

Тема 8 Прийоми терапевтичної взаємодії

1. Укладання угод з учасниками групи.

Розробіть власну форму індивідуальної чи групової угоди. Нижче наведено приклад угоди, призначеної для роботи за темою "Управління агресивністю" з дітьми 3-го класу і старше.

УГОДА ПРО ПОВЕДІНКУ

Ім'я _____

Термін дії договору: з _____ по _____

Поведінка, яку я хочу змінити: _____

Способи зміни поведінки:

- Порахувати до 10, перш ніж сказати що-небудь.
- Визначити, наскільки сильно я розсерджений ситуацією (не дуже, середньо, дуже).
- Подумати про наслідки моєї поведінки.
- Ігнорувати ситуацію.
- Сказати, що я дуже розлютився.
- Попросити дорослого вислухати і зупинити мене.
- Інше _____

Люди, з якими я збираюся відпрацьовувати нові способи поведінки:

Винагорода, що я хочу одержати за уміння справлятися зі своєю агресією: _____

Санкції за недостойну агресивну поведінку: _____

Згодні: {підпис} _____

і (підпис) _____

Дата підпису _____ Дата перевірки _____

2. Домашнє завдання.

Визначте, що діти можуть зробити самостійно між заняттями. Нижче наведено приклади домашніх завдань. Ви можете змінити його, з огляду на специфіку вашої ситуації. Пункт 5 - "Принести" - є нагадуванням дітям, щоб вони не забули взяти цей бланк на наступне заняття.

ПРИКЛАД ДОМАШНЬОЇ РОБОТИ ІЗ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

1. Навіщо _____ (причина, по якій необхідна дана робота)
2. Що _____ (що необхідно спробувати зробити)
3. Як часто __ (як довго або як часто необхідно виконувати завдання)
4. Звіт _____ (що необхідно фіксувати)
5. Принести _____ (що необхідно принести на заняття)

3. Зворотній зв'язок

Адаптуйте ці приклади до вашої групи

Асоціації

Попросіть кожну дитину сказати кожному з групи, яку тварину він чи вона йому нагадує. Наприклад: "Сашко нагадує мені ведмедя, тому що ведмідь м'який і теплий, а Сашко теж виглядає м'яким і теплим" або "Борис нагадує мені тигра, тому що тигр увесь час ходить по клітці, а Борис теж ходить по кімнаті і не хоче сидіти на місці". Після того, як усі висловляться, запитаєте дітей, що вони почували, коли слухали інших.

У більш старшій групі замініть тварин на що-небудь інше, наприклад, на дерева або квіти (сильний, як дуб, чи квітуча, як фіалка), на кінозірок (голосна, як Мадонна), їду (солодкий, як шоколад, чи кислий, як лимон), пісні або вірші, кольори або текстуру (наждаковий папір, шовк, зеленувато-жовтий) чи природні об'єкти (гора, льодовик, ставок або степ).

Мені подобається в тобі

У цій вправі кожен член групи говорить комусь з дітей усе, що він думає про його достоїнства. Усі висловлення фіксуються на папері. Дитина може взяти цей аркуш із собою на згадку. Ви можете попрацювати тільки з однією дитиною, а можете і провести цю вправу з кожним у групі. Наприклад, можна сказати:

"Мені хотілося б, щоб кожний сьогодні почув про свої сильні якості. Хто хоче бути першим?" Проведіть вправу так, щоб кожний одержав можливість почути, що в ньому цінують інші.

Я бажаю тобі

Використовуйте незакінчені речення "Я бажаю тобі _____" для того, щоб допомогти членам групи надати зворотний зв'язок належним чином. Цей метод добре працює у групі дітей середньої школи і старше. Наприклад, якщо дитині важко навчитися справлятися зі своєю агресивністю, ви можете спочатку привести приклад висловлення і потім попросити інших дітей сказати що-небудь, використовуючи ваше висловлення як зразок.

Вадим, я бажаю тобі продовжувати роботу над своєю поведінкою, і ти незабаром побачиш, що результат коштує таких зусиль. .

Вадим, я бажаю тобі повірити, що ти можеш це зробити!

Вадим, я бажаю тобі і далі іти всякий раз гуляти, коли ти відчуваєш сильне роздратування, як ти і робив на цьому тижні. У цьому випадку ніхто не буде на тебе ображатися.

Вадим, я бажаю тобі, щоб твої мама і папа побачили, що ти насправді намагаєшся стати кращим.

