб, пряники; самостійно п’є з кухля; самостійно їсть ложкою; повною мірою користується столовими приборами).

3. Розлади слуху (ступінь зниження слуху)_____
_____

4. Розлади зору_____

Дані про розлади зору та слуху можна отримати з медичної документації.

5. Ступінь розбірливості мовлення:
- через грубі порушення звуковимови не зрозуміле для оточення;
- зрозуміле лише близьким людям;
- розбірливість мовлення трохи знижена;
- дефекти звуковимови не заважають розумінню мовлення дитини.

Список використаної літератури:

1. Діти з особливостями розвитку в звичайній школі [автор-укладач Л.В.Туріщева]. – Х.: Вид. група „Основа”, 2011. – 111, [1] с. – (Серія „Психологічна служба школи”).

2. Колупаєва А.А. Інклюзивна школа: Особливості організації та управління: Навч-метод. посібник /Колупаєва А.А., Софій Н.В., Найда Ю.М. та інш.; за заг. ред. Даниленка Л.І. – 2-ге видання, стереотипне – К.: ФО – П Парашин І.С., 2010, – 128 с.

3. Колупаєва А.А. Діти з особливими потребами в загальноосвітньому просторі: початкова ланка. Путівник для педагогів: Навч.-метод. посібник. /Колупаєва А.А., Таранченко О.М – К.: „АТОПОЛ”. – 2010. – 96 с. – (Серія „Інклюзивна освіта”).

4. Колупаєва А. А. Діти з особливими потребами та організація їх навчання: Наук.-метод. посіб. /А.А. Колупаєва, Л.О. Савчук. – видання доповнене та перероблене. – К.: Видавнича група „АТОПОЛ”, – 2011. – 273 с. – (Серія „Інклюзивна освіта”).

5. Миронова С. П. Основи корекційної педагогіки. /Миронова С.П., Гаврилова О.В., Матвєєва М.П.; за. заг. ред. Миронової С.П. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. – 264 с.

6. Обухівська А.Г. Психологу про дітей з особливими потребами у загальноосвітній школі /Обухівська А., Ілляшенко Т., Жук Т. – К.: Редакція загальнопед. газет, 2012. – 128 с. – (Бібліотека „Шкільного світу”).

7. Питання догляду за особами з розумовою відсталістю в сучасній дефектології: Навч. посіб. [укладач Л.М. Руденко]. – К.: „ДІА” – 2007. – 128 с.

ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА В ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

***Дмитро Гілязов**, практичний психолог*
Берегівського професійного ліцею сфери послуг

Психологічна служба системи освіти є невід'ємною складовою навчально-виховного процесу в закладах професійно-технічної освіти. Актуальні питання навчання, робота з колективом і сім'єю потребують кваліфікованого психологічного забезпечення.

Для забезпечення сучасного рівня освіти одне з провідних місць займають соціально-психологічне забезпечення навчально-виховного процесу та соціально-педагогічний патронаж. У стратегії розвитку психологічної служби системи освіти України актуалізується проблема адаптації молодої людини до життєвих змін. Життєва перспектива молоді, зазвичай, поєднується з проблемою професійного самовизначення, забезпечення життя, працевлаштування, саморозвитку, самопізнання, самореалізації, духовного зросту.

Молодь, яка навчається, турбують нестача часу, застарілі методи навчання, що в свою чергу призводить до поганої якості навчання, фінансові труднощі, невизначеність із майбутнім. Унаслідок цього серед молоді поширюються такі явища, як неуспішність, різного типу вади – психічного, особистісного, інтелектуального розвитку, що призводить до прояву різних форм девіантної та протиправної поведінки, алкоголізму, наркоманії, деградації життєвих і моральних цінностей. Тому малоефективно застосовувати у боротьбі з цим традиційні педагогічні методи і методики, що в свою чергу підштовхує до пошуку і розробки сучасних психолого-педагогічних технологій, залучення фахівців психології, соціальної педагогіки. Таким чином, психологічна служба набуває суттєвого важеля у забезпеченні процесів її модернізації.

У нашому навчальному закладі навчаються учні підліткового віку та різні за національностями та мовами – період юності, який характеризується виразною індивідуальною активністю. Юнак знаходиться на порозі самостійного, дорослого життя. Загальний соціальний зміст обраної професії, необхідність для життя і благополуччя стають основою його ідеалізації. Період ранньої молодості переважно забезпечують ймовірність до самореалізації протягом життя.

Таким чином, потрібно допомагати майбутнім фахівцям у виборі професійної діяльності. У процесі проведення психологічної консультації в ліцеї можна виявити психофізіологічні можливості організму учня, схильності, потреби, дати висновки щодо роботи за обраним фахом. Разом з тим, саме у період юності фіксується найнижча задоволеність сенсом життя, невпевненість у собі, невизначеність, які діагностуються методиками готовності до ризику, тривожності Філліпса, анкетуванням, зокрема для визначення агресивності тощо. Сприймання себе набуває нової якості як ставлення до людини, що взаємодіє з іншими людьми, усвідомлення себе як члена групи, а не як окремої індивідуальності; комунікатора, що постійно налагоджує контакти з оточуючим світом. Можлива незадоволеність окремими рисами свого характеру або зовнішнього вигляду супроводжується невпевненістю у власних можливостях.

Тому важливо звернути увагу на адекватний розвиток в учня відчуття впевненості, вмінню конструктивно спілкуватись, які необхідні в життєвих ситуаціях, професійній діяльності, що пов'язана в соціальних відносинах з оточуючими. Самовпевненість започатковується у ранньому дитинстві, що перетікає в більш інтенсивний розвиток в юності, триваючи все життя. Юнак має можливість сприйняти установку на вироблення психологічних програм з критичним, дослідницьким ставленням до світу та до себе, формуванні та усвідомленні чіткого образу „Я". Але для формування потрібних якостей, на жаль, обов'язково потрібне всебічне сприяння, співпраця, підтримка від зацікавлених в цьому людей.

У період юності проходить інтенсивний розвиток рефлексії, внутрішнього уявлення людини про думку тих, із ким вона контактує – усвідомлення індивідом того, як його сприймають і оцінюють інші індивіди або спільності; вид пізнання, у процесі якого суб'єкт стає об'єктом свого спостереження; роздуми, аналіз власного психічного стану. Момент її підключення вважається ключовим, тому що саме з цього моменту кожний вчинок стає відбиттям нового ставлення до власного існування. Рефлексія ніби припиняє безперервність життєвого процесу і надає людині змогу побачити його ззовні, в результаті чого набувають значення моральні переживання, пристрасне ставлення до оточуючих. Можуть формуватись хибні переконання за рахунок неправильних інтерпретацій, вчинків або слів оточуючих людей.

Для реалізації мети, яка полягає у професійному сприянні саморозвитку особистості юнака, захисті психічного здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу шляхом здійснення психологічної експертизи і діагностики, профілактики, психологічної просвіти, соціальної реабілітації та соціально-психологічної корекції потрібно організувати виконання низки питань, визначених Стратегією розвитку психологічної служби в системі ПТО України:

- ❖ забезпечити якісний психологічний супровід процесу навчання; здійснювати діагностику готовності молоді до навчання у ПТНЗ та проведення психолого-педагогічної корекції тих учнів, які виявились неготовими або відстають у навчанні;
- ❖ здійснити соціально-педагогічну реабілітацію учнів, які зазнали різних форм насильства, були втягнуті у протиправні дії, наркоманію, незаконні види праці; підпали під вплив псевдорелігійних культів, знаходяться у скрутному життєвому становищі;
- ❖ розробити і впровадити новітні методики, методи і технології роботи практичних психологів і соціальних педагогів у системі ПТО.

Відповідно до цього можна запропонувати наступні напрямки роботи, над якими працює практичний психолог Берегівського професійного ліцею сфери послуг:

- підвищення психологічної культури всіх учасників навчально-виховного процесу шляхом проведення семінарів для педколективу та учнів, перегляд пізнавальних, спеціалізованих відеоматеріалів, поширення друкованої психологічної інформації для саморозвитку;
- проектування і соціально-психологічна корекція розвитку учнів у навчально-виховному процесі на психотерапевтичних індивідуальних консультаціях;
- соціально-психологічна діагностика, моніторинг особистісного розвитку учнів шляхом соціометричних досліджень, диференційно-діагностичного опитувальника професійної спрямованості Е.Клімова, методика для визначень різного виду відхилень, можливостей, потреб тощо;
- психологічна експертиза педагогічних інновацій, методик і методів;
- соціально-психологічна і педагогічна реабілітація учнів, які знаходяться у кризовій ситуації, соціально незахищених, з особливими потребами, шляхом психотерапевтичного консультування, співпрацею зі службами у справах дітей, проведенням з ними круглих столів;
- консультативно-методична допомога всім учасникам навчально-виховного процесу та керівникам ПТНЗ.

Учні, які своєчасно отримали психологічну підтримку, швидше позбуваються психологічного інфантилізму, хибних очікувань, ілюзій та переконань щодо навчання та оволодіння професією; швидше набувають професійно значущих знань, навичок, умінь; чітко бачать себе в обраній професії; навчаються керувати собою, контролювати свої дії та нести за них відповідальність, адекватно аналізувати речі, що їх оточують. У результаті отримана кваліфікація – це не лише наявність відповідної професійної підготовки, а й показник соціально-психологічної зрілості молодого фахівця. Для забезпечення оптимальних психолого-педагогічних умов становлення майбутніх фахівців, підвищення рівня їх професійної підготовки, соціалізації та адаптації до діяльності в трудовому колективі, необхідно дослідити проблеми впровадження практичної психологічної допомоги в навчальний процес, налагодження співпраці психологів з адміністрацією та інженерно-педагогічними працівниками ПТНЗ, з батьками й опікунами підлітків, застосування педагогами сучасних психологічних

підходів, ознайомлення з існуючими психологічними рекомендаціями стосовно стилю педагогічного впливу тощо.

Протягом навчального року в навчальному закладі проводяться соціально-психологічні опитування на виявлення агресії та попередження жорстокості серед учнівської молоді. За результатами даних анкетувань проводилися профілактичні та корекційно-розвивальні роботи.

У листопаді 2013-2014 навчального року був завершений соціальний проект **„Шлях до себе”** спрямований на створення цілісного середовища в колективі, усвідомлення цілісного вибору особистістю шляху до самореалізації у соціумі та профілактиці негативних звичок. У процесі проекту проведено ряд заходів, які показали, що в учнів сформувалися життєві цінності: духовні, моральні, родинні, правові (усвідомлення своїх прав обов'язків). Учні здатні до самореалізації та самовиховання. Вихованці дійшли висновку, що найголовніше в житті – це здоров'я і здоровий спосіб життя, відповідальне ставлення до власного життя, власних вчинків, усвідомлення цінностей міжособистісних стосунків і покращення цих стосунків.

У нашому ліцеї реалізовується соціальний проект **„Підвищення психологічної компетентності молодого викладача”**, в рамках якого були проведені заходи, що сприяють підвищенню рівня психологічної компетентності молодого педагога.

З метою реалізації ціннісних орієнтирів роботи на 2013-2014 н. р. проведено семінари та тренінги:

Для учнів:

- „Навички спілкування”;
- „Корекція тривожності”;
- „Профілактика шкідливих звичок серед молоді”;

Для батьків:

- „Батьки і діти: шляхи взаємодії”.
- Профілактика наркоманії серед молоді”.

Психологічна служба Берегівського професійного ліцею сфери послуг залучається до проведення відеолекторіїв для батьків, за потребою проводяться групові та індивідуальні консультації батьків, надається консультативна та соціально-правова допомога сім'ям, в яких виховуються діти груп соціального ризику.

Значна увага приділяється впровадженню Національної програми „Репродуктивне здоров'я” та комплексної програми „Здоров'я нації”, які сприяли формуванню в учнів навичок здорового способу життя, попередження серед них алкогольної, наркотичної та тютюнової залежності. Протягом року традиційно проводилися акції *„Антинаркотик”, „АнтиСНІД”, „Життя без паління”, „Молодь за здоровий спосіб життя”.*

Для підвищення рівня психолого-педагогічної обізнаності класних керівників проводяться семінари, тренінги з питань адаптації підлітків до нових умов навчання, роботи з підлітками, які мають ознаки девіантної поведінки, з учнями „групи ризику”.

Психологічною службою ліцею ведеться просвітницька робота серед учнів, батьків та викладачів (години спілкування, виступи, інформаційні повідомлення).

Список використаної літератури:

1. Винославська О. В. Мотиви трудової активності в діяльності студентів денної форми навчання. //Вісник НТУУ „КПІ”: Філософія. Психологія. Педагогіка”. – 2001. – №2(2). – С. 91-98.

2. Максименко С. Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. – К., 1990.

3. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія. – К.: МАУП, 2000.

4. Основи психології: Підручник /Під редакцією О. В. Киричука, В. А. Роменця). – К.: Либідь, 1995.

5. Роменець В. А. Психологія творчості. – К.: Либідь, 2001.

НАСИЛЬСТВО НАД ДІТЬМИ В СІМ'Ї

Мар'яна Веждел, *практичний психолог*
Міжгірського професійного ліцею

„Життя дається людині тільки один раз і
прожити його потрібно так, щоб не
було гірко, боляче за марно прожиті літа"
М.Островський

Прояви насильства супроводжують людство з незапам'ятних часів. Упродовж тисячоліть одна людина кривдить іншу, чинить насильство щодо неї. У світі постійно відбуваються війни, напади на людей, дискримінація, приниження. Ми вже звикли трактувати насильство як щось неминуче. Але ж прояви насильства порушують права людини, принципи вільного та справедливого існування. І коли насильство чиниться поруч з нами – у нашому домі, на роботі, ми повинні зупинити його.

Іноді ми не усвідомлюємо, що самі втягнуті в коло насильства, бо можемо не знати, що певні насильницькі акти щодо нас порушують наші права, честь та гідність.

Проблема насильства стоїть особливо гостро у сучасному суспільстві, а найбільшого занепокоєння викликає вона через те, що жертвами насильства стають діти. На жаль, вона є однією з найактуальніших у професійно-технічних навчальних закладах, адже значна частина учнів проживають у неблагополучних сім'ях і зазнають того чи іншого виду насильства.

Метою статті є окреслення проблеми насильства учнів ПТНЗ, висвітлення форм і методів профілактики та допомога дітям, які зазнали його.

Що таке насильство? Насильство – це дії, які робить одна або кілька осіб, що:

- ✓ чиняться умисно і спрямовані на досягнення певної цілі;
- ✓ спричиняють шкоду (фізичну, моральну, матеріальну) іншій особі;
- ✓ порушують права і свободи цієї особи;
- ✓ унеможливлюють ефективний самозахист потерпаючому від насильства (той, хто чинить насильство, має значні переваги (фізичні, психологічні, адміністративні, матеріальні тощо).

До насильницьких дій належать: побиття, знущання, присилування, приниження, примус, сексуальні домагання, лайки, образи, зґвалтування, ізоляція, в тому числі заборона працювати, фемінізація бідності, маніпулювання, звинувачення, формування почуття провини, моральний, психологічний та економічний тиск, торгівля людьми, примус до шлюбу, до проституції, насильницьке обмеження, в тому числі – інформаційне.

У випадках, коли до вас звернулась дитина з усною скаргою щодо жорстокого поводження з нею:

Варіант 1: Оформіть звернення дитини у письмовій формі та передайте його до адміністрації навчального закладу.

Варіант 2: Оформіть звернення дитини у письмовій формі та передайте його до територіального підрозділу служби у справах дітей.

Варіант 3: Оформіть звернення дитини у письмовій формі та передайте його до органів внутрішніх справ.

Варіант 4: Повідомте про це в усній чи письмовій формі від свого імені вказані вище перераховані органи.

Загальнопрофілактичний рівень. Важливим елементом роботи на цьому рівні є розробка спеціальних програм освіти для батьків, які сприяли б повноцінному функціонуванню сім'ї і запобіганню проблемам у взаєминах дітей і батьків.

