

**Міністерство освіти і науки України  
Київський Національний педагогічний університет  
ім. М.П.Драгоманова**

**Розвиток моральної самосвідомості  
особистості підлітка**

**(соціально-психологічний тренінг)**

**Київ -2003**

ББК 87.713.15

УДК 159.923.2

**І.С. Булах, Ю.А. Алексєєва** Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: Навчально-методичний посібник. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. – 73 с.

**Рецензенти:**

**І.Д. Бех** - доктор психологічних наук, професор, дійсний член АПН України

**Л.В. Долинська** - кандидат психологічних наук, професор

Навчально-методичний посібник містить обґрунтування та зміст спецкурсу (тренінг програму) з розвитку в учнів підліткового віку моральної самосвідомості. Цей посібник може бути використаний викладачами педагогічних візів у лекційному курсі “Психологія виховання” та практичними психологами, вчителями-предметниками, класними керівниками та соціальними педагогами у роботі з сучасними підлітками.

Посібник рекомендований до друку Вченою радою Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № 13 від 19.06.2003 р.)

ISBN 966-660-129-X

## Вступ

Останнім часом у нашому суспільстві спостерігається вакуум духовності, який заповнюється націоналізмом, екстремізмом, релігійною ідеологією. Підлітки в сучасній ситуації опинилися в найбільш складному становищі, тому що їх актуальні потреби до самоствердження, самореалізації і самовдосконалення наштовхуються на відсутність розуміння та поваги з боку дорослої спільноти, яка мало звертає увагу на морально-духовне зростання підростаючого покоління.

Сьогодні, на жаль, у дорослому соціумі майже зруйновано ефективно діючий кодекс моральних норм, міг би бути інтерналізований зростаючим би поколінням. Внаслідок різноманітних соціальних перипетій стало помітно, що підлітки не набувають почуття соціальної відповідальності; у них почали превалювати інфантилізм, егоїзм та духовна спустошеність. У зв'язку з цим актуальною є проблема розвитку моральної самосвідомості підлітків та процес удосконалення її окремих складових.

Моральне зростання особистості досить складне психологічне явище і потребує деякої наукової інтерпретації. Проблема розвитку моральної самосвідомості, формування її структури, інтерналізація моральних норм і цінностей, особливості засвоєння моральних мотивів, які виступають еквівалентом особистісної якості, завжди цікавили вчених.

Наукова позиція І.Д. Беха (1998, 2000) спрямована на визначення значущості підлітковості періоду у появі здатності особистості цього періоду самостійно, свідомо ставити перед собою ті чи інші довільні завдання, бути внутрішньо організованою, визначати напрямки своїх дій та добродійних вчинків. Вченим акцентується увага на тому, що головним показником особистісного зростання підлітка є рівень розвитку його свідомості та самосвідомості. Моральна самосвідомість особистості знаходить відображення в моральних оцінках та самооцінках власних дій, у емоційно-ціннісному ставленні до власного "Я". Чим розвиненіша моральна самосвідомість, тим

глибше розуміє підліток соціальну цінність своїх вчинків та поведінки в цілому.

Крім того, Б.С. Братусь (1985, 1997) висунув думку про те, що основними одиницями моральної самосвідомості особистості є смислові утворення – особистісні цінності, які одночасно є внеситуативним оперттям для моральної оцінки людиною власної діяльності. Засадою моральної самосвідомості, на його думку, стають засвоєні особистістю значення, які уособлюють для неї особистісний смисл. Вченим підкреслюється, що саме особистісні смисли породжують внутрішній план моральної самосвідомості із властивими їй рівнями та функціями. Сформовані особистісні цінності визначають моральні ставлення людини до основних сфер життя – до світу, до інших людей, до самої себе. Сукупність цих ставлень у своїй єдності утворюють моральну позицію людини.

З одного боку, М.Й. Боришевський (1980, 1996) підкреслює, що зрілість моральної самосвідомості особистості залежить від характеру і спрямованості її моральних поглядів, переконань, ідеалів і світогляду в цілому. На основі сукупності моральних знань і почуттів у свідомості людини формується моральний досвід: від елементарних культурно-гігієнічних до високорозвинених норм соціального порядку, а саме: почуття обов'язку та моральної відповідальності.

