

Тема 7

Прийоми ведення групи

1. Введення основних правил

Цю процедуру є сенс проводити на першому занятті для спільного вироблення основних правил.

1. Закріпіть великий аркуш ватману на стіні або розстеліть його на підлозі у центрі кола. Визначте основні правила, описавши поведінку, що очікується від членів групи, і поясніть їх важливість. Попросіть членів групи обговорити, чим основні правила будуть корисні для групи.
2. Дайте кожному бажаному кольоровий фломастер і попросіть написати основні правила на ватмані. Типовими груповими правилами можуть бути:
 - Приходити на заняття групи потрібно вчасно.
 - Кожен учасник групи має право виступити.
 - У групі усі зобов'язані ставитись один до одного з повагою.
 - Під час занять не допускаються глузування один з одного.
3. Запитаєте дітей, чи не хочуть вони додати що-небудь ще. Скажіть їм, що нові правила вони можуть додавати в процесі роботи, якщо вважають їх корисними або необхідними для всіх інших.

Негласні правила

Нижче приводиться опис процедури знайомства на першому занятті. Можете користуватися приведеним рекомендаціям для вироблення негласних правил. Нагадуйте про них і стежите за їх дотриманням на наступних заняттях.

1. Представтеся і привітайтеся з дітьми у групі. Скажіть, що на цьому занятті їм необхідно познайомитися і почати обговорювати, чому ж вони хочуть навчитися в групі. Запитаєте, чи хочуть вони взяти участь у першій вправі, щоб краще довідатися один про одного.
2. Розбийте дітей на пари і попросіть їх познайомитися: сказати, як їх звать, що вони люблять їсти, що вони думають або відчувають із приводу майбутньої групової роботи. Наприклад, якщо темою групи буде втрата близьких, діти можуть обговорити, що вони хотіли б довідатися про себе і про тих, кого вони втратили. Якщо тема групи - розлучення батьків, вони можуть розповісти один одному про свою нову сімейну ситуацію.
3. Через кілька хвилин зберіть групу і попросіть кожну дитину розповісти, що він довідався про сусіда. Під час виступу показуйте приклади і заохочуйте наступну поведінку:

Відвертість. Говоріть що-небудь, наприклад: "Дякую за розповідь про твого партнера", кожному виступаючому. Використовуйте усе своє уміння слухати. Посміхайтесь виступаючому, кивайте головою і застосовуйте інші невербальні знаки.

Звертання один до одного, а не до вас. Якщо дитина розповідаючи дивиться на вас, запитаєте: "Ти хочеш розповісти це групі?". Не дивіться прямо на дитину, і вона стане звертатися до інших дітей.

Вираження співчуття іншим членам групи. Якщо дитина дивиться на вас і при цьому говорить щось про емоційний стан когось із групи (наприклад: "Катерина теж засмучена"), м'яко нагадаєте дитині, що вона повинна звертатися прямо до того, про кого вона говорить. Наприклад: "Може бути, для Катерини дуже важливо знати, що ти зрозумів, як вона засмучена. Скажи це прямо їй. Скажи Катерині, що ти бачиш, як їй смутно".

Висловлювання по черзі. Якщо хтось хоче виступити другий раз, скажіть: "Почекай трошки, поки не висловляться ті діти, що ще не говорили. Потім знову наступить твоя черга".

2. Практичні завдання та вправи.

Ця вправа призначена для знайомства на першому занятті.

1. Поясніть, що зараз члени групи будуть знайомитися між собою, щоб краще довідатися один про одного.

(Пояснення мети вправи)

2. Попросіть дітей розбитися на пари і по черзі розказати один одному про себе: Назви своє ім'я. Що тобі подобається в ньому, а що ні? Що ти хочеш довідатися на заняттях групи?

Як би ти закінчив фразу "Мені хочеться бути тут, потім що"

(Визначення порядку роботи. Спостереження за поведінкою дітей, щоб з'ясувати, чи усе вони зрозуміли)

3. Скажіть дітям, що їм не обов'язково виконувати усі вправи. Якщо вони не захочуть брати участь, їх рішення буде прийнято із розумінням.

