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

# ТЕМА 8.

# ПРИЙОМИ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

# 1. УКЛАДАННЯ ДОГОВОРІВ З УЧАСНИКАМИ ГРУПИ

**Огляд**

Техніка укладання договорів із клієнтами як психологічний прийом спочатку розроблялася в біхевіоральній терапії. По суті, договір являє собою деяку угоду між ведучим і членом групи із приводу поведінки в групі. Залежно від цілей групи договір може бути загальним для всіх членів групи, або укладатися з кожною дитиною індивідуально.

Договір про зміну поведінки містить у собі: а) опис стратегій поведінки; б) очікувані результати; в) зазначення періоду часу, протягом якого діє договір (наприклад, кількість занять, днів або тижнів); г) варіант згоди клієнта на основі його повної поінформованості.

**Обґрунтування**

Договір допомагає дитині дотримуватись чітких правил, у ньому описуються наслідки тієї або іншої поведінки й визначається відповідальність за ті або інші вчинки. Такий підхід дуже ефективний при роботі з підлітками, тому що договір включає опис очікуваної й можливої поведінки дитини, що зменшує ймовірність гри між ним і ведучим групи. Це допомагає заощадити час і зусилля. Укладання договорів окремо з кожною дитиною – гарний спосіб уточнити індивідуальні плани щодо зміні її поведінки. Якщо ви вважаєте за потрібне, ви можете використовувати данні із цих договорів, щоб продемонструвати дітям на групі їхні успіхи у зміні поведінки – це може послужити гарним прикладом і стимулом до продовження роботи.

Основні ***цілі*** укладання договорів у групі ті ж, що й в індивідуальному консультуванні: прояснити кожний етап плану щодо зміни поведінки й домогтися згоди на таку роботу. Крім того, договори служать меті створення в групі атмосфери взаємної підтримки, усередині якої тільки й можливо вчитися працювати зі зворотним зв'язком, одержувати допомогу й схвалення з боку однолітків.

**Практичні рекомендації**

Договір із членом групи повинен включати наступні пункти:

1. Чіткий опис того, що має бути поліпшено, виправлено або виключено. Наприклад:

* Я буду виконувати домашню роботу чотири рази на тиждень.
* Я буду наводити порядок на письмовому столі щодня.
* Я буду приносити підручники й зошити на кожний урок.
* Щотижня я буду прочитувати певну кількість книг.
* Ніяких бійок у дворі протягом одного тижня.
* Я буду говорити іншим що-небудь приємна певну кількість разів на тиждень.

2. Дату початку дії договору й дату його перегляду. Наприклад:

* Дія договору може початися із другого заняття.
* Договір буде переглядатися й хід його виконання буде оцінюватися щотижня щовівторка.

3. Опис способів зміни поведінки. Наприклад, якщо дитина повинна навчитися контролювати свою агресивність, щоб уникати бійок, у договорі можуть бути перераховані наступні варіанти дій дитини:

* Ігнорувати ситуацію.
* Порахувати до 10, перш ніж сказати що-небудь.
* Подумати про наслідки.
* Сказати дорослому, що я розлючений, і попросити зупинити мене.

4. Імена людей, що мають відношення до договору.

5. Спосіб винагороди за гідну поведінку.

6. Санкції за негідну поведінку.

Незалежно від віку дітей рекомендується укладати договір просто і ясно. У **прикладі 1** наводиться договір, який ви можете адаптувати з урахуванням специфіки вашої ситуації. При складанні договору варто уникати складних ситуацій, що припускають участь інших осіб або вирішення одразу декількох проблем. При індивідуальному консультуванні договір з дитиною може включати ще двох-трьох дорослих - батьків, учителів і т.ін. Однак у групі договір варто укладати строго між вами й дитиною, у протилежному випадку ви не зможете контролювати його виконання.

На мій погляд, згуртованість групи досягається швидше, якщо ви укладаєте договори з усіма членами групи. Оскільки діти знають про укладені угоди, вони швидко солідаризуються один з одним і разом працюють над власною поведінкою і її зміною.

Деякі **додаткові рекомендації** для укладання договорів у групі:

* Зробіть кілька копій бланків договору, щоб ви й діти змогли заповнити їх на занятті.
* Переконайтеся, наскільки ви можете довірити підтримку дитини іншим особам. Можливо, вам буде потрібна допомога батьків для надання додаткової підтримки дитині. Для цього ви повинні попросити дозволу у дитини повідомити частину відомостей про її успіхи батькам. Звичайно діти раді, коли батьки дізнаються про їхні успіхи й хвалять їх за це.
* Не забувайте, що навіть якщо в договорі фігурує вчитель, вам однаково необхідно запитувати у дитини дозволу на надання педагогові відомостей про її роботу. Цього вимагають правила конфіденційності.
* Якщо проблеми з поведінкою дитини настільки складні, що вимагають щоденного контролю, то краще укласти з нею окремий договір. Можливо, вам доведеться проводити з нею індивідуальну роботу доти, поки її поведінка не зміниться. Групові договори добре працюють тільки в тих випадках, коли дитина може сама стежити за своєю поведінкою і не має потреби в постійній опіці.
* Згода дитини виконувати договір залежить від того, наскільки ясно сформульовані умови угоди. Переконайтеся, що дитина розуміє суть договору й може своїми словами розказати, що вона має робити. У протилежному випадку договір виконуватися не буде.
* Обов’язково перевіряйте й переглядайте договори й намагайтеся висловлювати, наскільки це можливо, ваше схвалення як із приводу реальних досягнень дитини в її роботі, так і із приводу докладених нею зусиль.

Більшість дітей охоче укладають договір, оскільки така робота передбачає увагу до їхніх проблем і зворотний зв’язок не тільки з вашої сторони, але й з боку інших членів групи. Нехай діти аплодують і хвалять один одного. Нагороджуйте їх за роботу: наприклад, частування (ізюм, печиво, цукерки й т.ін.). Ви можете дати кожній дитині по одній порції, за докладені зусилля й по дві – за досягнення мети. Наприклад, якщо дитина обіцяла виконувати домашню роботу чотири рази на тиждень, але в дійсності робила її всього два рази, – це все одно крок у правильному напрямку. Відзначаючи навіть невеликі результати в просуванні до мети, ви стимулюєте дітей до продовження роботи над собою.

**Приклад 1.**

*Розробіть власну форму індивідуального або групового договору. Нижче наведено приклад договору, призначеного для роботи з теми «Керування агресивністю» з дітьми 3-го класи й старше.*

### ДОГОВІР ПРО ПОВЕДІНКУ

*Ім’я*

*Термін дії договору: з* \_\_\_\_\_\_\_\_\_ *по* \_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Поведінка, що я хочу змінити:* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Способи зміни поведінки:*

• *Порахувати до 10, перш ніж сказати що-небудь.*

• *Визначити, наскільки сильно я розсерджений ситуацією (не дуже, середньо, дуже).*

*• Подумати про наслідки, моєї поведінки.*

*• Ігнорувати ситуацію.*

*• Сказати, що я дуже розлютився.*

*• Попросити дорослого вислухати й зупинити мене.*

*• Інше*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Люди, з якими я збираюся відпрацьовувати нові способи поведінки:*

*Винагорода, що я хочу одержати за вміння справлятися зі своєю агресією:*

*Санкції за негідну агресивну поведінку:*

*Згодні: (підпис)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *і (підпис)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Дата підпису* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Дата перевірки* \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ**

**Огляд**

Групова робота повинна допомогти підліткам у їхньому прагненні змінити своє життя. У цьому сенсі має значення не тільки зміст групових занять, але й все, що відбувається поза ними. Робота між заняттями важлива, *у* першу чергу, тому, що дає можливість дітям закріпити в реальному житті досвід і навички, які вони отримали в процесі роботи на заняттях. Без цього групове консультування виглядає безглуздим. Домашня робота із самовдосконалення може допомогти дітям навчитися використовувати набутий на групі досвід у реальному житті,

Передбачається, що підліток виконує домашнє завдання в перерві між заняттями, а на зустрічах групи розповідає про результати своєї роботи. Зміст домашнього завдання ведучий і члени групи обговорюють разом. Зазвичай така робота полягає у виконанні ряду когнітивних, поведінкових і/або емоційних завдань і вправ.

Наприклад, когнітивне завдання може полягати в тому, щоб дитина відслідковувала, наскільки часто вона негативно оцінює свої можливості й поведінку й постаралася зменшити кількість таких негативних суджень стосовно самої себе. Деякі діти постійно говорять собі: «Я не можу це зробити», «Я незграбний», «Я зараз розлючуся й поб’юся з кимось, тому що не можу стримати себе» і т.ін. На першому тижні з дитиною можна домовитися про те, що вона буде стежити за собою й підраховувати, як часто вона говорить собі такі речі. На наступному тижні дитина може спробувати заміняти негативні твердження на позитивні.

Домашня робота, пов’язана з емоційною сферою, може полягати в тому, що дитина буде намагатися виражати комусь своє розташування або симпатії, наприклад, говорити щось приємне другові, мамі або комусь ще не рідше, ніж двічі на день.

Домашня робота, спрямована на зміну поведінки, може полягати в тому, що дитина буде регулярно виконувати шкільні домашні завдання й давати їх на перевірку батькам, перш ніж показувати вчителеві.

**Обґрунтування**

У домашньої роботи із самовдосконалення та ж мета, що й у шкільних домашніх завдань: продовжити процес навчання за межами навчального середовища й надати дитині можливість застосувати отримані знання па практиці. Така робота сприяє закріпленню отриманих навичок і використанню їх у повсякденному житті.

Конкретні ***цілі*** домашнього завдання полягають в тому, щоб:

1. Навчити дитину контролювати свою поведінку й відповідально ставитися до роботи над собою.
2. Прискорити досягнення результатів групової роботи,
3. Допомогти дітям навчитися прогнозувати наслідку їхніх вчинків і оцінювати вплив їхньої поведінки на них самих і оточуючих.
4. Виробити впевненість у власних силах (тобто дати дітям відчути, що вони можуть працювати над своїми проблемами самостійно також успішно, як і на заняттях).
5. Допомогти дітям у досягненні їх власних, індивідуальних цілей.

#### Практичні рекомендації

Наприкінці заняття під час обговорення результатів роботи ви можете запропонувати дітям спробувати виконати деяку самостійну роботу із самовдосконалення. Така робота повинна бути добровільною. Наприклад, ви можете сказати: «Сьогодні ми відпрацьовували три способи, якими можна впоратися зі своїм гнівом. Скажіть, будь ласка, який із запропонованих варіантів ви б хотіли спробувати застосувати на цьому тижні, якщо раптом потрапите в ситуацію, що розлютить вас?» Зазвичай хтось із групи відгукується на цю пропозицію.

