# Smead Rosemarie. Skills and Techniques for Group Work with Children and Adolescents. Champaign (Illinois, USA): Reserch Press, 1995. 302 p.

# ТЕМА 7.

# ПРИЙОМИ ВЕДЕННЯ ГРУПИ

# 1. ПРАВИЛА РОБОТИ В ГРУПІ

**Огляд**

Робота групи неможлива без установлення правил. Поведінка учасників визначається як явними (основними) так і неявними (такими, що маються на увазі) нормами. Основні норми – це явно обговорені правила поведінки в групі. Вони стосуються таких питань, як час приходу на заняття, можливість запізнень, право або обов’язок кожного висловлюватися, дотримання конфіденційності й ін. Неявні норми встановлюються в ході роботи групи й визначають таку очікувану поведінку учасників, що сприяла б особистісному росту кожного члена групи, установленню відносин довіри, розвитку почуття згуртованості і єдності, До таких норм належать, наприклад, взаємодія один з одним, а не через керівника, відкрите вираження своїх почуттів і думок, розмова про себе, а не про інших.

**Обґрунтування**

Правила необхідні насамперед для того, щоб із самого початку спільної роботи дати зрозуміти членам групи, що саме від них очікується, і налаштувати їх на досягнення групових цілей. Регулювання поведінки учасників через застережені правила й санкції дозволяє ведучому підтримувати ті способи поведінки, які «працюють» на встановлення в групі атмосфери довіри й прийняття, дотримуватись наміченого напрямку роботи й допомагати членам групи усвідомити, що зараз відбувається, що буде відбуватися й що треба змінити у своїй поведінці.

**Практичні рекомендації**

Дуже важливо, особливо на самому початку роботи, залучити дітей до спільного вироблення основних правил і націлити їх на відповідне поводження. Звичайно діти, які не мають досвіду роботи в тренінгових групах, просто не знають, як поводитися на групових заняттях. Вони звикли до правил поведінки, прийнятим у класі ще з початкової школи, наприклад, вони знають, що треба завжди піднімати руку для відповіді. Їм необхідно пояснити, що робота в групі ведеться за своїми правилами, і їх ніхто не буде карати за те, що вони не знають, як поводитися. Просто їх будуть просити поводитися по-іншому. Всі основні правила повинні бути адаптовані до віку й зрозумілі дітям.

**Основні правила**

Деякі основні норми краще обговорювати ще на стадії набору групи, щоб кожний потенційний учасник знав про те, що в групі в нього будуть деякі права й обов’язки, але саме це дасть йому певний захист. Наприклад, він повинен знати, що:

• Забороняється приймати алкоголь або наркотики перед заняттями або під час них,

• Участь у роботі строго добровільна, кожний член групи може покинути її в будь-який час.

• Кожний учасник може сказати: «Пропускаю» і не приймати участі у виконанні вправи або в її обговоренні.

• Він буде захищений від фізичного насильства, погроз і тиску з боку однолітків.

Найважливіше правило, з яким обов’язково треба ознайомити дітей ще під час попередньої співбесіди й про яке варто постійно нагадувати надалі, під час роботи – це ***правило конфіденційності.*** Для пояснення цього правила ви можете сказати наступне:

Все, про що ми будемо говорити в групі, залишиться між нами. Нікому не дозволяється розголошувати те, що було розказано ким-небудь у групі. Можуть виникнути обставини, коли мені все-таки доведеться сповістити про це іншим людям. Це стосується відомостей про те, що ти збираєшся завдати собі або іншим серйозної шкоди, про фізичне насильство над тобою або іншою дитиною, а також тих випадків, коли інформація про групу буде потрібна в суді або в інспекції у справах неповнолітніх.

Треба прагнути, щоб діти брали активну участь у розробці основних норм. Вони з більшою готовністю будуть дотримуватись правил, якщо зроблять свій внесок у їхнє створення. Визначення базових правил необхідно провести на першому занятті.

**Негласні правила**

Діти зазвичай швидко розуміють, що від них вимагають, і ви можете з перших же занять виробити норми, які створять сприятливу атмосферу для наступної роботи. Наприклад, можна підкріплювати активну участь дітей у роботі групи й запобігати небажаній поведінці. Ви можете сприяти тому, щоб для дітей стало нормою прояв співчуття один до одного, якщо самі будете показувати, як можна висловлювати співчуття, а також підтримувати й хвалити тих дітей, які стануть співпереживати іншим. У такий же спосіб можна дати зрозуміти дітям, що кожний з них має право працювати у своєму темпі. Для цього варто підкреслювати, що ви повністю приймаєте той рівень відвертості, до якого вони в цей момент готові. Використовуючи яку-небудь іграшку або інший предмет, наприклад, м’ячик як позначення «права голосу», ви зможете легко встановити правило висловлюватися по черзі: дитина повинна отримати «право голосу» для того, щоб сказати щось і зобов’язана передати його іншому після того, як висловиться.

Ви можете вводити й заборонні правила. Наприклад, якщо ви дозволяєте кому-небудь у групі коментувати те, що відбувається собі під ніс, не виносячи на відкрите обговорення, дуже скоро й інші члени групи почнуть робити те ж саме. Такі питання повинні обговорюватися відкрито, інакше в групі виникне «приховане обговорення» під поверхнею діалогу в групі, що може сповільнити або зовсім звести нанівець всю групову роботу.

**Приклад**

**Введення основних правил**

*Цю процедуру проводять на першому занятті для спільного вироблення основних правил.*

1. Закріпіть великий аркуш ватману на стіні або розстеліть його на підлозі в центрі кола. Визначте основні правила, описавши поведінку, що очікується від членів групи, і поясніть їхню важливість. Попросіть членів групи обговорити, чим основні правила будуть корисні для групи.

2. Дайте кожному бажаючому кольоровий фломастер і попросіть написати основні правила на ватмані. Типовими груповими правилами можуть бути:

• Приходити на заняття групи потрібно вчасно.

• Кожний учасник групи має право виступити.

• У групі всі зобов’язані ставитися один до одного з повагою.

• Під час занять не допускаються глузування один над одним.

3. Запитайте дітей, чи не хочуть вони додати що-небудь ще. Скажіть їм, що нові правила вони можуть додавати в процесі роботи, якщо вважатимуть їх корисними або необхідними для всіх інших.

**Неявні правила**

*Нижче наводиться опис процедури знайомства на першому занятті. Додержуйтеся наведених рекомендацій для вироблення неявних правил. Нагадуйте про них і стежте за їхнім дотриманням на наступних заняттях.*

1. Представтеся й привітайте дітей у групі. Скажіть, що на цьому занятті їм необхідно познайомитися й почати обговорювати, чому ж вони хочуть навчитися в групі. Запитаєте, чи хочуть вони взяти участь у першій вправі, щоб краще познайомитись один з одним.

2. Об’єднайте дітей в пари й попросіть їх познайомитися: сказати, як їх звати, 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 й 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 й попросіть кожну дитину розповісти, що вона довідалася про сусіда. Під час виступу показуйте приклад і заохочуйте наступну поведінку:

*Відвертість.* Говоріть що-небудь типу; «Дякую за розповідь про твого партнера» кожному виступаючий. Використовуйте все своє вміння слухати. Посміхайтеся дитині, яка виступає, кивайте головою й застосовуйте інші невербальні підкріплювальні знаки.

*Звернення один до одного, а не до вас.* Якщо дитина при виступі дивиться **на** вас, запитайте:«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 кого-небудь із групи (наприклад: «Катя теж сумна»), м’яко нагадайте дитині, що вона повинна звертатися прямо до того, про кого вона говорить. Наприклад: «Можливо, для Каті дуже важливо знати, що ти зрозумів, як вона засмучена. Скажи це прямо їй. Скажи Каті, що ти бачиш, як їй сумно».

*Висловлення по черзі.* Якщо хтось хоче виступити вдруге, скажіть: «Почекай трошки, поки не висловляться ті діти, які ще не говорили. Потім знову буде твоя черга».

# 2. ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ Й ВПРАВИ

**Огляд**

Практичні завдання й вправи – це спеціальна структурована або частково структурована діяльність, спрямована на досягнення особистих і групових цілей. Це можуть бути:

• Рухові вправи (зміна місць, танці).

• Художні заняття (створення портрету сім’ї, колажу, що представляє життєві цілі або будь-що із пережитого дитиною, ліплення, малювання).

• Рефлексивні вправи (продовження фраз або відповідь на певне питання типу «Що ти зараз відчуваєш?»).

• Вправи на знайомство (процедура знайомства дітей один з одним на першому занятті та більш поглибленого знайомства на наступних заняттях).

• процедури, що відновлюють (діяльність, що перемикає увагу групи й відновлює активність).

• Музичні вправи (прослуховування музики, створення пісень, гра на музичних інструментах).

• Виконання домашніх завдань (робота над своїм особистісним зростанням поза груповими заняттями).

• Вправи з вироблення групових рішень і інші види практичних завдань.

Практичні завдання й вправи можуть бути заздалегідь спланованими або імпровізованими. У кожному випадку, вони становлять невід’ємну частину групової роботи.

**Обґрунтування**

Практичні завдання й вправи організують діяльність дітей, допомагаючи їм включитися в роботу й встановити контакт один з одним. Такий структурований підхід може знадобитися для практичного засвоєння матеріалу, перемикання уваги групи, відновлення активності або концентрації на якомусь певному моменті.

Часто заздалегідь підготовлена вправа, що націлює групу на певні дії, допомагає дітям висловлюватися більше відкрито. Робота над загальним завданням сприяє росту згуртованості групи й надихає дітей на продовження роботи,

Іншою очевидною причиною використання практичних завдань і вправ є те, що для дітей більш природна гра, а не розмови. Їм потрібна організована або частково організована діяльність, щоб вони могли творити, досліджувати нові ідеї, вчитись застосовувати нові способи поведінки або ще як-небудь використовувати неприборкану енергію. Чим молодші діти, тим більше вправ, що вимагають активних дій, повинні включатися в роботу групи. Ляльки, малювання, конструктори, музика й костюмовані ігри дають можливість дітям виразити почуття й набути нових навичок.

Практичні завдання й вправи спрямовані на досягнення таких **цілей**:

* Знайомство з членами групи.
* Підвищення комфортності в групі й організація взаємодії учасників один з одним.
* Відпочинок і розслаблення.
* Посилення певних почуттів для їхнього вивчення.
* Включення в роботу групи боязких і сором’язливих дітей.
* Надання можливості одержувати знання на практиці («навчання в дії»).
* Створення умов для розвитку навичок і вмінь.

**Практичні рекомендації**

Інтенсивність практичних завдань і вправ варто варіювати залежно від готовності дітей проявляти активність, від рівня їхньої відкритості. Важливо дібрати завдання так, щоб вони відповідали віку дітей, їхнім потребам, рівню розвитку групи й сприяли досягненню групових цілей. Наприклад, для групи дітей 8-10 років з сімей, що пережили розлучення, найбільш вдалою процедурою знайомства буде така: об’єднайте дітей в пари й попросіть представитися один одному, розповісти про своє улюблене заняття, а також про те, чого вони хотіли б навчитися в групі. Від дитини не потрібно великої відвертості, щоб назвати своє ім’я й улюблене заняття, а от розповідь про очікування, які привели дитину в групу, вимагає вже більшої відкритості. Було б передчасним просити дитину в цей момент розповісти про те, що для неї було найбільшим потрясінням при розлученні батьків. Питання, що вимагають високого рівня відкритості, на самому початку групової роботи можуть злякати боязких дітей, і хто-небудь із них може вирішити покинути групу. Даючи дітям можливість розповідати тільки про те, про що вони захочуть самі, ви робите ситуацію більше комфортною для них.

Інший важливий аспект використання практичних завдань і вправ стосується способу пояснення правил виконання вправ. Варто заздалегідь продумати це питання.

Нижче наведені деякі рекомендації щодо пояснення змісту вправи й керування групою під час її виконання:

* Правила повинні бути прості й зрозумілі. Якщо вправа включає два-три етапи, пояснюйте їх послідовно.
* Спостерігайте за поведінкою дітей. Якщо вони виглядають розгубленими, значить ви недостатньо добре пояснили, що потрібно зробити.
* Спочатку потренуйтеся. Попросите колегу послухати, як ви збираєтесь пояснювати правила виконання вправи, і сказати вам, чи достатньо зрозуміло ви ставите завдання.
* Обов’язково розповідайте дітям, у чому полягає зміст вправи. Якщо вони не розуміють, навіщо ви просите їх зробити щось, вони навряд чи включаться в роботу. Це особливо важливо для домашніх завдань. Переконайтеся, що діти можуть своїми словами розповісти, яка є мета завдання. Інакше їхня згода робити його буде чисто формальною.
* Нагадайте дітям, що вони завжди мають право сказати: «Я пропускаю», якщо вони не хочуть брати участь у вправі.
* Скажіть дітям про те, скільки часу відведено на вправу, інакше вони можуть не встигнути завершити її. Наприклад, якщо ви працюєте в парах, скажіть дітям, що на вправу дається 10 хвилин, отже, вони повинні помінятися ролями приблизно через 5 хвилин.
* Якщо доречно, покажіть приклад. Це допоможе дітям почути й побачити, що від них очікується. У деяких випадках такий прийом не застосовується або він є марним. Наприклад, якщо ви працюєте в парах, а в групі непарна кількість дітей, ви звичайно повинні утворити пару з ким-небудь із них. Однак, якщо ви чуєте, що діти обговорюють питання, які виходять за межі поставленого завдання, ви маєте доєднати вашого партнера по вправі до якої-небудь пари й допомогти дітям повернутися до теми, задаючи питання й підбадьорюючи їх. Якщо діти зображують щось на папері, вам найкраще переміщатися між ними й розмовляти з кожним у той час, поки він малює.
* Стежте за емоційними реакціями. Пам’ятайте: навіть якщо вправа здається вам досить нейтральною, такою, що не потребує великої відвертості, вона може викликати сильну емоційну реакцію у дитини внаслідок не так давно пережитих нею подій. Будьте готові відповісти на будь-яку сильну реакцію дитини, будь то лють, сльози, страх або щось інше, Заздалегідь продумайте, що ви будете робити в цьому випадку – зміните або перервете вправу, попросите дитину вийти, щоб заспокоїтись або почнете що-небудь ще.