(Надання права не брати участь)

4. Попередьте дітей, що на знайомство приділяється 10 хвилин – по 5 хвилин кожному. Після закінчення 5 хвилин нагадайте, що вони повинні помінятися ролями.

(Визначення тривалості вправи)

5. Приведіть приклад:

Мене звуть Анжела, я ваш керівник. Я хочу з'ясувати, що відчувають хлопчики і дівчата, у яких мама і папа розлучилися. Мені хочеться бути тут, тому що мені дуже цікаві люди.

3. Постановка цілей

Використовуйте цю вправу на першому занятті групи для того, щоб допомогти дітям зрозуміти, що їм варто направити свої зусилля на досягнення обраних ними цілей. Роздайте кожній дитині кілька копій малюнка "Карта моїх цілей" у конвертах або папках.

Поясніть призначення карти цілей. Наприклад, це можна зробити в такий спосіб:

Ця карта може допомогти вам скласти план досягнення своїх цілей. Уявіть собі, що ціль - це місце, куди ви прагнете. "Зупинки" на карті - це ті місця, що вам доведеться відвідати на своєму шляху.

Розбийте дітей на пари і попросіть їх обговорити, що б вони хотіли одержати в результаті групової роботи з точки зору зміни своєї поведінки. Нехай кожна дитина запише це вгорі малюнка поруч зі словом "Мета".

Зберіть групу і запитайте кожну дитину, яку мету вона собі поставила. Коли діти будуть розповідати про це, допоможіть їм визначити, які зупинки необхідно зробити на шляху до головної мети. Попросіть їх нанести ці зупинки на карту цілей і обговоріть, яким чином вони будуть відзначати своє просування до фінішу.

Зберіть карти цілей і зробіть собі копії. Поверніть оригінали дітям. На всіх наступних заняттях вони можуть використовувати ці карти для того, щоб відзначати просування, корегувати або змінювати зупинки.

Карта моїх цілей

МЕТА

Зупинка 5
Щоб потрапити сюди,
мені необхідно:

Зупинка 4
Щоб потрапити сюди,
мені необхідно:

Зупинка 3
Щоб потрапити сюди,
мені необхідно:

Зупинка 2
Щоб потрапити сюди,
мені необхідно:

Зупинка 1
Щоб потрапити сюди,
мені необхідно:

Зупинка 1
Щоб потрапити сюди,
мені необхідно:

Робота у підгрупах

Тут наведено рекомендації з використання практичних завдань і вправ для різних цілей.

Мозковий штурм

Ця вправа може бути використана в підгрупах із двох-трьох дітей для проведення "мозкового штурму" чи просто для того, щоб відновити сили групи після важкої теми. Вам буде потрібно папір, олівці і кілька невеликих предметів (наприклад, канцелярська скріпка, гумка і т.ін.).

1. Поясніть, що кожна підгрупа повинна придумати якнайбільше застосувань предмету, який ви будете їм показувати.
2. Пред'явіть кожний предмет на кілька хвилин. (Для того, щоб виконати цю вправу за короткий час, діти повинні вміти добре писати).
3. Якщо хочете, нагородіть підгрупу, яка написала максимальну кількість варіантів. Іншим підгрупам можна видати "утішливі" призи за їх "активну роботу".
- 4.

Знайомство

Цю вправу краще запропонувати дітям на самому початку першого заняття. Вона підходить для дітей будь-якого віку.

1. Розбийте дітей по двоє і поясніть, що зараз вони повинні представитися один одному. Скажіть їм, що після того, як вони познайомляться, уся група збереться разом і кожний представить свого нового друга.
2. Нехай кожна дитина по черзі назве своє ім'я партнеру, скаже, у яких ситуаціях він відчуває себе найбільш вільно, і чому він хоче навчитися в групі. Крім того, попросіть їх сказати один одному, як би вони завершили наступні речення:

Початкова школа: "У мене найкраще виходить _____."

Середня школа: "Я пишаюся тим, що я _____."

Старша школа: "Сама важка ситуація, з якою я успішно справився – це _____."