Діагностичний рівень. Діагностика – тривалий процес, що вимагає неодноразових зустрічей з сім'єю, а також з іншими причетними до виховання дітей людьми. Вона служить відправною точкою подальшої взаємодії з сім'єю.

Серед проективних методик, окрім малюнкових тестів, дуже ефективний в роботі з дітьми, що перенесли жорстоке поводження, колірний тест Макса Люшера, який виявляє настрій дитини, його емоційний стан і чинники, що викликають стрес. Можна провести *анкетування* **„Молодь і протиправна поведінка”**, у якому багато питань стосується насильства.

З жертвами насильства важливо розмовляти про страхи. Для їх виявлення використовується спеціальний опитувальник, який допомагає викликати дитину на відвертість у розмові про її почуття і переживання.

Використовуючи його, я часто веду розмову з учнями, які піддаються насильству з боку батьків. Усім відомо, що зародки здорового способу життя формуються у сім’ї. Вона відіграє основну роль у зміцненні здоров’я дитини, формуванні її характеру, ставленні до праці та моральних цінностей.

Світ сім’ї – це світ, де задовольняються потреби дитини в любові, захищеності, духовному зростанні. Родина – це соціальний інститут.

Горе тим сім’ям, де батьки ведуть нездоровий спосіб життя, адже жінка – мама-вихователь майбутніх поколінь, берегиня сімейного затишку, на якій лежить надзвичайно велика відповідальність.

Голова родини – батько, від діяльності якого і підготовленості до життя залежить добробут, рівень захищеності. Він виховує у дітей риси мужності, фізичну досконаліть, почуття відповідальності за доручену справу, привчає брати на себе важку роботу, піклуватися про всіх членів сім’ї, дбати про сімейний матеріальний достаток. Саме сім’я виховує працьовитість, дисциплінованість, високу відповідальність за доручену справу, охайність та скромність.

Діти не народжуються злочинцями, вони ними стають. Грубощі, п’янки, приниження людської гідності, аморальні вчинки старших, насильство з боку дорослих роблять підлітків жорстокими, а водночас інколи безсилими.

Ведучи розмову з ученицею М.Д., я дізналася, що мати з вітчимом часто випивають. У хаті постійні сварки, п’яні бучі, грубощі. Мати зовсім не цікавиться життям сина і дочки. Ось чому вона весь час безпідставно дає їй різні непотрібні зауваження, принижує її людську гідність, а інколи вдається до стусанів. Їм боляче спостерігати, як мама віддає більше уваги і тепла вітчиму, а не своїм дітям.

Учениця була замкнутою, мовчазною, байдужою до оточуючих. Я вела постійно з нею розмови на різні теми, розповідала про її проблеми викладачам. Через деякий час Д. влаштувалася на роботу, стала брати активну участь у громадському житті групи.

Зараз ситуація змінилась. Учениця вийшла заміж. У новій сім’ї її зрозуміли і прийняли як рідну. Проте Д. переживає за долю брата. Він навчається на першому курсі нашого навчального закладу, часто пропускає уроки без поважних причин, бо шукає підробітку для того, аби купити собі одяг, взуття чи їжу. Ночує брат на горищі. Поки що надворі стоїть тепла осінь…

Так можна наводити багато прикладів з сім’ями, у яких є проблеми.

Для діагностики корисні *методики* ***„Створення книги життя дитини”, „Коробочка або сумка почуттів”***, які допомагають відтворити почуття дитини, пов'язані з приємними і важкими епізодами з її минулого життя, проаналізувати, чим викликані ті або інші переживання, примирити її з собою і навколишнім світом.

Позитивний результат дає індивідуальна робота з дітьми, які перенесли жорстоке поводження, передусім, спрямована на те, щоб зняти у них почуття тривоги і невпевненості, підняти самооцінку, повернути довіру до людей. Важливо досягти того, аби вони могли відчути себе в емоційній безпеці, адаптуватися у навколишньому світі, навчилися краще розуміти інших.

Варто приділити чимало часу для індивідуальної роботи з кожною дитиною, забезпечуючи конфіденційність. Методами інформування учнів є:

- психологічна просвіта;
- розробка брошурки *„Стоп насильству!”*
- конкурс малюнків, плакатів *„Стоп насильству!”*

Корекційно-розвивальні вправи та заняття

Заняття 1

Тема. **Плануємо майбутнє**

Мета: навчити учнів відповідального ставлення до себе, до навколишнього світу, розвивати уміння правильного поводження у критичній ситуації, формування оптимізму, впевненості у собі.

Знайомство (3 хв.)

Мета: сприяння згуртованості групи.

Хід вправи: продовжити фрази: Мене звати … У людях я найбільше ціную …

Очікування (3 хв.)

Мета: визначення мети заняття.

Хід вправи: очікування: учасники пишуть на грибочках, які ростуть навколо кошика. На завершення тренінгу ті сподівання, що справдилися, „складаються” до кошика.

Правила (5 хв.)

Мета: узгодження правил, необхідних для ефективної роботи групи.

Хід вправи: пояснення: у нас є правила групи. Подумайте, яке б з цих правил ви б хотіли запровадити вдома, в чому його важливість? (за потреби тренер доповнює перелік неназваних правил та проводить обговорення про їх доцільність для групи).

Вправа: „10 подій” (12 хв.)

Мета: навчання учнів відповідально ставитися до себе, до навколишнього світу.

Хід вправи: описати 5 найкращих і 5 найгірших подій у своєму житті.

Обговорення:

- Що було легше: описувати найкращі чи найгірші події свого життя?
- Якими емоціями це супроводжувалося?
- Чому ми говоримо про події минулого?

Вправа: „Прожити місяць” (12 хв.)

Мета: розвивати уміння правильного поводження у критичній ситуації, формування оптимізму.

Хід вправи: уявіть, що ви невиліковно хворі. Залишилося жити місяць. Грошей багато і поки що ви почуваєтеся нормально. Як ви доживатимете віку? Що робитимете? Як мине останній день? Після написання відповідей тренер говорить: „А тепер новина! Ви одужали. У вас є 40 років активного життя. Як ви їх проведете?”

Обговорення:

- Ваші враження, емоції після виконання завдання?
- Чи хотілося вам будувати плани на майбутнє?
- Простіше скласти план на кілька днів чи на 40 років життя?
- Що хотілося зробити в останні дні життя? Чому?
- Чи можна це втілити в життя зараз? Що цьому сприяє чи що цьому заважає?

Руханка „Поїзд дружби”

Мета: зняття емоційного напруження.

Хід вправи: усі стають один за одним, тримаючи руки на поясі тих, хто перед ними. Той, хто попереду, – паровозик. Він задає темп рухів і звуковий супровід, решта підлаштовуються, не порушуючи руху поїзда.

Підсумки (4 хв.)

Потрібно замість грибочків скласти у корзину те, про що дізналися на занятті. Отже, хто що буде брати із собою (висловлюються всі)?

Запам'ятай! Крик – породжує грубість; обман – породжує недовір'я; непрощення – породжує озлобленість; посмішка – розтоплює лід; покаяння – пом'якшує покарання; прощення – приносить полегшення; відкритість – викликає довіру; турбота – наповнює життя змістом; посієш бажання – пожнеш вчинок; посієш вчинок – пожнеш звичку; посієш звичку – пожнеш характер; посієш характер – пожнеш долю.

Профілактична робота щодо попередження насилля над дітьми буде найбільш ефективною за умови взаємодії усіх зацікавлених учасників цього процесу.

Список використаної літератури:

1. Закон України „Про попередження насильства в сім'ї", 2001.
2. Ковальов С.В. Психологія сучасної сім'ї. – М.: Просвещение, 2003. – 174 с.
3. Столін В.В. Психологічні основи сімейної терапії. //Питання психології, 2006. – № 4.
4. Подружнє життя: гармонія і конфлікти /Склад А.А. Богданович. – М.: Профиздат., 2005. – 278 с.
5. Ткачова В.В. Гармонізація внутрісімейних відносин: тато, мама, я – дружна сім'я. Практикум по формуванню адекватних внутрісімейних відносин. – М, 2005. – 179 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ДІТЬМИ-СИРОТАМИ ТА ДІТЬМИ, ПОЗБАВЛЕНИМИ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Леся Зизич, *практичний психолог*
Перечинського професійного ліцею

Проблема сирітства є актуальною для сучасного українського суспільства. Погіршення соціальної ситуації в країні за останні роки призвело до збільшення кількості дітей, що живуть у винятково складних соціальних умовах, а з часом потрапляють в інтернатні заклади. Переважна більшість із них походять із соціально вразливих сімей, де виникала проблема зловживання алкоголем, наркотиками, насиллям в сім'ї, поганим поводженням з дітьми, невиконанням батьківських обов'язків внаслідок чого з'явилося таке явище як „соціальне сирітство" – при живих батьках діти живуть в інтернатах. Проте є й такі, в яких померли обоє батьків.

Кожного року на навчання в наш ліцей поступають діти зі школи-інтернату. Вони помітно відрізняються від тих, які виховуються в сім'ї. За одними параметрами займають рівні позиції зі своїми ровесниками або навіть випереджають їх, а за іншими – різко відстають не лише від них, але й від молодших за себе. За умови відсутності проведення спеціальної роботи ця проблема з віком стає гострішою. Звичайно, особливості психічного розвитку учнів такої категорії в різних вікових групах проявляються по-різному. Але очевидно одне: всі вони мають серйозні наслідки у процесі формування особистості, міжособистісних стосунків, самоусвідомлення, діяльності.

Особливістю таких учнів є яскраво виражена нестійкість нервової системи, що викликає роздратування, порушення поведінки, призводить до агресивності, жорстокості та брутальності. Під час навчання і виховання в інтернатних закладах у них склалася особиста система поглядів на взаємини з дорослими. Вони часто конфліктують з оточуючими, не володіють культурою поведінки, багато з них мають шкідливі звички, не вміють контролювати свої емоції та думки, не привчені до самообслуговування у побуті (прибирання кімнат, чергування, прання особистих речей тощо).

Працюючи із зазначеною категорією учнів, варто керуватися трьома тісно взаємозалежними етичними принципами:

1. Принцип любові до дітей. Це почуття має бути конкретним, життєвим і дієвим. Любові потребує кожна дитина. Для того, хто став педагогом за покликанням і доріс до справжнього професіонала, така дитина – це ранима істота, яка потребує співчуття, якій необхідна дієва допомога і турбота.

2. *Принцип неформальних взаємин із дитиною.* Про значення цього принципу неодноразово говорив Василь Сухомлинський. Любов педагога до дитини закономірно призводить до того, що між ними встановлюються нормальні, довірливі стосунки. „Коли діти відчувають у тобі рівного, – писав Сухомлинський, – вони відкриваються перед тобою, довіряють тобі те, що ніколи б не довірили, якби ти був лише їхнім керівником".

3. *Принцип делікатності.* Педагог, захищаючи права дитини, робить це не просто з цікавості – він керується професійними обов'язками, аби допомогти дитині в подоланні труднощів, які постали перед нею.

Адаптація до навчання та проживання в ліцеї учнів-сиріт та тих, які залишились без батьківської турботи – це тривалий психолого-педагогічний процес, адже кожна дитина хоче бути рівною і не відчувати себе приниженою в якості дитини-сироти.

Діти, які виховувались в інтернаті, мають у своєму психічному розвитку ряд особливостей:

- не вміють застосовувати знання до вирішення проблем, що постають перед ними. Їм простіше працювати за зразком;
- слабо виражена пізнавальна потреба (інтерес до нових фактів, яскравих життєвих прикладів, незвичайних явищ тощо);
- яскраво виражене домінування бажань, безпосередньо пов'язаних з їх повсякденним життям (виконання режимних моментів, правил поведінки);
- вони більш інфантильні, залежні в поведінці та самооцінці від оточуючих, визнають необхідність контролю над собою;
- часті прояви агресії, як наслідок незадоволення потреби в любові;
- недовіра до людей;
- ранній початок статевого життя (при чому вони не соромляться, а пишаються цим);
- уявлення про майбутню сім'ю (материнство чи батьківство) несуть у собі малу частку відповідальності.

З метою корекції та подолання цих особливостей з учнями проводиться психодіагностична, корекційно-відновлювальна та просвітницька робота – індивідуальна та групова.

Особлива увага психолога в роботі з дітьми-сиротами та позбавленими батьківського піклування приділяється формуванню навичок спілкування та самостійності у різних сферах життя: планування часу, раціональне використання коштів, збереження здоров'я, створення сім'ї з метою формування у них відповідального ставлення до планування сімейного життя, уміння ефективно будувати взаємостосунки із представниками протилежної статі, надавати пріоритет сімейним цінностям у процесі соціальної адаптації до самостійного життя.

Ці заходи дають можливість учням краще пізнати себе та досягти спільної мети, незважаючи на різноманітність інтересів, смаків, звичок кожного з них.

Просвітницька робота з підлітками

Година психолога „Будьмо толерантними”

(до Міжнародного ня толерантності – 16 листопада)

Мета: ознайомити учнів із поняттям „толерантність”; набути навичок розуміння і прийняття людей, їх внутрішнього світу; поглибити процеси саморозкриття, самоаналізу; збагатити знання про поняття „Міжнародний День толерантності”; формувати толерантне ставлення до однолітків та старших за віком людей.

Вступне слово

Не так давно ми переступили поріг XXI сторіччя. Але, на жаль, і в наш час ще не знищені жорстокість, насильство, конфлікти... Виникає враження, що людина робить усе можливе, аби життя її перетворилося на справжнє пекло, адже нескінченні війни, суперечки, непорозуміння між країнами, теракти поряд із прагненням до миру та спокійного життя – ось що характеризує наш час. Напевно, всі ми забули про те, як важливо бути толерантними в цьому житті. Адже і взаєморозуміння, і повага до людей, і вміння прийти ближньому на допомогу, і вихованість та ще багато якостей, стають на перешкоду конфліктам, що виникають, як і з'ясувалось, через розбіжності в розумінні тих чи інших факторів, несхожість думок. Часто виявляється, що насправді приводом до сварки була потреба в самоутвердженні чи антипатія до певної людини. Але давайте, шановні друзі, не будемо забувати про толерантність у наших стосунках!

З 1995 року 16 листопада відзначається Міжнародний День толерантності „метою мобілізації громадськості, звернення уваги на небезпеки, приховані у нетерпимості, зміцнення прихильності і активізації дій на підтримку поширення ідей толерантності …”

Цього дня за традицією у різних країнах світу проводяться акції, спрямовані проти екстремізму, різноманітних форм дискримінації та проявів нетерпимості.

Інформаційне повідомлення „Що таке толерантність”

Толерантність — це розуміння, повага, визнання рівноправності, відмова від тиску і насильства, визнання прав інших на свої думки й погляди, прийняття інших людей такими, які вони є, взаєморозуміння на основі згоди.

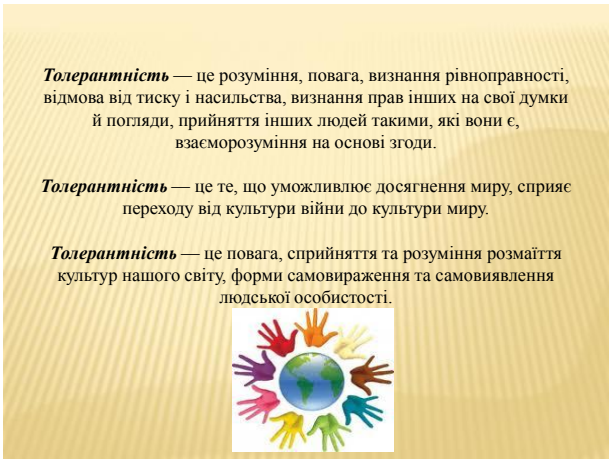
Толерантність — це те, що уможливлює досягнення миру, сприяє переходу від культури війни до культури миру.

Толерантність — це повага, сприйняття та розуміння розмаїття культур нашого світу, форми самовираження та самовиявлення людської особистості.