Нарешті, застосовуйте вправи з необхідною обережністю. Кожна група, перш ніж досягти робочої стадії, повинна пройти початковий і перехідний етапи. Діти, що прийшли в групу, побоюються розкриватися, їх страшить найближче майбутнє, і часто вони переносять свої проблеми на інших членів групи й на вас. Їхній страх і тривога виражаються в опорі, дратівливості, негативізмі й інших проявах внутрішнього почуття небезпеки. Групова робота важка як для дітей, так і для ведучих, і багато хто, навіть досвідчені ведучі, іноді використовують занадто багато вправ на шкоду роботі із груповою динамікою.

Ви маєте підкріплювати й підтримувати позитивну поведінку й дозволити групі максимально розкритися. Незважаючи на те, що відкрита робота з конфліктами й негативними почуттями дуже складна, група не зможе просунутися до робочої стадії доти, поки ви не почнете робити це.

**Приклад**

*Ця вправа призначена для знайомства на першому занятті.*

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

*(Пояснення мети вправи)*

2. Попросіть дітей об’єднатися в пари й 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, тому що … ».

*(Визначення порядку роботи. Спостереження за поведінкою дітей, щоб з’ясувати, чи все вони зрозуміли)*

3. Скажіть дітям, що їм не обов’язково виконувати всі вправи. Якщо вони не захочуть брати участь, їхнє рішення буде прийнято із розумінням.

*(Надання права не брати участь. Але до цього треба ставитися з обережністю, що б це не стало правилом – не брати учать у виконанні вправ)*

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

*(Визначення тривалості вправи)*

5. Наведіть приклад:

Мене звуть Тетяна, я ваш ведучий/тренер. Я хочу з’ясувати, що відчувають хлопчики й дівчатка, у яких мама й тато розлучилися. Мені хочеться бути тут, тому що мені дуже цікаві люди.

# 3. ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ

**Огляд**

У груповій роботі існує два основних види **цілей:**

• цілі ведучого на кожне заняття й на весь процес у цілому;

• особисті цілі членів групи.

У цьому розділі ми обговоримо, як пояснити дітям, які цілі має група з точки зору ведучого. Але основна увага буде приділена тому, як допомогти дітям навчитися формулювати для себе конкретні цілі й завдання, які необхідно вирішити для їхнього досягнення.

**Цілі ведучого**

Нижче наведені деякі цілі, які може ставити собі ведучий групи, що навчає дітей управляти своєї агресивністю:

• Проаналізувати агресивні емоції й ситуації, які можуть виникнути в результаті агресивної поведінки.

• Навчити розрізняти прийнятні й неприйнятні способи вираження агресії й показати, що припустимі способи вираження агресії зазвичай призводять до позитивних результатів.

• Навчити деяких нових прийомів розрядки агресивності,

• Навчити брати на себе відповідальність за свої думки, почуття й поведінку.

Ось деякі цілі, які ведучий може поставити перед групою на третьому занятті:

• Обговорити, як на свої почуття можна впливати за допомогою аутотренінгу.

• Навчити дітей формулювати й використовувати висловлення, які допоможуть їм упоратися із гнівом.

• Сприяти тому, щоб діти вчилися використовувати такі висловлення між заняттями.

**Індивідуальні цілі**

Діти в групі зазвичай не вміють ставити цілі й, відповідно, систематично працювати для їхнього досягнення, На попередній співбесіді вам необхідно допомогти їм визначити їхні особисті цілі роботи в групі, а на одному з перших занять пояснити, що ціль є орієнтиром у їхній майбутній роботі над собою, надає їй сенс і дозволяє оцінити її успішність. Інакше кажучи, вам необхідно пояснити їм, як важливо поставити перед собою ціль.

На попередній співбесіді ви можете разом з дитиною визначити, чого б їй хотілося навчитися в групі, наприклад:

Хочу навчитися бути більш спокійним. Я хочу перестати весь час сваритися.

Я хотів би завести собі нових друзів, тому що мене ніхто не любить.

Мені хотілося б навчитися бути більше стриманим і не лізти в бійку.

Я втомився від того, що постійно потрапляю в неприємності і вчителі весь час скаржаться на мене.

Незважаючи на те, що ці твердження недостатньо розгорнуті, вони є відбиттям тих проблем, з якими зіштовхується дитина у цей час. У процесі співбесіди ви можете пояснити, чим ви будете займатися в групі й чого можна буде навчитися. Це дозволить дитині більш повно зрозуміти, які цілі вона може для себе сформулювати. Коли діти на першому занятті розповідають про свої очікування, ви можете помітити, що нерідко вони формулюють їх інакше, ніж на попередній співбесіді, Діти переглядають і уточнюють свої цілі. У процесі роботи цілі також будуть мінятися залежно від набуття нових навичок і успіхів у відпрацьовуванні нових форм поведінки.

**Обґрунтування**

І цілі ведучого, і особисті цілі членів групи є основою для мотивації групи й вибору напрямків роботи. За допомогою них можна з’ясувати, чи одержує дитина те, що вона хотіла від роботи в групі. Крім того, цілі визначають групові норми поведінки. Іноді поведінка дитини вступає в протиріччя із груповими цілями, і таку ситуацію можна використовувати як наочний приклад для всієї групи. Наприклад, якщо одна із цілей групи – навчитися виражати свою агресію у прийнятний спосіб, а під час занять між дітьми спалахує сварка, ви можете на прикладі показати їм, що вони можуть не погоджуватися один з одним, гніватися й відкрито висловлювати свої почуття. Але в той же час зовсім неприпустимо виражати свою лють фізичним насильством або вибігати з кімнати. У такій ситуації ви можете, наприклад, сказати: «Сергію, я цілком розумію, що ти дуже розлютився на Миколу, але не варто через це лізти в бійку. Давай пошукаємо інші способи вираження злості».

Крім того, усвідомлення цілей своєї роботи в групі дає дітям певне почуття комфорту. Якщо вони не розуміють, навіщо їм треба ходити на заняття й що від них потрібно, то група швидко перестає бути для них безпечним місцем. Усвідомлення цілей забезпечує почуття безпеки й цілеспрямованості, і ви є для дітей тією людиною, якій можна довіряти, і яка знає, що треба робити в цій новій для них ситуації.

Нарешті, цілі допомагають і ведучому, і дітям ставити ті завдання, які реально можуть бути виконані за відведений час, уміти оцінювати свої досягнення й бути відповідальними за планування своєї діяльності після закінчення групової роботи. Зрештою, момент завершення роботи в групі є початком нового етапу життя, і вся робота із самопізнання в групі служить не тільки для набуття навичок і вивчення нових форм поведінки, але й для визначення напрямків подальшої роботи над собою.

**Практичні рекомендації**

Цілі групової роботи формулюються менш жорстко, ніж при звичайному навчанні. Ви в основному працюєте з емоціями й тільки в другу чергу навчаєте дітей новим формам поведінки. Тому й завдання групової роботи формулюються в більш загальному вигляді, ніж у класі. Наприклад, довідатися побільше про те, що цінується в дружбі, а не вирішити шість математичних завдань наприкінці параграфа.

Діти зазвичай приходять у групу з нечітко сформульованими очікуваннями. Після початку роботи їм необхідно допомогти уточнити свої цілі. Діти погано сприймають абстрактні концепції й потребують певної допомоги, щоб «відчути», яку частину шляху до своєї мети їм ще треба буде пройти. Якщо їхні цілі нечіткі, примарливі й нереалістичні, вони можуть відчути себе невдахами. Тут варто виявити гнучкість і запропонувати їм ставити перед собою прості завдання на кожному занятті, а не вимагати, щоб вони прагнули реалізувати глобальну мету всієї групової роботи. Довгострокової мети можна досягти за трохи більше коротких кроків.

Для того, щоб навчити дітей думати в термінах цілепокладання, ви можете формулювати часткові цілі на кожному занятті. Робіть це коротко й зрозуміло. Уникайте деталей, які можуть бути дітям незрозумілі або важкі для запам’ятовування. Прикладами таких часткових цілей можуть бути наступні твердження:

* Сьогодні ми будемо вчитися відповідати на агресію.
* Сьогодні ми постараємося зрозуміти, як наша поведінка впливає на відношення до нас інших людей.
* Сьогодні ми поговоримо про наші обов’язки.

Наприкінці заняття ви можете запитати: Як ви думаєте, чи вдалося нам досягти мети нашого заняття?

Якщо ви постійно будете посилатися на цілі й етапи їхнього досягнення, діти незабаром навчаться використовувати їх для оцінки своїх успіхів. Підлітки можуть вести щоденник своєї роботи в групі й іноді знайомити членів групи зі своїми записами. Більш формальним способом постановки цілі є укладання договорів (див. розділ «Укладання договорів з учасниками групи». Ви можете використовувати стандартні форми договорів про поведінку або попросити дітей розробити свої варіанти договору. Така робота підвищить їхню відповідальність за власну поведінку.

Щоразу дітям необхідно дати зрозуміти, що тільки вони відповідальні за визначення цілей і роботу з їхнього досягнення. Ніхто інший не зробить цього за них. Група є всього лише зручним і безпечним місцем, де це можна зробити.

**Приклад**

*Використовуйте цю вправу на першому занятті групи для того, щоб допомогти дітям зрозуміти, що їм варто спрямувати свої зусилля на досягнення обраних ними цілей.*

Роздайте кожній дитині кілька копій рисунку «Карта моїх цілей» (рис. 1) 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, які вам доведеться відвідати на своєму шляху.

Об’єднайте дітей в пари й попросіть їх обговорити, що б вони хотіли отримати в результаті групової роботи в термінах зміни своєї поведінки. Нехай кожна дитина запише це на рисунку вгорі поруч зі словом «Ціль».

Зберіть групу й запитаєте 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 способи, якими 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**

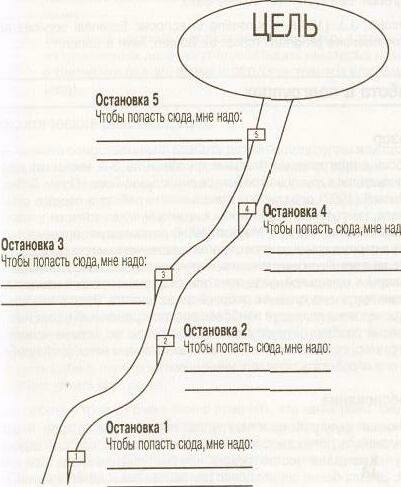
****

Рисунок 1

**4. РОБОТА В ПІДГРУПАХ**

**Огляд**

Робота з підгрупами (малими групами по 2-3 людини) давно використовується в груповій роботі з дорослими: роботу в парах проводять на самому початку заняття для того, щоб знизити почуття тривоги у членів групи або проводять роботу в парах наприкінці заняття, щоб допомогти членам групи підбити підсумок заняття. На думку фахівців, найбільш ефективно об’єднувати дітей в пари в початковій фазі заняття (етап знайомства й введення в нову тему) і у трійки в робочій фазі заняття. Підгрупи по дві і три людини є найпоширенішими, хоча іноді корисно розбивати групу на дві підгрупи по чотири людини. Наприклад, якщо ви хочете обговорити дві сторони якоїсь проблеми або відпрацювати певні навички.

**Обґрунтування**

Основна мета роботи в підгрупах по двоє або по троє – дати можливість дітям виконувати завдання в умовах, які викликають у них менше почуття тривоги, ніж виступ перед всією групою. Це особливо справедливо для сором’язливих дітей і дітей, які вперше беруть участь у групових заняттях. Невеликі підгрупи створюють більш інтимну обстановку, у якій вони можуть навчитися розповідати про свої почуття, думки й настрій, перш ніж виступати перед цілою групою.

Нижче наведені деякі найбільш важливі ***цілі*** роботи в підгрупах:

* Створити більше спокійну обстановку, що дозволяє почати роботу й швидше познайомитися один з одним.
* Дозволити дітям висловлюватися без побоювання бути осміяними.
* Виконати деякі вправи (наприклад, у підгрупі із трьох чоловік двоє можуть відпрацьовувати якісь навички, а третій може в цей час бути в ролі тренера або помічника),

**Практичні рекомендації**

Ви можете самостійно об’єднати дітей у підгрупи або дозволити їм самим вибрати собі партнера. Якщо діти утворюють підгрупи за своїм вибором, то перед початком вправи сформулюйте завдання, нагадайте про їхнє право не виконувати завдання й запропонуйте їм знайти собі партнерів. Можна створити підгрупи й випадковим чином, наприклад, сказавши, що вправа виконується із сусідом праворуч або ліворуч або попросивши дітей розрахуватися один за одним й утворити пари з парних і непарних номерів. Нарешті, ви можете створити підгрупи з певною метою, наприклад, підібравши в пару до дуже сором’язливоїї менш сором’язливу дитину. У цьому випадку більш товариська дитина буде прикладом для сором’язливої, але при цьому активність першої не буде викликати в другої почуття незручності. Ви також можете попросити дітей вибрати собі в партнери того, з ким вони менш знайомі, щоб краще дізнатися один одного.