Якщо ви збираєтеся дати домашнє завдання й розраховуєте на згоду дітей виконувати його, дотримуйтеся описаної нижче стратегії. Ви самі уникнете розчарування й вбережете дитину від почуття провини й заниженої самооцінки, якщо відповідально підійдете до організації домашньої роботи.

**Крок 1: Дайте чітке обґрунтування.**

Дуже важливо ясно й зрозуміло пояснити дитині, чому вам вважаєте необхідною домашню роботу. Якщо дитина не зрозуміє цього, її згода буде формальною. Попросіть її саму розповісти, чому домашня робота - це важливо. Якщо ви бачите, що дитина не може своїми словами обґрунтувати необхідність виконання домашнього завдання, швидше за все, вона не зрозуміла, навіщо це потрібно, і працювати вдома не буде.

Дитині недостатньо знати вашу думку із приводу важливості домашньої роботи. Вона повинна знайти й сформулювати «свої причини». Звертайте увагу на тон голосу й невербальну активність дитини в процесі пояснення змісту домашньої роботи, це допоможе вам зрозуміти, чи дійсно дитина усвідомила всі переваги такої роботи. Нарешті, запитаєте себе: «А мене самого переконали б подібні пояснення?»

**Крок 2: Опишіть, що треба робити.**

Гранично точно визначте, що дитина має робити. Домашня робота повинна обов’язково пов’язуватися зі змістом заняття. Завдання повинні бути знайомі дитині, або ви повинні бути впевнені, що вона знає, як його робити. Кілька прикладів домашніх завдань:

* Сказати що-небудь гарне друзям або родичам. Наприклад: «Ти мені подобаєшся», «Я вдячний тобі, мама», «Ти сьогодні чудово виглядаєш», «Я дуже радий, що ми дружимо з тобою», «Бабуся, я тебе люблю» або «Дякую за твою допомогу».
* Виконувати шкільні домашні завдання (або роботу по дому й т.ін.) без нагадування.
* Вийти з кімнати, якщо брат починає сварку.
* Запитати маму, чи не треба допомогти їй.
* Якщо хто-небудь запропонує закурити, сказати: «Це не для моїх прекрасних легенів» і піти.
* Сказати собі: «Я можу впоратися із цим» або «Я можу зробити це».
* Послухати музичний запис для релаксації.

**Крок 3: Визначите обсяг і частоту виконання домашнього завдання.**

Ви повинні чітко домовитися з дитиною, як часто вона буде виконувати те або інше завдання. При цьому вона повинна сама визначити це, що сприятиме більш відповідальному ставленню до виконання домашньої роботи й зміцнить її у впевненості, що це її власне рішення. Кілька прикладів:

* Говорити що-небудь гарне друзям або родичам *два рази на день.*
* Робити домашні завдання (роботу по дому й т.ін.) без нагадування *три рази на тиждень.*
* Виходити з кімнати *щораз,* коли брат починає сварку.
* Запитувати, чи не треба допомогти *мамі, щодня не менше одного разу на день.*
* Говорити «Я можу із цим упоратися» або «Я можу зробити це» *п’ять разів на день.*
* Слухати запис для релаксації *один раз на день.*

Допоможіть дитині оцінити свої реальні можливості. Запитайте, чи хоче ще хтось зробити вдома те ж саме доти, поки всі бажаючі не візьмуть на себе зобов’язання. Якщо вам здається, що дитина переоцінює свої можливості, допоможіть їй розумно визначити частоту повторень тієї або іншої вправи.

**Крок 4: Оформіть завдання.**

Якщо завдання не буде якось оформлено на папері, через один-два днів дитина забуде, скільки разів їй потрібно виконувати вправи, і перестане їх робити зовсім. Ви можете підготувати бланки для домашнього завдання, подібні наведеному в прикладі 2. Ці бланки діти можуть заповнити на занятті й взяти їх із собою. Дитина може зберігати їх, наприклад, на столі поруч із ліжком і щовечора записувати туди результати своєї роботи. Ви можете запропонувати дітям зберігати ці бланки в конвертах, щоб ніхто їх не побачив.

**Крок 5: Нагадайте дітям, щоб вони принесли бланки на наступне заняття.**

Таке нагадування має бути записане на бланку, щоб дитина постійно бачила його. Можливо, вам буде потрібна допомога батьків, які також можуть нагадувати дитині, щоб вона не забула взяти цей бланк на заняття. Іноді діти не хочуть посвячувати рідних у свою роботу. Але навіть у цьому випадку ви можете сказати, що вони цілком можуть попросити батьків нагадувати їм, щоб вони захопили на заняття свої записи. Якщо ви заздалегідь попередите батьків про те, що їхні діти можуть працювати над своєю поведінкою і виконувати домашню роботу із самовдосконалення, батькам буде простіше прийняти той факт, що їхні діти можуть робити щось самі по секрету від них.

**Крок 6: Обговоріть результати домашньої роботи й надайте їм підтримку.**

Якщо ви дали дітям домашнє завдання, не забудьте обговорити результати їхньої роботи. Під час обговорення ви можете використовувати питання наступного типу:

Що ти дізнався про себе під час виконання цього завдання?

Що ти відчув, коли зробив домашню роботу (задоволення, гордість, полегшення)?

Чого ти навчився після виконання домашнього завдання? Над чим тобі ще потрібно попрацювати?

Обов’язково виражайте схвалення навіть із приводу незначних успіхів. Якими б не були маленькими ці кроки на шляху до мети, це кроки в потрібному напрямку, і ви ніколи не дізнаєтеся, які перешкоди довелося подолати дитині. Не скупіться на похвалу й підтримку!

Ви можете придумати винагороду за виконання домашньої роботи або вважати, що позитивні оцінки з боку інших членів групи вже будуть достатнім схваленням. (Як призи можна використовувати якесь частування).

І, нарешті, *домашня робота із самовдосконалення обов’язково має відповідати реальним потребам дитини.* Кожна дитина має негативний досвід, свої способи захисту й уміння протистояти розчаруванню. Врахування індивідуальних вимог не означає, що ви маєте готувати для кожної дитини окреме домашнє завдання. Просто ваші домашні завдання повинні бути достатньо гнучкими для того, щоб діти могли адаптувати їх під свою ситуацію. Наприклад, якщо дитина має щодня говорити комусь щось гарне, те нехай вона сама обере, кому саме вона буде говорити це (мамі, сестрі, другові).

Приклад: *Визначте, що діти можуть зробити самостійно між заняттями. Нижче наведений приклад домашнього завдання. Ви можете змінити його, з огляду на специфіку вашої ситуації. Пункт 5 – «Принести» – є нагадуванням дітям, щоб вони не забули взяти цей бланк на наступне заняття.*

**Приклад 2.**

***ПРИКЛАД ДОМАШНЬОЇ РОБОТИ ІЗ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ***

***1. Навіщо*** *(причина, з якої необхідна дана робота)*

***2. Що*** *(що необхідно спробувати зробити)*

***3. Як часто*** *(як довго або як часто необхідно виконувати завдання)*

***4. Звіт*** *(що необхідно фіксувати)*

***5. Принести*** *(що необхідно принести на заняття)*

**3. ЗВОРОТНИЙ ЗВ’ЯЗОК**

**Огляд**

Зворотний зв’язок – це свого роду дзеркало, що дозволяє членам групи зрозуміти, як їх бачать інші. Діти й підлітки постійно одержують зворотний зв’язок незалежно від того, просять вони про це чи ні. Кілька прикладів:

• Запрошення когось у спортивну команду означає високу оцінку його атлетичних якостей; і навпаки, відмова прийняти в команду означає, що підліток не дуже високо оцінюється в атлетичному плані.

• Те, що дитину вибрали старостою класу, говорить про її популярність і визнання її організаторських здібностей.

• Двійка з математики свідчить про те, що вчитель не вірить у те, що дитина успішно освоїла матеріал.

• Вигук «Вали звідси, слабак» говорить про те, що дитину не сприймають як гідного партнера по грі.

У групі зворотний зв’язок означає надання членові групи оцінки його поведінки з боку інших учасників і одержання аналогічної інформації від нього. Зворотний зв’язок включає:

* + ***Якість:*** позитивна або негативна інформація.
  + ***Зміст:*** поведінковий аспект (опис поведінки) і емоційний аспект (опис почуттів людини, що надає зворотний зв’язок).
  + ***Джерело:*** відкрите або анонімне.
  + ***Спосіб передачі:*** усно або письмово.
  + ***Час:*** «тут і тепер» або «там і тоді».

**Обґрунтування**

У груповій роботі з дорослими зворотний зв’язок розглядається як основний засіб допомоги членам групи, які намагаються впоратися зі своїми психологічними травмами. У груповій роботі з дітьми й підлітками мета зворотного зв’язку зазвичай полягає в наданні дітям такої інформації про них самих, яка допоможе їм змінити свою поведінку, що є джерелом проблем у взаєминах.

Більш конкретно, ***цілі*** зворотного зв’язку в цьому випадку можуть бути наступні:

* Допомогти дітям зрозуміти, як їх сприймають інші.
* Надати їм інформацію, яка допоможе їм навчитися ефективніших способів взаємодії.
* Надати всім членам групи можливість більш відповідально підходити до своєї поведінки.
* Дати дітям можливість запитати та отримати допомогу та рекомендації щодо їх проблем.

**Практичні рекомендації**

Зворотний зв’язок – це дуже сильний прийом, і застосовувати його треба з обережністю. У груповій роботі з дітьми перше, на що варто звертати увагу, – це рівень мислення дітей. Діти зможуть освоїти зворотний зв’язок тільки в тому випадку, якщо він буде відповідати їхньому рівню розвитку. Чим менше вік дітей, тим простіше й конкретніше має бути зворотний зв’язок.

Крім того, необхідно пам’ятати, що групова робота з дітьми спрямована на освоєння соціальних норм, на усвідомлення й вираження почуттів і на зміни в поведінці, а не на осяяння. Це не означає, що діти в першому або другому класі не можуть зрозуміти, чому їхня поведінка є неприйнятною для інших, просто їм важко змінити її тільки в результаті отриманого зворотного зв’язку. Якщо Дмитрик штовхає Дашу, Даша може сказати: «Ой! Мені боляче! Припини!», якщо Дмитрик після цього перестане штовхатися, то, швидше за все, не через те, що він одержав зворотний зв’язок, а через побоювання наразитися на неприємності.

Молодші діти достатньо егоцентричні й мислять конкретно. Підлітки, з іншого боку, цілком можуть зрозуміти, чому їхня поведінка не подобається іншим, і, якщо така інформація доводиться до них потрібним чином і в потрібний час, вони можуть зробити належні висновки з безпосереднього вербального зворотного зв’язку. Наприклад, якщо один з підлітків приходить із запізненням протягом трьох занять, інший може сказати йому: «Павле, мене дуже дратують твої запізнення. Коли я поспішаю на заняття, ти бовтаєш із кимсь у коридорі й через це весь час спізнюєшся». Павло, будучи тепер у курсі, як його недбале ставлення до занять впливає на інших в групі, вільний брати на себе відповідальність за свою поведінку й або змінити її й приходити на заняття вчасно, або, незважаючи ні на що, залишити все як і раніше.