Зворотний зв'язок із самим собою

Принесіть у групу дзеркало на весь зріст. Голосно прочитайте наступний текст і обговоріть його:

Просто підійди до дзеркала і подивися на себе. Скажи собі:

Це - не папа, не мама, не друг,

Чиї слова для тебе - порожній звук.

Той, кому довіряєш ти,

Дивиться на тебе з тієї сторони.

Запитаєте дітей, чи хочуть вони стати перед дзеркалом і сказати самим собі що-небудь важливе з того, чого вони хочуть досягти в групі (стати гарним другом, навчитися справлятися з гнівом, бути більш відповідальним, зрозуміти ситуацію розлучення).

Структурований зворотній зв'язок

Цю вправу можна спробувати провести в групі, присвяченій виробленню навичок дружлюбного спілкування, щоб дати дітям відчути, яка поведінка цінується оточуючими, а яка – ні. Вправа розрахована на дітей четвертого класу і старше. Її варто пропонувати згуртованій групі, у якій діти довіряють один одному.

Попросіть дітей по черзі оцінити себе як добрих або поганих друзів - назвати свої позитивні і негативні якості, що виявляються в дружбі. Наприклад, ви можете сказати:

Ми поговорили про дружбу і про те, що допомагає бути гарним другом. Тепер давайте подивимося, як ми можемо поводитися, щоб вважатися гарними друзями, і що ми робимо такого, що не подобається іншим. Я прошу кожного розповісти нам що-небудь про себе як про друга, про те, які якості він і інші в групі вважають важливими і коштовними і що-небудь про те, що ви довідалися на заняттях і над чим ви повинні працювати, щоб інші захотіли дружити з вами.

Відповіді можуть бути такими:

Моєю найкращою якістю як друга є те, що я завжди заступаюся за своїх друзів, якщо хто-небудь погано про них відзивається. Над чим мені треба працювати - мені варто учитися розмовляти побільше з усіма моїми друзями, а не виділяти тільки одного з них.

Найкраща моя якість - це те, що я завжди усім ділюся зі своїми друзями. Я не жаднюга. Чому мені треба навчитися - не затівати сварки з хлопцями, і тоді в мене буде багато друзів.

Мені подобається, що в мене багато друзів, хлопчиків і дівчаток. Я вважаю, що мені треба зробити так, щоб не виглядати зарозумілою, тому що насправді я не така. Я просто не дуже соромлива.

Після того, як усі виступлять, застосуйте прийом приєднання, для того щоб діти, що мають подібні проблеми, могли краще побачити, над чим і як вони мають працювати.

4.Рольові ігри

Запропонований сценарій демонструє, як можна використовувати рольову гру, щоб допомогти учням навчитися звертатися до вчителя за поясненнями з приводу одержаних оцінок. Адаптуйте сценарій до проблем вашої групи.

1. Поясніть групі, навіщо потрібна рольова гра. Наприклад;
Декому з вас буває нелегко зважитися підійти до вчителя і запитати, чому вам були виставлені саме ті оцінки, що ви одержали. Зараз ми розіграємо ситуацію, у якій ви будете задавати вчителю питання. Рольова гра означає, що ви повинні представити себе в новій ситуації або в новій ролі подібно акторам на сцені. Ця гра може допомогти вам навчитися задавати питання вчителю і побачити, як можуть розвиватися події після вашого звернення.
2. Використовуйте методику мозкового штурму, щоб обговорити необхідні кроки, що передують власне розмові учня і вчителя - маєтсья на увазі звертання з проханням про зустріч або вибір зручного часу для особистої бесіди (не перед уроком, коли вчитель зайнятий).
3. Обговоріть разом із групою, що потрібно сказати вчителю. Наприклад: "Валентино Іванівна, не могли б ви мені допомогти зрозуміти, за що я одержав такі оцінки по контрольній? Я не розумію, як були оцінені мої відповіді".
4. Обговоріть з групою і запишіть можливі відповіді вчителя. Наприклад:
Лариса, кожне питання оцінюється в 5 балів. Ти не відповіла на 5 питань і, отже, утратила 25 балів з 100. Тому твоя оцінка - 75 балів.
Лариса, давай я ще раз подивлюся твою роботу. Можливо, я помилилася в підрахунках.
Лариса, ти займалася недостатньо ретельно, і тому в тебе низькі оцінки.
Лариса, ти неуважна на уроках.
5. Розбийте дітей на пари. Попросіть одного з них зіграти роль учня, а іншого - роль учителя. Нехай той, хто грає учня задає завжди одне й теж саме питання, а той, хто грає вчителя дає щораз різні відповіді. Дайте парам вести діалог протягом декількох хвилин.
6. Зберіть групу і попросіть дітей поділитися своїми враженнями про те, як розвивався діалог, і як вони почували себе в цій ситуації.
7. Обговорите з дітьми, що вони сьогодні довідалися на занятті, і як отримані знання можна буде застосовувати у схожих ситуаціях у реальному житті. Попросіть дітей спробувати використовувати придбані уміння в реальній ситуації.