При роботі в трійках дуже важливо відзначати, хто які ролі воліє мати. Деякі діти побоюються займати активну позицію й обирають роль спостерігача. Тому при повторній роботі з трійках ви маєте самостійно розподілити ролі між дітьми так, щоб кожен зміг побувати в активній ролі.

Робота в трійках особливо корисна для практичного освоєння нових моделей поведінки, наприклад, вона допомагає навчитися більш упевнено просити про допомогу, відповідати на глузування або тиск з боку однолітків, розіграти по ролях ситуацію конфлікту з батьками. Ви можете відвести 15-20 хвилин на виконання вправи в трійках, а потім зібрати дітей разом і попросити розповісти, чого вони за цей час навчилися. Крім того, робота втрьох дуже ефективна при використанні техніки самомоделювання, описаної в наступній темі. За цією технікою діти працюють над своїми проблемами, спостерігаючи за власною поведінкою за допомогою аудіо- або відеозапису. Діти, які неохоче говорять у мікрофон або бояться зніматися на відео, коли за ними спостерігає сім-вісім осіб, більш охоче йдуть на це, якщо в підгрупі всього одна або дві інші дитини.

Не слід занадто захоплюватися роботою в підгрупах. Це може утруднити формування загального групового досвіду. Для циклу з 8 занять оптимальним буде використовувати роботу в підгрупах 2-3 рази: під час знайомства дітей на першому занятті й ще 1-2 рази.

**Приклад**

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

**Мозковий штурм**

*Цю вправу можна використовувати в підгрупах із двох-трьох дітей для проведення «мозкового штурму» або просто для того, щоб відновити сили групи після важкої теми. Вам буде потрібно папір, олівці й кілька невеликих предметів (наприклад, канцелярська скріпка, резинка для волосся й т.ін.).*

1. Поясніть, що кожна підгрупа повинна придумати якнайбільше застосувань предмету, що 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, що написала максимальну кількість варіантів. Іншим підгрупам можна видати "втішливі" призи за їх «активну роботу».

**Знайомство**

*Цю вправу краще пропонувати дітям на самому початку першого заняття. Воно підходить для дітей будь-якого віку.*

1. Об’єднайте дітей по двоє і поясніть, що зараз вони повинні представитися один одному. Скажіть їм, що після того, як вони познайомляться, вся група збереться разом і кожний представить свого нового друга.

2. Нехай кожна дитина по черзі назве своє ім’я партнерові, скаже, у яких ситуаціях він почуває себе найбільше 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: «Найважча ситуація, з якою я успішно впорався – це \_\_\_\_\_\_».

3. Зберіть групу й попросіть кожного представити **свого** партнера.

**5. ВИСЛОВЛЮВАННЯ ПО КОЛУ («КОЛО»)**

**Огляд**

Цей прийом активно використовується в груповій роботі з моменту її виникнення. Ця техніка корисна для всіх типів груп.

Незважаючи на відносну простоту, цей прийом дає широкі можливості для концентрації уваги, поглиблення й посилення того, що відбувалося на занятті. Суть його полягає в тому, що кожний член групи може відповістити на запитання або висловитися з певної теми. Вступна частина може мати форму незакінченого речення, наприклад: «Сьогодні я відчував \_\_\_\_», або форму питання, наприклад: «Скажіть будь ласка, про що ви хотіли б довідатися на цьому занятті?»

Виділяють три типи висловлень по колу: ***фіксована відповідь, коротке висловлення* й *висловлення з коментарем.***

***Фіксована відповідь*** припускає вибір варіанту відповіді із заздалегідь заданих, Наприклад:

Нехай кожен з вас відповість на питання, чи подобається йому/їй ходити на заняття? Оберіть один з варіантів: «дуже», «трохи», «ні».

Наскільки налякало вас розлучення батьків – «трохи», «налякало», «дуже налякало»?

Мені хотілося б знати, наскільки ви просунулися в досягненні своєї мети? Будь ласка, закінчіть речення: «Мені здається, що сьогодні я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(істотно просунувся, просунувся, не просунувся) у досягненні своєї мети».

Мені цікаво, чи навчилися ви по-іншому виражати свій гнів? Будь ласка, оберіть варіант відповіді: «Сьогодні я багато/дещо/небагато/зовсім нічого не довідався про правильні способи вираження гніву».

Оцініть за десятибальною шкалою чи багато ви довідалися на сьогоднішнім занятті. 1 бал – нічого, 10 балів – дуже багато.

**Короткі висловлення**

Короткі висловлення корисні в тих випадках, коли ви хочете оцінити стан дитини, але не хочете змушувати її розкриватися повністю. Це заощаджує час і, крім того, дозволяє дітям зрозуміти, у кого які проблеми, хто чого досяг і хто має подібні почуття. Нижче наведені деякі приклади:

Нехай кожен з вас скаже кількома словами, що він/вона відчував/-ла, коли прийшов на перше заняття групи.

Мені хотілося б, щоб кожен з вас коротко сказав про те, що він/вона відчував/ -ла, коли посварився зі своїм другом/подругою.

Що ви відчували після успішної здачі іспиту – буквально кілька слів?

Що ви відчули, коли перейшли в середню школу й зрозуміли, що це таке? Відповідайте кількома словами.

**Розгорнуті висловлення** припускають розгорнуту відповідь про почуття, думки й т.ін. Ви можете попросити дитину дати її власний коментар з будь-якого питання:

Мені хотілося б, щоб кожен з вас розповів про те, що нового він/вона довідався (-лась) сьогодні на занятті?

Не могли б ви розповісти, що ще хотілося б вам довідатися до того, як закінчаться заняття?

Як ви вважаєте, чи не варто нам приготувати торт на останнє заняття?

Мені хотілося б довідатися, що ви думаєте про закінчення наших занять, що наближається?

Для того, щоб допомогти дитині розговоритися, ви можете задати йому/їй питання або початкову фразу. Наприклад: «Чи не можеш ти більш докладно розповісти, що нового ти довідався про те, як справлятися зі своїм гнівом? Почни з речення: «Я довідався, як ще можна впоратися зі своїм роздратуванням. Наприклад, я можу \_\_\_\_\_\_\_\_».

**Обґрунтування**

Висловлення по колу допомагають досягти декількох важливих цілей. Можливо найголовніша – це організація процесу збору інформації про стан дітей. Деяким дітям легше працювати, коли групова робота структурована. «Коло» особливо корисне при роботі з дітьми, які не беруть активної участі в роботі через сором’язливість, брак навичок спілкування або з інших причин. Почніть вправу з більш розкутих дітей. Це дасть можливість сором’язливим дітям послухати й зрозуміти, якого роду відповідь від них очікується.

За допомогою цього прийому ви можете одержати достатню інформацію про стан кожної дитини й за необхідності надати допомогу в просуванні до індивідуальних цілей. Наприклад, висловлення по колу дозволяють довідатися про емоційний настрій групи. Ви можете попросити дітей дати швидкі відповіді на питання, а потім перемкнутися на більш плідну діяльність.

Крім того, за допомогою висловлень по колу можна домогтися більш активної участі дітей у роботі групи й більш глибокого розуміння суті того, що відбувається. Задаючи цілеспрямовані питання, ви можете змусити дітей глибше заглянути в себе. «Коло» також допомагає втримувати увагу групи на певній темі.

Ділячись із усією групою й одержуючи інформацію від інших дітей, кожна дитина одержує можливість зрозуміти, що відбувається на занятті й підбити підсумок своєї роботи.

**Практичні рекомендації**

«Коло» можна починати по-різному:

• Ви можете дати вступне твердження й запропонувати комусь відповісти першим. Наприклад, спочатку ви можете привести приклад відповіді, потім подивитися на дитину, що сидить ліворуч від вас, невербально пропонуючи їй продовжити. Після її відповіді перевести погляд на наступного й так далі.

• Ви можете дати вступне твердження й почекати, поки хто-небудь не відповість першим. Далі відповіді будуть іти за бажанням.

• Ви можете дати вступне твердження й сказати дітям, що вони можуть відповідати в будь-якому порядку.

Більшість тренерів віддають перевагу останньому варіанту, тому що завжди можна розраховувати на товариських дітей. Після того, як одна або дві дитини дадуть свої відповіді, інша частина групи «одержує дозвіл рухатися». Крім того, цей варіант дозволяє сором’язливим дітям спочатку подивитися й послухати інших. У результаті вони краще настроюються на відповідь і менше бояться опинитися в центрі уваги. Якщо у вас є конкретна мета, наприклад, ви хочете завершити вправу на конкретній дитині, встановіть порядок відповідей самостійно, однак, як правило, варіант довільних відповідей дає кращі результати.

Постарайтеся не перестаратися із цією технікою. Відповіді по колу призначені для швидкого фокусування на певній темі, після чого необхідно перейти до більш глибокого обговорення або завершити заняття. Діти утомлюються від частого повторення одного й того самого прийому. Ну й звичайно, почавши «коло», не забудьте завершити його! Іноді говіркі діти можуть розповідати довгі історії, задавати питання або коментувати відповіді інших дітей. Тримайте ситуацію під контролем і дайте можливість висловитися кожному.

**Приклад**

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

**Початкова школа**

Я хотіла б, щоб кожний розповів про щось одне з того, чому він навчився сьогодні. А ми всі послухаємо й довідаємося, чи сподобалося вам це заняття.

Я хочу довідатися, які почуття у вас викликає те, що \_\_\_\_\_\_ (ім’я дитини) залишає групу. Нехай кожен розповість про свої почуття.

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

Закінчіть речення: «У наступному році я піду в середню школу, і тому я \_\_\_\_\_\_».

**Середня школа**

Схоже, ваші думки про те, що є важливим у дружбі, різняться. Нехай кожен з вас назве одну-дві риси, які ви цінуєте в другові (подрузі).

Кожний з вас пережив розлучення батьків. Давайте подивимося, як вам вдалося впоратися із 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 кожен вибере одну з відповідей «зовсім не важливо», «не дуже важливо» або «дуже важливо».

**Старша школа**

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

До кінця групи залишилося всього три заняття. Скажіть будь ласка, про що б ви хотіли ще довідатися й 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

**Огляд**

На початковому етапі групової роботи діти не відчувають єдності групи, не почувають, що група живе своїм життям, а не є просто зібранням окремих осіб. Згуртованість групи досягається в міру того; як учасники включаються в процес взаємодії один з одним, починають ділитися як позитивними, так і негативними враженнями, почуттями, думками. Приєднання (іноді називане «зв’язуванням» або «об’єднанням») – з основних прийомів ведення групи, що допомагає досягти групової згуртованості.

Приєднання психологічно поєднує окремих людей. Перебуваючи в групі, ми не думаємо про те, що наші проблеми, почуття, надії й думки можуть бути близькі й зрозумілі іншим членам групи. Навпроти, ми схильні думати, що ми єдині у світі, хто настільки сильно переживає деякі події, і звичайно нам важко повірити, що наші переживання можуть бути дуже схожі з переживаннями інших людей. Приєднання – це спосіб навчити членів групи співчувати, тобто встановлювати свідомі й емоційні зв’язки з іншими людьми в ті моменти, коли вони проявляють подібні переживання. Такі людські взаємозв’язки, розуміння й підтримка необхідні в груповій роботі. Вони дають можливість членам групи допомагати один одному в прагненні змінити своє поведінку й розібратися з особистісними проблемами.

**Обґрунтування**

Основна мета приєднання – створити почуття спільності, єдності, що є головним цілющим фактором групової роботи. Почуття спільності – це відчуття того, що «всі ми пливемо в одному човні"; що ми не самотні у своїх проблемах і переживаннях.

Коли діти приходять у групу, вони часто вважають, що їхня ситуація унікальна й ніхто у світі не може зрозуміти, що вони переживають і думають. Саме це змушує їх почувати себе самими нещасними на світі. З кожним разом я все більше переконуюся: усвідомлення того, що й інші діти мають схожі проблеми, переживання й тривоги, може зняти непомірний вантаж з душі дитини й відродити надію на краще. Наприклад, дитина, яка пережила розлучення батьків, дуже часто думає, що розлучення – це тільки її горе, і ніхто з однолітків не знає, наскільки важко жити в такій ситуації. Коли діти довідаються, що не тільки вони так переживають розлучення, вони приходять до відчуття спільності один з одним. Це зміцнює їхні відносини, підтримує й надихає їх, допомагає побачити свою ситуацію по-іншому.

Крім того, приєднання може вирішувати завдання зміни суто однобічні відносин між дитиною і ведучим у напрямку встановлення багатобічних відносин дитини з іншими дітьми. Однією з найсильніших сторін групової роботи є «взаємне лікування». Вам не слід брати на себе всю роботу. Задаючи питання, що поєднують, ви вчите дітей взаємодіяти один з одним, а не тільки з вами.

Ще один важливий момент: приєднання дозволяє перейти від обговорення нейтральних питань до роботи з більш актуальними проблемами. Діти дуже швидко вчаться підтримувати один одного в спробах змінити свою поведінку або освоїти що-небудь нове. Замкнуті й сором’язливі діти або діти з несформованими навичками спілкування набагато охочіше починають працювати над серйозними питаннями, якщо одержують підтримку з боку інших членів групи.

І, нарешті, навчившись «приєднуватися» один до одного, діти не тільки стануть краще працювати в групі, але й одержать корисні навички спілкування.