3. Зберіть групу і попросіть кожного представити свого партнера.

5. Висловлювання "по колу"

Ви можете використовувати приклади, наведені нижче, у процесі групової роботи або під час обговорення результатів заняття. При необхідності внесіть корективи.

Початкова школа

Я хотіла б, щоб кожний розповів про що-небудь одне з того, чому він навчився сьогодні. А ми усіх послухаємо і довідаємося, чи сподобалося вам це заняття.

Я хочу довідатися, які почуття у вас викликає те, що _____ залишає групу. Нехай кожний розповість про свої почуття.

Що вас більше всього лякає, коли ви розповідаєте про свої почуття? Хто готовий розповісти про це?

Закінчите речення: "У наступному році я піду в середню школу, і тому я _____."

Середня школа

Схоже, ваші думки про те, що є важливим у дружбі, розрізняються. Нехай кожний з вас назве одну-дві риси, які він цінує у своєму другові (подрузі).

Кожний з вас пережив розлучення батьків. Давайте подивимося, як вам вдалося справитися з цим. Оцініть за десятибальною шкалою, як ви пристосувалися до нової ситуації. 1 - означає "погано", а 10 - "відмінно".

Як ви оціните свою образу на батьків за те, що вони розлучилися в даний момент? 1 - означає "дуже маленька", а 10 - "дуже велика".

Наскільки важливо для вас мати друга або подругу? Нехай кожний вибере один з відповідей "зовсім не важливо", "не дуже важливо" чи "дуже важливо".

Старша школа

Давайте подивимося, що ви думаєте про необхідність ходити до школи. Нехай кожен одним реченням скаже, наскільки важливо для нього відвідувати школу,

До кінця групи залишилося всього три заняття. Скажіть будь ласка, що б ви хотіли ще довідатися і чому навчитися до закінчення занять?

Схоже, що ми розглянули це питання поверхово. Мені б хотілося почути думку кожного з вас про те, що ще ми повинні обговорити, щоб просунутися далі?

6. Техніка приєднання

1. Обговоріть з дітьми будь-яку загальну проблему в рамках вправи, і потім запропонуйте їм висловитися по колу, надавши при цьому можливість кожній дитині побачити, у кого з дітей є схожі проблеми і переживання. Наприклад, якщо група обговорює проблему втрат, кожний може розповісти про власний досвід переживання втрат. Якщо це група дітей, що пережили розлучення батьків, нехай кожний розповість, що було для нього найтяжчим у цій ситуації.

2. Після кола попросіть дітей "приєднатися" один до одного, виразити своє розуміння і співчуття, використовуючи наступну форму речення:

Я відчув те ж, що і ти, _____, ти сказав, що _____, і мені було/я подумав _____, тому що _____.

Відповіді, наприклад, можуть бути такими:

Я відчув те ж саме, що і ти, Сашко, коли ти сказав, що дуже переживав після смерті твоєї бабусі, і мені було тебе шкода, тому що минулим літом вмер мій дідусь.

Я відчув те ж саме, що і ти, Костю, коли ти сказав, що твої мама і папа постійно сварилися, тому що мої батьки теж увесь час сварилися до розлучення.

Я відчув те ж саме, що і ти, Аліна, коли ти сказала, що була в шоку, довідавшись, що твій брат хворий лейкемією, тому що моя сестра умерла від раку в 14 років, і я теж був не в собі від горя.

3. Після такої відповіді попросіть дитину, якій вона призначалася, сказати: "Дякую, мені полегшало," – чи будь-що подібне.

7. Активне слухання.

Намагайтеся використовувати прийоми активного слухання і засоби управління дискусією хоча б двічі під час заняття.

Активне слухання

Так-так (киваючи головою)

Так, продовжуй.

Ми слухаємо

Я розумію.

Далі.

Добре (киваючи головою).

Невербальні засоби управління дискусією

Передача слова

Уповільніть мову і подивіться на дитину, якій хочете передати слово.

Кивніть головою у бік дитини, якій хочете передати слово.

Запит на висловлення

Випряміться і подивіться прямо на виступаючого.