Підлітки часто говорять: «Ну й що з того, що я поводжусь так чи інакше. Кому яка різниця?» Вони не усвідомлюють, що їхня поведінка реально заважає іншим. Діти реагують на поведінку однолітків відповідно до того, відповідно до того, яке враження вона справляє на них. Якщо поведінка видається привабливою, вони реагують позитивно. Якщо поведінка оцінюється низько, реакція буде негативною. Наприклад, 14-літній Федір постійно використовує в мові нецензурні слова, часто спльовує, одягається як панк і носить відповідні значки. Він поводиться як хуліган, застосовує силу, загрожує іншим дітям. Федір всіма силами намагається бути прийнятим у компанію рокерів зі старшої школи. Деякі молодші хлопці вважають, що він поводиться «круто». Така поведінка їх приваблює й оцінюється як прийнятна. Ці хлопці дають йому позитивний зворотний зв’язок тим, що охоче вступають із ним у бесіду, обмінюються з ним значками, наслідують його поведінку й набиваються в друзі. Інші однолітки вважають його неприємною особистістю. Вони сприймають його поведінку як неприйнятну й у жодному разі не бажають одягатися як він, наслідувати його манеру говорити або поводитися подібним чином. Вони не цінують його й дають негативний зворотний зв’язок тим, що уникають його, відмовляються від зустрічей з ним, висловлюють щось на кшталт «Ти дурень» і демонструють інші цінності. Коли підліток говорить: «Ну й що такого, що я (п’ю, курю, прогулюю, краду, ганяю на мотоциклі стрімголов)», - зворотний зв’язок від однолітків, а не від вас, буде мати більший ефект. Тому завжди намагайтеся, щоб у групі було декілька дітей, чия поведінка й цінності можуть бути прикладом для інших. Якщо, наприклад, всі підлітки в групі вживають алкоголь, у них не буде можливості побачити інший бік медалі або дізнатися, як їхня поведінка оцінюється іншими однолітками.

Дослідження зворотного зв’язку в груповій роботі дозволяє сформулювати деякі **правила щодо ефективності її використання**:

* Зворотний зв’язок має стосуватися поведінки (а не особистості).
* Спочатку варто надавати позитивний зворотний зв’язок, і тільки потім - негативний.
* Вправи зі зворотним зв’язком краще використовувати на фінальних стадіях групової роботи, не раніше робочої стадії.
* Якщо в процесі робочої стадії діти починають ділитися позитивними й негативними почуттями й досвідом, то коректний зворотний зв’язок може допомогти дітям установити більш ефективні відносини.

Багато досліджень показують, що не слід застосовувати вправи зі структурованим зворотним зв’язком, особливо з негативним, на ранніх етапах групової роботи. Перш ніж члени групи зможуть сприймати зворотний зв’язок, вам необхідно встановити в групі робочі відносини. Зазвичай, досить часто трапляється, що на самому початку групової роботи хтось із дітей намагається монополізувати час групи, і тоді інша дитина може сказати: «Дмитре, ти говориш без зупинки, дай і мені сказати що-небудь!». Звісно, ви повинні одразу відпрацювати цей зворотний зв’язок. Однак використання структурованого зворотного зв’язку варто відкласти до робочого етапу. Якщо кількість занять невелика (шість-вісім), то вправи зі зворотним зв’язком, можливо, і не варто застосовувати зовсім.

У той же час ведучому дуже важливо самому демонструвати приклади зворотного зв’язку з перших занять, щоб діти розуміли, як їхня поведінка сприймається іншими, і нормально до цього ставилися. Це підготує їх до вивчення прийомів надання зворотного зв’язку один одному. Наприклад:

* Діна, мені дуже подобається, як ти слухаєш інших. Схоже, ти дуже уважно ставишся до людей і добре працюєш у групі.
* Антон, ти сьогодні прекрасно працював з малюнками й давав слушні поради. Вони допомогли багатьом зробити їхню роботу краще.

Якщо ви даєте негативний зворотний зв’язок, намагайтеся точно описати, яка поведінка вам не подобається. Не давайте особистісних оцінок. Наприклад;

* Не говоріть: «Олексію, ти поганий», говоріть: «Олексію, коли ти чіпляєшся д інших, мені теж хочеться сказати тобі щось образливе. Ти можеш звернути на себе увагу в інший спосіб».
* Не говоріть: «Льоня, ти грязнуля», говоріть: «Льоня, мені неприємно, коли ти приходиш на заняття нечесаний і неумитий. Мені не хочеться ні сидіти поруч із тобою, ні розмовляти з тобою».

Дуже ефективним може бути метод «сендвича», коли спочатку ви даєте позитивний, а потім негативний зворотний зв’язок. Наприклад:

* Дмитре, я бачу, ти дуже хочеш сказати якнайбільше про побачення. Але мені здається, що зараз ти відхилився від теми. Давай послухаємо дівчат, нехай вони скажуть про те, що їм здається важливим у стосунках. Я думаю, ти дізнаєшся багато нового.
* Льоня, я бачу, ти уважніше ставишся до себе останнім часом. Але мені все ще неприємно, коли ти приходиш на заняття нечесаний і неумитий. Я знаю, що мені буде набагато приємніше спілкуватися з тобою, якщо ти будеш більш охайним.
* Борисе, сьогодні ти набагато менше насміхався з інших. Мені це до душі. Мені дуже не подобається, коли хтось сміється над дітьми, яких він не знає. Я сподіваюся, ти постараєшся бути більш ввічливим з іншими.

Не кваптеся одразу давати негативний зворотний зв’язок, краще трохи поспостерігайте за ситуацією. Якщо ви пропустите нагоду надати зворотний зв’язок дитині, яка має потребу в цьому, швидше за все така поведінка незабаром повториться, і ви зможете втрутитися в цей момент або дозволити висловитися іншим членам групи, Іноді краще дочекатися повторення ситуації. У цьому випадку діти одержать більш ефективний зворотний зв’язок. Наприклад:

* Ведучий – члену групи: «Таня, я бачу, ти намагаєшся добре працювати в групі. Але ти вже третій раз перебиваєш інших. Я хочу, щоб ти дала можливість висловитися й іншим. Будь ласка, постеж за собою».
* Один учасник – іншому: «Рита, мені не подобається, що ти починаєш хихикати щоразу, коли я починаю говорити. Я не знаю, що ти думаєш про мене, і почуваю себе ніяково. Може, ти скажеш, що ти думаєш?»
* Один член групи – іншому: «Антон, ти весь час скаржишся, що тебе кривдять і сміються над тобою. Але ти залишаєшся тут і дозволяєш іншим з тобою так поводитись, не відповідаючи на глузування й не уходиш. Мені тебе не шкода, тому, що ти не хочеш допомогти сам собі. Я думаю, що й інші почувають те ж саме».

**Приклад 3.**

*Адаптуйте ці вправи для вашої групи.*

**Асоціації**

Попросіть кожну дитину сказати кожному із групи, яку тваринку він або вона йому нагадує. Наприклад: «Дмитро нагадує мені ведмедя, тому що ведмідь м’який і теплий, а Дмитро також виглядає м’яким й теплим» або «Катя нагадує мені тигра, тому що тигр увесь час ходить по клітці, а Катя теж ходить туди-сюди по класу й не хоче сидіти на місці». Після того, як усі висловляться, запитайте дітей, що вони відчували, коли слухали інших.

У більш старшій групі заміните тварин на щось інше, наприклад, на дерева або квіти (сильний, як дуб, або квітуча, як фіалка), на кінозірок (голосна, як Мадонна), їжу (солодкий, як шоколад, або кислий, як лимон), пісні або вірші, кольори або текстури (наждаковий папір, шовк, зеленувато-жовтий) або природні об’єкти (гора, льодовик, ставок або степ).

**Мені подобається в тобі**

У цій вправі кожний член групи говорить комусь із дітей все, що він думає про його переваги (достоїнства). Всі висловлення фіксуються на папері. Дитина може взяти цей листок із собою на пам’ять. Ви можете попрацювати тільки з однією дитиною, а можете й провести цю вправу з кожним у групі. Наприклад, можна сказати:

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

**Я бажаю тобі**

Можна використовувати незакінчене речення «Я бажаю тобі \_\_\_\_\_\_\_» для того, щоб допомогти членам групи надати зворотний зв’язок належним чином. Цей метод добре працює з дітьми середньої школи й старші. Наприклад, якщо дитині важко навчитися справлятися зі своєю агресивністю, ви можете спочатку навести приклад висловлення й потім попросити інших дітей сказати щось, використовуючи ваше висловлення як зразок.

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

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

Паша, я бажаю тобі й далі йти щоразу гуляти, коли ти відчуваєш сильне роздратування, як ти й робив цього тижня. У цьому випадку ніхто не буде на тебе ображений.

Паша, я бажаю тобі, щоб твої мама й тато побачили, що ти насправді намагаєшся стати гарним.

**Зворотний зв’язок із самим собою**

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

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

*Це – не тато, не мама, не друг,*

*Чиї слова для тебе – порожній звук.*

*Той, кому довіряєш ти,*

*Дивиться на тебе з тієї сторони.*

Запитайте дітей, чи хочуть вони встати перед дзеркалом і сказати самим собі щось важливе з того, чого вони хочуть досягти в групі (стати гарним другом, навчитися справлятися із гнівом, бути більш відповідальним, зрозуміти ситуацію розлучення батьків).

**Структурований зворотний зв’язок**

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

Попросіть дітей по черзі оцінити себе як гарних або поганих друзів – назвати свої позитивні й негативні якості, які виявляються у дружбі. Наприклад, ви можете сказати:

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

Відповіді можуть бути такими:

* Моєю найкращою якістю як друга є те, що я завжди заступаюся за своїх друзів, якщо хтось погано про їх озивається. Над чим мені треба працювати - мені варто вчитися розмовляти побільше з усіма моїми друзями, а не виділяти тільки одного з них.
* Найкраща моя якість - це те, що я завжди всім ділюся зі своїми друзями. Я не жадібний. Чому мені треба навчитися - не чинити сварки із хлопцями, і тоді в мене буде багато друзів.
* Мені подобається, що в мене багато друзів, хлопчиків і дівчаток. Я вважаю, що мені треба зробити так, щоб не виглядати зарозумілою, тому що насправді я не така. Я просто трохи сором’язлива.

Після того, як усі висловляться, застосуйте прийом приєднання для того, щоб діти, які мають подібні проблеми, могли краще побачити, над чим і як їм треба працювати.