**Практичні рекомендації**

На відміну від дорослих, діти не вміють самостійно ставити себе на місце іншого й усвідомлювати, що їхні переживання подібні з почуттями інших, цьому їх треба вчити. Тому важливо із самого початку занять використовувати твердження й питання, які допоможуть дітям поділитися досвідом і висловити співчуття. Наприклад, наступні питання можуть допомогти дітям встановити зв’язок один з одним:

Хто ще почуває те ж, що й Дмитрик? Скажіть йому, що ви почуваєте.

У кого ще був схожий випадок? Скажіть Анжелі про це.

Хто-небудь почуває те ж саме, що й Сашко?

Хто-небудь почуває що-небудь схоже? Можете розповісти це всім?

Марійка, це певно дуже важко для тебе. Хтось може сказати що-небудь Марійці із цього приводу?

Хто стикався з такою ж ситуацією, що й Сергійко? Скажіть йому.

Крім того, ви можете запропонувати дітям використовувати наступну форму об’єднувального твердження: «\_\_\_\_\_, коли ти розповідав про \_\_\_\_\_\_, я так само, як і ти, відчув (або подумав) \_\_\_\_\_\_, тому що \_\_\_\_\_\_\_\_\_».

Нижче цей прийом розглянутий більш докладно.

Іноді буває досить важко домогтися, щоб діти встановлювали зв’язок безпосередньо один з одним. У присутності дорослого діти прагнуть говорити один про одного, а не один одному. Тому щоразу, коли дитина звертається до вас, ви повинні наполегливо нагадувати їй: «Скажи про це напряму Світланці» або «Говори прямо Данилові про його злість». За час навчання в школі діти звикли піднімати руку й говорити тільки з вчителем, і цю багаторічну звичку дуже важко перебороти. Однак, якщо ви хочете досягти згуртованості в групі, дітей необхідно навчити приєднанню. Це дуже стане їм в нагоді у подальшому.

##### Приклад

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

Після кола попросите дітей «приєднатися» один до одного, виразити своє розуміння й співчуття, використовуючи наступну форму речення:

Я відчув те ж, що й ти, \_\_\_\_\_\_\_, ти сказав, що \_\_\_\_\_\_\_\_, і мені було/я подумав/-ла \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, тому що \_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Відповіді, наприклад, можуть бути такою:

Я відчув те ж, що й ти, Сашко, коли ти сказав, що дуже переживав після смерті твоєї бабусі, і мені було тебе шкода, тому що минулого літа помер мій дідусь.

Я відчув те ж, що й ти, Микита, коли ти сказав, що твої мама й тато постійно сварилися, тому що мої батьки теж увесь час сварилися до розлучення.

Я відчув те ж, що й ти, Аня, коли ти сказала, що була в шоці, довідавшись, що твій брат хворий лейкемією, тому що моя сестра вмерла від раку в 14 років, і я теж був у нестямі від горя.

Я відчув те ж, що й ти, Влад, коли ти сказав, що твій батько втратив роботу й вам довелося переїхати в погану квартиру, тому що, коли мої батьки розлучилися, нам довелося виїхати з нашого будинку з великим двором, і я був дуже злий на них за це.

3. Після такої відповіді попросіть дитину, якій вона призначалася, сказати: «Дякую, мені стало легше», або щось таке.

**7. АКТИВНЕ СЛУХАННЯ Й НЕВЕРБАЛЬНІ СПОСОБИ КЕРУВАННЯ ДИСКУСІЄЮ**

**Огляд**

Активне слухання – це вербальне або невербальне вираження підтримки й розуміння промовцю. Цей прийом допомагає ведучому поліпшити взаємодію в групі. Невербальні способи керування дискусією – це дії, які дають можливість регулювати час і черговість висловлювань членів групи. Інакше кажучи, це «сигнали регулювальника», за допомогою яких ведучий управляє ходом заняття.

**Обґрунтування**

Активне слухання й сигнали керування дискусією дають можливість кожній дитині зрозуміти, чого від неї чекають, відчути себе більш вільно й упевнено в спілкуванні з іншими дітьми. Перехрестя з інтенсивним рухом легше перебороти, якщо він обладнаний світлофором, а не простим стоп-сигналом. Набір таких прийомів дозволить вам забезпечити плавний плин занять.

**Практичні рекомендації**

**Активне слухання**

Щоб показати дитині, що ви її слухаєте, приймаєте її точку зору й хочете, щоб вона продовжувала далі, ви можете використовувати наступні короткі висловлення:

Так-Так (киваючи головою).

Добре.

Я слухаю.

Продовжуй.

Я розумію.

**Невербальні способи керування дискусією**

Існує чотири типи сигналів керування: ***передача слова, збереження слова за собою, запит на висловлення й відмову в наданні слова.***

***Сигнал передачі слова*** застосовується в той момент, коли ви закінчуєте говорити й готові надати слово іншому члену групи. Ви позначаєте свій намір уповільненням мови й/або подаєте якийсь умовний сигнал, наприклад, звертаєте прямий погляд на того, кому хочете передати слово. Якщо це не спрацьовує, ви можете кивнути або вказати убік члена групи, якому збираєтеся передати слово.

Другий тип сигналу – ***збереження слова за собою.*** Він застосовується в той момент, коли ви збираєтеся продовжити говорити, але бачите, що вас хтось хоче перебити. Ви, можливо, не хотіли б уступати слово, особливо, якщо збираєтеся сказати щось важливе. Ви можете зберегти слово за собою, якщо будете уникати контакту поглядом з тим, хто хоче почати говорити й/або якщо почнете говорити трохи швидше, трохи голосніше або з натиском. Не захоплюйтеся цим прийомом, інакше члени групи можуть взагалі не захотіти говорити!

Третій тип сигналу– ***запит на висловлення.*** Коли ви хочете взяти слово, ви можете позначити це, піднявши вказівний палець і, можливо, злегка випрямившись. Тим самим ви даєте сигнал промовцю. Можливо, вам доведеться робити це досить часто, якщо у вашій групі будуть діти, які прагнуть монополізувати увагу групи або часто виступають «не по ділу».

Іноді ви можете помітити, що виступаючий хоче закінчити говорити й передати слово вам. Якщо вам потрібно, щоб він продовжував, використовуйте сигнал ***відмови в наданні слова.*** Просто зберігайте розслаблену позу, дивіться на інших дітей і, головне, демонструйте свою зацікавленість у тому, що говорить виступаючий. Можливо, вам необхідно, щоб він розвив тему далі. Вам слід дати зрозуміти йому, що ви «присутні», але не слід робити це вербально.

**Приклад**

*Намагайтеся використовувати прийоми активного слухання й способи керування дискусією хоча б двічі за час заняття.*

**Активне слухання**

Так-Так (киваючи головою).

Так, продовжуй.

Ми слухаємо.

Я розумію.

Далі.

Добре (киваючи головою).

**Невербальні способи керування дискусією**

***Передача слова***

Сповільніть мову й подивіться на дитину, якій хочете передати слово.

Кивніть головою убік дитини, якій хочете передати слово.

***Запит на висловлення***

Випрямтеся й подивіться прямо на виступаючого.

Підніміть вказівний палець, дивлячись на того, хто говорить.

***Збереження слова за собою***

Уникайте контакту очима з тим/тими, хто говорить.

Збільшіть темп та/або підвищіть 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 в *наданні слова***

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

# 8. РОЗРІЗНЕННЯ ДУМОК, ПОЧУТТІВ І ПОВЕДІНКИ

**Огляд**

Консультування, так само як і лікування, являє собою «цілісний» процес, який зачіпає різні сфери життя наших клієнтів або пацієнтів: фізичну, ментальну, соціальну, освітню, духовну й емоційну. Ці сторони життя настільки переплетені між собою, що зміни в одній сфері так чи інакше позначаються на інших. У низці теоретичних розробок, наприклад, Hutchinsf (1979) и L'Abate( 1981), пропонується цілісна тривимірна модель, що погоджує думки, почуття й дії. Цілісний погляд на людину представляється нам необхідним у груповій роботі з дітьми.

Під ***думками*** ми розуміємо все, що належить до пізнавальних процесів: запам’ятовування, розуміння, аналіз, синтез, творчість, докази, рефлексія, судження, формування думок і уявлень,оцінки**. Почуття** – це складні явища, що мають і когнітивну й фізіологічну складові. Лють, страх, радість, любов і інші емоції є результатом позитивної або негативної оцінки якоїсь ситуації. Наприклад, якщо ви за кермом, і якась машина випадково зачіпає вас, у вашому мозку миттєво виникає оцінка даної ситуації. Це, по-перше, фізіологічна реакція організму – стрес, і, по-друге, комбінація різних почуттів (люті, злості, страху й т.ін.) – емоційна реакція. **Поведінка** містить у собі як явні дії (кидання м’яча; читання віршів, вступ у суперечку), так і неявні реакції організм, які можуть протікати непомітно (серцебиття або головний біль).

**Обґрунтування**

Групова робота зачіпає всі ці три сторони життя. Деякі групи створюються для навчання розумовим прийомам або для того, щоб навчити учасників управляти своїми негативними думками й перебудовувати їх на більш позитивний лад. Крім того, робота у групі часто припускає обговорення почуттів, включаючи усвідомлення своїх власних почуттів і розвиток здатності співчувати один одному. У більшості випадків діти приходять у групу, щоб змінити власну поведінку – навчитися протистояти глузуванням і тиску з боку однолітків, набути навичок спілкування, поліпшити відносини із друзями й родичами й т.ін.

Якщо діти не вміють розрізняти ці три компоненти, вони в більшості випадків не зможуть зрозуміти цілі групової роботи. Наприклад, якщо дитина не знає, що її почуття відрізняються від її думок, то як вона зможе одержати підтвердження їм або описати їх? Якщо дитина не бачить, що її думки передують її діям і дуже на них впливають, то як вона зможе змінити свої думки, щоб навчитися управляти агресією, перебороти сором’язливість або ставити й досягати цілі? Навчивши дітей розрізняти ці три компоненти, ви будете впевнені, що вони вас розуміють, коли робота в групі буде зачіпати думки, почуття або поведінку.

Діти в групі можуть сильно різнитися за своїм когнітивним розвитком. Навіть діти одного віку різняться за рівнем розуміння, не говорячи вже про розходження у фізичному, соціальному, емоційному й освітньому розвитку! Відповідно, єдине, що ви можете зробити, щоб допомогти дітям зрозуміти все, що відбувається в групі – це навчити їх розрізняти думки, емоції й поведінку.

Незважаючи на те, що діти зустрічаються із цими поняттями в школі, вони зазвичай не узгоджують їх із власним життям і не бачать можливості працювати з ними й таким шляхом самовдосконалюватись. Зазвичай дітей у класі не просять пов’язати свої почуття з даним моментом або ситуацією. У нашому суспільстві взагалі дуже мало уваги приділяється емоційній стороні життя, особливо способам конструктивного вираження негативних почуттів. Часто, коли ви запитуєте дорослих, що вони почувають, вони починають говорити про те, що думають. Природно, що діти тим більше не можуть самостійно провести ці розходження.

Поділ думок, почуттів і поведінки може допомогти вам у вашій роботі. Якщо ви звикли концентруватися на якійсь одній сфері на шкоду іншим, то, використовуючи уявлення про три основні складові, ви зможете збалансувати вашу роботу в групі.

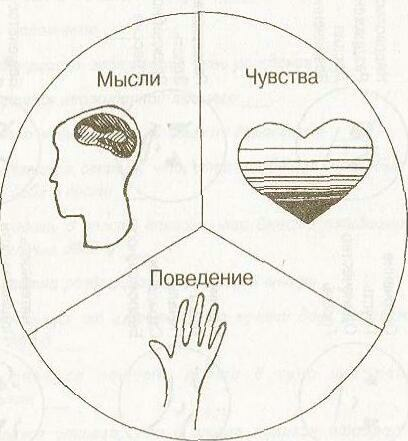
**Практичні рекомендації**

Незважаючи на те, що діти зазвичай погано розуміють абстрактні поняття, більшість із них здатні навчитися розрізняти ці три складові. Починаючи із третього класу звичайна дитина може зрозуміти різницю між думками, почуттями й поведінкою і коректно відповістити на запитання: «Що ти із цього приводу відчуваєш?». Я виявила, що вміння розрізняти почуття, думки й поведінку дуже поважається в середній школі. Діти пишаються набутими навичками більш точно висловлювати свої почуття та керувати своєю поведінкою.