З іншого боку, за поглядами І.С. Кона (1984), моральна самосвідомість індивіда формується завдяки вчинкам, що він здійснює у процесі вирішення конфліктних ситуацій, роблячи при цьому власні моральні вибори. Таким виборам сприяє високий ступінь самостійності особистості, що є передумовою виникнення її особистих ставлень до вчинків. Вченим підкреслюється, що показниками розвитку когнітивного компонента моральної самосвідомості особистості служать ступені усвідомленості й узагальненості моральних суджень, а показниками розвитку поведінкового компонента – реальні просоціальні вчинки, здатність протистояти спокусам та не піддаватися ситуативним впливам, послідовність поведінки.

Таким чином, моральна самосвідомість є специфічною формою моральної свідомості, предметом якої виступає ціннісний смисл свідомості як такої, а також індивід як її носій. Смисл моральної самосвідомості задається внутрішнім конфліктом індивіда, зіткненням його різних внутрішніх моральних позицій, ціннісних орієнтацій чи виконанням тих соціальних ролей, які в кожній конкретній ситуації у символічній формі демонструють добро або зло.

Структура моральної самосвідомості розглядається багатьма дослідниками як єдність когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового компонентів.

Рівень розвитку моральної самосвідомості особистості підлітка залежить від ступеня розвинутої когнітивного компонента, змістом якого є наступне: моральні знання, переконання і моральна саморефлексія. Важливу роль у розвитку цього морального утворення відіграє також емоційно-ціннісний компонент, який містить у собі моральні цінності та почуття. Адже важливо не лише знати і усвідомлювати моральні норми та поняття, але й необхідно, щоб вони викликали емоційний відгук у душі підлітка та були для нього значущими. Поведінковий компонент презентований моральною саморегуляцією, яка характеризується наступними властивостями: 1) моральний самоконтроль, як здатність підлітка контролювати свої емоційні стани та власні дії з позиції належного та ціннісного; 2) моральні дії та вчинки.

Важливим завданням шкільного психолога в роботі з підлітками є використання комплексу психокорекційних методів, що сприяють розвитку і гармонізації їх моральної самосвідомості. Психологічне консультування займає одне з провідних місць у роботі практичного психолога. Головним завданням процесу консультування є надання психологічної допомоги підліткам, що переживають особистісні труднощі у самореалізації, досягненні цілей, задоволенні потреб у визнанні та прийнятті рішень. Особистісне зростання підлітків нерозривно пов'язане з розвитком їх моральної самосвідомості: засвоєнням моральних понять і почуттів, посиленням відповідальності за себе й за інших, підвищенням рівня моральної саморегуляції.

Відомий американський психолог і фахівець з питань психологічного консультування Р. Мей з приводу головного завдання консультування писав: «Кожна особистісна проблема - у певному розумінні - є моральною, оскільки стосується головного питання етики: «Як варто жити?». Творча самостійність особистості завжди зуміє правильно розв'язати ті моральні проблеми, що поставить перед нею життя. Вироблення саме такого ставлення до життя і є метою консультування» [21, с. 112].

Існують дві форми психологічного консультування: індивідуальна та групова. Групові методи консультування – досить нова галузь прикладної психології, і виявляється це, зокрема у тому, що вона не має усталеної назви. Існують різні терміни для її позначення: лабораторний тренінг, активна соціально-психологічна підготовка, активне соціальне навчання, соціально-психологічний тренінг (СПТ) та ін. В нашій роботі використано термін „соціально-психологічний тренінг”.

Психологічне консультування підлітків є одним із складних і процес його організації і проведення має свою специфіку. Варто підкреслити, що основи віково-психологічного консультування ще не одержали необхідної і детальної розробки. Між тим деякі аспекти психологічного консультування, що зорієнтовані на вирішення проблеми дорослих людей, не можуть бути застосовані у період підлітковості, оскільки не враховують специфіку розвитку дітей та підлітків відповідно з їх віковими можливостями. На думку Г.В. Бурменської, О.А.Карабанової, О.Г. Лідерса, необхідна розробка науково обґрунтованої систематики психологічних труднощів і проблем у сфері особистісного розвитку підлітка. Необхідно психологічне вивчення таких актуальних питань як формування особистісних якостей підлітка, наприклад, лінощів, неорганізованості, безвідповідальності та ін.