Підніміть вказівний палець, дивлячись на того, хто говорить.

Збереження слова за собою

Уникайте контакту очима з тим, хто говорить чи говорять.

Збільште темп і/або підвищити тон мови.

Якщо ви утримуєте слово за собою, тому що збираєтеся перемінити тему, поясніть, чому вам не хотілося б перериватися. Наприклад: "Нам необхідно перейти до обговорення".

Відмова у наданні слова

Не дивіться на дітей, які виявляють бажання взяти слово, продовжуйте дивитися на виступаючого, даючи йому зрозуміти, що ви його слухаєте і використовуєте прийоми активного слухання, щоб підтримати виступаючого.

8. Розрізнення думок, почуттів і поведінки

1. Поясніть дітям на доступному для них рівні, що таке думки, почуття і поведінка.

2. Після пояснення кожного пункту запропонуйте дітям навести власні приклади.

Попросіть трьох-чотирьох дітей розповісти своїми словами про те, що вони

зрозуміли. Обговорення продовжуйте доти, поки не відчуєте, що більшість дітей розібралося в цьому питанні,

3. Розбийте дітей на пари і попросіть їх відповісти на питання з робочого листка "Познач ситуацію".
4. Зберіть групу й обговоріть усі відповіді.
5. Перевірте, наскільки діти зрозуміли матеріал. Попросіть кожного навести приклад зі сфери почуттів, думок або поведінки.

ПОЗНАЧ СИТУАЦІЮ

Буквою А відзнач думки, Б - дія, В - почуття.

1. Ти шукаєш новий спосіб рішення задачі з математики ___
2. Ти підходиш до холодильнику і дістаєш банку з компотом ___
3. Ти червонієш від зніяковілості ___
4. Ти мрієш про літні канікули ___
5. Ти їж морозиво ___
6. Ти смакуєш завтрашній день народження ___
7. Ти радієш несподіваній посилці ___
8. Ти швидко мчишся вниз з гори на велосипеді ___
9. Ти засмучуєшся від того, що батько пообіцяв, але забув узяти тебе з собою на рибалку ___
10. Ти приходиш у лютю від того, що замість очікуваної четвірки одержав двійку ___
11. Ти акуратно розвішуєш одяг у шафі ___
12. Ти засмучуєшся від звістки, що кращий друг переїжджає в інше місто ___
13. Ти намагаєшся вирішити, піти в кіно або йди пограти з друзями ___
14. Ти злишся від того, що в школі хуліган відібрав новий калькулятор ___
15. Ти розмірковуєш над тим, чи продовжити навчання у школі чи піти в училище ___
16. Ти плачеш від того, що друг/подруга посварився з тобою ___
17. Ти виконуєш домашнє завдання ___
18. Ти сердишся через те, що сестра включила радіо дуже голосно ___
19. Ти вибираєш собі книгу в бібліотеці ___
20. Ти цікавишся, як живеться приятелю в іншому місті ___

ПРИКЛАД ПОЯСНЕННЯ РІЗНИЦІ МІЖ ДУМКАМИ, ПОЧУТТЯМИ І ПОВЕДІНКОЮ

ДУМКИ

Думки - це те, що відбувається у вашому розумі. Це - безліч явищ, що ми відносимо до сфери мислення. Наприклад, пам'ять, - ви можете думати про будь-кого. Хто помер або згадувати про те, що говорив ваш друг перед від'їздом, чи уявляти, як виглядав ваш собака, доки він не загубився, або, нарешті, намагатися згадати, куди ви закинули кросівки. Це усе, що уже відбулося. От ще декілька прикладів:

- Чи поставив я велосипед у сарай чи залишив його на вулиці?
- Моя бабуся пече найкращі у світі пиріжки з капустою.
- Цікаво, це синиця чи горобець?

Ще одним прикладом розумової діяльності є оцінювання, яке означає, що вам щось подобається більше, а щось менше. Наприклад, чесність вам подобається більше, ніж неправда, грати в м'яч вам подобається більше, ніж грати на піаніно. Оцінка - це вибір, що ви робите у своєму розумі, і тому ми відносимо оцінювання до сфери думок. Приведемо ще приклади:

- Чи хочу я дружити з... ?
- Чи варто брати сигарету, якщо мені її запропонували?
- Як найкраще розставити меблі в спальні?