# 4. РОЛЬОВІ ІГРИ

**Огляд**

Рольову гру можна описати як «ситуацію, у якій когось просять взяти на себе роль (поводитися певним чином), нехарактерну для виконавця, або характерну для нього, але в абсолютно іншій обстановці. Інакше кажучи, рольова гра - це спроба отримати досвід іншої поведінки.

Рольові ігри в консультуванні й освіті застосовуються вже кілька десятиліть і націлені на досягнення змін у поведінці або в установках. Рольова гра використовується, зокрема, у гештальт-методиці порожнього крісла, у моделюванні поведінки, у наочному навчанні, у тренінгу соціальних навичок та ін. Дуже часто рольову гру записують (аудіо- або відеозапис), щоб дати дітям можливість подивитися на себе з боку.

**Обґрунтування**

Рольова гра як методика групового консультування дає можливість побачити або змоделювати більш успішні форми поведінки, проробити їх у безпечній обстановці й одержати схвалення й позитивний зворотний зв’язок від однолітків. Але найважливіше – це те, що діти можуть подивитися на свою поведінку і поведінку інших з нової точки зору. Ми досягаємо більших успіхів, якщо самі беремо активну участь у процесі навчання. Таким чином, рольова гра є більш ефективним засобом навчання, чим просто наочне навчання.

Теоретики когнітивної психології, такі, як Ж. Піаже, відзначають, що діти на передопераційній стадії, до 11-12 років, не здатні абстрагуватися від змісту рольової поведінки й не можуть зрозуміти, як можна скористатися чужим досвідом. У процесі рольової гри ситуація знаходить конкретні риси й стає ними більш зрозумілою. Відповідно, це спонукує дітей змінити свою поведінку.

***Цілі*** рольової гри;

* + Надати дітям можливість активно спробувати змінити свою поведінку.
  + Надати дітям можливість застосувати нові форми поведінки в ситуаціях, наближених до реальності.
  + Надати дітям можливість побачити, як їхня поведінка впливає на оточуючих.
  + Спонукати дітей до роботи, забезпечити підкріплення, підтримку їхніх зусиль і зворотний зв’язок з боку однолітків.
  + Дати дітям можливість відчути незнайомі їм почуття, сприйняти нові думки й ідеї.
  + Сприяти тому, щоб діти вчилися по-новому бачити ситуацію й освоювали нові форми поведінки, надаючи їм можливість виконувати різні ролі.

**Практичні рекомендації**

Існує багато видів рольових ігор, але в груповій практиці найбільше поширення одержали прямі рольові ігри й зміна ролей.

**Пряма рольова гра**

У прямій рольовій грі дитина зображує саму себе, а ведучий і/або інші члени групи грають ролі інших учасників ситуації. Прямі рольові ігри використовуються в тих випадках, коли дитина може навчитися чомусь, моделюючи власну поведінку, і їй не потрібно наводити когось ще як приклад. Дитина повинна бути достатньо дорослою і досить артистичною, щоб дана техніка пішла їй на користь. Якщо дитина занадто мала або боязка, їй краще спочатку подивитися, як інші діти зображатимуть необхідну поведінку. Цей варіант методики описаний нижче.

Найкращим чином рольова гра підходить для ситуацій, подібних до таких:

* Діна, сором’язлива дівчинка 9 років, хоче навчитися попросити вчителя ще раз пояснити їй незрозумілу тему з математики.
* Гена хоче навчитися відмовлятися від сигарет, які йому пропонують хлопці у дворі.
* Всі діти в групі хочуть навчитися звертатися до вчителя за роз’ясненнями із приводу тих або інших оцінок.

**Деякі рекомендації** з використання рольових ігор такого типу:

1. Пояснюючи, що таке рольова гра, ви можете сказати, що вона потрібна як тренування, подібно репетиції музичного твору перед концертом або промови перед виступом.
2. Якщо метою рольової гри є вивчення нової поведінки, ви маєте разом із групою визначити, з яких елементарних дій вона складається. Наприклад, якщо ви збираєтеся програти варіанти відповідей на глузування, ви можете виділити наступні можливі кроки: перш, ніж відповісти, порахувати до п’яти; прикинути варіанти відповідей (проігнорувати ситуацію, сказати, що відчуваєш; назвати причину, чому насмішник повинен зупинитися) і вибрати відповідний.
3. Якщо ситуація є характерною лише для однієї дитини з групи, то найкраще від репетирувати з нею основні варіанти поведінки в рольовій грі так, щоб вони були максимально наближені до реального життя.
4. Для створення певної дистанції ви можете використовувати іграшки як дійових осіб. (Це зазвичай найбільш ефективно при роботі з дітьми молодшого віку).

**Зміна ролей**

При зміні ролей дитина виконує роль когось стороннього, а ведучий або інший член групи виконує роль самої дитини. Зміна ролей корисна, коли дитині необхідно зрозуміти точку зору іншої людини.

Дітям часто важко уявити собі, що може відчувати або думати інша людина. Зміна ролей особливо добре допомагає дитині поставити себе на місце іншого в конфліктних ситуаціях – між дитиною і батьками, між дитиною і вчителем або консультантом, між дитиною і однолітками. Ціль зміни ролей – домогтися розуміння чужої точки зору й тим самим змінити свою поведінку чи ставлення. Крім того, ця методика часто застосовується для моделювання ділових відносин, щоб дати молодим людям уявлення про влаштування ділового життя.

**Деякі приклади**, під час обговорення й аналізі яких доречно організувати й провести зміну ролей:

* + Микола, 8 років, б’є маленьких дітей по спині, коли вони йдуть шкільним коридором. Він ніколи не нападає на старших або сильніших дітей, тільки на тих, хто молодше. Йому варто дати зрозуміти, що думають і відчувають ці діти, коли він б’є їх.
  + Ліза й Маша дуже помітні дівчинки із шостого класу. Вони стоять у коридорі й насміхаються над тим, як інші дівчата одягаються, зачісуються, фарбуються, відпускають образливі жарти із приводу їхніх друзів і т.ін. Зміна ролей може допомогти їм зрозуміти, що відчувають у цей час інші дівчатка.
  + Дев’ятикласники зляться на свою вчительку, тому що вона задала їм додаткові домашні завдання після того, як весь клас провалився на контрольній роботі. Вони вважають, що це несправедливо, і хочуть, щоб ведучий групи поговорив з нею й переконав її скасувати це завдання, Один зі членів групи може зіграти роль вчительки, що витратила багато сил на підготовку учнів, складання контрольних питань і тепер змушена розбиратися з їхнім невдоволенням.

**Деякі рекомендації** з використання техніки зміни ролей:

* + - Ви можете пояснити, що зміна ролей – це гра, у якій дитина бере на себе чужу роль, а хтось грає її. Ціль такої гри – зрозуміти, як інші люди сприймають тебе, і що вони думають із приводу твоєї поведінки. Крім того, у такій грі можна «побути у шкурі іншого» і зрозуміти, що він думає й відчуває.
    - Коли ви будете підбирати із групи когось на роль конкретної дитини, намагайтеся, щоб претендент відповідав їй за статтю, віком й рівнем розвитку.
    - Якщо опрацьовується ситуація фізичного насильства, попросіть дитину, що грає головну роль, не застосовувати силу, а тільки «позначити» її. Група цілком може зрозуміти, що це таке без реального насильства!

Рольові ігри – дуже сильна техніка, але вона має свої обмеження: рівень розвитку деяких дітей може бути недостатнім для того, щоб вони змогли виконувати чужі ролі й уявляти себе на місці того, хто буде виконувати їхню роль. У цьому випадку рольові ігри краще не використовувати. Іноді діти можуть не захотіти ризикувати й вивчати нові форми поведінки в такий спосіб. Переконайтеся, що дитина готова до такого типу навчання; занадто сильний тиск може викликати зворотний ефект і негативно позначитися на прагненні змінити свою поведінку.

**Приклад 4.**

*Пропонований сценарій демонструє, як можна використовувати рольову гру, щоб допомогти учням навчитися звертатися до вчителя за роз’ясненнями із приводу отриманих оцінок. Адаптуйте сценарій до проблем вашої групи.*

1. Поясніть групі, навіщо потрібна рольова гра. Наприклад;

Декому з вас буває нелегко наважитися підійти до вчителя й запитати, чому вам були виставлені саме ті оцінки, які ви отримали. Зараз ми розіграємо ситуацію, у якій ви будете задавати вчителеві питання. Рольова гра означає, що ви повинні уявити себе в новій ситуації або в новій ролі подібно акторам на сцені. Ця гра може допомогти вам навчитися задавати питання вчителеві й побачити, як можуть розвиватися події після вашого звернення.

2. Використовуйте методику мозкового штурму, щоб обговорити необхідні кроки, що передують власне розмові учня й вчителя – мається на увазі звернення із проханням про зустріч або вибір зручного часу для особистої бесіди (не перед уроком, коли вчитель зайнятий).

3. Обговоріть разом із групою, що потрібно сказати вчителеві. Наприклад: «Тетяна Вікторівна, не могли б ви мені допомогти зрозуміти, за що я отримав такі оцінки з контрольної? Я не розумію, як були оцінені мої відповіді».

4. Обговоріть із групою й запишіть можливі відповіді вчителя. Наприклад:

Лариса, кожне питання оцінюється в 5 балів. Ти не відповіла на 5 питань і, отже, втратила 25 балів з 100. Тому твоя оцінка – 75 балів.

Лариса, давай я ще раз подивлюся твою роботу. Можливо, я помилилася в підрахунках.

Лариса, ти працювала недостатньо старанно, і тому в тебе низькі оцінки.

Лариса, ти неуважна на уроках.

5. Об’єднайте дітей в пари. Попросіть одного з них зіграти роль учня, а іншого – роль вчителя. Нехай той, хто грає учня задає завжди те ж саме питання, а той, хто грає вчителя дає щораз різні відповіді. Дайте парам вести діалог протягом декількох хвилин.

6. Зберіть групу й попросіть дітей поділитися своїми враженнями про те, як розвивався діалог, і як вони почували себе в цій ситуації.

7. Обговоріть з дітьми, що вони сьогодні довідалися на занятті, і як отримані знання можна буде застосувати у схожих ситуаціях у реальному житті. Попросіть дітей спробувати використовувати набуті вміння в реальній ситуації.

**5. МОДЕЛЮВАННЯ БАЖАНОЇ ПОВЕДІНКИ**

# НАВЧАННЯ НА ПРИКЛАДАХ

**Огляд**

Моделювання або навчання за допомогою аналізу бажаних варіантів поведінки – найпростіший, проте, ефективний спосіб одержання знань. У цей час достатньо добре розроблені три типи моделювання. Перший тип – **навчання за моделлю*,*** що припускає використання відео- або аудиозаписів, слайдів або фільмів, що демонструють модель бажаної поведінки. Другий тип – **самомоделювання** –полягає в тому, що людина записує себе на аудио- або відео, щоб, переглянувши й проаналізувавши його згодом, виробити більш коректні форми поведінки. **Навчання на прикладах** припускає, що дитина спостерігає приклади поведінки безпосередньо в групі, а потім самостійно відпрацьовує по кроках необхідну поведінку.