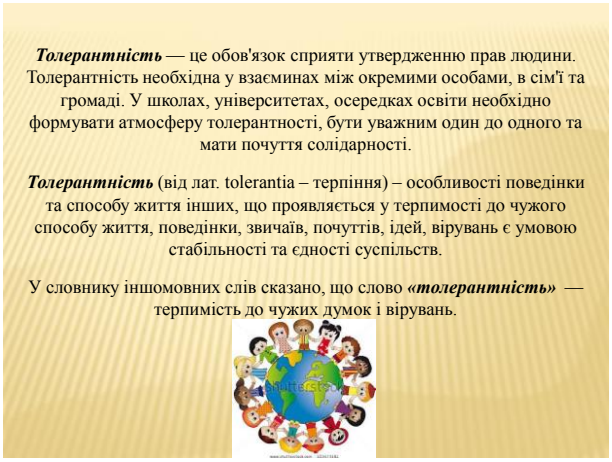
У словнику іншомовних слів сказано, що слово „толерантність” – терпіння – терпимість до чужих думок і вірувань.

Толерантність – це обов'язок сприяти утвердженню прав людини. Толерантність необхідна у взаєминах між окремими особами, в сім'ї та громаді. У школах, університетах, осередках освіти необхідно формувати атмосферу толерантності, бути уважним один до одного та мати почуття солідарності.

Толерантність (від лат. tolerantia – терпіння) – особливості поведінки та способу життя інших, що проявляється у терпимості до чужого способу життя, поведінки, звичаїв, почуттів, ідей, вірувань є умовою стабільності та єдності суспільств.



Толерантність – це здатність без агресії сприймати думки, поведінку, форми самовираження та спосіб життя іншої людини, які відрізняються від власних.



Передусім толерантність означає доброзичливе та терпиме ставлення до чогось. Основою толерантності є відкритість думки та спілкування, особиста свобода індивіда та поцінування прав та свобод людини. Толерантність означає активну позицію людини, а не пасивно-терпиме ставлення до навколишніх подій, тобто толерантна людина не повинна бути терпима до всього, наприклад до порушення прав людини чи маніпуляцій та спекуляцій. Те, що порушує загальнолюдську мораль, не повинно сприйматись толерантно.

Отже, толерантність є доволі тонкою категорією, якої безумовно потрібно дотримуватись, оскільки вона визначає моральний, суспільний і демократичний розвиток суспільства.

Основою толерантності є прийняття людини такою, якою вона є.

Підсумок. Квітка толерантності.

Пропоную ознайомитись із висловами та цікавими думками відомих людей про толерантність.

Висловлювання про толерантність

„Любов виникає з любові, коли хочу, щоб мене любили, я сам першим люблю” (*Григорій Сковорода).*

„Ніхто не може судити про інших, поки не навчиться судити про себе самого” (*Й. Гете).*

„Хто дуже довго думає про те, щоб робити добро, в того немає часу бути добрим” (*Р. Тагор).*

„Гарні манери має той, хто найменшу кількість людей ставить у незручне становище” (*Джонатан Свіфт).*

Толерантність – це прояв терпимості до представників інших культур, вірувань, країн і народів: вони не краще і не гірше, вони просто інші.

Кожному гарантується право на свободу думки і слова, на вільне вираження своїх поглядів і переконань (*Стаття 34 Конституції України)*.

„Помирися зі своїм суперником швидше, поки ти ще на шляху з ним” (*Євангеліє від Матфея*).

Цікаві думки видатних людей про толерантність

Щаслива людина та, яка дарує щастя найбільшій кількості людей (Дені Дідро).

Той, хто хоче обвинувачувати, не повинен поспішати (Мольєр).

Ображаючи іншого, ти не турбуєшся про самого себе (Леонардо да Вінчі).

Людина, яка робить інших щасливими, не може сама бути нещасною (Гельвецій).

Якщо ти байдужий до страждань інших, ти не заслуговуєш на звання людини (Сааді).

Підняти слабкого – цього замало: треба ще потім його й підтримати (В. Шекспір).

Легше вирішує й засуджує той, хто менше замислюється (Джордано Бруно).

Поведінка – це дзеркало, у якому кожен показує свою подобу (Гете).

Дозвольте зачитати вам цікаву притчу про народження такого гуманного поняття, як „**Толерантність”.**

„Спочатку у світі все було тихо і спокійно. Земля, здавалося, була засипана кольоровим камінням. Але, придивившись, можна було побачити, що це було не каміння, а маленькі люди, які зовсім не рухалися. Одного разу над Землею подув вітер. Він зігрів людей і вдихнув в них життя і любов. Вони стали рухатися... розглядати один одного... розмовляти один з одним... піклуватися один про одного.

Коли вони стали знайомитися зі світом навколо себе, то знайшли на Землі кольорові стрічки. Люди зраділи і почали їх збирати. Одні взяли червоні стрічки, інші – голубі, інші – зелені, а дехто – жовті. Люди радісно пов’язали один одному ці стрічки і сміялися, дивлячись на яскраві кольори. Несподівано подув інший вітер. На цей раз він примусив їх затремтіти від холоду. Вони подивилися один на одного і усвідомили, що мають різний вигляд, і... перестали довіряти один одному. Червоні зібралися разом і побігли в один бік. Голубі зібралися разом і побігли в інший бік. Зелені зібралися разом і побігли в третій бік. Жовті зібралися разом і побігли в четвертий бік. Всі вони забули про те, як піклувалися один про одного. Інші кольори здавалися їм незвичними і небезпечними. Люди побудували стіни, щоб відгородитися від інших. Але скоро вони з’ясували, що:

– у червоних є вода, але немає їжі;

– у голубих є їжа, але немає води;

– у зелених є дрова для вогнища, але немає житла;

– у жовтих є житло, але їм нічим зігрітися.

Несподівано з’явився незнайомець, який став у самому центрі цієї землі. Він здивовано подивився на людей і на стіни, які їх розділяли, і сказав: „Виходьте! Чого ви боїтеся? Давайте поговоримо один з одним”. Люди подивилися на нього і почали виходити із своїх кутків у центр.

Незнайомець сказав: „А тепер скажіть один одному, чим ви можете поділися і що вам потрібно отримати”.

Голубі сказали: „Ми можемо поділитися їжею, але нам потрібна вода”.

Червоні сказали: „Ми можемо поділися водою, але нам потрібна їжа”.

Зелені сказали: „Ми можемо поділитися дровами, але нам потрібне житло”.

Жовті сказали: „Ми можемо поділитися житлом, але нам нічим нагрітися”. Тоді незнайомець сказав: „Чому б вам не зібрати все те, що у вас є, і не поділитися ним? Тоді б вам не бракувало води, їжі, тепла і житла”. Люди розговорилися, і любов повернулася. Вони згадали, що колись були друзями, знищили стіни і привітали один одного як старі друзі. Зрозумівши, що всіх розділяють кольори, захотілося знищити їх. Однак задумалися над тим, що їм не вистачатиме багатств яскравих фарб. Тоді змішали всі кольори і сплели красиву райдугу. Вони назвали себе людьми всіх кольорів райдуги. Райдужна стрічка стала їх символом миру”.

Обговорення притчі.

А що таке толерантна особистість?

Кажучи про толерантність як про поняття, ми маємо на увазі, що носієм цієї характеристики є людина. Яку людину можемо називати толерантною? Толерантну особу можна розглядати з трьох позицій:

1. Людина і її внутрішній світ. Аутотолерантність – характеристика людини, яка може пізнавати і визнавати своє „Я” (позиції, погляди, світогляд), приймати себе такою, якою є, аналізувати свої слова і вчинки, робити висновки із своїх помилок. Але у жодному випадку не можна ототожнювати аутотолерантність із відсутністю критики до себе і своїх дій.

2. Людина – людина. Ухвалення свого партнера по спілкуванню, визначення тактики поведінки і діалогу з ним незалежно від його кольору шкіри, релігійних поглядів, соціального статусу. Тут важливо врахувати, що толерантне спілкування не припускає розчинення в партнері і відсутність власних ціннісних установок. Толерантне спілкування – це „бути з іншими і зберігати своє „Я”!

3. Людина – група. Будучи представником певної групи (наприклад, афроамериканцем), людина не оцінює решту людей з погляду приналежності до національності (тобто з погляду приналежності іншого до його групи), а вибудовує відносини з іншими людьми, виходячи з позиції, що всі ми люди поза залежністю не від чого.

Інформаційне повідомлення

Видатний педагог Ж.Шимкане виділяє такі основні риси толерантної особистості:

- прихильність до інших людей;
- терплячість;
- почуття гумору;
- здатність до співпереживання;
- доброзичливість;
- гуманізм;
- вміння слухати співрозмовника;
- вміння володіти собою;
- милостивість;
- чуйність;
- довіра;
- неупереджене ставлення;
- допитливість;
- альтруїзм.

Іноді риси характеру друга чи подруги вас нервують, іноді – навпаки, вам допомагають прийняти певне рішення. І, незважаючи на відмінності у характерах, ви є друзями, вам цікаво разом. Тому ж терпимість, толерантність потрібно проявляти до всіх. Щоб досягти успіху в житті, не витрачаючи сил на конфлікти, „побутові війни”, доцільно сформувати в собі толерантність як рису характеру.

Правила ефективного спілкування

1. Будьте відкриті до співрозмовника й приймайте його таким, яким він є.
2. Спробуйте почути все повідомлення цілком.
3. Ваша увага має бути й фізичною.
4. Участь у спілкуванні має бути активною та відповідальною.
5. Спостерігайте за невербальними реакціями партнера.
6. Висловлюйтеся ясно.
7. Говоріть від першої особи.
8. Будьте уважним слухачем.
9. Виявляйте емпатію.

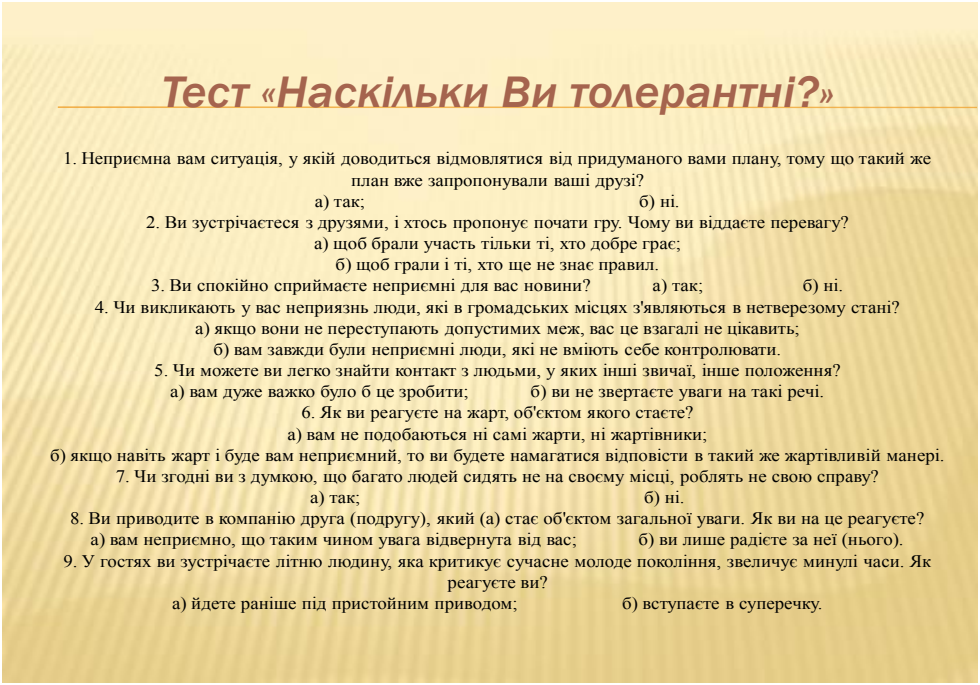
Вправа-гра „Асоціації”

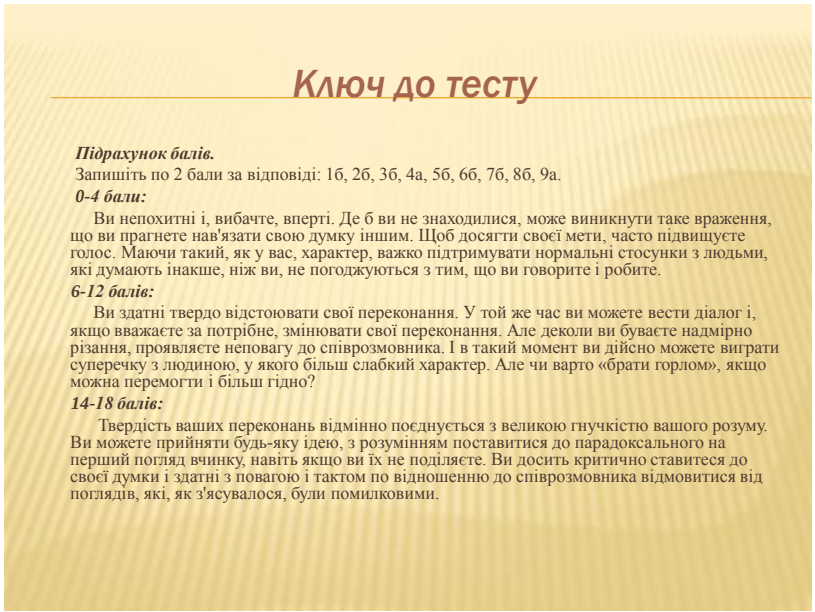
(На дошці у стовпчик записане слово толерантність, учні по черзі називають рису характеру до кожної букви і записують її) .

Т – терплячий, товариський.

О – обережний, об'єктивний, оригінальний, особливий.
Л – лояльний, лагідний, люблячий.
Е – енергійний, елегантний, ефективний.
Р – рівний, розсудливий, рівнозначний, рівноправний.
А – активний, акуратний, авторитетний.
Н – надійний, найдорожчий.
Т – тактовний.

Н – необхідний людям, ніжний, незалежний.
І – інтелігентний, ідеальний, ідейний.
С – співчуваючий, сприймаючий свободу думок і дій іншого.
Т – тактовний, товариський. Ь.





Дорогі учні!

Нічого страшного, якщо у когось результати вийшли не такими, які ви очікували. Толерантну поведінку можна виробити! (учням роздаються аркуші „Як виробити толерантну поведінку” ***додаток 1***).

Нехай кожен з вас, нехай наш колектив, наш ліцей, наше місто і наша Україна завжди будуть островами толерантності для всіх жителів великої планети Земля.

І на завершення нашого заняття давайте скажімо собі: „Я толерантна особистість…”

Додаток 1

Як виробити толерантну поведінку

Не прагнути підпорядкувати собі іншого, тобто толерантність будується тільки на основі рівності позицій. Це поняття обов'язково включає повагу до гідності кожного, право на наявність і збереження індивідуальності.

Вивчати іншого. Незнання, як відомо, нерідко породжує нерозуміння. Знайомство з культурою, традиціями, способом життя представників інших національностей дозволить перевести притаманну багатьом людям оціночну діяльність в пізнавальну.

Приймати іншого таким, яким він є. Ця умова означає, що суб'єкти по взаємодії повинні прагнути не переробляти один одного, а сприймати іншого як щось ціле зі всіма індивідуальними особливостями.

Акцентувати увагу на об'єднуючих факторах. Для досягнення толерантної взаємодії важливо знайти те, що об'єднує партнерів, а не роз'єднує їх. Тому необхідно, спочатку виділяти загальне і лише потім фіксувати увагу на протилежному.

Почуття гумору. Здатність посміятися над собою – важлива риса толерантної особистості. У того, хто може посміятися над собою, менша потреба відчувати перевагу над іншими.

Список використаної літератури:

1. Курганова М. Про нетерпимість до толерантності. – 2003.
2. Титаренко М.Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
3. Федоренко Г. Толерантність у загальноосвітній школі. – М.: КАРО, 2006.