Рішення математичної задачі і вивчення нових явищ - це ще один вид розумової діяльності, що називається міркуванням. От кілька прикладів міркувань:

- Що відбудеться, якщо я вип'ю занадто багато газованої води у спеку?
- Я зрозумів, як треба збирати цю іграшку.
- Чи варто мені зайнятися в наступному році біологією, чи краще обрати музики?

Які приклади розумової діяльності ви можете навести самі?

ПОЧУТТЯ

Почуття ще називають "емоціями". Почуття - це те, як ми переживаємо різні події. Почуття можна "відчувати" - тобто звичайно ми можемо описати, що відбувається з нашим тілом, коли в нас виникають якісь дуже сильні почуття, наприклад, лютість, страх або щастя. Почуття поділяються на дві складові: по-перше, щось відбувається у вас у голові, а по-друге, щось трапляється з вашим тілом. Ви можете навчитися розуміти, у якій частині тіла "відчувається" та чи інша емоція. Де ви відчуваєте свою злість? (Ви можете почервоніти або відчувати, що ваш подих перехопило). Де у своєму тілі ви можете відчувати страх? (У вас можуть завурхати волосся на потилиці, чи ви можете відчувати порожнечу в животі). Почуття допомагають нам зрозуміти, що для нас добре, а що погано, і можемо почати якісь дії, наприклад, утекти, якщо нам страшно, чи поділитися з ким-небудь своєю радістю, коли ми щасливі.

Почуття не бувають гарними чи поганими - це частина нас самих. Іноді, під впливом сильних почуттів, наприклад, гніву, ми робимо вчинки, що торкаються інших, і ми можемо потрапити в неприємність. Що станеться, якщо ви розлютитесь на брата або сестру за те, що він чи вона вас дразнить, і ви вдарите його чи її? (Можливо, ви одержите здачі, а може бути, ваші батьки покарають вас обох). А от вчинки, які ви робите під впливом ваших почуттів, можуть бути поганими чи добрими. Самі ж по собі почуття є нашою невід'ємною частиною і не можуть бути поганими чи гарними.

Почуття можуть бути слабкими, середніми чи сильними за ступенем їх прояву. Одна і та ж ситуація може викликати і слабкі, і сильні почуття. Іноді, коли ми відчуваємо дуже сильні почуття, ми можемо зробити що-небудь огидне, щоб дати їм вихід або якимось їх виразити. Швидше за все, пізніше ми будемо шкодувати про це. Можливо, якби ми подумали спочатку, наші почуття не поглинули б нас, і ми не зробили б нічого подібного. Наприклад, припустимо, що ваш приятель позичив ваші роликові ковзанки і зламав у них колесо. Ви можете засмутитися (слабке почуття), розсердитися (середнє почуття) чи розлютуватися (сильне почуття). Замість того, щоб кричати на вашого приятеля, що в даній ситуації виглядає марним і тільки завдасть вам

неприємностей, ви можете обрати більш спокійний тон і сказати йому, що ви сильно засмучені і що він повинен відремонтувати ковзанки.

Які приклади почуттів можете привести ви?

ПОВЕДІНКА

Поведінка - це те, що ми робимо. Ви можете бачити, що я сиджу і говорю з вами, а я можу бачити, що ви пишете щось у своїх зошитах. Усе це - поведінка або дія. На заняттях ми дуже часто говоримо про поведінку, тому що нам іноді треба змінити її, щоб досягти успіху у житті. Іноді ми розглядаємо неприємні для себе ситуації, і ми повинні навчитися поводитися по-іншому, щоб справлятися з ними.

Які приклади поведінки можете навести ви? Що у своїй поведінці вам хотілося б змінити?

9. Співчуття

1. Поясніть дітям на доступному рівні, що значить співчувати. Зверніть увагу на такі моменти:

- Як почути почуття і зміст переживання.
- Як зрозуміти, що може відчувати інша людина.
- Як відповісти так, щоб відбити і почуття, і зміст (хто, що, коли, де, як або чому).