Розглянемо методику навчання на прикладах. Самомоделювання обговоримо окремо.

Техніка навчання на прикладах широко використовується в тренінгу соціальних навичок і навчанні стратегіям захисту як з дітьми, так і з дорослими. Як показали дослідження, ця техніка може бути досить ефективною для корекції страхів і фобій у дорослих і дітей, у навчанні дітей соціальним навичкам і в програмах допомоги жертвам сексуального насильства. Корисна вона також для роботи з невпевненими в собі людьми, що мають труднощі в спілкуванні. Вважається, що моделювати поведінку повинен той, хто ще не до кінця освоїв досліджувану навичку, тому що він зображує її більш реалістично, ніж той, хто вже володіє нею досконало.

Методика навчання на прикладах припускає наступні **кроки:**

1. Пояснення змісту методики.
2. Виділення елементарних складових поведінки (їх легше й безпечніше освоювати окремо).
3. Пояснення схеми спостереження (виділення спостережуваних параметрів).
4. Демонстрація прикладів бажаної поведінки необхідну кількість разів.
5. Відпрацьовування клієнтом моделі поведінки.

**У групової роботи з дітьми й підлітками використовуйте наступні кроки:**

1. Пояснення змісту методики.
2. Виділення разом із групою елементарних складових поведінки або найбільш коректних способів керування ситуацією.
3. Процедура вибору дітей (можна за бажанням), згодних продемонструвати необхідну поведінку.
4. Демонстрація прикладів поведінки дитині, якій вони призначені.
5. Практичне відпрацьовування дитиною необхідної поведінки й одержання зворотного зв’язку від групи.

**Обґрунтування**

Навчання на прикладах корисне тим, що дає можливість швидко перевірити результат навчання, тому що поведінка опрацьовується в групі і дитина одержує миттєвий зворотний зв’язок від інших. Ця методика дає гарні результати при роботі з дитячими страхами, при виробленні вміння без сором’язливості звертатися до когось по допомогу, при навчанні соціальним навичкам і у вирішенні поведінкових проблем.

Навчання на прикладах дозволяє:

1. Дати можливість дітям на групі відпрацювати нові форми поведінки, сформувати в них нові соціальні установки й сприяти тому, щоб діти використовували отримані навички в реальному житті.
2. Сформувати в дитині впевненість у тому, що вона зможе опанувати нові форми поведінки.
3. Забезпечити підтримку й схвалення від групи.
4. Відпрацювати нові форми поведінки в безпечній і довірчій обстановці, перш ніж переносити їх у реальне життя.

Деяким дітям ця методика підходить найкраще, і вони готові включитися в роботу негайно, особливо, якщо почувають себе досить безпечно й мають розвинені соціальні навички для демонстрації поведінки в групі. Сором’язливим дітям або дітям з підвищеним рівнем тривожності, перш ніж самим спробувати виконати завдання, краще спочатку поспостерігати, як це роблять інші діти.

**Практичні рекомендації**

Нижче ми розглянемо, як можна використовувати техніку навчання на прикладах, щоб допомогти дитині навчитися справлятися із глузуваннями й знущаннями інших дітей.

**Крок 1: Пояснення змісту методики.**

Наприклад;

Аліса, ти говорила, що хочеш зробити щось, щоб припинити глузування й знущання з боку інших дітей у класі. Можливо, нам не вдасться повністю припинити їх, але ми можемо разом подумати над тим, що можна зробити. Спочатку ми попросимо різних людей із групи показати тобі, яким чином можна поводитися в такій ситуації. Потім ти можеш спробувати зробити те же саме, щоб самій відчути, що при цьому відбувається, і вибрати те, що тобі більше підходить. Після того, як ти зробиш це кілька разів у групі, ти можеш потренуватися вдома або одразу спробувати поводитися по-іншому, коли така ситуація повториться. Хочеш спробувати?

Зауважте, що поряд із поясненням керівник групи намагається отримати згоду від дитини попрацювати з цією методикою.

**Крок 2: Виділення разом із групою елементарних складових поведінки або найбільш коректних варіантів керування ситуацією.**

У ситуації з Алісою група висуває наступні варіанти поведінки:

• Вийти або пересісти на інше місце.

• Ігнорувати глузування.

• Почати розмовляти з другом.

• Звернутися до вчителя,

• Сказати дітям, щоб вони припинили.

• Сказати дітям, що тобі неприємно чути їхнього глузування.

• Сказати самій собі: «Заспокойся» і порахувати до 10.

**Крок 3: Процедура вибору дітей (можна за бажанням), які згодні продемонструвати необхідну поведінку.**

У цій ситуації діти зазвичай охоче виражають бажання продемонструвати всі варіанти поведінки в розглянутій ситуації.

**Крок 4: Демонстрація прикладів поведінки дитині, якій вони призначені.**

Один зі членів групи грає роль Аліси, двоє інших зображують насмішників. Решта група дає підказки й підтримує дитину, що грає роль Аліси. Справжня Аліса спостерігає за сценкою.

**Крок 5: Практичне відпрацьовування дитиною необхідної поведінки й одержання зворотного зв’язку від групи.**

Після програвання ситуації ведучий запитує в Аліси, чи готова вона сама спробувати повторити що-небудь із показаного. Вона погоджується й грає свою роль у тій же ситуації. Після того, як Аліса програла сценку, ведучий дає їй позитивний зворотний зв’язок, хвалить за роботу й просить інших дітей також висловити свої оцінки. Група допомагає Алісі внести деякі зміни в поведінку - а саме, говорити більш упевнено і йти більш демонстративно. Ведучий дає можливість Алісі програти ситуацію стільки разів, скільки їй потрібно, запитуючи після кожної спроби, як вона себе почувала під час програвання. Члени групи також підтримують Алісу й забезпечують зворотний зв’язок.

На завершення ведучий запитує, що Аліса може й хоче зробити як домашню роботу (див. «Домашні завдання»). Аліса вирішує, що вона може спробувати звернутися до своєї старшої сестри із вимогою не чіпати її речей. На наступному занятті ведучий також вертається до ситуації Аліси, підкріплюючи її спроби застосувати отримані знання в реальному житті.

Дуже важливо дати дітям можливість у заключній частині заняття обговорити свою участь у процесі навчання. Питання можуть бути, наприклад, такими:

*(Дитині, для якої проводилася гра)* Що ти почував, коли бачив, як інші діти грали твою роль? Що ти довідався, спостерігаючи за ними?

*(Учасникам рольової гри)* Що ви довідалися, відіграючи роль \_\_\_\_ \_\_\_?

Як це допомогло вам?

*(Всій групі)* Як ви думаєте, чим цей досвід може бути вам корисний?

Нарешті, найголовніша функція ведучого – це вміння бути прикладом для членів групи. Якщо ви самі не демонструєте дітям певні моделі поведінки, не слід очікувати цього й від них. Діти особливо мають потребу в тому, щоб їм показали, як варто поводитися, наприклад, як висловлювати співчуття, хвалити іншого за успіхи, працювати з незакінченими реченнями або брати участь в обговоренні. Щоразу, коли ви просите дітей зробити що-небудь нове, покажіть приклад, щоб вони зрозуміли, що ви від них чекаєте. Вони набагато більше навчаться, спостерігаючи, ніж читаючи або слухаючи!

**Приклад 5.**

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

**Крок1**

Пояснення змісту техніки.

**Крок 2**

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

**Крок з**

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

**Крок 4**

Демонстрація прикладів поведінки дитині, якій вони призначені.

**Крок 5**

Практичне відпрацьовування дитиною необхідної поведінки й одержання зворотного зв’язку від групи.

**6. МОДЕЛЮВАННЯ БАЖАНОЇ ПОВЕДІНКИ.**

**САМОМОДЕЛЮВАННЯ**

**Огляд**

У техніці самомоделювання дитина сама собі є прикладом. Нові форми поведінки, які вона опановує, записуються на аудіо- або відео. Далі дитина дивиться або слухає запис, потім намагається корегувати свою поведінку й записує свої спроби доти, поки не буде задоволена результатом. Надалі вона за необхідності повертається до цих записів, переглядає або прослуховує їх і паралельно відпрацьовує нові форми поведінки доти, поки вони не стануть для неї звичними, що називається, «на щодня».

Ця методика зазвичай подобається дітям і підліткам, які освоюють соціальні навички й стратегії поведінки, що співпадає (збігається).

Цей процес складається з **п’яти кроків:**

1. Пояснення змісту методики.
2. Запис моделі бажаної поведінки.
3. Внесення змін у записаний матеріал.
4. Перегляд запису.
5. Домашня робота над своєю поведінкою за допомогою запису відповідного варіанту поведінки.

Самомоделювання підходить для відпрацьовування наступних соціальних навичок або форм поведінки:

* + Вироблення впевненості в собі, що може включати, наприклад, уміння звертатися по допомогу або за роз’ясненнями, обстоювати свою думку, виражати негативні емоції.
  + Подолання ситуацій, що провокують агресію.
  + Уміння будувати стосунки з новими людьми.
  + Уміння працювати й відповідати на уроках.

**Обґрунтування**

У яких випадках техніка самомоделювання більш ефективна, ніж навчання на прикладах? Дослідження показали, що навчання на прикладах підходить далеко не всім у групі. Деяким дітям простіше виступити моделями для самих себе, ніж спостерігати за поведінкою тих, з ким вони не можуть себе ідентифікувати,

Крім того, працюючи таким чином, діти почувають себе більш безпечно. Використання відео- і аудиозаписів є сильним стимулом, і діти з більш охоче беруться за зміну своєї поведінки й чекають оцінки й схвалення від однолітків. Крім того, діти можуть поводитися більш «природно» і негайно одержати дуже точний зворотний зв’язок.

Застосування цієї техніки відповідає наступним **цілям:**

* Забезпечення високого рівня мотивації в опануванні дитиною нових форм поведінки.
* Забезпечення зворотного зв’язку й підтримки з боку однолітків у процесі роботи над новими формами поведінки.
* Більш ефективне закріплення набутих навичок у реальному житті.
* Виключення негативних реакцій, які можуть виникнути, якщо поведінку дитини будуть моделювати інші члени групи.