Інтернет-ресурси:

4. http://osvita.ua/school/lessons_summary/outschool/12542/
5. http://children.kmu.gov.ua/school/1246.html
6. http://www.etica.in.ua/tolerantnist-yak-umova-spilkuvannya/
7. http://uk.wikipedia.org/wiki/Толерантність
8. http://uk.wikipedia.org/wiki/Міжнародний_день_толерантності

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ НАВЧАННЯ В ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Крістіна Бокоч, *практичний психолог*
Тячівського професійного ліцею

Проблеми впливу інвалідності на психіку та особистісний розвиток людини досліджувались вітчизняними та зарубіжними вченими на основі комплексного підходу до медико-психологічних проблем людей з особливими потребами.

З урахуванням особливостей учнів у навчальних закладах їх психологічний супровід розпочинається на етапі вступу до закладу і продовжується до завершення навчання. Він тісно пов'язаний з педагогічним та соціальним супроводом і спрямований на підвищення ефективності навчання за рахунок вирішення психологічних проблем учнів, що заважають пізнавальній діяльності, а також набуття ними навичок, що покращують адаптацію до навчального процесу. Потрібно наголосити, що учні з особливими потребами, незалежно від нозології, мають багато спільних психологічних проблем, які стримують процеси їх адаптації та інтеграції в освітнє середовище. У той же час та чи інша хвороба і ступінь її вираження привносять в життя людини свою специфіку, яку необхідно враховувати, тому підхід до кожного учня має бути індивідуальним.

Психологічна допомога вихованцям має бути комплексною та охоплювати всі сфери їх життєдіяльності.

Психологічний супровід включає:

• психологічну діагностику учнів з особливими потребами з метою виявлення і вирішення проблем, які виникають в процесі їх інтеграції в освітнє середовище;

• створення індивідуальних карт учнів на основі отриманих даних та розробку індивідуальних програм реабілітації;

• надання психологічних консультацій для вирішення виявлених психологічних проблем;

• проведення групової роботи: тренінгів, семінарів, психотерапевтичних груп з метою вирішення учнями психологічних проблем та набуття необхідних навичок для ефективної адаптації до умов навчання;

• виявлення складнощів взаємодії учнів з викладачами, майстрами виробничого навчання та іншими працівниками навчального закладу, проведення семінарів і тренінгів, спрямованих на покращення взаєморозуміння та налагодження співпраці;

• виявлення конфліктних ситуацій, що виникають в учнівських групах та сприяння у їх вирішенні;

• сприяння у подоланні учнями з функціональними обмеженнями негативного впливу своєї хвороби на процес навчання та соціалізації.

Особлива увага приділяється учням перших курсів з метою їх адаптації до нової соціальної ситуації – навчання в ПТНЗ та учням-випускникам, яких необхідно готувати до виходу на ринок праці та пошуку роботи.

На базі попереднього психологічного тестування вступників та індивідуальних співбесід з першокурсниками формуються індивідуальні картки учнів з особливими потребами, в яких максимально враховуються особливості їх психофізичного стану, потреба у технічних засобах навчання, психологічній і педагогічній корекції.

З учнями проводиться кваліфікованим спеціалістом як індивідуальна, так і групова робота. Індивідуальна – включає психопрофілактичну і психокорекційну допомогу та надання психологічних консультацій (за зверненням). Групова ж передбачає проведення психологічних

тренінгів та семінарів, створення груп підтримки. Ця робота може проводитися в групах, що складаються виключно із учнів, які мають функціональні обмеження, або у „змішаних" групах.

Перед учнями 1 курсів, які проходять процес адаптації до умов навчання у інтегрованому колективі, найбільш гостро постає проблема пристосування до нового, інколи малознайомого середовища ПТНЗ, у якому має пройти значний відрізок їхнього життєвого шляху. Для таких учнів доцільно проведення наступних тренінгів:

- тренінг розвитку життєвих цілей, що включає наступні блоки: особистісний, емоційний, комунікативний, сімейний, інтеграційний та блок соціальної активності;
- тренінг впевненості у собі, в якому передбачається розвиток навичок вирішення конфліктів, вміння говорити „ні", позитивно сприймати себе та інших людей, бути самим собою;
- тренінг комунікативності, який, крім своєї основної мети, спрямований на формування та розвиток команди, почуття належності до групи, формування навичок кооперації, взаємосприйняття та розуміння, вміння допомагати іншим та приймати допомогу від них тощо;
- тренінг розвитку самопізнання, самосвідомості, самоповаги та саморегуляції;
- тренінг розвитку інтелектуальних здібностей для підвищення зосередженості, концентрації уваги, покращення ефективності процесів мислення й пам'яті та інших навичок, що допомагають у процесі навчання;
- тренінг подолання стресових ситуацій, що можуть виникати під час навчання в інтегрованій групі, що передбачає опанування основних стратегій подолання стресових ситуацій, методів релаксації, аутогенного тренування тощо;
- тренінг особистісного зростання;
- мотиваційний тренінг та інші.

Не менш важливою є тренінгова робота і для учнів випускних груп, коли вони постають перед фактом виходу на ринок праці. Проблеми випускників з інвалідністю пов'язані з необхідністю залишити звичне учнівське середовище з налагодженими зв'язками, усталеним ритмом навчання, визначеними правами та обов'язками, і поринути у реальний світ, доросле життя, де самому потрібно вирішувати проблеми працевлаштування, будувати кар'єру, боротися та відстоювати своє місце у житті. Слід відзначити, що саме на час завершення навчання у випускників підвищується рівень депресії, тривожності, невпевненості у своєму майбутньому. Тому метою тренінгової роботи повинна бути підготовка випускників до самостійного професійного життя, зокрема проведення наступних тренінгів:

- тренінг розвитку життєвих цілей, який включає наступні блоки: особистісний, емоційний, комунікативний, сімейний, інтеграційний та блок соціальної активності;
- тренінг впевненості у собі – для розвитку навичок вирішення конфліктів, вміння говорити „ні", бути самим собою, для пошуку свого місця у житті (роботі);
- тренінг партнерського спілкування;
- тренінг прийняття рішень;
- тренінг переконуючого впливу;
- тренінг ведення ділових переговорів;
- тренінг протидії чужому впливу;
- тренінг-продаж;
- тренінг подолання стресових ситуацій, що можуть виникати при відмові прийняття на роботу, втраті роботи, непорозумінь з начальством тощо.

Крім адаптаційно-інтеграційних тренінгів, для учнів з особливими потребами протягом навчання у ПТНЗ дуже важливими і корисними є розвиваючі тренінгові програми, націлені на їх особистісний та фізичний розвиток :

- тренінг сенситивності – вміння відчувати, поважати і враховувати почуття, думки та дії іншої людини;
- тренінг креативності – розвиток власних творчих здібностей, уяви;
- тренінг „Як подолати агресію та гнів?";
- танцювальний тренінг – тілесно-орієнтована терапія.

Отже, з огляду на особливості індивідуального розвитку учнів з особливими потребами та їх життєвого шляху акцент у груповій роботі потрібно зробити на розвиток у них навичок спілкування, інтелектуальних здібностей, впевненості у собі, розвиток самосвідомості, самопізнання, самоповаги, саморегуляції, креативності та ін. Крім того, для цих підлітків бажано впроваджувати різноманітні мотиваційні програми заохочення їх до успішного навчання та соціальної активності. Слід зазначити, що при впровадженні тренінгових програм необхідно застосовувати диференційований підхід у залежності від спеціальності учнів.

На початковому етапі формування учнівської групи як колективу варто організовувати консультації, семінари та тренінги для підвищення кваліфікації викладачів та майстрів виробничого навчання. Подібні заходи є необхідними і для учнівського активу, зокрема старост груп, лідерів учнівського самоврядування. Така діяльність має забезпечити подолання відчуженості, підвищення групової згуртованості та міжособистісної сумісності, мінімізацію конфліктності, сприйняття вираженої індивідуальності дитини з інвалідністю поряд з іншими учнями .

Також дуже важливою складовою психологічного та соціального супроводу є залучення учнів з особливими потребами до активної участі у житті навчального закладу – до органів учнівського самоврядування, профспілкового комітету. Саме такий підхід є ознакою довіри і поваги до учнів з інвалідністю, впевненості в їх силах, визнання їх рівними серед рівних.

Участь дітей з особливими потребами у роботі громадських організацій інвалідів зміцнює активну життєву позицію, сприяє згуртованості у вирішенні спільних проблем. Наявність фізичних вад не є перешкодою для розвитку талантів і творчих здібностей таких дітей. Тому їх необхідно ширше залучати до участі в різноманітних гуртках художньої самодіяльності, творчих майстернях, до культурно-масових заходів, зокрема, конкурсів, фестивалів, виставок, концертів.

Для розвитку і покращення комунікативних здібностей дуже ефективною формою роботи є не тільки проведення спеціальних тренінгів, а й організація вечорів знайомств, відпочинку, клубів-кафе для спілкування та дискусій.

Треба враховувати, що люди з інвалідністю часто відчувають більше довіри один до одного. Тому доцільно залучати учнів 2-3 курсів, які вже адаптовані до навчання в інтегрованому колективі, для консультаційної допомоги першокурсникам тієї ж нозології.

Можна сподіватися, що в процесі здійснення глибоких соціально-економічних реформ нашого суспільства держава зробить суттєві практичні кроки у розв’язанні гострих соціальних-психологічних проблем щодо людей з особливими потребами, і надаватиме їм вагому підтримку на всіх етапах розвитку.

Список використаних джерел:

1. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах та таблицях. Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2003. – 134 с.

2. Большой психологический словарь /сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с. (Проект „Психологическая енциклопедия").

3. Виховання дітей з особливими потребами у сім'ї /Держ. соц. служба. – К., 1998.

4. Вступ до соціальної роботи: Навч. посібник для студентів ВНЗ /За ред. Семігіної Т.В., Миговича І.І. – К.: Академвидав, 2005. – 304 с. (Альма-матер).

5. Вітюк Н.Р. Методичні рекомендації до вивчення курсу „Психологія конфлікту" для студентів вищих навчальних закладів спеціальності „Психологія". – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2005. – 60 с.

6. Вікова психологія /За ред. дійсного члена АПН СРСР Г.С. Костюка. – К. – 1976. – 268 с.

7. Дмитерко-Карабин Х.М., Королик Н.В. Психологічна допомога тривожній дитині: теорія, діагностика, корекція. – Навчально-методичний посібник. – Івано-Франківськ: Гостинець, 2007. – 192 с.

8. Закон України „Про освіту" //Голос України, 25 квітня 1996. – С. 7 – 11.

9. Забродський М.М. Вікова психологія: Навч. посіб. – К.: МАУП, 1998. – 92 с.

10. Ільясов Р.А. Методичний посібник з організації професійного навчання за робітничими професійними та його соціально-психологічного супроводу в умовах центрів професійної реабілітації інвалідів. – К., 2006. – 105 с.

11. Казанікова О.В., Нікішина Л.Т. Проблема соціалізації дітей з обмеженими розумовими можливостями (аналіз діяльності Центру реабілітації дітей-інвалідів м. Херсон) /Практична психологія та соціальна робота. – №8. – 2001.

12. Капська А.Й. Соціальна педагогіка: Підручник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 256 с.

13. Капська А.Й. Соціальна робота: деякі аспекти роботи з дітьми та молоддю: Навчально-методичний посібник. – К.: УДЦССМ, 2001. – 220 с.

14. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навч. посіб. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 128 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СЕМІНАР З ВИКОРИСТАННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ НА ТЕМУ: „ОСОБЛИВОСТІ УЧНІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТУ”

Лариса Свистак, *практичний психолог*
Ужгородського вищого професійного училища
торгівлі та технологій харчування

Мета: підвищити рівень психологічної культури педагогів, визначити поняття „темперамент”, основні психологічні характеристики різних типів темпераменту, особливості учнів у відповідності до різних типів темпераменту.

Обладнання: фліпчарт або класна дошка, роздатковий матеріал для учасників семінару, канцелярське приладдя (папір, ручки, олівці).

Короткий план роботи семінару

1. Представлення учасників.
2. Обговорення очікувань учасників.
3. Мозковий штурм „Типи темпераменту”.
4. Інформаційне повідомлення.
5. Експрес-діагностика типів темпераменту учасників за методикою „Коло” Айзенка.
6. Робота в малих групах.
7. Підсумки роботи семінару. Рефлексія заняття.

Вступне слово психолога

Особистість людини неповторна. Немає двох однакових людей. Від народження людина має визначені, притаманні тільки їй психологічні властивості. Вони однаково виявляються в різній діяльності незалежно від її змісту і залишаються порівняно стабільними протягом усього життя. У своїх взаємозв’язках ці індивідуальні властивості утворюють типи темпераменту.

1. Вправа „А ви про мене ще не знаєте”

Мета: представлення учасників, формування довірливих відносини у групі, активізація учасників на роботу.

Час: 10 хв.

Хід виконання: учасникам пропонується назвати своє ім’я і поділитися з іншими учасниками цікавою і невідомою для інших інформацією, починаючи з фрази „А ви про мене ще не знаєте…”

2. Вправа „Мої очікування”

Мета: активізація учасників на роботу, створення працездатності в групі, виявлення очікувань учасників.

Час: 10 хв.

Хід виконання вправи: учасникам семінару пропонується на стікерах записати свої очікування і наклеїти їх на великому пісочному годиннику зверху. Обговорення очікувань.

3. Мозковий штурм „Тип темпераменту”

Мета: актуалізувати знання учасників семінару про різні типи темпераменту, визначити поняття «тип темпераменту», підвищити активність учасників

Час: 10 хв.

Хід виконання: учасникам пропонується обговорити наступні теми:

- Як ви розумієте поняття „тип темпераменту”?
- Чим, на вашу думку, відрізняється один тип від іншого?
- Чи впливає тип темпераменту людини на її поведінку?

4. Інформаційне повідомлення

Мета: підвищення рівня психологічних знань педагогів (додаток 1)

Час: 15 хв.

Термін „темперамент” введено в ужиток Клавдієм Галеном. Рівне йому за значенням грецьке слово „красис” (грец. κράσις, „злиття, змішування”) ввів давньогрецький лікар Гіппократ. Під темпераментом він розумів і анатомо-фізіологічні, й індивідуальні психологічні особливості людини. Гіппократ пояснював темперамент як особливості поведінки, переважанням у організмі одного з „життєвих соків” (чотирьох елементів): холерик – переважання жовчі (грец. χολή, холе, „жовч, отрута”) робить людину імпульсивною, „гарячою”; флегматик – переважання лімфи (грец. φλέγμα, флегма, „мокротиння”) робить людину спокійною й повільною; сангвінік – переважання крові (лат. sanguis , сангвіс, „кров”) робить людину рухливою й веселою; меланхолік – переважання чорної жовчі (грец. μέλαινα χολή, мелена холе, „чорна жовч”) робить людину сумною й боязкою. Звідси згодом виникли й назви чотирьох типів темпераменту – сангвінік, холерик, меланхолік і флегматик, що збереглися дотепер.

З точки зору психологів, 4 темпераменти – всього лише одна з можливих систем для оцінки психологічних особливостей (наприклад, інтроверт-екстраверт та інші). Описи темпераментів доволі сильно відрізняються в різних психологів і вочевидь включають у себе досить велику кількість факторів. У цілому, класифікація за темпераментами не задовольняє сучасних вимог до факторного аналізу особистості і нині цікава радше з історичної точки зору.

У наш час концепцію 4 темпераментів підкріплюють поняттями „гальмування” та „збудження” нервової системи. Співвідношення „високого” й „низького” рівнів для кожного з цих двох незалежних параметрів дає деяку індивідуальну характеристику людини і, як результат – формальне визначення кожного з 4 темпераментів.

У кожного темпераменту можна знайти як позитивні, так і негативні властивості. Гарне виховання, контроль і самоконтроль дає можливість проявитися: меланхоліку, як людині вразливій з глибокими переживаннями і емоціями; флегматику, як витриманій, без поспішних рішень людині; сангвініку, як високо чуйній для будь-якої роботи людині; холерику, як жагучій, шаленій та активній в роботі людині.