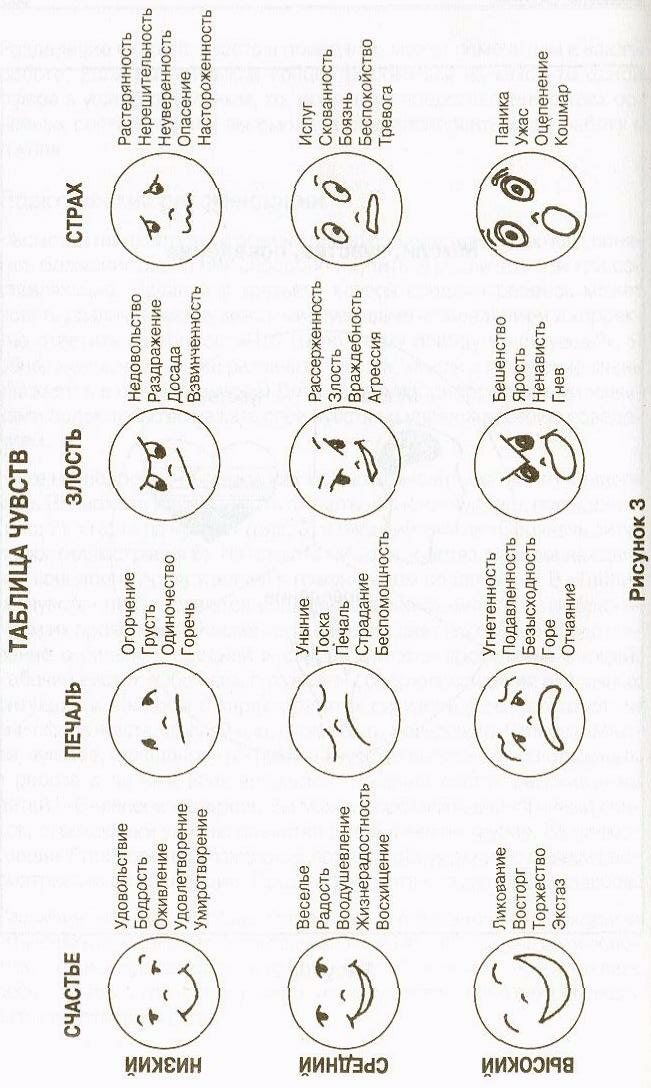
Нижче ми докладно обговоримо, як можна пояснити дітям цю концепцію. Ви можете використовувати плакати «Думки, почуття, поведінка» (рис. 2), «Таблицю почуттів» (рис. 3) і робочий листок «Познач ситуацію» (ілюстрація 6). На плакаті «Думки, почуття, поведінка» дана концепція представлена в графічному виконанні. В «Таблиці почуттів» перераховуються різні емоції разом із зображенням їхніх проявів. Крім того, таблиця дає наочне подання про сильний, середній і слабкий ступінь прояву емоцій. Робочий листок «Познач ситуацію» містить опис різних ситуацій і питання про характер цих ситуацій ( чи відповідають вони сфері почуттів, думок або, можливо, поведінці). Плакати «Думки, почуття, поведінка» і «Таблиця почуттів» ви можете використовувати в роботі з дітьми будь-якого віку. Робочий листок розрахований на дітей 5-6 класів і старші. Ви можете скласти аналогічний список, що відповідає рівню розвитку дітей у вашій групі. На ілюстрації 7 наводиться можливий порядок обговорення з дітьми розглянутої концепції. Приклад розрахований на дітей 5-6 класів.

Розходження між думками, почуттями й поведінкою необхідно пояснити на першому або другому занятті. Після того, як діти освояться із цими уявленнями, вони будуть більш ясно уявляти собі, що таке групова робота, і зможуть більш чітко сформулювати власні цілі.

**Думки, почуття, поведінка**

****

**Рисунок 2**



**Ілюстрація 6**

***ПОЗНАЧ СИТУАЦІЮ***

*Буквою А познач думки, Б – дія, В* – *почуття.*

1. Ти шукаєш новий спосіб рішення задачі з математики \_\_

2**.** Ти підходиш до холодильника й дістаєш банку з компотом \_

1. Ти червонієш від зніяковілості \_\_

4. Ти мрієш про літні канікули \_\_

5. Ти їси морозиво \_\_\_

6. Ти відчуваєш завтрашній день народження \_\_

7. Ти радієш несподіваній посилці \_\_

8. Ти швидко мчиш униз з гори на велосипеді \_\_

9. Ти засмучуєшся тому, що батько пообіцяв, але забув забрати тебе до себе в гості \_\_\_

10. Ти приходиш у лють через те, 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 чи йди пограти із друзями \_\_

14. Ти сердишся через те, що в школі хуліган відібрав твій телефон \_\_

15. Ти розмірковуєш над тим, чи продовжити навчання у школі чи піти до училища.

16. Ти плачеш тому, що друг/подруга посварився з тобою \_\_.

17. Ти виконуєш домашнє завдання \_\_

18. Ти гніваєшся через те, що сестра включила радіо дуже голосно \_\_

19. Ти вибираєш собі книгу в бібліотеці \_\_

20. Ти цікавишся, як живеться приятелеві в Польщі \_\_

**Ілюстрація 7**

*ПРИКЛАД ПОЯСНЕННЯ РІЗНИЦІ МІЖ ДУМКАМИ, ПОЧУТТЯМИ Й ПОВЕДІНКОЮ*

***ДУМКИ***

*Думки – це те, що відбувається у вашому розумі. Це – безліч явищ, які ми відносимо до сфери мислення. Наприклад,* ***пам’ять,*** *– ви можете думати про когось, хто помер або згадувати про те, що говорив Ваш друг перед від’їздом, або уявляти, як виглядав ваш собака, поки він не загубився, або, нарешті, намагатися згадати, куди ви закинули капці. Це все, що вже відбулося. Ось ще кілька прикладів:*

Чи поставив я велосипед у сарай або залишив його на вулиці?

Моя бабуся пече найкращі у світі пиріжки з капустою.

Цікаво, це синиця або горобець?

*Ще одним прикладом розумової діяльності є оцінювання, що означає, що вам подобається щось більше, 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. Наведемо ще приклади:*

Чи хочу я дружити з ... ?

Чи варто брати цигарку, якщо мені її запропонували?

Як краще розставити меблі в спальні?

*Розв’язання математичної задачі й 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 в спеку?*

*Я зрозумів, як треба збирати цю іграшку.*

Чи варто мені зайнятися наступного року біологією, чи краще обрати музику?

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 зазвичай ми можемо описати, що відбувається з нашим тілом, коли в нас виникають якісь дуже сильні почуття, наприклад, лють, страх або щастя. Почуття діляться але 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 або інша емоція. Де ви відчуваєте свою злість? (Ви можете почервоніти або відчути,* що *ваш подих перехопило). Де у своєму тілі ви можете відчути страх? (У вас можуть заворушитися волосся на потилиці*, *або ви можете відчути порожнечу в животі). Почуття допомагають нам зрозуміти, що для нас добре, а що погано, і можемо почати якісь дії, наприклад, утекти, якщо нам страшно, або поділитися з ким-небудь своєю радістю, коли ми щасливі.*

*Почуття* не *бувають гарними або поганими – це частина нас самих. Іноді, під впливом сильних почуттів, наприклад, гніву, ми робимо вчинки, які зачіпають інших, і ми можемо потрапити в неприємності. Що трапиться, якщо ви розлютитеся на брата або сестру за те, що він або вона вас дражнять, і ви вдарите* його *або її? (Можливо, ви отримаєте здачі, а можливо, ваші батьки покарають вас обох). А от вчинки, які ви робите під впливом ваших почуттів, можуть бути поганими або гарними. Самі ж по собі почуття є нашою невід’ємною частиною й не можуть бути поганими або гарними.*

*Почуття можуть бути слабкими, середніми або сильними за ступенем їхнього прояву. Одна й* та ж *ситуація може викликати й слабкі, і сильні почуття. Іноді, коли ми випробовуємо дуже сильні почуття, ми можемо зробити щось огидне, щоб дати їм вихід або якось їх виразити. Швидше за все, пізніше ми будемо жалкувати про* це. *Можливо, якщо б ми подумали спочатку, ноші почуття не захлиснули б нас, і ми не зробили б нічого подібного. Наприклад, припустимо, що ваш приятель позичив ваші роликові ковзани й зламав* у *них колесо. Ви можете засмутитися (слабке почуття), розсердитися (середнє почуття) або розлютитися (сильне почуття). Замість того, щоб волати й 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 й що він має починати ковзани.*

Які приклади почуттів можете навести ви?

***ПОВЕДІНКА***

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

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

**Приклад**

1. Поясніть дітям на доступному для них рівні, що таке думки, почуття й поведінка. Якщо вважаєте потрібним, використовуйте плакати «Думки, почуття, поведінка» і «Таблиця почуттів».

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. Об’єднайте дітей у пари й попросіть їх відповісти на питання з робочого листка «Познач ситуацію» (ілюстрація б).

4. Зберіть групу й обговоріть всі відповіді.

5. Перевірте, наскільки діти зрозуміли матеріал. Попросіть кожного навести приклад зі сфери почуттів, думок або поведінки.

**9. СПІВПЕРЕЖИВАННЯ**

**Огляд**

Кожній людині хочеться бути почутою і зрозумілою. Діти також хочуть, щоб їх вислухали й зрозуміли. Підлітки на питання, що їм найбільше не подобається в дорослих, часто відповідають: «Вони не слухають мене» або «Вони мене не розуміють». Тому співпереживання є основою групової роботи й однаково важливо й для ведучого, і для дітей.

***Співпереживання*** *–* це здатність розпізнати, що відбувається з іншою людиною, і висловити їй своє розуміння. Важливо усвідомити, що одного розуміння недостатньо. Ви повинні вміти донести своє розуміння до іншої людини. Ці дві сторони співпереживання називаються ***розумінням* і відгуком.**

Відгук, у свою чергу, включає почуття й зміст. **Зміст** – це зовнішній прояв відгуку, він вичерпується питаннями типу: «Хто, що, де, коли, як або чому?» («Що трапилося?», «Хто це зробив?»). Почуття – це емоційна реакція на ситуацію. Воно може висловлюватися явно, наприклад: «Я гніваюся на нього», або не виражатися безпосередньо. Щоб реакція вважалася співпереживанням, у ній повинні обов’язково бути присутнім обидві ці складові.

**Обґрунтування**

Дітей необхідно вчити прийомам співпереживання з кількох причин. По-перше, використовуючи ці прийоми, діти починають ділитися своїм досвідом, висловлювати власну точку зору на загальну проблему, надихати й підтримувати один одного в процесі вивчення нових форм поведінки, розуміти складні проблеми інших і співпереживати їм, тобто починають допомагати один одному в процесі групової роботи. По-друге, використовуючи прийоми співпереживання, діти вчаться розуміти, як важливо вміти слухати інших і як здорово бути почутими! Це вміння може сильно стати їм в нагоді у подальшому. По-третє, атмосфера співпереживання допомагає дітям приймати один одного такими, які вони є, і сприяє, таким чином, їхньому саморозкриттю. Коли діти почувають, що розповіді про їхні переживання або вчинки не будуть засуджуватися, їм легшає працювати над своїми проблемами. У міру того, як діти вчаться співчувати один одному, їхня рішучість розібратися зі своїми труднощами зростає. Вони бачать, що інші в групі працюють над їхньою проблемою: «Якщо вони змогли, то і я зможу!»

Крім того, навчання дітей прийомам співпереживання розширює їхні можливості для спілкування. Вони ефективніше починають допомагати один одному. Вони вчаться слухати, краще розуміти власні почуття й почуття інших людей.

**Практичні рекомендації**

У кожному разі, спочатку ви повинні пояснити дітям на доступному рівні, що значить «подивитися на ситуацію очима іншого». Скажіть їм, що спочатку вони повинні спробувати зрозуміти, що відчуває інша людина, а потім дати їй відповідь, що відображає і зміст його ситуації, і їхні почуття із цього приводу,

Одним із кращих способів навчити дітей співпереживанню є використання «співпереживаючих формул», які діти можуть застосовувати доти, поки вираження співчуття своїми словами не стане для них природним. Наприклад:

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).

Такі формулювання добре підходять для учнів 3-4 класів й старше. Їх можна виписати на великий аркуш паперу й вивісити на стіну. Поруч можна розмістити «Таблицю почуттів» (рис.3) або будь-який інший список емоційних реакцій.

Не слід пускатися в глибокі філософські розмірковування із приводу співпереживання. Досить дати прямі вказівки й показати приклад, діти добре зрозуміють вас. Їм імпонує, що вони тепер здатні спробувати зрозуміти ситуацію іншого й виразити йому своє співчуття. Крім того, ви побачите, що дітям приємне співчуття однолітків, і вони відчувають себе справді зрозумілими.

**Приклад**

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

• Як почути почуття та зміст переживання,

• Як зрозуміти, що може відчувати інша людина.

• Як відповісти так, щоб відобразити 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 співпереживати. Співпереживання означає, що ви повинні уважно вислухати людину, спробувати представити, що вона може відчувати, і сказати їй щось, що показало б їй ваше розуміння ситуації й її переживань. Ви знаєте, що означає «влізти в шкіру іншого»? Це значить, що ви не повинні висловлювати будь-які оцінки, поки не відчуєте чужу ситуацію, інакше кажучи, «не влізете в шкіру іншого». «Влізти в шкіру іншого» означає виявити співпереживання, 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.