**Практичні рекомендації**

На кожному етапі роботи з методикою вирішуються свої певні завдання, наприклад:

**Крок 1: Пояснення змісту й короткий опис техніки. Вибір дитини, яка буде працювати за цією технікою.**

Дуже важливо зрозуміло пояснити зміст даної техніки й коротко описати, що буде відбуватися. Вам необхідно дістати згоду дитини на таку роботу. Наприклад, ви можете сказати:

Ми говорили про те, що треба навчитися бути більш впевненим у собі й уміти відстоювати свої інтереси. Деяким з вас здається, що це дуже важко - звернутися до вчителя за додатковою допомогою або із проханням пояснити ще раз незрозумілу в класі тему, навіть якщо від цього залежать ваші оцінки. Я пропоную вам попрацювати з методикою, що називається «самомоделювання». Ви спробуєте переконливо й спокійно звернутися до вчителя або до когось ще, і ми зробимо аудиозапис. Потім ми послухаємо, що вийшло. Якщо вам не сподобається, ми зітремо цей запис, і ви спробуєте це доти, поки не відчуєте, що у вас вийшло так, як треба. Потім ви візьмете цей запис із собою додому, послухаєте ще раз і, можливо, спробуєте повторити своє висловлення в реальній ситуації. Хто хоче бути першим?

Виберіть одного з бажаючих. Наприклад, ви можете сказати: «Міша, як ти думаєш, це допоможе тобі домогтися бажаного? Хочеш спробувати? Ми будемо тобі допомагати й підказувати».

**Крок 2: Обговорення разом з дітьми можливих моделей поведінки. Запис на плівку програвання дитиною обраної моделі поведінки.**

Разом з дитиною вирішіть, які варіанти поведінки вона буде відпрацьовувати. Напишіть інструкцію на дошці або великому аркуші паперу, щоб всі бачили. Запитаєте інших, чи є в них які-небудь доповнення або пропозиції. Наприклад:

Добре, Сашко, давай спробуємо записати твій голос на магнітофон. З боку він може здатися тобі трохи дивним. (Приділіть кілька хвилин на запис і прослуховування його голосу). Тепер давай для початку визначимо, що б ти хотів запитати у вчителя. Я буду твоїм вчителем, а ти будеш задавати мені питання. Запитуй те, що тобі потрібно, і ми запишемо це на магнітофон. Потім ми послухаємо, а ти скажеш нам, що тобі подобається або не подобається в тому, як ти говориш. Інші спробують підказати тобі, що треба змінити, щоб твої питання звучали більш переконливо. Ну що, давай спробуємо? Ти готовий?

**Крок 3: Оцінка групою спроби дитини.**

Запитайте дитину, що їй не сподобалося; запитайте інших, які в них є зауваження й пропозиції. Не забудьте похвалити дитину за першу спробу. З’ясуйте у дитини, що їй сподобалося в записі, потім запитайте інших, що сподобалося їм (на цьому етапі необхідний тільки позитивний зворотний зв’язок). Далі дізнайтеся в дитини, що б вона хотіла змінити. Після її відповіді запитайте у групи, що вони можуть порадити і як можна вдосконалити поведінку. Перемотайте запис на початок.

**Крок 4: Повторний запис доти, поки дитина не відчує, що вона задоволена результатом.**

Переконаєтеся, що дитина прислухалася до думки інших дітей перш, ніж повторювати запис. Ви можете сказати, наприклад: «Добре, Сашко, продовжуй далі, коли будеш готів. Я як і раніше буду твоїм вчителем, а ти – самим собою. Зміни своє питання, як ти вважаєш за потрібне». Продовжуйте запис доти, поки дитина не відчує, що в неї вийшло те, що потрібно.

**Крок 5: Підготовка домашнього завдання.**

Попросіть дитину прослуховувати запис щодня й пробувати ставити запитання вголос у бесіді з кимось (із другом, братом, сестрою) або про себе. Попросіть її принести запис на наступне заняття й розповісти всім про результати своєї роботи. Якщо результати будуть позитивні, запитайте в дитини, що вона хоче спробувати вдома ще. Не форсуйте події, додержуйтеся власного темпу дитини.

Ця техніка може використовуватися в групі в декількох варіантах. Дитина може працювати сама в той час, як решта група спостерігає за нею і підтримує її зусилля. З іншого боку, можуть працювати й кілька людей одночасно. Робота в невеликій групі може бути ефективною за умови, що декілька дітей освоюють ту саму навичку, наприклад, уміння відповідати впевнено. У групі з восьми осіб ви можете організувати дві підгрупи по чотири дитини. Хтось один у кожній підгрупі буде відпрацьовувати обрану навичку, а інші будуть спостерігати, радити й зображувати оточення. Я, коли працювала з підлітками, розбивала групу на чотири пари, які паралельно відпрацьовували, наприклад, уміння поводитися впевнено, звертатися без сором’язливості по допомогу й обмінюватися думками і одразу робили аудіозапис результатів своєї роботи. Однак, якщо ви працюєте з відеокамерою, то не варто працювати з підгрупами, оскільки шум і штовханина будуть сильно заважати роботі.

Описана техніка найбільш ефективна в тому випадку, коли діти вже добре можуть працювати один з одним, і рівень довіри в групі досить високий. Результати можуть бути вкрай негативними, якщо дитина, що працює за цією методикою, не буде почувати себе досить упевнено перед іншими у групі, а також, якщо інші діти не зможуть або не захочуть надати їй необхідну підтримку.

Більшість дітей з нормальною самооцінкою із задоволенням працюють з цією технікою (навіть починають трохи «грати на публіку») і швидко досягають позитивних результатів. Сором’язливим же дітям, дітям із заниженою самооцінкою або дітям з несформованими соціальними навичками, можливо, краще спочатку подивитися, як працюють інші,

І заключна порада: перед тим, як пропонувати працювати за цією технікою в групі, перевірте диктофон або відеокамеру!

**Приклад 6.**

*Використовуйте техніку сомомоделювання для того, щоб допомогти дітям освоїти й відпрацювати нові форми поведінки. Нижче ще раз наводиться опис техніки по крокох.*

**Крок 1**

Пояснення змісту й короткий опис техніки. Вибір дитини, що буде працювати за цією технікою.

**Крок 2**

Обговорення разом із групою можливих моделей поведінки. Запис (аудіо або відео) обраної моделі поведінки у виконанні дитини.

**Крок З**

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

**Крок 4**

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

**Крок 5**

Підготовка домашнього завдання.

# 7. ДІАГРАМА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

**Огляд**

Бути відповідальним означає тримати відповідь за щось або визнати, що саме ти став причиною чогось. Існує кілька типів відповідальності – наприклад, відповідальність за себе, відповідальність за інших, моральна відповідальність або юридична відповідальність. Незважаючи на безліч думок про те, чому і як вчити дітей, існує певна згода, що дітям необхідно вже із самого раннього віку надати можливість вчитися відповідальній поведінці, і така поведінка повинна спрямовуватись й підкріплюватися значущими для них дорослими доти, поки вони не виростуть.

Батьки, вчителі й, у цілому, дорослі зацікавлені в тому, щоб діти вчилися поводитися відповідально. На перший погляд, поняття відповідальності виглядає дуже простим, але воно занадто абстрактне. Як же можна навчити бути відповідальними дітей, які мислять винятково конкретно? У груповій роботі з дітьми й підлітками я використовую «діаграму відповідальності» – техніку, що дозволяє зробити наочними різні аспекти, пов’язані з відповідальністю. Повна кругова діаграма відповідає 100% відповідальності в якій-небудь конкретній ситуації за ту або іншу поведінку. Дітей просять взяти на себе деяку частку відповідальності, якою би маленькою вона не була. Наприклад, дитина може сказати: «Ну, моя відповідальність усього 5%. За все інше відповідає мій брат». Прийнята відповідальність стає основою для того, щоб пояснити дитині, що можна було зробити, щоб уникнути проблем, і як стати більш відповідальним у майбутньому.

**Обґрунтування**

Діти не люблять, коли їх лають, незалежно від того, чи розуміють вони, що стало причиною неприємностей, або вважають, що не вони відповідальні за те, що сталося. Коли хтось строго нагадує їм про їхню відповідальність, діти звичайно прагнуть перекласти провину на когось ще або придумують різні пояснення, аби тільки не відповідати за свої вчинки. Наприклад, мати може сказати донці:

«Лора, ти залишила відкриту банку з варенням на терасі, і тепер вся банка повна мурах». Лора швидше за все відхилить це обвинувачення:

«Ну, мам, я ж не знала, що вони сюди заповзуть!» Інакше кажучи, вона не бере на себе відповідальність за те, що мурахи добралися до їжі.

Робота з діаграмою допомагає дітям встановити зв’язок між їхньою поведінкою й її наслідками й уникнути при цьому ситуації звинувачення. Крім того, вони мають можливість взяти участь у пошуку більш прийнятних варіантів вирішення проблем. Вони починають прагнути до уникнення ситуацій, які можуть поранити інших або завдати шкоди їм самим.

Дана техніка дозволяє:

• Пояснити дітям поняття відповідальності, проаналізувати, як вона проявляється в думках і вчинках.

• Допомогти дітям зрозуміти, що їх дії впливають на інших.

• Пояснити дітям, що прийняття відповідальності за свої дії може стати для них позитивним досвідом.

• Допомогти дітям усвідомити, що відповідальна поведінка підвищить їхню самооцінку.

**Практичні рекомендації**

Як практичні рекомендації нижче наведений покроковий план заняття.

**Крок 1: Опишіть ситуацію, у якій хтось не виявив належної відповідальності.**

Поясніть, що очікувалося в даній ситуації й що відбулося в дійсності.

**Крок 2: Намалюйте на дошці або великому аркуші паперу «діаграму відповідальності» і запитаєте дітей, яку частку відповідальності вони хочуть взяти на себе.**

Відзначте цю частину відповідальності на діаграмі. Наприклад, якщо дитина бере на себе 20% відповідальності, діаграма буде виглядати так, як показано на ілюстрації.

**Крок 3: Попросіть дітей сказати, яким чином можна було б збільшити свою частку відповідальності в конкретній ситуації.**

Неважливо, яку частку відповідальності житина взяла на себе, нехай навіть це буде тільки 1 %, використовуйте сам цей факт для того, щоб обговорити з нею подальші шляхи усвідомлення своєї відповідальності в різних ситуаціях.

Описану техніку варто застосовувати в тому випадку, якщо діти знайомі із дробами й відсотками. Діаграма буде марною, якщо вони не знають, як працювати з відсотками. Зазвичай діти вже в середній школі добре розуміють, про що мова.

Можна сказати дітям, що іноді результати нашої поведінки відрізняються від того, що ми очікували. Наприклад, глузування над ким-небудь або чиїсь слова: «Ну й дав би йому як слід» можуть спровокувати відчайдушну бійку, у результаті чого дитина дістане травму.

Дуже важливо ставити дітям питання, які допоможуть їм прояснити й засвоїти те, що вони вивчали в процесі роботи із цією технікою. Приклади таких питань наведені нижче.