Негативні властивості темпераменту можуть проявитися: у меланхоліка – замкнутість і соромливість; у флегматика – байдужість до людей, сухість; у сангвініка – поверховість, розкиданість, мінливість; у холерика – поспішність рішень.

Розрізняють такі основні властивості темпераменту, як:

- сенситивність;
- реактивність;
- пластичність;
- ригідність;
- резистентність;
- екстравертованість;
- інтровертованість.

Від темпераменту людини залежать:

- швидкість виникнення психічних процесів (наприклад, швидкість сприйняття, швидкість мислення, тривалість зосередження уваги тощо);
- пластичність та стійкість психічних явищ, легкість їх зміни і переключення;
- темп і ритм діяльності;
- інтенсивність психічних процесів (наприклад, сила емоцій, активність волі);
- спрямованість психічної діяльності на певні об'єкти (екстраверсія або інтроверсія).

Темперамент характеризує динамічність особистості, але не характеризує її переконань, поглядів, зацікавлень, не є показником цінності особистості, не визначає її можливостей (не слід змішувати властивості темпераменту з властивостями характеру чи здібностями).

Розрізняють 4 типи темпераменту: сангвінічний, меланхолічний, холеричний, флегматичний.

Сангвінік – людина із сильною, зрівноваженою, жвавою нервовою системою. Він має високу швидкість реакції, його вчинки обмірковані. Завдяки життєрадісності сангвініку властива висока опірність труднощам життя. Він любить жарт, часто стає організатором, душею компанії. Жвавість нервової системи обумовлює мінливість його почуттів, прихильностей, інтересів, поглядів, високу пристосовуваність до змін умов життя. Це товариська людина, що легко вступає в контакт із новими людьми, і тому в неї широке коло знайомств, хоча вона і не відрізняється сталістю в спілкуванні і прихильностях. Сангвінік – продуктивний діяч, але лише тоді, коли в нього є цікава йому справа, тобто при постійному збудженні. У протилежному випадку він стає нудним, млявим, відволікається. Сангвінік легко переключається з однієї справи на іншу. У стресовій ситуації діє активно, зберігає самовладання. Сангвініки найпродуктивніші в роботі, яка потребує швидкої реакції і водночас зрівноваженості.

Флегматик – людина із сильною, зрівноваженою, але інертною нервовою системою. Внаслідок цього на зовнішні впливи реагує повільно, неговіркий. Емоційно зрівноважений, його важко розсердити, розвеселити. Настрій стабільний, рівний. Навіть при серйозних неприємностях флегматик залишається зовні спокійним. Флегматик має високу працездатність, добре опирається сильним і тривалим подразникам, але не здатний швидко реагувати в несподіваних важких ситуаціях. Він воліє закінчити одну справу і тільки потім братися за інше. Флегматик є стратегом, і тому він постійно звіряє свої дії з перспективою. Флегматик не любить змінювати звички, розпорядок життя, роботу і друзів. Він важко і повільно пристосовується до нових умов; нерідко довго коливається, приймаючи рішення, але, на відміну від меланхоліка, обходиться без сторонньої допомоги. Флегматикам підходить робота, яка вимагає методичності, тривалої працездатності й холоднокровності.

Холерик – це людина, нервова система якої визначається перевагою збудження над гальмуванням. Через це вона дуже швидко реагує на зовнішній вплив, причому часто нерозважно. Холерик нетерплячий, і коли захоплюється, то його важко зупинити. Чекання здатне вивести його із себе. Він виявляє поривчастість, різкість рухів і неприборканість. Сила нервової системи дозволяє холерику в критичні моменти працювати довго і невпинно. У цей час його здатність до концентрації сил є дуже високою. Однак неврівноваженість нервових процесів холерика визначає циклічність у зміні його активності і бадьорості. Чергування позитивних циклів підйому настрою й енергійності з негативними циклами спаду, депресії обумовлюють нерівність поведінки і самопочуття, підвищену схильність до невротичних зривів і конфліктів. Взагалі мінливість – характерна риса холерика, і тому завбачити, як поведеться холерик у новій обстановці, дуже важко. Для холериків характерна циклічність у роботі.

Меланхолік – людина зі слабкою нервовою системою, яка має підвищену чутливість навіть до слабких подразників, а сильний подразник може викликати в неї зрив, розгубленість. Саме тому в стресових ситуаціях (іспит, змагання, небезпека) результати діяльності меланхоліка можуть погіршуватися в порівнянні зі спокійною звичною обстановкою. Його підвищена чутливість призводить до швидкого стомлення й падіння працездатності, а для відновлення сил йому потрібний досить тривалий відпочинок. Навіть незначний привід може викликати в нього образу, сльози. Він часто буває подавленим, невпевненим у собі, тривожним; у нього можуть виникнути невротичні розлади. У звичних обставинах меланхолік може бути контактним, успішно виконувати доручену справу, але він замкнений при зустрічі з новими людьми, нерішучий у нових ситуаціях. Володіючи високою чутливістю нервової системи, меланхоліки нерідко мають яскраво виражені художні й інтелектуальні здібності.

Проте помилкою було б вважати, що кожен з нас може віднести себе до одного з основних типів темпераменту, оскільки в чистому вигляді вони трапляються досить рідко. Набагато частіше можна зустріти різні поєднання означених типів з деякою перевагою одного з них за тих чи інших життєвих обставин. У таких випадках мова йде про проміжні форми або перехідні типи, які можуть бути наслідками природних задатків або утворюватися з основних типів протягом життєдіяльності індивіда.

Роль темпераменту в діяльності людини

Діяльність – трудова, навчальна, ігрова – висуває вимоги не лише до знань і рівня розумового та емоційно-вольового розвитку особистості, а й до типологічних особливостей нервової системи, а отже, до темпераменту людини. Залежно від змісту та умов діяльності сила, врівноваженість і рухливість нервової системи (темпераменту) особистості виявляються по-різному, відіграють позитивну або негативну роль. Там, де потрібна значна працездатність, витривалість, краще виявляє себе сильний тип нервової системи, а де слід виявити співчутливість, лагідність, краще виявляє себе слабкий тип нервової системи.

Неврівноваженість холерика шкодить там, де потрібно виявити стриманість, терплячість. Надто повільний темп рухів, повільне, монотонне мовлення флегматика не сприяє успішності діяльності, де потрібно виявити рухливість, швидкість впливу на інших. Слабкість збудливості та гальмівні дії, що властиві меланхоліку, спричинюють боязкість, нерішучість, перешкоджають встановленню контактів з іншими. Схильність сангвініка до захоплення новим, до нудьги при одноманітній, хоча й важливій діяльності, знижує активність, постійно викликає потяг до нового, модного.

Дослідженнями доведено, що на основі однакових властивостей вищої нервової діяльності можна сформувати істотно різні динамічні особливості особистості: у слабкого типу нервової діяльності – силу дій, у неврівноваженого – врівноваженість, у інертного – жвавість, рухливість. Такі зміни настають під впливом змістовного боку діяльності. Шляхом вправ можна досягти певного рівня гальмування, слабкості, інертності чи нестриманості рухів, але утворені в такий спосіб позитивні дії: сила, врівноваженість, рухливість не усувають повністю природженої слабкості, неврівноваженості або інертності нервової діяльності. В екстремальних умовах звичне здебільшого втрачає силу, у дію вступають природні особливості типу нервової системи, властивої людині: слабкість, гальмівність, збудливість, які виявляються в розгубленості, стані ступору, безпорадності, надмірній збудливості, втраті самовладання.

Стиль діяльності кожної людини значною мірою залежить від типу вищої нервової діяльності, що входить до структури її темпераменту. Отже, у професійній орієнтації та підготовці до праці молоді потрібно зважати на особливості темпераменту. Вроджені характеристики та властивості людини та їх значення – це той каркас, на який нашаровуються всі пізніші придбання – виховання, життєвий досвід, соціальне середовище.

Темперамент, як відображення особливостей нервової системи, – один з інструментів сприйняття і реакції. У психології темперамент поділяють на чотири типи: холеричний, сангвінічний, флегматичний і меланхолійний.

5. Експрес-діагностика типу темпераменту учасників семінару за тестом-опитувальником „Коло" Айзенка

Мета: визначення типу темпераменту учасників семінару

Час: 10 хв.

6. Робота в малих групах

Мета: визначити, чи впливає тип темпераменту людини на її характер, які риси характеру відповідають певним типам темпераменту, як тип темпераменту учнів впливає на їх поведінку

Час: 15 хв.

Хід виконання: учасникам пропонується об'єднатися в групи за порами року. Кожна група отримує перелік рис характеру, які розприділяє за типами темпераменту.

Обговорення:

- Чи впливає тип темпераменту на характер людини?
- Чи впливає тип темпераменту учнів на їх поведінку?
- Яким чином тип темпераменту впливає на поведінку учнів?

7. Вправа „Сніжинка”

Мета: усвідомлення того, що всі люди різні, по-різному діють, поступають і єдино правильного уявлення не може бути, розвиток толерантності.

Час: 10 хв.

Хід виконання вправи: вправа виконується індивідуально кожним учасником. Ведучий роздає кожному паперові серветки, далі за інструкцією учасники швидко виконують дії:

- взяти серветку, скласти її вдвоє і відірвати верхній правий ріжок;
- знову скласти серветку вдвоє і відірвати верх правого ріжечка;
- знову скласти серветку вдвоє і відірвати верх правого ріжечка;
- востаннє скласти серветку вдвоє і відірвати верхній правий ріжечок;
- розгорнути свою серветку.

Обговорення:

- Як ви вважаєте, чому у всіх виявилися різні сніжинки?
- Чи можуть люди бути однаковими?
- Чи можна від усіх учнів очікувати одного темпу роботи, однакових дій і вчинків, однакового відношення до вимог?
-

8. Рефлексія заняття

Мета: виявити, що учасникам сподобалося, а що було зайвим, що з очікуваного вони отримали.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші паперу формату А4, ручки.

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу, вони поділяють їх на три рівні частини, в одній записують свої враження про заняття, те, що з очікуваного вони отримали, в другій – те, що найбільше сподобалося, в третій – те, що, на їхню думку, було зайвим. Кожен учасник озвучує написане.

Додаток 1

Холерик

Підвищена активність, енергійність, нестриманість, нетерплячість, запальність, гарячковість, збудженість, неврівноваженість поведінки, швидке включення в нову роботу і швидке переключення з одного виду діяльності на інший, швидке засвоєння і перебудова навичок, швидка пристосовуваність до нових обставин, непосидючість, швидкість рухів і мовлення, загальна моторна рухливість, виразність міміки і пантоміміки, виразність мовлення, помірна навіюваність і недовірливість, переходи від інтенсивно діяльності до різкого спаду, переходи від вираження симпатії до виявів антипатії, схильність до агресії при поразках, велика сила волі, динамічність, активність, слабке терпіння, значне переоцінювання своїх здібностей, ставлення до критики збуджуване, ставлення до нового позитивне.

Сангвінік

Підвищена активність, довготривала працездатність, підвищений настрій, підвищена емоційна збудливість, швидке виникнення і зміна почуттів та емоційних станів, швидке включення у нову роботу і швидке переключення з одного виду діяльності на інший, швидке засвоєння і перебудова навичок, швидке пристосування до нової обстановки, швидка реакція на оточуючі події, товариськість, легкість входження в контакт із незнайомими людьми, деяка переоцінка свої можливостей, відсутність різко негативних реакцій на поведінку інших людей, байдуже ставлення до нового, спонукання нестійкі, увага нестабільна, схильність уникати труднощів, поспішати з прийняттям рішень, ставлення до критики спокійне, терпіння помірне, невелика навіюваність і недовірливість

Флегматик

Довготривала працездатність, терплячість, стриманість, слабка емоційна збудливість, рівний, спокійний настрій, повільне виникнення і зміна почуттів та емоційних станів, повільне включення в нову роботу і повільне переключення з одного виду діяльності на інший, повільне пристосування до нового оточення, повільне засвоєння і перебудова навичок, бідність рухів, повільність та монотонність мовлення, одноманітність міміки, інертність і негнучкість поведінки, стійкість у прагненнях і настроях, наполегливість у досягненні мети, ставлення до критики байдуже, негативне ставлення до нового, більш реальна оцінка своїх здібностей, слабка навіюваність і недовірливість.

Меланхолік

Швидка втомлюваність, в’ялість, мала активність, гіперсензитивність, пригніченість та розгубленість при невдачі, повільна зміна почуттів і настрою, невпевненість у собі, уповільненість рухів і мовлення, одноманітність міміки, підвищена чутливість, соціальна вразливість, сильний страх у небезпечній ситуації, болісне реагування на раптове ускладнення обставин, ситуації, погіршення діяльності при сильних подразниках, болісна реакція на несправедливість, висока точність і скрупульозність у діяльності, глибокі і довготривалі емоційні переживання, настрій нестійкий з перевагою до песимізму, терпіння дуже слабке, адаптація важка, частіше недооцінювання своїх здібностей, велика навіюваність і недовірливість.

Додаток 2

„Коло" Айзенка

Підкресліть риси різних типів темпераменту, які, на вашу думку, притаманні вам.

Схвильований	Образливий
Тривожний	Неспокійний
Негнучкий	Агресивний
Схильний до розмірковувань	Запальний
Песимістичний	Імпульсивний
Стриманий	Мінливий
Нетовариський	Оптимістичний
Малоактивний	Активний
Невпевнений у собі	Нетерплячий
Уповільнений	Рухливий
М	Х
Ф	С
Пасивний	Активний
Обережний	Відкритий
Розсудливий	Балакучий
Доброзичливий	Безтурботний
Стриманий	Жвавий
Надійний	Життєрадісний
Спокійний	Схильний до лідерства
Рівний	Доступний
Терплячий	Товариський
Наполегливий	Бадьорий

Інтерпретація результатів: кожній характеристиці типу темпераменту надається 10%, тобто повна характеристика типу темпераменту включає 100%. Найбільше число відсотків вказує на домінуючий тип темпераменту.

Додаток 3

Риси характеру:

активний, працелюбивий, акуратний, ввічливий, ощадливий, життєрадісний, вдумливий, уважний, запальний, добрий, щирий, допитливий, надійний, наполегливий, товариський, слабовільний, організований, чуйний, терплячий, господарський, спортивний, сміливий, самостійний, скромний, кмітливий, старанний, стриманий, працьовитий, впевнений, сумлінний, ініціативний, цікавий, обережний, рішучий, боязкий, привітний, розважливий, вразливий, чесний, справедливий, цілеспрямований, спритний, упертий, відповідальний, грубий, гордий, мрійливий, уміє володіти собою, педантичний, раціональний, замкнутий, непосидючий, прагне лідерства, вміє організувати інших, хороший виконавець, тривожний, добросовісний, невпевнений у собі, дратівливий, похмурий, невдоволений, артистичний, комунікабельний, захопливий, з частою зміною настрою, сльозливий, з високою самооцінкою, байдужий, недовірливий, повільний, неквапливий, швидкий, поспішливий, гнучкий, стабільний, розважливий, нестриманий, непосидючий, часто сумнівається.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СЕМІНАР З ВИКОРИСТАННЯМ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ НА ТЕМУ: „ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ПЕДАГОГІВ З УЧНЯМИ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТУ”

Мета: підвищити рівень психологічної культури педагогів, пригадати основні психологічні характеристики учнів різних типів темпераменту, визначити основні способи взаємодії педагогів з учнями з різними типами темпераменту, сформувати вміння організовувати навчально-виховний процес з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Обладнання: фліпчарт або класна дошка, роздатковий матеріал для учасників семінару, канцелярське приладдя (папір, ручки, олівці)

Короткий план роботи семінару

1. Представлення учасників.
2. Обговорення очікувань учасників.
3. Мозковий штурм „Темперамент – це…”.
4. Визначення типу темпераменту учня за описом його поведінки.
5. Робота в малих групах. Формування стратегії дій з перенесення здобутих знань і навичок на роботу з учнями.
6. Формування навичок педагогів прогнозувати поведінку учнів у залежності від їх типу темпераменту.
7. Підсумки роботи семінару. Рефлексія заняття.