5. Моделювання бажаної поведінки: навчання на прикладах.

Використовуйте навчання на прикладах для того, щоб допомогти дітям освоїти нові форми поведінки. Нижче наводяться основні кроки. Якщо необхідно, допоможіть дітям спланувати і виконати домашню роботу.

Крок 1

Пояснення змісту техніки.

Крок 2

Виділення разом із групою елементарних складових поведінки або найбільш коректних способів управління ситуацією.

Крок 3

Процедура вибору дітей (можна за бажанням), які згодні продемонструвати необхідну поведінку.

Крок 4

Демонстрація прикладів поведінки дитині, якій вони призначені.

Крок 5

Практичне відпрацювання дитиною необхідної поведінки й одержання зворотного зв'язку від групи.

6. Моделювання бажаної поведінки: самомоделювання.

Використовуйте техніку само моделювання для того, щоб допомогти дітям освоїти та відпрацювати нові форми поведінки. Нижче надводяться основні кроки.

Крок 1

Пояснення змісту і короткий опис техніки. Вибір дитини, що буде працювати по цій техніці.

Крок 2

Обговорення разом із групою можливих моделей поведінки. Запис на плівку обраної моделі поведінки у виконанні дитини.

Крок 3

Оцінка групою спроби дитини. Запитаєте дитину, що їй не сподобалося; запитайте інших, що вони можуть запропонувати для поліпшення виконання.

Крок 4

Повторний запис доти, поки дитина не відчує, що вона задоволена результатом.

Крок 5

Підготовка домашнього завдання.

7. Діаграма відповідальності

Процедура, наведена нижче, допоможе дітям зрозуміти, що таке особиста відповідальність за що-небудь.

1. Намалюйте кругову діаграму на дошці або на великому аркуші паперу. Пояснити у доступній формі, що коло є метафорою відповідальності людини у тих чи інших обставинах. Інакше кажучи, кожна людина так чи інакше відповідає за ситуацію, у якій вона опинилась.
2. Обговоріть ситуації, наведені нижче, або інші, які більш підходять до вашої групи.

Ситуація 1

Денис відповідає у домі за собаку на ім'я Джері - годує, миє, гуляє і грає з нею щодня. Однак кілька днів підряд Денис був настільки захоплений іграми зі своїми друзями, що забував погуляти і пограти зі своїм собакою. Джері дуже любить бігати по околицях і грати з дітьми і тепер, коли про нього забули, занудився і почав гризти свій ремінець. Нарешті він перегриз його і з радістю утік гуляти. Увечері Денис прийшов годувати собаку і знайшов порваний ремінець. Він дуже засмутився і відчув себе жахливо через пропажу собаки. Однак Денис не хоче брати на себе відповідальність за поганий догляд за собакою і вважає, що винуватий Джері, - він не захотів залишатися у дома, і тому він поганий пес.

Задайте наступні питання:

Яка частина відповідальності належить Денисові?

Яка частина відповідальності належить Джері?

Яка частина відповідальності належить іншим?

Намалюйте на діаграмі приблизну частину відповідальності Дениса. Наприклад, нехай діти оцінили відповідальність Дениса у 20%. Намалюйте сектор, рівний приблизно одній п'ятій частини кола по площі. Перемалюйте цей сектор нижче. Запитаєте в групі: "Якщо це відповідальність Дениса за Джері, то що можна було зробити інакше, щоб Джері не утік?" Наприклад:

- Він міг узяти Джері із собою грати з друзями.
- Він міг попросити свою сестру погуляти із собакою, а він виконав би частину її домашньої роботи в інший день.
- Він міг сказати друзям, що він не може грати з ними, тому що відповідає за Джері.
- Він міг сказати батькам, що дуже зайнятий, і запитати в них ради, що йому робити.