**Ситуація 1**

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

Задайте наступні питання:

Яка частина відповідальності лежить на Денисові? Яка частина відповідальності лежить на Баді? Яка частина відповідальності лежить на інших?

Намалюйте на діаграмі приблизну частину відповідальності Дениса. Наприклад, нехай діти оцінили відповідальність Дениса в 20%. Намалюйте сектор, рівний приблизно одній п’ят частини кола за площею. Перемалюйте цей сектор нижче. Запитаєте в групи: «Якщо це відповідальність Дениса за Баді, то що можна було зробити по-іншому, щоб Баді не втік?» Наприклад:

• Він міг взяти Баді із собою грати із друзями.

• Він міг попросити свою сестру погуляти із собакою, а він виконав би частину її домашньої роботи в інший день.

• Він міг сказати друзям, що він не може грати з ними, тому що відповідає за Баді.

• Він міг сказати батькам, що дуже зайнятий, і запитати в них поради, що йому робити.

**Ситуація 2**

У липні Павлові виповнилось 16 років, і він отримав права водія. Він дуже задоволений, що тепер може із друзями їздити, куди захоче. Його сестра Катя працює в банку. Її машина перебуває в ремонті. Павло погодився зустріти Катю після роботи о 5 годин вечора й підвезти її додому, тому що вона погано себе почуває, і їй не можна довго перебувати на відкритому сонці. Цього дня було дуже спекотно, і друзі Павла попросили відвезти їх після школи до кафе випити молочного коктейлю. Вони жартували й сміялися й не помітили, як пролетів час. Пробило 5 годину, і Павло зрозумів, що він спізнився за Катею як мінімум на півгодини. Його друзі сказали, що йому не варто турбуватися, оскільки його сестрі 19 років, і вона цілком може сама взяти машину й взагалі не потребує опіки свого 16-річного брата. Павло ніяк не міг відв’язатися від своїх друзів і відчував занепокоєння, що зростало.

Коли нарешті він дістався до банку, то побачив біля входу поліцейську машину і машину швидкої допомоги. Переляканий Павло запитав поліцейського, що трапилось. З’ясувалося, що біля входу в банк молода жінка зомліла, і зараз її збираються відвезти до лікарні. Павло сказав поліцейському, що, напевно, це його сестра, і йому дозволили заглянути в машину швидкої допомоги. Це дійсно була Катя. Лікар сказав, що їй краще, але в лікарню її відвезти необхідно. Дорогою додому Павло відчував докори совісті. Він думав, що якби він приїхав за Катею вчасно, те вона не перегрілася б на сонці й не потрапила б до лікарні.

Задайте наступні питання:

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

Яка частка відповідальності лежить на Каті?На кому ще лежить відповідальність за ситуацію?

Припустимо, діти визначили відповідальність Каті у 60%, тому що вона доросла й повинна була знати, що їй не можна так довго залишатися на сонці. У такому випадку відповідальність Павла за його обіцянку бути вчасно дорівнює 40%. Нижче намалюйте сектор кола, що відбиває відповідальність Павла, і запитайте, як Павло міг вчинити, щоб проявити більше відповідальності. Наприклад:

• Він міг не возити друзів у кафе, якщо думав, що може спізнитися.

• Він міг залишити друзів у кафе й з’їздити по Катю.

• Він міг взяти своїх друзів із собою на зустріч.

3. Запитайте дітей, чи не хочуть вони розповісти про свої ситуації, і якщо так, обговоріть їх. Можливо, діти будуть розповідати про випадки, що відбулися з їхніми друзями, братами або сестрами, але в міру зростання довіри в групі, вони почнуть говорити й про свої власні ситуації.

4. Обговоріть заняття. Задайте питання наступного типу:

Що ви дізналися про прийняття відповідальності за ситуацію на себе?

У якому віці діти стають відповідальними за те, що вони роблять?

Що вам потрібно зробити, якщо ви з’ясуєте, що не зможете зробити те, за що взяли на себе відповідальність?

Що вам належить робити, якщо в результаті вашої безвідповідальної поведінки хтось одержав травму?

**8. «Я»-ВИСЛОВЛЕННЯ**

##### Огляд

Найважливішим умінням у спілкуванні є безпосередність. Безпосередність означає здатність описати думки, почуття або поведінку в момент їхньої появи. Найчастіше ми можемо досить довго ігнорувати свої відчуття, поки яка-небудь подія не змусить нас звернути на них увагу. Наприклад, ми можемо не зауважувати, що м’язи шиї сильно напружені. Раптово, після декількох годин сидіння за столом або перед комп’ютером, ми усвідомлюємо, що шия сильно болить, і необхідно змінити позу або зробити які-небудь розслаблюючі вправи. Така ж нечутливість до того, що відбувається, зустрічається й у взаєминах. Ми привчені не висловлювати наші почуття, особливо гнів і роздратування, і тому іноді ми «придушуємо» їх замість того, щоб виразити їх, коли вони виникають.

Безпосереднє вираження думок і почуттів призводить нас у стан «тут і тепер» і допомагає відчувати себе більш вільно. Одним зі способів бути більш безпосереднім у спілкуванні є використання «Я»-висловлювань, іноді ще їх називають «Я»-повідомленнями. «Я»-висловлення включає опис почуттів мовця, опис конкретної поведінки, що викликала ці почуття, і інформацію про те, що, на думку мовця, можна в цій ситуації почати.

Схема «Я»-висловлення може бути наступною:

Я почуваю \_\_\_\_\_ (емоція), коли ти \_\_\_\_\_\_\_ (поведінка), і я хочу\_\_\_\_\_\_ (опис дії).

Ця проста формула допомагає виразити свої безпосередні почуття й позначити внутрішній локус контролю. Внутрішній локус контролю означає, що людина відчуває себе відповідальною за свої думки й почуття, оскільки причини їх бачить у собі, а не в зовнішніх обставинах.

За допомогою «Я»-висловлення ви повідомляєте іншій людині, що ви почуваєте або думаєте із приводу деякої проблеми й підкреслюєте той факт, що ви говорите, у першу чергу, про свої почуття. Крім того, ви в такий спосіб повідомляєте, що так чи інакше зачеплені, і хочете, щоб той, до кого ви звертаєтесь, змінив свою поведінку певним чином.

Оскільки «Я»-висловлення не націлене на те, щоб обвинуватити або дискредитувати іншого, то велика ймовірність, що людина вас вислухає й нормально відповість вам.

Протилежним «Я»-висловленню є «Ти»-висловлення. Коли ми переживаємо негативні почуття, ми схильні обвинуватити в них когось ще або звалити все на обставини. Наприклад:

* Ти залишив двері відкритими, і сюди налетіли бджоли!
* Ти просто тупий дурень! Ти постійно забуваєш прибрати свій велосипед
* Ти що, знову забув зробити домашнє завдання?
* Ти ніколи не прибираєш за собою!

Коли ми використовуємо «Ти»-висловлення, людина сприймає наші слова як обвинувачення й відчуває образу, роздратування або інші негативні емоції. У відповідь на «Ти»-висловлення будь-яка людина звичайно закривається й намагається уникнути розмови. Можливо, ви хочете, щоб співрозмовник змінив свою поведінку, але, швидше за все, почувши один раз «Ти»-висловлення, він просто перестане вас слухати далі.

**Обґрунтування**

Мета «Я»-висловлення – прийняти відповідальність за власні думки й почуття в цей момент, повідомити про них партнерові, виразити бажання, щоб він певним чином змінив свою поведінку й запросити його відкрито обговорити можливі шляхи для цього.

Використання «Я»-висловлень у груповій роботі сприяє прийняттю дітьми відповідальності за свої почуття й допомагає їм навчитися виражати свої емоції в коректній формі, щоб інші могли їх зрозуміти й погодитися зі справедливістю висунутих ними вимог.

**Практичні рекомендації**

«Я»-висловлення – найбільш підходящий спосіб виразити свої почуття, які виникають у процесі роботи тематичних груп з таких питань, як вироблення впевненості в собі, самоповага, керування агресивністю, взаємини, дружба, спілкування з батьуами й вчителями, розлучення батьків, втрата близьких. Якщо ви навчите дітей «Я»-висловленням ще на самому початку роботи групи, вони, швидше за все, і далі будуть продовжувати використовувати їх у міру необхідності. Діти швидко починають використовувати «Я»-висловлення, оскільки така форма вираження своїх почуттів і думок знаходить схвалення в однолітків. Коли діти досить упевнено опанують цією технікою, ви можете стимулювати їх до того, щоб вони почали застосовувати «Я»-висловлення в спілкуванні за межами групи.

Через те, що «Я»-висловлення припускає більш незалежну позицію, ніж та, яка характерна для дітей вдома, постарайтеся з’ясувати можливу реакцію батьків перш, ніж рекомендувати дітям використовувати «Я»-висловлення при спілкуванні з домашніми. Деякі батьки можуть бути дуже обуренні від такої форми спілкування із власною дитиною.

**Приклад 7**

*Наведена нижче послідовність кроків допоможе вам навчити дітей формулювати «Я»-висловлення. Не забувайте наводити приклади й заохочуйте використання «Я»-висловлень у груповій роботі.*

**Крок1.**

Поясніть дітям, що ми, коли скривджені або розгнівані, найчастіше обвинувачуємо в цьому партнера й намагаємося на нього перекласти відповідальність за наші почуття. Але за наші власні почуття відповідаємо ми самі, а не хтось ще. Нерідко ми наділяємо нашу мову формою «Ти»-висловлювань, наприклад: «Ти зводиш мене з розуму своїми вічними запізненнями» або «Ти ніколи не виключаєш мій плеєр після того, як подивишся фільм». Людина в такий спосіб одержує інформацію про те, що ви засмучені, але замість того, щоб спонукати її змінити свою поведінку, «Ти»-висловлення викликає гнів або роздратування.

**Крок 2.**

Запитайте дітей, якою буде їхня реакція на наступні твердження:

Ти знову не закрив холодильник!

Ти не виніс сміття!

Ти що, ще не годував собаку?

Ти знову не зробив домашнє завдання?

У тебе в кімнаті знову безлад!

Вічно ти не можеш прибрати за собою

**Крок 3.**

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

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

Я почуваю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, коли \_\_\_\_\_\_\_\_\_,і я хочу **(**я вважаю) \_\_\_\_\_\_\_.

Наприклад:

Я був дуже роздратований, коли побачив банки з-під напоїв й залишки їжі у твоїй кімнаті, і я хочу, щоб ти прибирав за собою перед тим, як лягати спати.

Мама дуже засмутиться, коли побачить, що ти розкидала свій одяг по підлозі, і я хочу, щоб ти прибрала її в шафу, коли роздягаєшся.

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

Крок 5.