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

# ПРИКЛАДИ СИТУАЦІЙ СПІВЧУТТЯ

***Ситуація 1***

*Мішель щойно дізналась, що її мама й тато збираються розлучитись. Вони сказали їй, що якийсь час вона буде жити в тітки Катерини, поки все не влаштується.*

*Мішель плаче, розповідаючи вам про це. Ви можете виразити співчуттям Мішель?*

***Ситуація 2***

*Федору 8 років. На день народження тато подарував йому цуценя. Федір гуляв з ним щодня, годував, напував і грав з ним після школи. Хлопчик дуже прив’язаний до свого нового друга й піклується про нього. Одного разу Федір повернувся зі школи й виявив, що цуценя зробив діру під забором і втік. Федір був дуже засмучений. Він шукав його всюди. Його мама допомагала йому додзвонитися в службу з вилову бездомних тварин, щоб перевірити чи не потрапив він туди. Федір розклеїв оголошення про пропажу цуценяти, але ніхто не відгукнувся.*

*Коли Федір розповідав вам про це, він був дуже-дуже засмучений. Чи можете ви поспівчувати Федорові?*

***Ситуація 3***

*Мікаел і Каріна – брат і сестра. Їхні батьки приїхали з Вірменії кілька років тому. Вони живуть у великому місті й ходять у школу. Одного разу, коли вони повернулися зі школи, вони застали обох батьків вдома. Це було дуже дивно, тому що вони обоє працювали. Батьки сказали їм, що їхня бабуся у Вірменії важко занедужала, і мамі необхідно поїхати туди на довгий час, щоб доглядати за нею.*

*Мікаел і Каріна дуже засмучені, що їхня мама їде так далеко й невідомо, коли повернеться. Чи можете ви їм поспівчувати?*

***Ситуація 4***

*Петрикові подарували велосипед на день народження. Тато попередив його, що б він не забував щовечора ставити велосипед у гараж. Одного разу ввечері Петрик загрався із друзями з сусідньої вулиці й забув про велосипед. Наступного ранку він згадав про нього й побіг подивитися, чи на місці він. Велосипеда не було!*

*Петрик розповів вам про це по дорозі до школи. Чи можете ви придумати втішливі слова для Петра?*

***Ситуація 5***

*Наталці 13 років. Вона живе з мамою й чотирма молодшими братами. Мама працює у трьох місцях, щоб заробити достатньо грошей. Наталка хоче стати капітаном шкільної команди вболівальників, але вона не має часу, щоб ходити на репетиції. Після школи вона має сидіти із братиками. Наталка запитала у вчителя, який відповідає за підготовку капітанів, що їй робити. Вчитель дав їй додому відеокасети з навчальним курсом, щоб вона могла практикуватися вдома. На змаганнях вона посіла перше місце й була дуже щаслива!*

*Наталка підбігла до вас на перерві й сказала, що вона набирає команду. Чи можете ви розділити її радість?*

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

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

**10.** **ПИТАННЯ**

Огляд

Групова робота вимагає вміння ставити питання. Питання діляться на кілька типів. Залежно від того, про що ви хочете довідатися, ви можете вибрати питання ***закриті, відкриті, непрямі, невербальні*** або ***змішані.***

***Закриті питання*** застосовуються для одержання конкретних відомостей, наприклад: «Ти сьогодні був у лікаря?» або «У якому кабінеті ви будете після обіду?» Такі питання зазвичай припускають відповіді типу «так – ні» або відповіді в дуже короткій формі. Ці питання часто задаються на уроках для перевірки засвоєння матеріалу. Приклади таких питань:

Твоя мама вдома?

Ти що, загубив олівець?

Ти був у дворі опівдні?

Цей собака загубився?

***Відкриті питання*** зазвичай більше характерні для групової роботи, оскільки вони запрошують до взаємодії. Наприклад:

Що ти відчував, коли чув, як твої батьки сваряться?

Чи не можеш розповісти докладніше?

Не могли б ви навести мені приклад?

У кого ти можеш ще щось довідатися **з** цього питання?

Що ти почав робити, щоб допомогти самому **собі?**

Як би ти хотів виправити справи?

Не могли б ви поділитися своїми думками **із** приводу цих новин?

Що ви зараз відчуваєте?

***Непрямі запитання*** є різновидом відкритих питань, але задаються вони стверджувальним реченням. Така форма питання більше розташовує й сприяє самовираженню. Наприклад:

Розкажи про це докладніше.

Подумай, як можна по-іншому перебороти цю ситуацію. Розкажи, як ти можеш змінити ситуацію.

Розкажи, що ти можеш зробити, якщо саму ситуацію змінити не можна.

Мені було б цікаво дізнатися твою думку із цього приводу.

Мені хотілося б знати, що ти збираєшся зробити, щоб поліпшити ситуацію.

Можна використовувати й ***невербальні*** або ***змішані питання.***

*У* цьому випадку ваше бажання одержати відповідь буде виражатися в питальному погляді або певній інтонації.

**Обґрунтування**

Питання в груповому консультуванні ставляться в тих випадках, коли ви хочете отримати деякі відомості від членів групи або почати яку-небудь діяльність. Наприклад, ви збираєтеся:

Почати обговорення.

Спонукати групу обговорити або продовжити обговорення деякого питання.

Стимулювати мозковий штурм для збору різних думок.

Допомогти членам групи усвідомити свої думки, почуття або поведінку.

Допомогти членам групи зрозуміти певну точку зору.

Допомогти членам групи розібратися, що з ними відбувається.

Однак найчастіше в груповій роботі питання використовуються не стільки для одержання інформації, скільки для того, щоб стимулювати дітей до самопізнання.

**Практичні рекомендації**

За рідкісним винятком звичайна шкільна практика формує в дітей очікування, що на будь-яке питання існує «правильна» відповідь і, відповідно, якщо вони будуть досить підготовлені або кмітливі, то вони завжди зможуть її знайти. Але групове консультування зазвичай не орієнтується на зміст як такий. У процесі групової роботи ми плануємо навчити дітей по-новому мислити, почувати й поводитися, і для цих цілей більше підходять питання, що вимагають розгорнутої відповіді. Такі питання спонукують дітей досліджувати власні думки, почуття й поведінку. Вони у більшому ступені сприяють усвідомленню дитиною свого внутрішнього життя, а не просто зовнішньої канви того, що відбуває. Для відповіді на них дитині потрібно деякі зусилля й час для міркування. Найбільше мені подобаються питання, які починаються зі слів «мені було б цікаво дізнатися». Такі питання я називаю твердженнями «Коломбо» на честь знаменитого телевізійного детектива, що частенько буркотів собі під ніс при розслідуванні заплутаних випадків: «Хотілося б мені знати».

Питання закриті, навпаки, створюють атмосферу іспиту або допиту, у якій дитина займає позицію захисту й намагається відповісти якнайшвидше, щоб зберегти пасивну роль. Це зовсім не те, що вам потрібно! Вам необхідно спонукати дітей мислити незалежно й відповідально й зробити певні зусилля, щоб подивитися на самого себе. Закриті питання зазвичай містять дієслова типу «бути» або «робити» («Ти був» або «Ти зробив»). Робота відразу з декількома дітьми, помножена на спробу підтримувати з кожним емоційний контакт, вимагає великої напруги й сил. І, звичайно, у цій ситуації легше працювати за допомогою закритих питань, але такі питання залишають дітям дуже мало можливостей для самопізнання.

Подібно до закритих питань, питання, що починаютьсяз «чому»**,** також ставлять дітей у позицію захисту. Єдиною відповіддю на «чому» є «тому»: тому що вона сказала мені це, тому що він перший мене вдарив, тому що вона сказала, що все добре, тому що я про це не подумав – тому, тому, тому. У результаті дитина перекладає відповідальність за свої проблеми на інших або на ситуацію замість того, щоб відповідати за себе самого. Намагайтеся уникати закритих питань і питань, що починаються з «чому».

**Приклад**

*Спробуйте на занятті поставити перераховані нижче питання. Відзначте розходження у відповідях. Якщо діти дивляться на вас і не розуміють, дайте їм приклад відповіді.*

1. Що для тебе значило \_\_\_\_\_\_\_ (подію)?

2. Що ти можеш зробити з \_\_\_\_\_\_\_ (проблема)?

3. Що ти вже пробував застосувати?

4. Ти хотів би, щоб відбулася \_\_\_\_\_\_\_ (подія)?

5. Що ти втратиш, якщо ти \_\_\_\_\_\_\_ (учинок)?

6. Що ти відчуваєш/відчув?

7. Що б ти зробив інакше, якби \_\_\_\_\_\_\_\_ ?

8. Що ти дізнався, коли це трапилося?

9. Що заважає тобі зробити \_\_\_\_\_\_\_?

10. Що тебе здивувало, коли \_\_\_\_?

11. Що б ти хотів спробувати зробити на **цьому** тижні?

12. Що ти відчув коли \_\_\_\_\_\_\_?

13. Можеш розповісти нам про це докладніше?

14. Хочеш поділитися з нами своїми почуттями?

15. Наведи, будь ласка, приклад \_\_\_\_\_\_ (ситуація, учинок)?

16. Скажи нам, що ти подумав, коли \_\_\_\_\_\_\_?

17. Як ти себе почуваєш після цього?

18. Розкажи нам, будь ласка, як ще можна впоратися з \_\_\_\_\_\_ (проблема).

19. Поясни, будь ласка, докладніше.

20. Як ти можеш змінити цю ситуацію?

**11. ОБГОВОРЕННЯ (ШЕРИНГ)**

**Огляд**

На мою думку, організація обговорення, разом зі співпереживанням, є найважливішою навичкою в роботі ведучого. Керування процесом обговорення - це досить специфічне вміння.

У даному контексті обговорення – це діяльність, проведена наприкінці кожного заняття й по завершенні групової роботи. Шеринг наприкінці кожного заняття починається з певних питань із приводу того, що відбувалося на занятті. Обговорення цих питань допомагає дітям закріпити знання й навички, отримані на занятті. Заключне обговорення групової роботи охоплює всі розглянуті на групі проблеми й дає можливість кожному підбити підсумок своєї роботи й зрозуміти, над чим варто працювати далі вже самостійно.

У цьому розділі ми розглянемо, як організовувати шеринг наприкінці кожного заняття. Заключне обговорення описане в третій частині книги в розділі «Ритуали завершення групової роботи».

**Обґрунтування**

Припустимо, що ви прослухали курс в університеті й повинні здавати іспит у понеділок увечері. У суботу вранці ви сідаєте готуватися, відкриваєте підручник і раптом виявляєте, що хтось вирвав всі сторінки з питаннями до іспиту! Ви дуже розлючені, починаєте панікувати і хвилюватися. Чому? А тому, що оглядові питання наприкінці кожного розділу допомагають розібратися із проблемами, термінами й концепціями, які необхідні для підготовки до іспиту. Вони допомагають структурувати отримані знання. Екзаменаційні питання зазвичай беруться із цих оглядових сторінок, а у вас вже немає часу перечитувати весь підручник, щоб самостійно виділити ці опорні точки. Шеринг наприкінці кожного заняття нагадує такі оглядові сторінки наприкінці кожного розділу підручника.

Обговорення допомагає дітям зробити наступне:

Підбити підсумок і обговорити, над чим їх змусило замислитися це заняття.

Проаналізувати ті почуття, які вони відчули, усвідомили або обговорили в процесі заняття .

Проаналізувати прийоми й навички, над якими вони працювали на занятті, і зрозуміти, які зміни відбулися в їхній поведінці.

Сформулювати, чого вони навчилися в результаті своєї роботи й завдяки іншим членам групи.

Сформулювати, у якому напрямку вони збираються працювати вдома до наступного заняття.

Визначити, як вони можуть надалі застосувати набуті знання й навички.

Крім того, таке обговорення може мотивувати дітей до продовження роботи над своїми проблемами, підвищити впевненість дітей в тому, що вони здатні щось змінити в собі й підтримати тих, хто реально досяг успіхів.

**Практичні рекомендації**

Як відзначалося раніше, групове заняття складається із трьох етапів: вступна частина, основна робота й обговорення. Основний час на занятті приділяється робочому етапу. Для того, щоб вчасно й плавно перейти від робочого етапу до шерингу, ви можете використовувати прийоми переривання й прийоми керування увагою. Намагайтеся зберегти сили й енергію для цього найважливішого етапу заняття. (Прийоми переривання й керування увагою обговорюються нижче).

Обговорення має стосуватися питань, які допоможуть вам і дітям проаналізувати не тільки змістовну частину заняття, але й емоції, думки й поведінку. Ці питання повинні торкатися внутрішньоособистісних процесів, міжособистісної взаємодії, нових почуттів, думок або поведінки й, по можливості, застосування нових знань. Вам належить підготувати питання за всіма цими темами і простежити, щоб вони відповідали віку й розумовому розвитку дітей. Якщо часу недостатньо, оберіть по одному питанню на кожну тему.

**Внутрішньоособистісні процеси**

Внутрішньоособистісні процеси містять у собі все, що відбувалося з дитиною на занятті, у тому числі її думки, почуття, фізичні реакції й т.ін. Цьому рівню відповідають наступні питання

Що ти відчував, коли розповідав про це всій групі?

Які почуття ти мав, коли ти або хтось ще ділився своїми проблемами із групою?

Які думки виникали в тебе, коли інші розповідали про свої проблеми?

**Міжособистісна взаємодія**

Міжособистісна взаємодія містить у собі все, що відбувалося між членами групи, тобто взаємини усередині групи. Цьому рівню відповідають наступні питання;

Як ти вважаєш, що відбувалося сьогодні в групі?

Що нового ти довідався про інших членів групи?

Які почуття ти помітив? На яку поведінку звернув увагу?

**Нові думки, почуття або поведінка**

Приклади питань, що належать до цього рівня:

Що нового ти дізнався сьогодні в групі?

Які нові ідеї виникли сьогодні в групі?

Яких навичок ти набув, або про які нові способи поведінки ти довідався сьогодні?

Що нового ти відчув сьогодні на занятті в порівнянні з тим, що ти відчував перед початком заняття?

Що сподобалося/засмутило тебе сьогодні на занятті?

Що тебе здивувало?

Що тобі хочеться робити по-іншому після цього заняття?

**Можливості застосування нових знань**

Наступні питання варто задати, щоб довідатися, як діти збираються застосовувати отримані знання:

Над чим ви хотіли б попрацювати на цьому тижні? (Запитуйте стосовно певного завдання, наприклад, завдання подружитися з ким-небудь або попросити допомоги, або стати більш впевненим у собі).

Що ви можете спробувати почати робити, щоб змінити свої почуття (поведінку, негативні думки й т.ін.)?