Вступне слово психолога

Стиль діяльності кожної людини значною мірою залежить від типу вищої нервової діяльності, що входить до структури її темпераменту. Отже, у професійній орієнтації та підготовці до праці молоді потрібно зважати на особливості темпераменту. Вроджені характеристики та властивості людини та їх значення – це той каркас, на який нашаровуються всі пізніші придбання – виховання, життєвий досвід, соціальне середовище.

Темперамент, як відображення особливостей нервової системи – один з інструментів сприйняття і реакції учнів, які значною мірою впливають на їх діяльність та поведінку на уроках.

1. Вправа „Правда чи брехня ?”

Мета: налаштування учасників на роботу „тут і тепер”, створення позитивної психологічної атмосфери, покращення групової згуртованості.

Час: 10 хв.

Хід виконання: ведучий пропонує педагогам називати по три факти зі свого життя. З цих трьох фактів два правдиві, третій – ні. Учасники повинні відгадати, де правда, а де брехня.

2. Вправа „Мої очікування”

Мета: активізація учасників на роботу, створення працездатності в групі, виявлення очікувань учасників.

Час: 10 хв.

Хід виконання вправи: учасникам семінару пропонується на стікерах записати свої очікування і наклеїти їх на великому пісочному годиннику зверху. Обговорення очікувань.

3. Мозковий штурм „Темперамент – це”

Мета: активізувати знання учасників про типи темпераменту

Час: 10 хв.

Хід виконання: учасникам пропонується обговорити наступні теми:

Що таке тип темпераменту?

На основі чого здійснюється поділ типів темпераменту?

Як впливає тип темпераменту учня на його поведінку та навчання?

4. Вправа „Незакінчені речення”

Мета: узагальнити і систематизувати знання учасників про типи темпераменту.

Час: 10 хв.

Хід виконання: ведучий роздає кожному учаснику чисті аркуші паперу і пропонує продовжити такі фрази:

„Сангвінік – ...”

„Холерик – ...”

„Флегматик – ...”

„Меланхолік – ...”

Далі учасники дописують ці речення. Після того, як всі закінчать, розпочинається послідовне зачитування написаного. Спочатку зачитуються речення про сангвініка, потім холерика тощо. Основні характеристики кожного типу темпераменту записуються на великому аркуші паперу.

5. Визначення типу темпераменту учня за описом його поведінки *(додаток 1)*

Мета: отримання навичок визначення типу темпераменту учнів

Час: 10 хв.

Хід виконання: кожному учаснику пропонується індивідуально за описом поведінки учнів визначити їх тип темпераменту.

Обговорення:

- Чи співпадають ваші визначення з визначеннями інших учасників?
- На що ви опиралися при визначенні типів темпераменту учнів за описом їх поведінки?
- Що викликало найбільші труднощі при визначенні?

6. Робота в малих групах

Мета: формування стратегії дій з перенесення здобутих знань і навичок на роботу з учнями

Час: 15 хв.

Хід виконання: учасники за порами року об’єднуються в групи. Кожна група отримує опис проблемної ситуації і пропонує шляхи її вирішення. Обговорення, доповнення можливими варіантами вирішення ситуації.

7. Вправа „Детектив”

Мета: формування навичок педагогів визначати типи темпераменту.

Час: 10 хв.

Хід виконання: учасники об’єднуються в пари за допомогою розрахунку: Шерлок Холмс, лікар Ватсон. Кому дісталась роль Шерлока, той визначає тип темпераменту у Ватсона і називає характерні ознаки. Потім педагоги міняються ролями.

8. Вправа „Передбачення”

Мета: формування навичок прогнозування поведінки учнів з різними типами темпераментів.

Час: 10 хв.

Хід виконання: учасники за назвами улюблених квітів об’єднуються в чотири групи. Кожна група отримує опис навчальної ситуації і описує поведінку учнів з різними типами темпераменту.

Ситуація: заняття, педагог подає нову тему, яка відрізняється складністю і потребує зусиль учнів.

9. Рефлексія заняття

Мета: виявити, що учасникам сподобалося, а що було зайвим, що з очікуваного вони отримали.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші паперу формату А4, ручки.

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу, вони поділяють їх на три рівні частини, в одній записують свої враження про заняття, те, що з очікуваного вони отримали, в другій – те, що найбільше сподобалося, в третій – те, що, на їхню думку, було зайвим. Кожен учасник озвучує написане.

Додаток 1

Під час занять учень відволікається, завжди в хорошому настрої, працездатний, але часто розмовляє з сусідами, балакучий, рухливий, енергійний, не проявляє надмірної агресії щодо учнів та педагогів, товариський, легко встановлює соціальні контакти, увага нестійка.

На заняттях учень проявляє себе не дуже, дисципліну не порушує, але не проявляє особливої цікавості до того, що говорить педагог, тримається осторонь інших учнів, не дуже з ними взаємодіє, більше відповідає на поставлені запитання, ніж проявляє ініціативу у взаємодії, інертний, але не потребує сторонньої допомоги, повільний у рухах, мовленні.

На заняттях учень постійно відволікається, може поводити себе доволі демонстративно, емоційно реагує на будь-які зауваження педагогів, агресивний, надміру рухливий, енергійний, нестримний, нетерплячий, запальний, швидко включається в роботу, але не може довготривалий час її виконувати.

На заняттях учень неактивний, при великих навантаженнях дуже швидко втомлюється, доволі в'ялий, настрій часто буває пригнічений, песимістичний, повільний у рухах, міміка незначна, невпевнений у собі, будь-яка ситуація перевірки знань викликає тривогу, страх, надмірно чутливий до оцінок оточуючих, потребує сторонньої допомоги.

Додаток 2

Ситуація 1

Учень доволі демонстративний, нестримний, агресивний, неврівноважений, може тікати з уроків, без поважних причин пропускає заняття, на зауваження реагує агресивно, має свою точку зору і опирається лише на неї, дуже швидко виконує завдання педагогів.

Ситуація 2

Учень балакучий, рухливий, особливо дисципліну не порушує, але постійно відволікається, на зауваження педагогів реагує адекватно, не проявляє особливої агресії, швидко виконує завдання педагогів.

Ситуація 3

Учень пасивний, нічим не цікавиться, його важко активізувати для роботи на заняттях, повільний, часто не встигає за темпом педагога, не бере участі ні в яких конкурсах, виступах тощо.

Ситуація 4

Учень пасивний, часто не встигає за темпом педагога, невпевнений у собі, якщо необхідно продемонструвати свої навички перед класом, це викликає страх, емоційно реагує на зауваження, надміру чутливий до оцінок оточуючих.

Рекомендації щодо взаємодії педагогів із сангвініками:

1. Включати в громадську діяльність.
2. Ставити перед ними нові завдання.
3. Контролювати якість роботи.
3. Часто змінювати вид діяльності.
4. Переключати увагу.

Рекомендації щодо взаємодії педагогів із холериками:

1. Використовувати різні типи завдань.
2. Постійно переключати увагу з одного виду діяльності на інший.
3. Готувати для них додаткові завдання.
4. Не критикувати при всіх.
5. Різноманітність діяльності на занятті.

Рекомендації щодо взаємодії педагогів із флегматиками:

1. Не підганяти в роботі.
2. Керувати їх діяльністю.
3. Давати менше завдань.

4. Не дуже часто переключати вид діяльності.

Рекомендації щодо взаємодії педагогів із меланхоліками:

1. Підтримка таких учнів.
2. Хвалити за виконану роботу.
3. Тактовність у висловленнях.
4. Не критикувати.
5. Доброзичливість у взаємодії.

Список використаної літератури:

1. Андрейчук Ірина. Корекційно-розвивальна програма спілкування для підлітків. //Психолог. – 2007. – № 25 – 27.
2. Бэрн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – СПб.: Лениздат, 1992. – 400 с.
3. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод. посіб. – К: Навч. книга, 2002. – 112 с.
4. Вовк Галина. Шляхи самопізнання та саморозвитку особистості. Тренінг. //Психолог. – 2009. – № 37.
5. Волинська Л., Скрипченко О. та ін. Загальна психологія. – К.: „АПН”, 2001. – С. 407-419.
6. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство „Речь”, 2005. – 256 с.
7. Немов Р.С. Психология. Книга 1: Основы общей психологии. – М.: Просвещение, 1994.
8. Небиліцин В.Д. Темперамент. //Психологія індивідуальних відмінностей. Тести. /За ред. Ю.Б. Гіппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: Видавництво МДУ, 1982. – С. 153-159.
9. Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник: В 2 ч. – М., 2003.
10. Терлецька Л.Г. Психологія зрілості: практикум. Навчальний посібник. – К.: Главник, 2006. – 144 с. – (серія „Психол. Інструментарій”). Бібліогр.: с. 141-142.
11. Терлецька Л.Г. Психологія дитинства: практикум. Навчальний посібник. – К.: Главник, 2006. – 144 с. – (серія „Психол. Інструментарій”). Бібліогр.: с. 141-142.
12. Психологія /за редакцією Крутецького В.А. – К.: Вища школа”, 1978. – С.189-202.
13. Психопрофілактика /Упорядник Гончаренко Т. – К.: Редакції загально педагогічних газет, 2003. – 71 с.
14. Цікава психологія /Упорядник Гончаренко Т.– К.: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. – С. 62-70.
15. Стреляу Я. Роль темпераменту в психічному розвитку. – М.: Прогресс, 1982.

РОБОТА ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА У ПТНЗ

***Людмила Савчин**, практичний психолог*
ДПТНЗ „Мукачівський професійний аграрний ліцей ім. М. Данканича”

Основною метою діяльності психологічної служби є психологічне забезпечення та підвищення ефективності педагогічного процесу, захист психічного здоров’я і соціального благополуччя усіх його учасників: вихованців, учнів та педагогічних працівників. Психологічна служба забезпечує своєчасне і систематичне вивчення психофізичного розвитку, мотивів їх поведінки і діяльності із урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, статевих та інших індивідуальних особливостей, сприяє виконанню освітніх і виховних завдань навчальних закладів.

Психологічна служба у своїй діяльності керується Конституцією України, Законами України „Про освіту”, „Про професійно-технічну освіту”, „Про позашкільну освіту”, іншими нормативно-правовими актами та Положенням про психологічну службу освіти України.

Діяльність спеціалістів психологічної служби повинна бути спрямована на забезпечення, захист прав і свобод дітей, створення умов комфортного освітнього середовища.

Основні завдання психологічної служби системи освіти полягають у:

- сприянні повноцінному розвитку особистості учнів на кожному віковому етапі;
- забезпеченні індивідуального підходу до кожного учасника навчально-виховного процесу на основі його психолого-педагогічного вивчення.

Практичний психолог професійно-технічного навчального закладу:

- бере участь у здійсненні освітньої, виховної роботи;
- проводить психолого-педагогічну діагностику готовності учня до навчання та сприяє їх адаптації до нових умов навчально-виховного процесу;
- проводить психологічну діагностику і психолого-педагогічну корекцію девіантної поведінки учнів;
- формує психологічну культуру учнів, педагогів.

Основними видами діяльності психологічної служби є:

1. Діагностика – психологічне обстеження вихованців, моніторинг змісту і умов індивідуального розвитку учнів, визначення причин, що ускладнюють їх розвиток та навчання.
2. Корекція – здійснення психологічних заходів з метою усунення відхилень у психофізичному та інтелектуальному розвитку і поведінці, схильності до залежностей та правопорушень, подолання різних форм девіантної поведінки.
3. Реабілітація – надання психолого-педагогічної допомоги учням, які перебувають у кризовій ситуації з метою адаптації до умов навчання.
4. Профілактика – своєчасне попередження відхилень у психофізичному розвитку та становленні особистості, запобіганням конфліктним ситуаціям у навчально-виховному процесі.
5. Прогностика – розробка і застування моделей поведінки групи та особистості у різних умовах.

Психологічна служба в системі освіти України функціонує на трьох рівнях:

- науковому;
- прикладному;
- практичному.

Діяльність психологічної ПТНЗ повинна включати в себе створення психолого-педагогічних умов, що забезпечують духовний розвиток кожного підлітка, душевний комфорт, що є основою психологічного здоров’я. Слід зазначити, що, на жаль, майстри виробничого навчання, викладачі, що мають великий педагогічний стаж у профтехосвіті, часом мають у своєму розпорядженні недостатні і одноманітні відомості про психологічні особливості

підлітків. Основний сенс психологічної освіти полягає в тому, аби ознайомити членів педагогічного колективу, батьків з основними закономірностями та умовами сприятливого психічного розвитку підлітка; популяризувати і роз'яснювати результати новітніх психологічних досліджень; формувати потребу в психологічних знаннях; бажання використовувати у роботі з підлітками або на користь власної особистості.

Форми психологічної освіти можуть бути найрізноманітніші: лекції, бесіди, семінари, педради, виставки, підбір літератури тощо.

Психологічна профілактика припускає: відповідальність за дотримання в навчальному професійному закладі психологічних умов, необхідних для повноцінного психічного розвитку і формування особистості учнів від підліткового віку до ранньої юності; своєчасне виявлення таких особливостей підлітка, які можуть призвести до певних складностей, відхилень у його інтелектуальному та емоційному розвитку в його поведінці, відносинах; попередження можливих відхилень у зв'язку з „переходом" підлітка на наступний рівень.

Профілактична робота може проводитися як з окремими учнями чи з навчальними групами, так і з членами педагогічного колективу, які впливають на світосприйняття і розвиток підлітків. Основна її складність полягає, перш за все, у психологічній непідготовленості педагогічного колективу і батьків до розуміння її необхідності.

Психологічна служба не зможе приносити відчутну користь педагогічному колективу, ґрунтуючись на вирішенні лише сьогоденних проблем майстрів або викладачів. Вона повинна прогнозувати можливість появи цих проблем і проводити профілактичну роботу для того, щоб вони не виникали.

У процесі психопрофілактичної роботи психолог розробляє і здійснює розвивальні програми для учнів різного віку з урахуванням завдань кожного вікового етапу. Програми здійснюються в навчально-професійній і виховній роботі з учнями, майстрами виробничого навчання, викладачами і батьками. Найголовніше – дати можливість учням „спробувати" себе в різних галузях знань і практичній діяльності для визначення і розвитку своїх інтересів, схильностей, здібностей.

Найважливішою стороною психопрофілактики є забезпечення психологічних умов професійного становлення особистості учнів ПТНЗ у процесі навчання і виховання. Як свідчать дані дослідження, більшість учнів ПТНЗ відчувають навчальні перевантаження, зумовлені, перш за все, психологічними причинами: недостатньо сформованими інтелектуальними й навчальними вміннями і навичками, відсутністю позитивної навчальної і професійної мотивації, нерозвиненістю пізнавальної активності, неадекватністю самооцінки, що зумовлює невпевненість у своїх силах, підвищену тривожність, агресію тощо. Скоригувати ці небажані явища у кращий бік можна лише тоді, коли з моменту вступу до професійно-технічного закладу дотримуватимуться певних умов, а саме: на первинному етапі зі всіма абітурієнтами необхідно проводити співбесіди і тестування для визначення уявлень про вибрану ними професію і виявлення наявності творчих, здібностей, що допоможе педагогічному колективу створити необхідні психологічні умови для адаптації учнів до нових умов навчального закладу.