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

**Крок 6.**

Після того, як ви на прикладах покажете, як будувати «Я»-висловлення, роздайте дітям список ситуацій, наведений нижче (ви можете змінити ситуації відповідно до завдань вашої групи). Допоможіть дітям скласти «Я»-висловлення для перших чотирьох або п’яти ситуацій. Після цього об’єднайте їх в пари і попросіть самостійно написати «Я»-висловлення для інших ситуацій.

***СКЛАДІТЬ «Я»-ВИСЛОВЛЕННЯ:***

***Ситуація 1***

*Твій брат позичив у тебе твою улюблену сорочку й порвав її. Що ти скажеш братові?*

## Ситуація 2

*Твій вчитель подумав, що ти списав, і поставив тобі одиницю. Що ти скажеш учителеві?*

## Ситуація 3

*Твій батько, що живе окремо від вас, не забрав тебе до себе у суботу, хоча обіцяв. Що ти скажеш батькові?*

## Ситуація 4

*Твій кращий друг/подруга призначив(ла) побачення твоїй(му) дівчині/хлопцю. Що ти скажеш другові/подрузі?*

## Ситуація 5

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

## Ситуація 6

*Тренер сказав, що ти недостатньо серйозно тренуєшся, і він відраховує тебе з команди. Що ти скажеш тренерові?*

## Ситуація 7

*Керівник оркестру вважає, що ти влаштував безлад в музичній кімнаті, і покарав тебе. Що ти скажеш керівникові?*

## Ситуація 8

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

## Ситуація 9

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

## Ситуація 10

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

## Ситуація 11

*Твій старший брат приходить зі школи раніше за тебе й завжди з’їдає всі солодощі, які мама залишає вам обом. Що ти скажеш братові?*

## Ситуація 12

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

**Крок 7.**

Якщо час дозволяє, діти в парах можуть скласти «Я»-висловлення для своїх власних ситуацій, або ви можете разом із групою зайнятися рольовими іграми з «Я»-висловленнями, у яких будуть обіграні ситуації з життя дітей, їхніх друзів, рідних або зі шкільного життя.

# 9. РИТУАЛИ ЗАВЕРШЕННЯ ГРУПОВОЇ РОБОТИ

**Огляд**

Перше заняття групи має вирішальне значення для вироблення групових норм, включення дітей у роботу й визначення подальших напрямків руху. Останнє заняття теж дуже важливо в груповій роботі, оскільки воно надає можливість підбити підсумок того, чому навчилися діти, ще раз переглянути успіхи й невдачі й спланувати подальшу роботу зі зміни поведінки. Зазвичай діти дуже прив’язуються до своєї групи. Іноді це єдине місце, де їх слухають, цінують і підтримують, і момент закінчення групової роботи може переживатися ними вкрай болісно. Ритуали завершення призначені для того, щоб допомогти дітям вирішити перераховані проблеми.

Ритуал – це церемонія або серія дій, які повторюються регулярно. Коли групова робота добігає кінця, виникає необхідність завершити роботу над завданнями, поставленими в групі. Діти й підлітки люблять вечірки, подарунки й частування. Таким чином, ритуал завершення, з одного боку, вирішує завдання підведення підсумків групової роботи, з іншого боку – є святом, можливо, із врученням подарунків або призів, які зроблять приємність дітям і будуть служити їм нагадуванням про їхню роботу в групі. Останнє заняття має бути заздалегідь сплановано таким чином, щоб допомогти дітям і керівникові підвести підсумки й попрощатися один з одним.

**Обґрунтування**

Дуже часто діти важко переживають розрив близьких і теплих відносин. Наприклад, один з батьків може надовго виїхати, бабуся може вмерти в результаті несподіваного серцевого нападу, старший брат або сестра можуть виїхати з дому після одруження або на навчання в інституті. Значимі в житті дитини люди раптово зникають, і в неї немає часу, щоб попрощатися або якимось чином підготуватися до розставання з ними. Підлітки також важко переживають, коли раптово обриваються відносини із хлопцем/дівчиною, які здавалися такими міцними. Розрив відносин – це нормальна життєва ситуація, але дуже часто партнер по відносинам ніяк не пояснює причину свого рішення. Такий тип «облому» приведе до нерозуміння й сильних емоційних переживань.

Завершення відносин, у найкращому випадку, важкий процес, і в нашому суспільстві ми явно недостатньо володіємо навичками переживання втрат, які могли б допомогти нам пройти через кризу й стать сильніше. Ритуали завершення дозволяють дітям пережити досвід розставання без того, щоб почувати себе покинутими або кинутими. Створюючи для дітей і разом з дітьми гарний ритуал завершення групової роботи, ви, у деякому сенсі, пропонуєте дітям більш позитивний і менш травмуючий шлях переживання неминучих у майбутньому втрат.

Характерні ***цілі*** ритуалу завершення містять у собі:

* Підведення підсумків групової роботи.
* Надання дітям можливості одержати зворотний зв’язок від інших членів групи.
* Визначення завдань, над якими діти повинні працювати далі.
* Демонстрацію моделі завершення відносин і осмислення того, що закінчення відносин є природною частиною самих відносин.
* Можливість відзначити завершення спільної роботи в приємній атмосфері.

На останньому занятті групи необхідно зробити наступне:

* 1. Нагадати дітям, що все, що відбувалося в групі не повинне виходити за її межі навіть після закінчення занять.
  2. Обговорити підсумки кожного заняття. Ви можете зробити це, надавши короткий огляд змісту кожного заняття й потім запитавши, що діти пам’ятають про ці заняття або чому вони на них навчилися. Якщо занять було занадто багато або на них не розглядалися конкретні теми, ви можете попросити. дітей визначити три найбільш важливі речі, яким вони навчилися за все це час,
  3. Обговорити підсумки групової роботи в цілому. Ви можете задати наступні питання:

Що, на ваш погляд, є найважливішим з того, чому ви навчилися в групі?

Над чим вам ще потрібно попрацювати?

Чим з того, чому ви навчилися, ви пишаєтеся найбільше?

Що вам не сподобалося в групі?

Що ви дізнались про себе?

Що нового ви довідалися з теми, що розглядалася в групі?

Які речі ви стали переживати легше? Які речі ви стали переживати важче?

Як ви збираєтеся використовувати те, чому навчилися в групі?

* 1. Відзначити завершення занять вечіркою або частуванням.

У дітей старшого віку ви можете додатково запитати, чому позитивному вони навчилися в спілкуванні з кожним членом групи. Це може зайняти багато часу, тому, якщо ви зважитеся на це, продумайте заздалегідь, як надати кожному можливість висловитися.

Дуже важливо заздалегідь нагадати дітям про завершення занять. Якщо групова робота розрахована на десять занять, то на восьмій зустрічі скажіть дітям, що у вас залишилося всього два заняття. На дев’ятому занятті скажіть, що наступне заняття буде останнім, і що ви маєте попрощатися один з одним. Якщо група розрахована на довгострокову терапію, то нагадувати про майбутнє завершення треба ще раніше, і, можливо, у вас виникне необхідність присвятити цьому не одне заняття. Мета таких нагадувань двояка. По-перше, якщо діти хочуть щось обговорити в групі, вони знають, що час обмежений, і треба встигнути розглянути всі питання за час, що залишився. По-друге, діти можуть попросити про додаткову допомогу або консультацію, оскільки знають, що система групової підтримки в її нинішньому вигляді незабаром припинить своє існування.

Перед останнім заняттям ви можете запитати дітей, як би вони хотіли завершити спільну роботу. Зазвичай вони пропонують влаштувати вечірку, яку можна назвати «Наше свято».

**Приклад 8.**

*Використовуйте описані нижче приклади для організації свята із приводу закінчення групової роботи. Адаптуйте їх до рівня розвитку дітей або до тематики групи.*

**Конверти для добрих побажань**

Роздайте дітям конверти або пакети й олівці або фломастери. Крім того, кожній дитині буде потрібно стільки аркушів паперу, скільки учасників у групі, включаючи вас. Попросіть дітей написати свої імена на конвертах. Далі попросіть їх написати, і напишіть самі що-небудь «тепле й добре» для кожного члена групи. Наприклад:

* Христина, спасибі тобі, що ти навчила мене, як треба дружити. Ти найкраща подруга, що тільки може бути.
* Федя, ти мені дуже допоміг. У тебе добре серце, і ти всім нам сильно допоміг. Спасибі тобі.
* Міша, мені подобається, як ти вмієш розповідати про свої почуття. Я хочу навчитися робити так само.
* Марія, ти дуже здорово працювала в групі, і я рада, що ти допомогла мені стати краще.

Далі всі повинні покласти листочки у відповідні конверти. Якщо діти захочуть, вони можуть поділитися цими висловленнями із групою.

**Листівки з подяками**

Цю вправу можна проводити з дітьми будь-якого віку. Вам буде потрібний кольоровий щільний папір і олівці або фломастери для всіх.

Кожна дитина складає аркуш паперу навпіл, як вітальну листівку, кладе на зовнішню сторону «листівки» свою долоню, обводить її олівцем і пише всередині «руки» своє ім’я. (Рука є особистим символом відкритості для інших). Далі дитина передає свою листівку сусідові ліворуч, який має написати що-небудь усередині. Картки передаються доти, поки кожен не напише по реченню іншим.

**Групова поема**

Ця вправа справді дивовижна! Діти, особливо середнього шкільного віку, дуже люблять такі заняття й вважають їх чимось особливим.

Роздайте дітям по аркушу паперу й фломастеру. Попросіть їх написати свої ініціали в правому верхньому куті (ви теж підпишіть свій листок). Кожна дитина пише короткий рядок, з якої буде починатися поема. Далі дитина передає свій аркуш сусідові ліворуч, і той дописує свій рядок, що продовжує поему. Після того, як кожний напише по одному рядку на всіх аркушах, закінчена поема повертається авторові першого рядка.

Якщо діти не знають, що ви маєте на увазі, коли просите їх «написати рядок», приведіть їм кілька зразків. Наприклад:

Ми багато дізналися й стали розумнішими...

Наша група немов квітка...

Мені так добре, я знаю так багато...

Моя сім1я змінилася, а з нею і я...

Дружба прекрасна, я теж хороший...

Мені більше не страшно злитися...

Після того, як всі поеми будуть написані, прочитайте спочатку свою. Потім запитайте, хто ще хоче прочитати свою поему. Якщо діти захочуть, ви можете зробити кожному копію цих віршів.

**Вечірка**

Всі діти люблять частування на останньому занятті. Ви можете зібрати кошти на їжу й напої або морозиво з різних джерел. Якщо група працює в школі, ви можете попросити допомогти батьків, вчителів або адміністрацію. Діти старшого віку можуть принести щось з дому і влаштувати вечірку у складчину. Можна замовити торт із привітаннями й іменами всіх дітей, написаними кремом. Діти дуже люблять, коли їм пропонують шматки торта з їхніми іменами, і розглядають їх як нагороду за свою роботу в групі.