Ситуація 2

У липні Петрові виповнилося 16 років, і він одержав права водія. Він дуже задоволений, що тепер може з друзями їздити, куди захоче. Його сестра Катерина працює в банку. Її машина знаходиться в ремонті. Петро погодився зустріти Катю після роботи о 5 годині вечора і підвезти її додому, тому що вона погано себе почуває, і їй не можна довго знаходитися на відкритому сонці. У цей день було велика спека, і друзі Петра попросили відвезти їх після школи у кафе випити молочного коктейлю. Вони жартували і сміялися і не помітили, як пролетів час. Пробило 5 годин, і Петро зрозумів, що він спізнився за Катериною як мінімум на півгодини. Його друзі сказали, що йому не варто турбуватися, оскільки його сестрі 19 років, і вона цілком може сама взяти машину і взагалі не має потреби в опіці свого 16-річного брата. Петро ніяк не міг відчепитися від своїх друзів і почував зростаюче занепокоєння.

Коли нарешті він добрався до банку, то побачив біля входу машину швидкої допомоги. Зляканий Петро запитав, що сталося. З'ясувалося, що біля входу в банк молода жінка зомліла, і зараз її збираються відвезти до лікарні. Петро

сказав лікарю, що, напевно, це його сестра, і йому дозволили заглянути в машину швидкої допомоги. Це дійсно була Катерина. Лікар сказав, що їй краще, але в лікарню її відвезти необхідно. По дорозі додому Петро відчував каяття совісті. Він думав, що якби він приїхав по Катерину вчасно, те вона не перегрілася б на сонці і не потрапила б у лікарню.

Задайте наступні питання:

Якщо повна відповідальність дорівнює 100%, то яка частка відповідальності лежить на Петрові?

Яка частка відповідальності лежить на Катерині?

На кому ще лежить відповідальність за ситуацію?

Припустимо, діти визначили відповідальність Катерини у 60%, тому що вона доросла і повинна була знати, що їй не можна так довго залишатися на сонці. У такому випадку відповідальність Петра за його обіцянку буде дорівнювати 40%. Нижче намалюйте сектор кола, що відображає відповідальність Петра, і запитайте, як Петро мав вчинити, щоб виявити більше відповідальності. Наприклад:

- Він міг не возити друзів у кафе, якщо думав, що може спізнитися.
 - Він міг залишити друзів у кафе і з'їздити за Катериною.
 - Він міг узяти своїх друзів із собою на зустріч,
3. Запитаєте дітей, чи не хочуть вони розповісти про свої ситуації, і якщо так, обговоріть їх. Можливо, діти будуть розповідати про випадки, що відбулися з їхніми друзями, братами або сестрами, але по мірі росту довіри в групі, вони почнуть говорити і про свої власні ситуації,
4. Обговоріть заняття. Задайте такі питання:
- Що ви довідалися про прийняття відповідальності за ситуацію на себе?
 - У якому віці діти стають відповідальними за те, що вони роблять?
 - Що вам належить зробити, якщо ви побачите, що не зможете зробити те, за що взяли на себе відповідальність?
 - Що вам належить робити, якщо в результаті вашої безвідповідальної поведінки хтось одержав травму?

8. “Я”- висловлювання.

Наведена нижче послідовність кроків допоможе вам навчити дітей формулювати “Я”-висловлювання. Не забувайте наводити приклади та схвалюйте використання “Я”- висловлювань у груповій роботі.

Крок 1.

Поясніть дітям, що ми, коли скривджені чи розгнівані, найчастіше обвинувачуємо в цьому партнера і намагаємося на нього перекласти відповідальність за наші почуття. Але за наші власні почуття відповідаємо ми самі, а не хтось інший. Нерідко ми використовуємо у нашій мові форму “Ти”-висловлень, наприклад: "Ти зводиш мене з розуму своїми вічними запізненнями" чи "Ти ніколи не виключаєш мій відак після того, як подивишся касету". Людина в такий спосіб одержує інформацію про те, що ви розстроєні, але замість того, щоб спонукати його змінити свою поведінку, “Ти”- висловлення викликає гнів або роздратування.

Крок 2.

Запитаєте дітей, якою буде їх реакція на наступні твердження:

Ти знову не закрив холодильник!

Ти не виніс сміття!

Ти що, ще не кормив собаку?

Ти знову не зробив домашнє завдання?