Одним із перспективних методів, який може бути використаний у процесі підготовки учнів ПТНЗ щодо ефективного опанування майбутньою сферою діяльності, є психолого-педагогічний консиліум, або так звані малі педради із залученням викладачів, майстрів, інших членів педагогічного колективу, які мають безпосереднє відношення до даної навчальної групи. У ДПТНЗ „Мукачівський професійний аграрний ліцей ім. М.Данканича" навчається 4 учнів з фізичними вадами не за спеціальною, а за стандартною формою навчання. У роботі з даною категорією учнів використовую такі методики:

- *Тест – Формула темпераменту (за А.Беловим);*
- *Тест-опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека;*
- *Тест-опитувальник „Потреба в досягненні" (Ю.Орлов);*
- *Тест-опитувальник „Потреба в спілкуванні" (Ю. Орлов);*
- *Методика „Ваша тривожність";*
- *Методика самооцінки психічних станів Г.Айзенка;*
- *Особистісний запитальник Г. Айзенка та ін.*

Корекційна робота з учнями з особливими потребами:

• Тренінг на тему: **„Бути впевненим – це здорово”;**

• Тренінгове заняття на тему: **„Моя самооцінка”;**

• Тренінг на тему: **„Формування впевненості в собі”.**

Лекції на тему:

• „Дивись на нас, як на рівних”.

• „Я інший, а не гірший, і маю право бути собою”.

• „Принцип толерантності.

Завдання психолога – допомогти налагодити взаємодію учня з особливими потребами з усіма учасниками навчально-виховного процесу. Це цілісна діяльність, командна взаємодія (викладачів, майстрів виробничого навчання, батьків, практичного психолога, медпрацівника), створити такі соціально-педагогічні умови, які сприятимуть внутрішньому управлінню індивіда, досягнення ним своїх цілей, реалізації різнобічних типів поведінки, гнучкої адаптації. Треба створити атмосферу безпечності, ситуації, у якій відсутнє зовнішнє оцінювання.

Завдання психолога в консиліумі – допомогти педагогам правильно оцінити інтелектуальний розвиток учня, основні якості його особистості, показати складність і неоднозначність прояву його поведінки, вчинків, розкрити проблеми самооцінки, мотивації, особливостей пізнавальних й інших, інтересів, емоційного настрою, а головне – забезпечити підхід до учня з оптимістичною гіпотезою щодо перспектив його подальшого розвитку окреслити реальну програму роботи з ним (навіть, якщо ця робота буде пов'язана із значними труднощами, з необхідністю спеціальних зусиль майстрів виробничого навчання і викладачів). Психолого-педагогічний консиліум допомагає уникнути суб'єктивізму в оцінці можливостей окремих підлітків, дозволяє об'єктивно їх зрозуміти і добудувати сумісну програму дій, спрямовану на розвиток певних якостей або на усунення, виявлених проблем і недоліків.

На сьогодні в Україні склалася така ситуація, коли актуальним стало питання забезпечення розвитку психологічної служби в системі освіти України. Психологічну службу системи освіти необхідно розглядати як багаторівневу організаційну систему, яка включає основні структурні одиниці і забезпечує надання ефективної психологічної допомоги всім учасникам навчально-виховного процесу. Спектр завдань на різних рівнях функціонування цієї системи має бути диференційованим, а цільовий напрямок діяльності – єдиним.

Список використаних джерел:

1. Сайт мережі Інтернет http://testforall.narod.ru

2.Сайт "Територія Арт" Корекційно-відновлювальна та розвивальна робота. http://yanchuk.ucoz.ru/publ/korekcijno_vidnovljuvalna_ta_rozvivalna_robota/1-1-084

3. За матеріалами: Освіта.ua http://osvita.ua/

4. Дивись на нас, як на рівних. Сценарій конкурсно-ігрової програми до відзначення Всесвітнього дня інвалідів. За матеріалами: Освіта.ua http://osvita.ua/

5. Принцип толерантності. Розробка виховного заходу. Освіта.ua http://osvita.ua/

6. Газета „Управління освітою”, листопад 2014. С. 30-35.

ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНИЙ ЗАХІД ДЛЯ УЧНІВ „СВОБОДА СЛОВА”

Віта Дорчинець, *практичний психолог*
ДПТНЗ „Білківський професійний аграрний ліцей”

Дані статистики свідчать про те:

- що на нашій планеті палять приблизно 1,3 мільярди людей;
- за 1 секунду на Землі викурюється 300 000 цигарок;
- куріння викликає 6 % смертей в усьому світі;
- щорічно від паління помирає 3 мільйони людей;
- загальна маса недопалків на планеті за 1 рік становить 2 520 000 тонн.

Саме з метою профілактики тютюнопаління в ліцеї з учнями проведено психопрофілактичний захід „Свобода слова”.

„Куріння – це звичка, огидна для зору,
нестерпна для нюху, шкідлива для мозку,
небезпечна для легенів”
Якоб І., король Великобританії

Ведучий. Добрий день! В ефірі – передача **„Свобода слова”.** Програма, в якій свободу слова обмежує лише час і я, її ведуча Сарай Вікторія. Тема нашої сьогоднішньої передачі – здоров’я і куріння.

Кожен присутній тут має право на свою думку й на свободу слова.

Наша аудиторія – викладачі, майстри виробничого навчання та учні *ДПТНЗ „Білківський професійний аграрний ліцей”*.

Зараз ми звернемося до наших гостей з одним-єдиним запитанням: що таке здоров’я? Нагадую, що це бліц-запитання, тому відповідати потрібно коротко, зрозуміло й не забирати час у інших.

Помічниця ведучого підходить до учасників програми з мікрофоном; звучать відповіді.

Отже, ми почули, що здоров’я – важлива людська цінність, від нього залежить усе: життя, успіх, кар’єра. Але є багато факторів, які заважають і навіть шкодять здоров’ю. Наприклад, куріння. Ми знаємо, що це шкідливо, й багато людей це також розуміють. Проте, ця звичка дуже поширена.

Проведемо експеримент із глядачами. Увага! Кожен із вас отримав дві кольорові картки. Підніміть, будь ласка, білу картку ті, хто знає, що куріння шкодить здоров’ю. *(Присутні піднімають картки).* Підніміть білу картку ті, хто впевнений, що про шкоду куріння знають зараз і дорослі, й діти. *(Всі піднімають картки).*

А тепер – увага! Ми підійшли до найголовнішого моменту. Підніміть, будь ласка, жовті картки ті, у кого хтось із рідних, сусідів, знайомих курить. *(Усі піднімають картки).*

- Що ж відбувається? Ми звертаємось із цим питанням до психолога ліцею.
- Віта Петрівна, як ви вважаєте, чому, знаючи про шкідливість куріння, так багато людей курить?

Виступ психолога. Насправді таких причин є кілька. Це й наша культура, й виховання, і ганебне презирливе бажання бути таким „як усі”. У дитячому віці це спроба привернути на себе увагу. Але за таким нібито впевненим, дорослим виглядом часто ховаються ранимі натури, яким не вистачає любові й тепла. Інші курять тому, що так роблять друзі. Нерідко це відбувається в компаніях, де вважають, що той, хто курить, „свій”, тобто, самостійний, дорослий, стильний. Отак поступово й з’являється залежність, яку потім, у дорослому віці, далеко не кожен може подолати. Велику роль відіграє реклама: біг-борди, газети, журнали, телебачення – всюди люди з цигарками.

Дійсно, всі знають, що куріння шкідливе для здоров'я. Але кожен вважає, що з ним нічого не станеться. Академік *Биков* говорив, що справжню ціну здоров'ю людина взнає лише тоді, коли його втрачає.

Тому я закликаю вас любити себе, пам'ятати для чого існують реклами, заради здоров'я не боятися бути „білою вороною", вміти відповісти „ні" на переконливу пропозицію. Адже здоров'я не купиш навіть за найбільші гроші!

Ведучий. Дякуємо! У мене виникло таке запитання – для чого потрібно проводити роботу з профілактики куріння, адже кожна людина має право на свободу вибору. Із цим запитанням ми звернемося до заступника директора з виховної роботи.

Виступ заступника директора. Цю роботу проводити потрібно обов'язково. Тому, що її ціна – здоров'я людини. Іноді здається, що це потрібно лише викладачам та майстрам виробничого навчання. Тому, що навіть серед батьків ми не завжди маємо підтримку. Хочеться, аби ця робота була організована на високому державному рівні. Нібито й прийнято Закон про заборону куріння у громадських місцях, але дія його сьогодні не дуже відчутна.

Складність нашої роботи полягає в тому, що доводиться боротися з великим бізнесменом – тютюновою індустрією. Саме він фінансує рекламу сигарет, організовує дизайн упаковки, доступність і продаж. Тому що це дає мільйонні прибутки. Ми ж усе робимо за покликом душі. Але в тому, що наша робота потрібна, ніколи не сумніваємось, здоров'ю ціни не скласти.

І свобода людини при цьому ніяк не страждає. Тому що, яку б профілактичну роботу ми не проводили, щоб не говорили – остаточний вибір кожна молода людина робить сама. Але ми повинні дати повну інформацію про куріння, щоб було з чого вибрати.

Рекламна пауза

Частівки

Ми частівки заспіваєм,
Кинуть всіх курить прохаєм.
Хай почнеться життя нове,
Нехай стануть всі здорові.

„Президент", „Політ" і „Прима" –
Постраждали ці слова.
Ними названа отрута,
Знищити яку – пора.

В телевізорі реклама –
Рекламують цигарки.
„Next" забрав життів чимало,
А наступним будеш ти!

На городі – коноплі,
А в Києві – „Прима".
Затягнуло очі димом,
Аж терпіть не сила.

Дід Петро садив тютюн,
Думав, що то жито.
І тепер йому лишилось
Вже недовго жити.

Раз купив Максим „Прилуки",
Та й прийшов додому.
Закрутилась голова,
Полетів додолу.

Хлопець він у нас чудовий,
Наче мачо гоноровий.
Тільки курить він багато,
Видно хоче „крутим” стати.

Тані, Каті і Панаси,
Не куріть, благаєм вас ми,
Бо здоров’я не вернеться,
Як за розум не візьмешся.
Ми частівки заспівали
Про шкідливі цигарки.
А тепер в такі моменти,
Хай звучать аплодисменти!

Ведучий. Дякуємо. Раніше серед курців переважали чоловіки. Зараз ситуація дещо змінилася. Ми бачимо дуже багато жінок, які курять, а серед них – навіть дівчата 12-13 років. У мене запитання до представниці прекрасної половини:

Чому дівчата беруть до рук цигарку?

Виступ учениці. Дійсно, часто курцями стають не лише хлопці, а й дівчата. Існують кілька версій, чому дівчата беруть до рук цигарку. Ось найпоширеніші з них:

- дівчата починають курити, щоб сподобатися представникам протилежної статі;
- дівчата курять під впливом реклами;
- дівчата курять, коли втрачають свій жіночий потенціал;
- інколи вони курять під впливом батьків, друзів, через поганий настрій, депресію.

Я вважаю, що всі ці причини є самоопрадданням і самообманом. Справжньому хлопцеві ніколи не сподобається дівчина, від якої „тхне” тютюном, а волосся нагадує попільничку. Реклама – це також брехня. Моделі ніколи не курять, зберігаючи красу і здоров’я. Вони, на відміну від глядачів, лише заробляють шалені гроші для себе та компаній – виробників сигарет.

Колись я читала в журналі про жінку, яка 20 років курила, була підполковником, і покинула курити за один день. Причиною стала підслухана нею розмова її колег по роботі. Говорили про неї молодші, захоплювались, а її ровесник сказав, що ніколи не запросив би таку жінку на побачення, адже це майже чоловік у спідниці. Після почутого вона не змогла більше взяти до рук цигарку. Жінка покинула військову справу, стала психологом, зараз вона – кохана дружина, ніжна й турботлива мати. Її приклад надихає й спонукає не забувати, що сила жінки не в тому, що вона схожа на чоловіка, а в – жіночності!

Ведучий. Куріння – звичка доволі шкідлива. Але коли подивишся на сигарету зовні, то не скажеш, що в ній стільки біди. Запрошуємо до слова учасника районної олімпіади з хімії. Скажи, будь ласка, з чого ж складається сигарета?

Виступ учня. Хімія – наука віку. Вона не вірить емоціям, улесливим словам, а довіряє фактам, що говорять самі за себе.

Почну з того, що сигаретний дим – своєрідна фізико-хімічна система. Він містить багато шкідливих речовин: азот, ефірні олії, оцтову кислоту, синильну кислоту, окис вуглеводу, нікотин, радіоактивні елементи – полоній, триокис миш’яку та інші частинки. Їх десятки й сотні мільярдів від однієї сигарети! І всі ці часточки прямують до легенів! Це шкідливі речовини не лише для активних, але й для пасивних курців.

Мені відомий результат такого досліду: якщо торкнутися паличкою, змоченою нікотином, до горобця, він миттєво гине. Реакція нашого організму не така швидка. Тому людина роками отруює себе й оточуючих. Але кінець все одно буде такий, як і в горобця. Невже хтось із нас хоче цього?

Ведучий. Однією з причин поширення куріння сьогодні назвали рекламу. У мене запитання до нашої художниці. Поясни, будь ласка, як вдається рекламі маніпулювати свідомістю людини?

Виступ учениці. Дійсно, реклама маніпулює свідомістю людини. Робить це підступно й нахабно. Подумайте, яку іграшку візьме маленька дитина: яскраву й привабливу чи чорну й несимпатичну? Ось вам і відповідь на запитання. Ми бачимо в рекламі щасливих, успішних молодих людей. Вони так „смачно" курять, поводяться впевнено й рішуче. Але це хитрощі режисерів.

У рекламі ніколи не побачиш дитину, яка просить тата купити цукерку, а він на останні гроші купує цигарки. У рекламі ніколи не показують хворих, які корчаться від болю й говорять, що якби повернути життя назад, вони ніколи не взяли б до рук цигарку. Тут ніколи не говорять про гроші, які після тривалого куріння доводиться витрачати на лікування та не показують могил, де поховані колишні курці.

Але існує реклама, написана маленькими літерами на кожній пачці від цигарок „Мінздрав попереджає…". Саме цьому треба вірити, тому що тут правда, а не просто красива картинка.

Ведучий. Відомо, що заборонений плід солодкий. Тому молодим хочеться все спробувати, все зрозуміти. Однак є молоді люди, які вважають, що куріння нині в усьому світі просто не модне. Запрошуємо до мікрофона представника прогресивної молоді.

- Ти куриш?

- Ні, не курю. Куріння шкідливе для здоров'я. У цьому немає нічого привабливого, особливо для молодих людей.

На жаль, на телебаченні, на сторінках газети часто бачимо наших знаменитих кумирів із сигаретою в руках. А чи знаєш ти відомих „зірок" України, які виступають проти куріння?

Так, це співачка Ані Лорак, актриса Ольга Сумська, боксери Володимир та Віталій Кличко, топ-модель Олександра Ніколаєнко. Цих відомих людей ви ніколи не побачите з цигаркою. Вони доволі успішні люди, багато працюють і не розмінюють свій дорогоцінний час на сумнівні задоволення.

Що вибирає сучасна прогресивна молодь?

Сучасна прогресивна молодь ставить перед собою високу мету й свідомо до неї йде. І, звичайно, вона обирає здоровий спосіб життя. Адже лише здорові і сильні люди можуть здолати будь-які перешкоди.

Твоя правда – як досягти успіху?

Цінуйте час – потім не наздоженете, цінуйте здоров'я, щоб потім його не відстоювати!

Дякую!

Ведучий. Сьогодні ми почули багато прикладів і факторів щодо шкідливості куріння. І все ж ми знаємо, що дехто з учнів нашого ліцею курить. Запрошую до мікрофона П.І. Давайте привітаємо його й подякуємо за сміливість виразити протилежну точу зору.

Виступ учня. Я не знаю, чому курю. Мені подобається курити. Думаю, кожна людина має на це право. Можливо, в майбутньому, коли мені набридне, я покину. А поки що я цього не хочу.

Ведучий. Є в когось запитання до нашого гостя? *(Звучать запитання й відповіді).*

Рекламна пауза

Бережіть здоров'я!
Здоров'я, люди, це не гроші.
Хоча, які вони хороші!
Воно, як пісня, у долині.
І, як метелик , на калині.
Воно дається від природи,
І бережуть його в народі.
Але не кожен ціну знає –
Його бездумно витрачає.
Цигарка – це підступний ворог,
Що сіє смерть, приносить горе.
А алкогольна наркота –
Її двоюрідна сестра.