Наприклад, ви можете сказати:

Ви, напевно, хотіли б, щоб кожний із присутніх міг вислухати вас і зрозуміти, що ж з вами відбулося? Давайте навчимося співчувати. Співчуття означає, що ви повинні уважно вислухати людини, спробувати представити, що він може відчувати, і сказати йому щось, що показало б йому ваше розуміння ситуації і його переживань. Ви знаєте, що означає "влізити в шкіру іншого"? Це значить, що ви не повинні висловлювати які-небудь оцінки, поки не відчуєте чужу ситуацію, інакше кажучи, - "не влізете в шкіру іншого". "Влізити в шкіру іншого" означає виявити співчуття, зрозуміти, що відчуває інша людина.

2. Запропонуйте дітям скористатися наступними формулами:

Звучить так, начебто ти _____ (почуття), тому що _____ (зміст).

Ти виглядаєш _____ (почуття), тому що _____ (зміст).

Може ти _____ (почуття) через _____ (зміст)?

Схоже, що ти _____ (почуття), через _____ (зміст).

Скажіть дітям, що зараз вони мають спробувати на практиці застосувати ці твердження, і потім покажіть їм для кожного конкретного випадку, як висловлювати співчуття один одному.

3. Наведіть кілька прикладів з тих, що ви знайдете нижче. Попросіть дітей висловити співчуття героям, використовуючи формули, що ви розібрали. Ці ситуації призначені для дітей 3 класи школи і старше. Якщо буде потрібно, адаптуйте їх.

СИТУАЦІЯ СПІВЧУТТЯ

Ситуація 1

Маша щойно довідалася, що її мама і папа збираються розлучитися. Вони сказали їй, що якийсь час вона буде жити в тітки Катерини, поки усе не владнається. Маша плаче, розповідаючи вам про це. Ви можете виразити співчуття Маші?

Ситуація 2

Борі 8 років. На день народження папа подарував йому цуценя. Боря гуляв з ним щодня, годував, напував і грав з ним після школи. Боря дуже прив'язався до свого нового друга і піклується про нього. Один раз Боря прийшов зі школи і знайшов, що цуценя прорило діру під забором і утік. Боря був дуже розстроєний. Він шукав його всюди. Боря розклеїв оголошення про пропажу цуценяти, але ніхто не відгукнувся.

Коли Боря розповідав вам про це, він був дуже засмучений. Чи можете ви поспівчувати Борі?

Ситуація 3

Рома і Таня - брат і сестра. Їхні батьки приїхали з Вірменії кілька років назад. Вони живуть у великому місті і ходять у середню школу. Один раз, коли вони повернулися зі школи, вони застали обох батьків дома. Це було дуже дивно, тому що вони обоє працюють. Батьки сказали їм, що їхня бабуся у Вірменії важко захворіла, і мамі необхідно поїхати туди на довгий час, щоб доглядати за нею.

Рома і Таня дуже засмучені, що їхня мама їде так далеко і невідомо, коли повернеться. Чи можете ви їм співчувати?

Ситуація 4

Петрові подарували велосипед на день народження. Папа попередив його, що б він не забував щовечора ставити велосипед у гараж. Один раз увечері Петро загрався з друзями із сусідньої вулиці і забув про велосипед. Наступного ранку він згадав про нього і побіг подивитися, чи він на місці. Велосипеда не було!

Петро розповів вам про це по дорозі в школу. Чи можете ви придумати слова розради для Петра?

Ситуація 5

Катерині 13 років. Вона живе з мамою і чотирма молодшими братами. Мама працює у трьох місцях, щоб заробити достатньо грошей. Катерина хоче стати капітаном шкільної команди болільників, але в неї немає часу, щоб ходити на репетиції. Після школи вона повинна сидіти з братиками. Катерина запитала у вчителя, що відповідає за підготовку капітанів, що їй робити. Учитель дав їй додому відеокасети з навчальним курсом, щоб вона могла тренуватися вдома. На іспитах вона зайняла перше місце і була дуже щаслива!