У тебе в кімнаті знову безладдя!

Вічно ти не можеш прибрати за собою.

Крок 3.

Підкресліть, що якщо ми хочемо, щоб наші негативні переживання і думки були почуті і тим більше знайшли якесь розуміння в іншого, краще виражати їх у формі "Я"-висловлень. Поясните, що "Я"-висловлення ми використовуємо тоді, коли хочемо повідомити комусь про свої негативні емоції і розраховуємо, що в результаті цього людина змінить свою поведінку.

Крок 4.

Напишіть форму "Я"-висловлення на дошці або великому аркуші паперу:

Я почуваю _____, коли _____, і я хочу (я вважаю) _____.

Наприклад:

Я прийшов у роздратування, коли побачив пляшки з-під "Кока-коли" і залишки їжі у твоїй кімнаті, і я хочу, щоб ти прибирав за собою перед тим, як лягати спати.

Мама дуже засмучується, коли бачить, що ти розкидаєш свій одяг по підлозі, і я хочу, щоб ти прибирала її в шафу, коли знімаєш.

Я дуже турбувалася, коли ти не прийшов додому вчасно, і я хочу, щоб ти або приходив, як обіцяв або дзвонив і попереджав про те, що затримаєшся.

Крок 5.

Попросіть дітей розповісти про ситуації, у яких вони почували, наприклад, злість, засмучення або роздратування, і на конкретних прикладах покажіть, як будуються "Я"-висловлення. Підкресліть, що "Я"-висловлення більш кращі, ніж "Ти"-висловлення, оскільки враховують і наші власні почуття, і почуття інших.

Крок 6.

Після того, як ви на прикладах покажете, як будувати "Я"-висловлення, роздайте дітям список ситуацій, наведений нижче (ви можете змінити ситуації відповідно до завдань вашої групи). Допоможіть дітям скласти "Я"-висловлення для перших чотирьох чи п'яти ситуацій. Після цього розбийте їх по парах і попросіть самостійно написати "Я"-висловлення для інших ситуацій.

СКЛАДІТЬ "Я"-ВИСЛОВЛЕННЯ:

Ситуація 1

Твій брат позичив у тебе твою улюблену сорочку і порвав її.

Що ти скажеш братові?

Ситуація 2

Твій учитель подумав, що ти списав, і поставив тобі одиницю.

Що ти скажеш учителю?

Ситуація 3

Твій батько, що живе окремо від вас, не забрав тебе до себе в суботу, хоча обіцяв.

Що ти скажеш батькові?

Ситуація 4

Твій кращий друг/подруга призначив(ла) побачення твоїй(му) дівчині/хлопцю.

Що ти скажеш другу/подрузі?

Ситуація 5

Мама вже три рази обіцяла дати тобі трохи грошей, а тепер говорить, що не може зробити цього. Що ти скажеш мамі?

Ситуація 6

Тренер сказав, що ти недостатньо серйозно тренуєшся, і він відраховує тебе з команди.

Що ти скажеш тренеру?

Ситуація 7

Керівник оркестру вважає, що ти улаштував безладдя у музичній кімнаті, і покарав тебе.

Що ти скажеш керівникові?

Ситуація 8

Твоя маленька сестра узяла твій улюблений блокнот і вирвала з нього всі сторінки. Учора вона розмалювала твій підручник з математики. Що ти скажеш своїй сестричці?

Ситуація 9

Сусідська дитина проткнула твій баскетбольний м'яч. Що ти йому скажеш?

Ситуація 10

Тобі поставили двійку за реферат. Учитель не захотів дати тобі додатковий час, щоб ти міг дописати його. Що ти скажеш учителю?

Ситуація 11

Твій старший брат приходить зі школи раніше тебе і завжди з'їдає всі солодощі, що мама залишає вам обом. Що ти скажеш братові?

Ситуація 12

Ви вирішили не ходити на концерт і допомогти своєму другові підготуватися до іспиту. Ви прождали його в бібліотеці 2 години, але він не прийшов. Ви пропустили концерт і не допомогли йому підготуватися. Що ви скажіть своєму другові?

Крок 7.

Якщо час дозволяє, діти в парах можуть скласти "Я"-висловлення для своїх власних ситуацій, або ви можете разом із групою зайнятися рольовими

іграми з "Я"-висловленнями, у яких будуть обіграні ситуації з життя дітей, їхніх друзів, домашніх чи зі шкільного життя.