То ж краще прямо на світанку
Зробіть легеньку фіззарядку.
Та їжте овочі і фрукти,
Смачні і корисні продукти.
Бережіть здоров'я, люди!
Нехай завжди воно буде!

Ведучий. А тепер – вільний мікрофон. Кожен може підійти до нього й поділитися своїми думками.

(Учні по черзі підходять до мікрофона.)

Я вважаю, що куріння – це наркотик. Дуже сильний і підступний. Для того, щоб не потрапити під його вплив – не потрібно брати до рук жодної сигарети.

Уявіть сім'ю, де є хоча б один курець. Скільки коштів там щодня даремно витрачається!

Скільки можна було б придбати корисних речей і мати від них задоволення.

Я хочу звернутися до тих, хто курить: наважтесь на мужній вчинок, киньте курити! Цим ви доведете, що маєте силу волі й змусите оточуючих себе поважати! Будьте особистостями!

Ведучий. Цим закликом ми закінчуємо нашу програму. Звичайно, все починається з особистості. Я дуже надіюся, що сьогодні був не єдиний день, коли ви замислилися над цією проблемою. І якщо хоч один із вас після нашої програми кине палити – це можна вважати перемогою.

До побачення! До наступних зустрічей!

З вами була передача **„Свобода слова".**

Список використаної літератури:

1. Дон О. Тиждень сприяння здоровому способу життя. //Психолог, 2006. – №7.

2. Фіговська С. Твоє здоров'я у твоїх руках та бережи його щоднини. //Психолог, 2011. – №14.

3. Тараненко К. Шкідливі звички. //Психолог, 2008. – №29.

4. Повар Т. Ми обираємо здоров'я. //Шкільний психолог, 2008. – №8.

5. Науково-методичний журнал „Шкільному психологу. Усе для роботи". – 2008, №8.

СУЇЦИДАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЯК НАСЛІДОК ТРИВОГИ
(методичні рекомендації)

Сільвія Сідей, *практичний психолог*
Вищого професійного училища № 34 м. Виноградів

У даній статті розкрито проблему суїциду підлітків, яка є глобальною; фактори ризику суїцидальності учнів; подано рекомендації батькам із виявлення схильності до самогубства у своїх дітей, його попередження та розроблено методичні рекомендації для батьків і педагогів щодо зниження агресивності підлітків, оскільки з цим явищем ми зустрічаємось щодня, тому, аби запобігти проявам чи досягти його зниження, слід боротися спільними зусиллями.

У наш час існує величезна проблема нації, з якою дуже важко справитися, адже назрівала вона роками, деяким можливо передалася „материнським молоком". Це проблеми суїциду чи схильності до суїциду. Кожен із нас вважає, що проблема мене ніколи не торкнеться, але ж хто знає, що буде завтра. Саме ця невизначеність і може іноді призвести до думок про самогубство, тому що, коли людина втрачає тверду основу з під ніг, вона не знає, що далі робити, як їй жити, та й чи взагалі варто. Так найчастіше думають слабохарактерні люди, які при найменших труднощах можуть зламатися. Проте, якщо Ви сильна характером людина, то не вважайте, що ця проблема Вас не стосується, тому що іноді проблеми зовнішнього характеру легше зламають „сильного, стійкого дуба" аніж „ніжну, гнучку тополю", яка може адаптуватися з часом до нових умов. Яка ж причина і як саме приходять у голову думки про самогубство? Невже це так раптово стається? Інші можливо скажуть так, але я скоріше з цим не згодна. Спочатку людина переживає тривогу – це сильне емоційне переживання, яке мотивоване невизначеним передчуттям чогось, частіше за все поганого. Який період людина тривожна, це індивідуально для кожного, проте частіше за все переходить у фазу депресії (хтось у цей період починає випивати чи вживати наркотики), але пізніше приходять думки про втрату сенсу життя, а тоді – навіщо жити, заради чого чи кого (коли ти втратив усіх близьких чи все, що ти заробив за довге життя важкою працею тощо)? Пізніше приходить думка здійснити самогубство та спосіб його здійснення (порізати вени чи повіситися, втопитися і т.д.).

Проте людина так любить життя, що навіть у цю мить „просить про допомогу", „просить звернути на неї увагу", показати, що жити варто. „Проханням про допомогу" може проявлятися у проханні попіклуватися про когось: дітей, собаку чи квітку; даруванні іншим близьким чи друзям речей дорогих цій людині, проханні зустрітися за чашкою кави (але потрібно розрізняти „прохання просто сходити в кафе" і сходити востаннє, це подається інакшим тоном і додається – „пізніше я не турбуватиму"); величезна вечірка вдома без причини тощо. Але все це відносні прохання, які не завжди будуть вказувати на готовність до самогубства.

Серед людей, які схильні до самогубства є: хворі невиліковними захворюваннями, психічно хворі, та найбільш поширеними є спроби самогубства серед підлітків, які в цьому віці сприймають все занадто близько, і найменша сварка чи непорозуміння з батьками може стати причиною спроби суїциду. Це своєрідний „крик про допомогу" – демонстративне самогубство („Я Вам покажу, Ви у мене поплачете і жалітимете, що так зробили"). Якщо дитина використовує такий метод – це також спосіб маніпуляції дорослими. Проте ще одне, якщо вже неодноразово підліток обіцяє, що здійснить самогубство або була вже спроба, тоді найчастіше доводить справу до кінця, це може статися навіть у старшому віці.

Фактори ризику суїцидальності учнів:

а) спадковість; б) вербальна та фізична агресія; в) висока конфліктність спілкування; прагнення до домінування або орієнтація на залежність; г) ізоляція або неприйняття однолітками; д) різкі зміни в поведінці, неадекватність реакцій; е) неадекватна самооцінка; є)

несприятливе сімейне оточення, рання дорослість; ж) психотравматичні події (смерть близької людини, поганий вчинок, погані стосунки у сім`ї) ; з) алкоголізм і наркоманія, асоціальний спосіб життя.

Виявлення ознак емоційних порушень:

а) втрата апетиту або імпульсивне ненажерство, безсоння або підвищення сонливості впродовж декількох діб; б) часті скарги на соматичні хвороби; в) незвичне неохайне ставлення до своєї зовнішності; г) постійне почуття самотності, непотрібності або суму; д) нудьга під час перебування у звичайному оточенні або виконання роботи, яка раніше подобалася; е) ізоляція від друзів і сім`ї, перетворення на людину – одинака; є) порушення уваги зі зниженням якості роботи; ж) занурення у роздуми про смерть; з) раптові напади гніву, навіть через дрібниці .

Ознаки депресії у дітей, схильних до суїциду: сумний настрій, втрата властивої підлітку енергії, зовнішні прояви журби, порушення сну, погіршення успішності навчання, зниження інтересу до навчання, страх невдачі, почуття неповноцінності, почуття „заслуженого" відторгнення, помітне зниження настрою при найменших невдачах, надмірна самокритичність, зниження рівня соціалізації та агресивна поведінка.

У суїцидальній поведінці підлітків можна виділити умовно 3 фази:

1. Фаза обдумування, викликана свідомими думками про здійснення суїциду, що згодом можуть вийти з-під контролю і стати імпульсивними;

2. Фаза амбівалентності, яка настає при появі додаткових стресових факторів, тоді підліток виражає погрозу про наміри суїциду;

3. Фаза суїцидальної спроби. Друга фаза минає дуже швидко і переходить у третю. Період проходження цих 3-х фаз умовний, від декількох діб до 2-3-х годин.

Рекомендації батькам підлітків:

- будуйте взаємини з дитиною на довірі та взаємоповазі;
- дайте зрозуміти підлітку, що приймаєте його таким, яким він є („Ми любимо, розуміємо і надіємося на тебе", „Я завжди любитиму тебе");
- спостерігайте за своєю мовою та невербалікою. Кожен Ваш жест та міміка, інтонація, гучність голосу вказують підлітку на його самоцінність;
- перед початком спілкування з ним, сядьте поруч, так, щоб Ви бачили його очі;
- вислухайте те, що хоче сказати підліток. Продемонструйте свою зацікавленість тим, про що він розповідає. Дайте дитині час, не відволікайтеся на побутові речі. Кивком голови, вигуками Ви можете продемонструвати Вашу зацікавленість. Не перебивайте дитину. Але, коли виникне пауза, можете поставити уточнюючі запитання;
- контролюйте поведінку підлітка, але не нав`язуйте жорстких правил, пояснюйте їх доцільність.
- не давайте категоричних вказівок, і намагайтесь рідше вживати слова „ні" та „не можна", конкретизуйте заборону;
- виділіть підлітку власний простір, де б він міг організувати все так, як уявляє;
- не дозоляйте відкладати виконання завдань на пізніше; давайте завдання дитині відповідно до її розвитку та віку;
- поступово збільшуйте кількість обов`язків дитини, попередньо обговоривши це з нею;
- частіше хваліть підлітка, навіть за найменші кроки до успіху. Нотації та крики – це не спосіб підходу до дитини;
- обов`язково дякуйте підлітку за найменшу послугу;
- виражайте своє ставлення до вчинку, без зайвих патетичних висловлювань та з'ясуйте причину такої поведінки дитини;
- уникайте застосування фізичного покарання. Краще забороніть займатися приємними справами, піти на прогулянку тощо;
- поясніть, за що відбувається покарання;
- за покаранням має слідувати позитивне емоційне підкріплення, знаки прийняття та любові, щоб підліток розумів, що засуджується його вчинок, а не він сам. У корекції поведінки дитини більшу роль відіграє методика „позитивної моделі", яка полягає у постійному підкріпленні бажаної поведінки підлітка.

Методичні рекомендації щодо зниження агресивності підлітків (батькам):

1. Установіть час перегляду телевізора та ігор в комп'ютері, не більше ніж 2 години, щоб не виникла в майбутньому комп'ютерна залежність, яка посилює агресію.

2. Приділіть час власній дитині, передивіться з нею улюблені телепередачі, кінофільми. Це дасть можливість зрозуміти, чим живе Ваша дитина, бо найчастіше агресію переймають як досвід із кінофільмів, прагнуть бути такими, як їх улюблені герої.

3. Приділяйте дитині не менше 2 годин у день. Робіть якусь справу разом, не важливо: чи це дівчинка, чи хлопець і якого віку. Це дасть можливість Вам встановити довіру і авторитет у неї, а отже і як варіант при потребі звернутися саме до Вас, у першу чергу.

4. Обмежте доступ до агресивних комп'ютерних ігор чи порносайтів, поставте „батьківський замок"

5. Установіть режим дня, певні обов'язки, попередньо обговоривши це з підлітком.

6. Якщо підліток відмовлятиметься від запропонованого вище, поставте заборону на те, що найбільш важливе для нього (прогулянка з друзями, користування комп'ютером тощо).

7. У жодному разі не використовуйте фізичні покарання чи агресію, тому що агресія породжує ще більшу агресію.

8. Пам'ятайте, що Ви є прикладом для власних дітей. Великою помилкою є залучення їх до подружніх конфліктів, прохання, „переманювання" на чийсь бік, шляхом матеріальної чи фінансової винагороди.

9. Прикладом проявів агресії часто може стати „вулиця", тому, якщо раптом Ваша дитина почала проявляти агресивні дії, потрібно використати міри покарання і при цьому пояснити їй причину.

10. Якщо підліток має певні негативні емоції, варто зробити для нього „іграшку для виливання злості", на яку він спрямовуватиме всю негативну енергію.

11. Хорошим способом зниження, запобігання агресивності та заповнення вільного часу є залучення підлітків до гурткової роботи, занять спортом чи улюбленою справою.

12. Якщо Ваша дитина на певні обмеження реагуватиме істерикою чи погрозою помсти, не ведіться на подібні маніпуляції, адже це хороший спосіб зламати Вас і продовжувати жити так, як їй подобається.

13. Для того, аби щось змінити і допомогти власній дитині, варто докласти немало зусиль та дотримуватися встановлених правил.

Методичні рекомендації щодо зниження агресивності в учнів (педагогам):

1. Ставтеся до учнів так, як Ви хотіли б, щоб ставилися до Вас.

2. Не використовуйте образливих слів по відношенню до учнів, бо це може призвести до ігнорування Вас та Ваших прохань.

3. Не поводьтеся з учнями лицемірно, адже образ вони не забувають, навіть, якщо завтра Ви скажете щось приємне, воно не буде почуте. Учні молодшого юнацького віку дуже чутливі до обману і не довіряють тим, хто вже хоч раз їх обманув.

4. Якщо Ви і допустилися помилки, вмійте її визнати і попросити вибачення за неї, учень (учениця) це оцінить.

5. Якщо в Ваш бік і проявляє хтось із учнів агресивні випади, краще спочатку проаналізуйте або обговоріть з ним сам на сам причину, а не поспішайте зразу наказувати.

6. При проявах агресії намагайтесь набратись терплячості, як би це важко не здавалось.

7. Якщо ж учень заважає Вам проводити урок, то варто чимось його зайняти (дати індивідуальне завдання, запросити до дошки)

8. Якщо ж і це не допомагає, тоді попросіть учня (учениці) зачекати до закінчення уроку на коридорі. Проте краще не залишати його самого, для його ж власної безпеки, попросіть побути поруч із ним когось з більш відповідальних учнів.

9. Після уроку спробуйте прояснити причину такої поведінки (можливо, Ви не усвідомлено принизили учня) і для початку спробуйте не залучати батьків. Проте не завжди вдається зразу прояснити причину.

10. Якщо ж подібна ситуація повториться навіть після Вашої бесіди з учнем, залучайте класного керівника та батьків, можливо подібна поведінка є перейнятим досвідом.

11. Якщо це так, тоді з учнями з агресивною поведінкою досить важко працювати, однак намагайтеся показати, що сприймаєте його справжнім, не цураєтесь його, але за свою поведінку треба відповідати.

12. Пам'ятайте, що кожен ваш крок, міміка обличчя, кожне слово, тон голосу аналізується учнем і може звести нанівець всю вашу роботу щодо зниження агресивності.

13. Варто спробувати прояснити, чим любить займатися учень у вільний час. Спробувати залучити учня до виступів, гуртків чи секцій. Агресивні учні – це найчастіше діти із заниженою самооцінкою, а тому вони потребують постійної підтримки, хоча ззовні можуть відмовлятись від неї.

14. Для учнів із подібною поведінкою дуже важливе місце в соціумі (групі, де навчається), а тому, щоб не знизити його авторитет, варто обговорювати з ним всі проблеми і питання наодинці.

15. Будьте з учнями відкритими і чесними, адже саме це вони поважають у педагогові, а також „строгість" і справедливість. Тоді ви для них точно будете авторитетом і вам буде досить легко знайти спільну мову з учнями, а відповідно і легко провести урок.

Список використаних джерел:

1. Бодалев А.А. Психология общения. – М.: Издательство „Институт практической психологии", Воронеж НПО МОДЭК, 1996, с. 256.

2. Лоуэн А. Секс, любовь и сердце: психотерапия инфаркта. /Пер. с англ. С. Коледи. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2006, с. 224.

3. Свияш А. /„Как быть, когда все не так, как хочется" – Санкт-Петербург предпр. Сироткин А.Г. МИМ – Дельта, 1998, с. 224.

4. Ващенко Т.В. Профілактика самогубства серед підлітків: методика вимірювання суїцидальної поведінки. //Практична психологія і соціальна робота. – 2005. - №4

5. Рибалко В.В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій учнівської молоді: Методичні рекомендації. – К.: ІПППО АПН України КФ ВМУРоЛ „Україна", ПП Щербатюк О.В. – 2007, с. 68.

6. Психолого-природничий факультет. Кафедра практичної психології та психотерапії (Електронний ресурс) Режим доступу: http://www.albest.ru//