Катерина підбігла до вас на перерві і сказала, що вона набирає команду. Чи можете ви розділити її радість?

4. Після того, як ви обговорите приклади, запропонуєте дітям навести власні ситуації. Інші діти можуть висловити співчуття виступаючому, використовуючи уже відомі формули.

5. Нагадайте дітям, що вираження співчуття повинне відбивати і розуміння змісту ситуації, і почуття з приводу цього.

10. Питання

Спробуйте на занятті задати перелічені нижче питання. Відзначте різницю у відповідях. Якщо діти дивляться на вас, не розуміють, наведіть їм приклад відповіді.

1. Що для тебе значило _____ (подія)?
2. Що ти можеш зробити з _____ (проблема)?
3. Що ти вже пробував застосувати?
4. Ти хотів би, щоб відбулася _____ (подія)?
5. Що ти втрапиш, якщо ти _____ (вчинок)?
6. Що ти відчуваєш/відчув?
7. Що б ти зробив по-іншому, якби _____ ?
8. Про що ти довідався, коли це сталося?
9. Що заважає тобі зробити _____ ?
10. Що тебе здивувало, коли _____ ?
11. Що б ти хотів спробувати зробити на цьому тижні?
12. Що ти відчував, коли _____ ?
13. Можеш розповісти нам про це докладніше?
14. Хочеш поділитися з нами своїми почуттями?
15. Приведи, будь ласка, приклад _____ (ситуація, вчинок)?
16. Скажи нам, що ти подумав, коли _____ ?
17. Як ти себе відчуваєш після цього?
18. Розкажи нам, будь ласка, як ще можна справитися з _____ (проблема).
19. Поясни, будь ласка, докладніше.
20. Як ти можеш змінити цю ситуацію?

11. Обговорення (шерінг)

Цю вправу можна використовувати в процесі "розігріву" на першому чи другому занятті. Відведіть 10 –15 хвилин на вправу та 6-8 хвилин на обговорення. Для виконання вправи використовуйте рекомендації з розділу "Практичні завдання і вправи".

1. Попросіть дітей показати всім щось, що є для них найдорожче або найцінніше. Це може бути щось, що вони увесь час носять із собою (фотографія, рідкісна монета, бабусина каблучка, іграшка, улюблена шпилька для волосся), чи те, що вони спеціально принесли для цього заняття.
2. Попросіть кожну дитину показати іншим свою улюблену річ і розповісти про неї те, що їй захочеться. Під час розповіді дитини використовуйте техніку приєднання.
3. Обговоріть вправу, задаючи питання, наведені нижче.

Внутрішньоособистісні процеси

Що ви відчували, коли розповідали групі про свою улюблену річ?

Що ти думав або відчував, поки чекав своєї черги поділитися з іншими?

Міжособистісні взаємодії

Що ти помітив з того, що робили інші?
Які почуття ти помітив в інших?
На яку поведінку звернув увагу?
Чи сподобалося тобі бути членом групи?

Нові думки, почуття або поведінка

Які нові ідеї або способи зробити щось ти довідався в групі?
Що ти відчуваєш зараз у порівнянні з тим, що ти відчував на початку заняття?
Що тебе здивувало на цьому занятті?
Що засмутило/сподобалося на цьому занятті?

Можливості застосування нових знань

Як ти можеш застосувати те, про що довідався на цьому занятті?
Над чим би ти хотів попрацювати до наступного заняття?

12. Прийоми переривання.

Тема даної вправи - "За і проти вживання лікарських засобів" - актуальна для дітей від шостого класу і старше. Дітям молодшого віку можна запропонувати обговорити способи вираження своєї агресивності.

1. На окремих картках напишіть наступні інструкції:

- Відійти від теми.
- Давати оцінку тому, що було сказано.
- Вступити в суперечку з іншими.
- Дати невірну інформацію.
- Розповісти нудну історію.

2. Поясніть, що вправи повинні продемонструвати, як важливо дотримуватись теми і не витратити час марно. Тому, якщо хтось буде відхилятися від теми, ви будете зупиняти його і просити повернутися до обговорення.