Більшість занять занадто короткі, і може здатися, що часу на обговорення просто немає. Однак, якщо ви не приділяєте увагу цьому етапу, то всі попередні етапи заняття втрачають сенс. Діти просто забудуть більшу частину того, чого ми намагалися їх навчити. Обговорення допомагає структурувати весь матеріал заняття й дає дитині можливість чітко і ясно зрозуміти, що відбулося. Вийшовши за двері, діти повинні бути здатні сказати: «Я дізнався про це, це і це, і я збираюся зробити те й те». Якщо винезалишите час для обговорення, ви, по суті, позбавите дітей можливості закріпити новий досвід. Груповий час дуже дорогий, і ви повинні використовувати кожну хвилину длятого**,** щоб реально дати дітям новий досвід.

**Приклад**

*Цю вправу можна використовувати в процесі «розігріву» на першому або другому занятті. Відведіть 10 - 15хвилин на вправу й 6-8 хвилин на обговорення. Для проведення вправи використовуйте рекомендації з розділу «Практичні завдання й вправи».*

1. Попросіть дітей показати іншим що-небудь для них дороге або коштовне. Це може бути щось, що вони увесь час носять із собою (фотографія, рідка монета, бабусина обручка, іграшка, улюблена шпилька для волосся), або 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, ставлячи 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?

**Міжособистісна взаємодія**

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**

Про які нові ідеї або способи зробити щось ти довідався в групі?

Що ти відчуваєш зараз у порівнянні з тим, що ти відчував перед початком 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**

**Огляд**

У дитинстві вам напевно говорили, що перебивати інших – неввічливо. Однак для того, щоб успішно вести групу, вам доведеться навчитися цьому. У роботах Jacobs, Harvill і Masson (1994) і іншій літературі термін «переривання» використовується для позначення необхідності припинити розмови за різними обґрунтованими причинами. У літературі з групового консультування також вживаються терміни «блокування» (Trolzer, 1989) і «втручання» (Dyer & Vriend, 1980).

**Обґрунтування**

Ви повинні володіти прийомами переривання для того, щоб не дати групі «загрузнути» у сторонніх розмовах, які часто виникають в дитячій аудиторії. Деякі діти, особливо маленькі, схильні «ходити навкруги»» теми, не наближаючись до суті питання. Це віднімає масу часу, члени групи починають нудьгувати й втрачати інтерес до роботи. Інші діти, схоже, настільки мають потребу в слухачах, що починають перескакувати з теми на тему, кваплячись розповісти відразу все, що вони знають. Підлітки іноді починають фантазувати й видавати, м’яко кажучи, неточну інформацію з обговорюваної проблеми, наприклад, із приводу того, які методи контролю над народжуваністю найбільш ефективні; як паління, алкоголь або наркотики впливають на спосіб життя; скільки потрібно здати іспитів, щоб закінчити середню школу. Знаючи про предмет з чуток, вони раптово попадають у роль експертів і прагнуть будь-що-будь відповідати їй. У такому випадку дітей варто поправляти.

Можливо, ви відчуваєте незручність через те, що змушені когось перебивати. Однак у нас є вагома причина не бути настільки «люб’язним» і не дозволяти окремим дітям балакати про несуттєве. Групова робота повинна бути максимально ефективною, тому ви зобов’язані зупинити дитину, що несе нісенітницю, фантазує, сперечається, розповідає довгі історії або забирає груповий час в інший спосіб.

**Практичні рекомендації**

Ви повинні коректно зупиняти виступаючого й відразу після цього переходити до дій. Крім того, момент зупинки повинен бути обраний дуже точно, щоб випадково не перервати дитину, що почала розповідати щось дуже для неї важливе. Jacobs й ін. (1994) наводять сім ситуацій, у яких керівник групи може перервати виступаючого. Я додала ще дві ситуації, які часто зустрічаються при роботі з дітьми (два останніх пункти).

* Ситуації, що вимагають використання прийомів переривання:
* Учасник групи відходить від теми обговорення.
* Коментарі не відповідають цілям групи.
* Дитина каже щось помилкове.
* Ви хочете перемкнути увагу учасників на щось інше.
* Заняття закінчується.
* Починається суперечка між членами групи.
* Ви відчуваєте, що група втомилася.
* Одна дитина виносить моральне судження із приводу поведінки іншої.
* Хтось починає розповідати довгі історії, які не мають ніякого відношення до групи.

У момент переривання не забудьте пояснити дитині, *чому* ви це робите. Це допоможе їй зрозуміти, що відбулося, не скривдить її, і вона не втратить довіри до вас і до групи. Наприклад:

Дмитрику, я змушена тебе зупинити, тому що ти говориш не по суті, У тебе є що сказати з нашої теми?

Жанна, давай зупинимося на хвилинку. Мені здається, що твої данні про контроль над народжуваністю помилкові, а нам потрібна точна інформація для того, щоб інші могли обґрунтовано прийняти рішення.

Таня, я змушена тебе перервати, тому що час закінчується, а нам ще треба встигнути обговорити результати нашої сьогоднішньої роботи,

Катя, нам необхідно послухати інших, будь ласка, закінчуй.

Тоня, нас цікавить, що Михйлик відчував, а не те, чи правий він.

Говоріть м’яко й доброзичливо, щоб дитина не подумала, начебто ви гніваєтеся. Для сором’язливих і замкнутих дітей потрібен якийсь час, перш ніж вони зможуть відкритися в групі, Тому не зупиняйте їх, якщо вони роблять зауваження по суті. Навіть якщо так дитина починає розповідати історії, перескакувати з теми на тему або монополізувати увагу, варто бути дуже уважними й обережними. Ви можете зупинити її саме в той момент, коли вона почне розповідати дійсно важливі для неї речі!

Ви маєте знати, що ви будете робити одразу ж після того, як зупините дитину. Jacobs й ін. (1994) пропонують чотири варіанти:

а) дозвольте дитині, яку ви перервали, продовжувати говорити далі,

б) передайте слово іншому,

в) змініть тему,

г) перейдіть до іншої вправи або іншої частини заняття.

Коли мені доводиться когось зупиняти, я завжди згадую випадок, що трапився із мною під час подорожі до Англії. В Англії немає світлофорів на перехрестях. Замість цього там організовано круговий рух. Якщо ви не знаєте заздалегідь, куди вам треба повернути, ви можете досить довго рухатися по замкнутому колу. Ще й додайте сюди лівосторонній рух, до якого ви тільки-тільки стали звикати! Перш ніж почати рух по колу, вам необхідно вирішити, куди ви збираєтеся повернути. Аналогічно, якщо ви когось зупиняєте, ви повинні знати, для чого ви це робите, - чи збираєтеся ви передати слово іншому, змінити тему або дозволити дитині, яку перервали, продовжувати далі.

Нижче наводиться приклад, у якому використовуються прийоми керування увагою, однак умови, за яких необхідно використовувати саме переривання, виникають практично на кожному занятті, і ви можете до них сміло вдаватися.

**Приклад**

*Тема даної вправи – «3а й проти вживання лікарських засобів» - актуальна для дітей від шостого класу й 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.

• Навести невірні відомості.

• Розповісти нудну історію.

2. Поясніть, що вправа має продемонструвати, як важливо додержуватися теми й не витрачати час марно. Тому, якщо хтось буде відхилятися від теми, ви будете зупиняти його й просите повернутися до обговорень.

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

4. Почніть обговорення питання. Наприклад, хтось може привести аргумент за використання ліків: «От у мене астма, і я користуюся інгалятором, без нього у мене були б сильні напади».

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

6. Під час обговорення вправи запитайте дітей, що вони відчували в момент, коли їх перервали, що вони відчували потім, коли їм пояснили причину й попросили повернутися до теми або перейти до іншої. Зрештою, ви з’ясуєте, що діти теж освоїли прийоми переривання!

# 13. ВКЛЮЧЕННЯ В РОБОТУ

**Огляд**

Діти можуть відмовлятися від участі в груповій роботі з багатьох причин. Досвідчений ведучий знає, як розговорити дитину без авторитарного тиску або погрози покарання. «Включення» – термін, запропонований Jacobs, Harvill і Masson (1994) й іншими авторами, означає залучення до роботи члена групи, що з певних причина ухиляється від неї. На цю проблему посилаються й інші автори, що займаються груповою роботою, в основному маючи на увазі мовчазних і замкнутих членів групи. Включення в роботу означає залучення дітей у те, що відбувається на групі, щоб вони приймали більш активну участь у груповій роботі.

**Обґрунтування**

Групова робота припускає повноцінну участь всіх присутніх. Відхилення або відмова кого-небудь від участі означає звуження кола обговорюваних і демонструємих ідей, почуттів і моделей поведінки, що ставить під питання успішність групового консультування. Самовираження дає енергію для взаємодії, створює атмосферу довіри й згуртованості. Як ведучий групи, ви повинні працювати з дітьми, які бояться говорити, мають недостатні навички спілкування або сором’язливі за своїм характером. Ви маєте спробувати м’яко й ненав’язливо включити їх у груповий процес.

**Практичні рекомендації**

Для включення дитини в роботу ви можете використовувати непрямі або прямі методи, різні завдання й вправи, тепле відношення (невербальна турбота). Найбільші проблеми виникають при роботі з мовчазними дітьми.

**Непрямі методи**

Звичайно краще починати з непрямих методів, наприклад:

Ми ще не всіх вислухали сьогодні. Хто ще хоче сказати що-небудь про \_\_\_\_ (Киньте швидкий погляд на тих, від кого ви чекаєте висловлення)

А тепер хотілося б почути, що скажуть інші.

Чи не хоче хто-небудь, хто ще не виступав, сказати нам що-небудь?

**Прямі методи**

Якщо дитина не відгукується на непряму пропозицію виступити, ви можете прямо запропонувати їй висловитися. Наприклад:

Олена, чи не хочеш ти розповісти нам що-небудь про те, як ти пережила конфлікт із мамою?

Світланка, нам було б цікаво дізнатися, що ти зараз відчуваєш і про що думаєш, якщо ти, звичайно, не проти.

Жанна, розкажи будь ласка, що ти дізналася сьогодні про інших дітей і про те, як вони переживають конфлікт із друзями?

Дмитре, мені б хотілося знати, що ми можемо зробити, щоб тобі було добре в групі. Скажи нам будь ласка, що ти про це думаєш?

**Практичні завдання й вправи**

Практичні завдання й вправи також допомагають дітям включитися в роботу. Ви можете поставити в пару з пасивною або мовчазною дитиною більш активну, щоб тиха дитина могла орієнтуватися на неї. Крім того, ви можете попросити дітей намалювати що-небудь, зробити аплікацію, колаж по темі групової роботи або залучити їх до іншої творчої діяльності, що припускає високий рівень взаємодії. Висловлювання по колу дають можливість кожній дитині розповісти про свої негативні почуття або побоювання, які викликають у них інші діти або ви. Наприклад:

Мені б хотілося дізнатися, наскільки вам складно розповідати про свої переживання в групі. Що для вас є найбільш неприємним, коли ви говорите про себе перед всіма?

Що б ви сказали іншим про те, яким повинен бути ведучий групи, якби мене не було на занятті?

З ким із групи вам найбільше хотілося б сидіти поруч і працювати разом? З ким ви не хотіли б сидіти поруч і працювати разом?

Останнє питання можна розвинути: «Що потрібно для того, щоб ти почував себе добре, працюючи разом з \_\_\_\_?». Проблема довіри, подібна цій, може викликати напругу в дітей, але її необхідно відкрито обговорити. У протилежному випадку сховані негативні переживання не дадуть групі нормально працювати.

**Тепле відношення (невербальна турбота)**

Використовуйте підкріплювальні жести, коли запрошуєте дітей до участі в роботі. Подивіться на дитину з посмішкою, кивніть головою й трохи подайтеся в її бік. Ви можете прямо дивитися на дитину, *до* якої звертаєтеся, але не дуже довго. Приблизно через 5 секунд відведіть погляд, щоб дати їй можливість відхилити запрошення й уникнути ситуації, якщо їй стане ніяково, страшно або прикро. Ви можете сісти поруч із мовчазною дитиною, не втрачаючи контакту очима з іншими дітьми, або утворити з нею пару, спробувати розговорити її й повідомити іншим те, що вона вам розповіла.

Якщо дитина сором’язлива і боязка за своїм темпераментом або через відсутність навичок спілкування, будьте вкрай обережні. Використовуйте прийом приєднання, якщо ви відчуваєте, що дитина хоче щось сказати, але боїться глузувань, соромиться когось із групи або, можливо, відчуває, що її ситуація сильно відрізняється від інших. У цьому випадку ви можете сказати: «Галинко, як тобі здається, хто ще в групі почуває те ж, що й ти?» Після відповіді дитини скажіть їй: «Можеш сказати Марійці, що ти відчував те ж, що й вона (образу, лють, сум, страх)?».

**Мовчання**

Прийоми включення дуже важливі для ведучого, однак варто бути дуже обережними, застосовуючи їх до мовчазної дитини. Досвідчені ведучі знають, що навіть якщо дитина постійно мовчить, вона так чи інакше вчиться в інших. Деякі діти згодом можуть відкрито сказати, чого вони навчилися за цей час, в інших ви можете помітити зміни в поведінці або настрої, які відбулися під впливом групи. Якісь зміни будуть помітні тільки батькам або вчителям, і про них ви довідаєтеся пізніше під час обговорення результатів роботи.

Залежно від причини, через яку дитина відмовляється від участі в роботі, ви можете зробити наступне:

* Дати їй спокій.
* Дати їй час, щоб вона могла звикнути до нової обстановки.
* Спробувати зрозуміти, що з нею відбувається.
* Привести в приклад інших.
* Прийняти її такою, якою вона є, і, тим самим, вплинути на її опір роботі.