3. Роздайте картки трьом чи чотирьом дітям і попросіть їх у процесі обговорення робити те, що на них написано.

4. Почніть обговорення питання. Наприклад, хтось може привести аргумент за використання лік: "От у мене астма, і я користаюся інгалятором, без нього в мене були б сильні приступи".

5. У процесі обговорення діти почнуть робити зауваження. Використовуйте прийоми зупинки, щоб повернути обговорення в потрібне русло. Не забудьте доброзичливо пояснювати їм причину вашої поведінки.

6. Під час обговорення вправи запитаєте дітей, що вони почували в момент, коли їх перервали, що вони почували потім, коли їм пояснили причину і попросили повернутися до теми або перейти до іншої. Зрештою, ви побачите, що діти теж освоїли прийоми переривання!

13. Включення до роботи.

Ви можете використовувати у своїй роботі кожної з прийомів, описаних нижче.

1. Якщо в групі є двоє чи більш дітей, що не беруть участь у роботі, спробуйте сказати наступне: “ ____ і _____, я помітила, що ви ще нічого не сказали сьогодні. Мені б дуже хотілося почути, про що ви думали під час заняття. Це допоможе мені й іншим зрозуміти вас краще. Чи не хочете поділитися своїми думками?”

2. Розбийте дітей на пари так, щоб в одній парі виявилися діти із різним рівнем активності, і попросіть їх розповісти один одному: а) що для них є самим корисною з того, що вони довідалися на заняттях; б) як це їм допомагає; в) що б ще вони хотіли довідатися за час, що залишився. Попередьте, що після роботи в парах вони мають розповісти про це всій групі.

3. Випишіть на дошці або великому аркуші паперу наступні незавершені речення і запропонуйте дітям завершити їх:

Я думаю, що дві найбільш важливі речі з _____ (тема групи/заняття) – це _____.

Найбільш неприємним для мене в _____ (тема) є _____.

Три речі, що я хотів би довідатися про _____ (тема) - це _____.

Я б дуже хотів довідатися на групі _____.

Більше всього в групі мені подобається _____.

Я думаю, що, якщо я розповім усім що-небудь жахливе, то _____.

1. Розбийте групу на пари й у пари до мовчазної дитини поставте більш активну. Дайте їм ляльок або запропонуйте зробити їх з папера. Скажіть, що їхні ляльки повинні сказати один одному те, що вони самі бояться сказати в групі. Не забудьте попередити заздалегідь, що їм не треба буде повторювати усе, що розкажуть ляльки перед усією групою. Після вправи зберіть дітей разом і обговоріть, чи було їм легше розповідати про свої болісні почуття за допомогою ляльок, а не особисто.

14. Управління увагою.

Пропонована для обговорення тема буде цікава дітям середньої і старшої школи. Якщо ви працюєте з дітьми початкової школи, ви можете обговорити з ними інші теми, наприклад, бійки в школі, взаємини з батьками.

1. Сфокусуйте увагу дітей, сказавши про те, що сьогодні ви будете обговорювати позитивні і негативні сторони паління. Відведіть приблизно 5 хвилин, щоб діти могли висловитися по цій темі.

2. Переключіть увагу на вправу. Поділіть дошку навпіл і попросіть дітей виписати всі переваги і недоліки паління, про які вони тільки що говорили. Відведіть на це приблизно 10 хвилин.

3. Переключіть увагу з вправи на тему. Запропонуйте дітям зібратися разом і обговорити висловлені ідеї і міркування.

4. Підтримуйте увагу на темі протягом 5 хвилин або довше, поки не будуть обговорені всі ідеї.

5. Переключіть увагу з теми на обговорення підсумків заняття. Задайте наступні питання:

- Що ви довідалися про переваги і недоліки паління під час обговорення?
- Що ви збираєтеся почати після сьогоднішнього заняття?
- Що нового ви довідалися про інших дітей?
- Чи сподобалося вам поділитися своїми оцінками і розуміннями по цій темі?

6. Подякуйте дітям за участь і завершіть заняття.