Нижче наводяться деякі ситуації, у яких краще не турбувати дитину, що мовчить:

1. Дитина обіцяла зробити щось до наступного заняття, але нічого не зробила. Вона могла забути або не зробити через обставини, можливо, у неї не вистачило рішучості, або вона просто не зрозуміла, що потрібно робити. У такий момент найкраще не акцентувати на цьому увагу, тому що це викличе тільки негативні переживання, наприклад, відчуття провалу.

2. Дитина відкрито пручається роботі й використовує мовчання як форму протесту. У цьому випадку її краще поставити в пару з активною дитиною, що користується більшим авторитетом у групі. Тоді в неї буде можливість одержати позитивний досвід групової роботи в парі з активним партнером. Вам зовсім не обов’язково робити всю роботу поодинці. Ви можете дозволити іншим членам групи розділити з вами відповідальність і працювати разом.

3. Іноді дитина настільки пригнічена своїми почуттями, що просто не в змозі розповідати про них іншим. Дитина, по суті, працює в групі, але її проблеми настільки важкі, що вона просто сидить мовчачки, занурена у свої переживання. Таку дитину краще виключити із групової роботи й зайнятися з нею індивідуальною психотерапією, використовуючи, наприклад, прийоми ігрової терапії або психодрами, щоб розрядити її емоційну напругу.

Іноді дитину потрібно запрошувати до участі кілька разів, перш ніж вона відчує, що це необхідно. Дитина має зрозуміти, що ви й інші члени групи зацікавлені в її активній участі, але при цьому повністю приймаєте її вибір. Якщо вам дасться залучити дитину до роботу, не вдаючись при цьому до тиску, підтримуючи її у всьому і надаючи можливість бачити приклад нормальної участі в груповій роботі, то надалі вона самостійно почне проявляти активність. Ваша мета - зробити так, щоб кожна дитина почала повноцінно працювати й поступово прийшла б до більш глибоких взаємин. У результаті, кожний учасник групи зможе збагатитися новими ідеями, почуттями й моделями поведінки.

На завершення треба ще раз відзначити, що прийоми включення повинні застосовуватися дуже обережно. Я повністю згодна з висловленням др-а Peg Carroll: «He існує легких рішень при роботі з мовчазними дітьми в групі» (Carroll & Wiggins, 1990, p. 59). Таке визнання з боку досвідчених експертів у даній сфері багато значить і має переконати нас у тім, що наші зусилля не будуть марними.

**Приклад**

*Ви можете використовувати у своєї роботі будь-який із прийомів, описаних нижче.*

1. Якщо в групі є двоє або більше 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. Об’єднайте дітей у пари так, щоб в одній парі опинилися діти з різним рівнем активності, і попросіть їх розповісти один одному: а) що для них є найкориснішим з того, про що вони дізналися 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. Напишіть на дошці або великому аркуші паперу наступні незакінчені речення й запропонуєте дітям завершити їх:

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

Найбільш неприємним для мене в \_\_\_\_\_ (тема) **є** \_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Три речі, про які я хотів би **дізнатися про** \_\_\_\_\_\_ тема) – це \_\_\_\_\_\_\_\_.

Я б дуже хотів дізнатися на групі \_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Найбільше в групі мені подобається \_\_\_\_\_\_\_\_.

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

4. Розбийте групу на пари й у пару до мовчазної дитини поставте більше активну. Дайте їм ляльок або запропонуєте зробити їх з паперу. 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 все, що розкажуть ляльки перед всією групою. Після вправи зберіть дітей разом і обговоріть, чи було їм легше розповідати про свої хворобливі почуття за допомогою ляльок, а не особисто.

**14. КЕРУВАННЯ УВАГОЮ**

**Огляд**

Керування увагою – це використання прийомів, що дозволяють відслідковувати, що відбувається в групі в кожний момент часу й управляти тим, що відбувається. Ці прийоми аналогічні діям регулювальника руху – ви спостерігаєте за тим, що відбувається, що буде відбуватися, кого треба зупинити, а кого пропусти вперед, коли необхідно подати сигнал про зміну напрямку руху. Без такого спокійного й умілого керівництва група швидко перетвориться в кашу з ідей, почуттів і прикладів поведінки й буде нагадувати затор на перехресті.

Увага або фокус групи може концентруватися на одному із трьох предметів: а) на вправі; б) на будь-якому членові групи (дитині або ведучому); в) на певному змісті, наприклад, на тому, що відчуває дитина після конфлікту із учителем. Ведучий управляє увагою залежно від вимог моменту. Можна виділити три фази керування увагою:

• фокусування,

• перемикання,

• підтримка.

**Обґрунтування**

Прийоми керування увагою дозволяють вам спрямовувати хід заняття й допомагають здійснювати терапевтичну роботу. Якщо ви не вмієте управляти увагою групи, ваш час і сили будуть розтрачені марно. Групова робота з дітьми зазвичай складається з невеликої кількості нетривалих тематичних занять, що стосуються обмеженого кола питань, і будь-яка втрата часу зменшує ймовірність того, що діти одержать якусь користь. Тому дуже важливо вміти управляти увагою групи.

Керування увагою, по суті, є керуванням енергією групи. Кожний етап, що включає фокусування, перемикання, підтримку уваги, має свої цілі.

***Фокусування*** задає напрямок обговорення, тему дискусії або мету вправи. Крім того, воно включає опис умов практичного завдання або вправи, що необхідно виконати.

***Перемикання*** – це зміна напрямку. Jacobs, Harvill і Masson (1994) описують наступні варіанти перемикання уваги;

• З теми на дитину («Давайте завершимо на цьому розмову про вашу самостійну роботу й послухаємо, що Дмитро хоче сказати нам про рішення його тата й мами знову жити разом»).

• З теми на вправу («Ми вже досить багато поговорили про втрати й вислухали кожного. А тепер приготуйте папір і олівці. Нехай тепер кожен з вас намалює, що значить для нього розлука із близьким»).

• З теми на тему («Мені здається, настав час закінчити мозковий штурм і подивитися, що нам вдалося сьогодні зробити»).

• Із вправи на дитину («Тепер, коли ми обговорили різні способи вираження гніву, хотілося б дізнатися, який з них найбільше підходить тобі, Андрію?»).

• Із вправи на тему («Давайте підведемо риску під списком всіх «за» і «проти» вживання наркотиків і почнемо обговорення. Нехай кожний скаже, що він думає із цього приводу»).

• З дитини на вправу («Дамір, якщо ти вже розповів найважливіше, давай перейдемо до обговорення сьогоднішнього заняття»).

• З дитини на тему («Миколко, я змушена тебе перервати, оскільки ти ухилився від теми, а нам ще треба встигнути обговорити проблему жорстокості»).

• З однієї дитини на іншу («Сергію, дякую за те, що ти розповів нам про свого зведеного брата. Тепер ти, \_\_\_\_, чи не хочеш що-небудь сказати про нового члена своєї родини?»).

Метою перемикання може бути необхідність відновленнясилгрупи, перехід до наступної теми або вправи, надання слова іншій дитині або перехід до наступного етапу заняття, наприклад, від вступу до робочого етапу або від робочого етапу до обговорення.

Підтримка означає концентрацію уваги групи на певній темі, питанні або діяльності. Мета підтримки – продовжувати роботу над проблемою доти, поки вона не буде розглянута достатньо повно.

**Практичні рекомендації**

Для керівників-початківців прийоми управління увагою можуть здатися дуже складними, якщо взагалі можливими. Нерідко може виникнути ситуація, коли ви починаєте заняття з певної теми або задаєте деякий напрямок роботи й раптом з’ясовуєте, що діти прийшли на заняття із зовсім іншими питаннями. Що вам робити – розбиратися з насущними проблемами дітей, продовжувати заплановану тему або перейти до вправи, що допоможе всім сфокусуватися на темі? На що вам *спрямувати увагу,* тобто на що спрямувати енергію дітей у цей момент часу? Наведені нижче рекомендації допоможуть вам освоїти ці прийоми.

**Привернення уваги**

На цьому етапі краще застосовувати прямі вказівки. Наприклад:

Початок заняття: «Сьогодні ми обговоримо, що важливо в дружбі між хлопчиком і дівчинкою. Мені хотілося б, щоб кожен з вас розповів іншим, **що** він вважає важливим у такій дружбі».

Початок робочого етапу: «Отже, ми почули багато цікавого про те, що відбулося за останній тиждень, і, схоже, деякі з вас спробували впоратися зі своїм стресовим станом. А тепер давайте перейдемо до основної частини заняття й обговоримо, як стрес впливає на наше здоров’я».

Початок обговорення: «Давайте підіб’ємо підсумок сьогоднішнього заняття. Що з того, що ми вивчили, ви хотіли б спробувати використовувати на практиці між заняттями?»

Крім такого роду тверджень ви можете використовувати вправи, які допоможуть включитися в роботу над темою. Наприклад, це може бути будь-яка творча діяльність: малювання, музика, спів, анкетування, робота з незакінченими фразами, складання списку «за» і «проти» з якогось питання й т.ін. Ви можете сказати:

Сьогодні в нас є багато різного матеріалу для виробів: кольоровий папір, фарби, пластилін. Ви можете обрати собі, що сподобається, і нехай кожен з вас намалює або зліпить, як він уявляє собі злість.

Сьогодні ми будемо використовувати музику для того, щоб виразити напругу й негативні почуття. Оберіть музичний інструмент або пісню й з їхньою допомогою спробуйте показати іншим, як ви знімаєте напругу й розслаблюєтеся.

Сьогодні ми обговоримо всі «за» і «проти» вживання наркотиків. Отут на стіні закріплені аркуші, на яких кожному з вас треба буде написати, які позитивні й негативні сторони використання наркотиків бачите ви. Потім ми всі разом обговоримо цю проблему.

**Перемикання уваги**

Для перемикання уваги скажіть щось таке, що ясно говорить про необхідність завершити поточну діяльність і перейти до чогось іншого. Це допоможе дітям пере налаштуватися. Діти звикли до того, що зміна діяльності позначається якимось зовнішнім сигналом, наприклад дзвінком. Тому явне перемикання уваги буде для них знайомим і зрозумілим.

Якщо ви працюєте з дітьми молодшого віку або з дітьми, які не вміють утримувати увагу досить довго, вам не слід проводити довгі обговорення і вправи. Крім того, необхідно чітко позначати мету перемикання уваги. Наприклад:

«Давайте закінчимо малювати, зберемося всі разом і обговоримо наші малюнки». Додаткова обережність потрібна при переключенні з однієї теми на іншу (наприклад, з теми, що стосується насильства в сім’ї, на тему про відповідальність батьків за дітей). Діти можуть втомитися від довгої серії обговорень, тому їх краще чергувати з активними вправами.

**Підтримка уваги**

Діти легко забувають про тему розмови, і якщо ви не будете підтримувати їхню увагу, вони в одну мить перейдуть до чогось іншого. Вони можуть занудьгувати під час виступу іншої дитини або виконання вправи й зайнятися своїми справами. Звичайно, це відбувається ненавмисно, просто вони швидко втомлюються й потребують уваги.

Нижче наводиться кілька прикладів, як можна підтримувати увагу в різних ситуаціях:

Схоже, ми відхилилися від нашої теми, що значить бути другом. Давайте повернемося до неї, добре?

Мені здається, ми повинні продовжити обговорювати, як можна впоратися з гнівом. Ми обговорили не всі.

Давайте послухаємо Сергія ще трохи й подивимося, чи зможемо ми йому допомогти знайти спосіб розмовляти з вітчимом більш чемно.

Льово, ти майже не говорив сьогодні. Давай ми послухаємо тебе ще трохи.

Схоже, що багатьом з вас є що сказати про розрив відносин між друзями. Поговоримо про це ще кілька хвилин.

Надійка, ще не всі висловилися, дозволь й іншим розповісти про своїх батьків.

Я розумію, що говорити про прощання із близькими людьми дуже важко, але давайте продовжимо цю тему, тому що нам треба вислухати кожного.

Добре, давайте продовжимо обговорення відносин між хлопчиками й дівчатками. Ми перейдемо до наступної теми тільки після того, як кожен розповість все, що його хвилює, і буде готовий рухатися далі.

Щоразу, коли я навчаю прийомам управління уваги, я згадую слова з пісні Кенії Роджерса «The Gambler (Гравець)» «Ти маєш знати, коли тримати, і знати, коли закритися. Коли залишити позаду, коли раптово сховатися!» Так само й у групі ви маєте знати, коли тримати (підтримувати тему), коли залишити позаду (перемінити тему) і коли закритися (завершити обговорення й закінчити групові заняття). Уміння залучати, підтримувати й перемикати увагу допоможе вам почувати себе більш вільно на заняттях і управляти подіями. Крім того, це додасть дітям упевненості, що ви контролюєте все, що відбувається в групі.

**Приклад**

*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 й негативні сторони паління. Відведіть приблизно 5 хвилин, щоб діти могли висловитися по цій темі.

2. *Переключіть увагу* на вправу. Поділите дошку навпіл і попросіть дітей виписати всі переваги й недоліки паління, про які вони щойно говорили. Відведіть на це приблизно 10 хвилин.

3. *Переключіть увагу із* вправи на тему. Запропонуйте дітям зібратися разом і обговорити висловлені ідеї й 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 дізналися про переваги й недоліки палінняпід час обговорення?

Що ви збираєтеся почати робити після сьогоднішнього заняття?

Що нового ви дізналися про інших дітей?

Чи сподобалося вам ділитися своїми оцінками й міркуваннями з цієї теми?

Подякуйте дітям за участь і завершіть заняття.