Психологічне консультування припускає аналіз розвитку підлітка не тільки у віковому аспекті, але й у плані його індивідуальних психологічних особливостей. Незважаючи на те, що питання консультування підлітків висвітлювалися багатьма авторами (В.Е. Пахальян, 1987; Н.В. Коптев, 1993;

П.П. Горностай, С.В. Васьковська., 1996; Т.П. Гаврилова, 1997; Н.Ю. Журавлева, 1997; А.Н. Маховиков, 1999; Т.О. Флоренська, 2001; О.Г. Лідерс, 2001; О.В. Хухлаєва, 2001; І.М. Цимбалюк, 2001; Н.В. Самоукіна, 2003), однак до цього часу залишається проблематичною психологічна корекція їх моральної самосвідомості, не знайдено шляхів консультування з цих питань.

У період дорослішання відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості особистості, у зв'язку з цим потрібен активний пошук шляхів її самореалізації та самоствердження. Маючи вже достатній соціальний досвід, особистість підлітка здатна усвідомлювати свої переживання, виражати їх вербально і відрефлексувати те, чим вони викликані. Підлітки вже чіткіше визначають природу своїх труднощів і усвідомлюють, що саме їм може допомогти. Втім ставлення до процесу консультування у них може бути неоднозначним. Старші підлітки неохоче допускають психолога у свій внутрішній світ, намагаються уникати глибокого контакту, при цьому охоче можуть просити допомоги, щоб налагодити взаємини з батьками.

Виходячи із вище зазначеного основними умовами контакту з підлітком є: добровільність, конфіденційність і відповідальність. Підліток повинен бути впевненим, що психолог не використає проти нього все те, що повідомлялося на прийомі, і, що зміст бесід з ним не стане відомим ні вчителям, ні батькам, ні однокласникам.

Щоб процес консультування проходив успішно, психологу важливо взаємодіяти з підлітком з позиції прийняття останнього, причому незалежно від того, що він говорив і як діяв, тобто, які б провини не зробив. Психологу важливо не лише бути в позиції прийняття до підлітка, який потребує допомоги, але й виявляти зацікавлене ставлення до нього, будуючи таку дистанцію, що не припускає фамільярності, зарозумілості і демонстрації переваг.

Л.Б.Філонов (1995) виділив декілька стадій взаємодій по створенню довірливих взаємин у роботі шкільного психолога з підлітками:

- 1) накопичення згоди — нейтралізація негативних установок учня у процесі спілкування, проведення бесід на нейтральні або актуальні теми;
- 2) пошук співпадаючих інтересів; часткове переключення на обговорення особистісних якостей вихованця;
- 3) взаємне прийняття для обговорення особистісних якостей (на цьому етапі переважно позитивних);
- 4) виявлення якостей, небезпечних для взаємодій;
- 5) індивідуальні взаємодії і взаємна адаптація партнерів;
- 6) узгоджена взаємодія — повне взаєморозуміння та довіра.

У процесі консультування підлітки часто розраховують на пряму пораду. Проте поради, запропоновані психологом, повинні спонукати підлітків самостійно шукати оптимальне рішення своїх проблем. Взагалі складність процесу консультування підростаючого покоління полягає у тому, що, психологу важливо обережними висловлюваннями допомагати визначатися підліткам, самостійно актуалізуючи власні соціальні позиції.

Одним з найважливіших психологічних завдань практичного психолога є формування у підлітка готовності до розгорнутої орієнтації в загальнолюдських цінностях. Саме такі орієнтації допомагають підростаючій особистості здійснювати правильні вибори у різних життєвих ситуаціях. Отже, у процесі психологічного консультування, з використанням коригуючих методів та прийомів, відбувається розвиток моральних цінностей особистості в період дорослішання.

В останні роки з'явилося багато публікацій, що стосуються основних теоретичних і практичних положень консультування, у тому числі і консультування підлітків. Однак аналіз вивченої нами літератури показав, що питання консультування та психологічного вдосконалення морального розвитку підлітків і взагалі їх моральної самосвідомості ще недостатньо розроблені. Відсутні комплексні психокорекційні програми, спрямовані на стимулювання морального зростання підлітків, а також методи диференційованих психологічних впливів, що приводять до гармонізації різних



компонентів моральної сфери підростаючої особистості. Таким чином, створений нами соціально-психологічний тренінг сприятиме розвитку моральної самосвідомості підлітків та їх особистісному зростанню.

### **Комплексна психологічна програма розвитку моральної самосвідомості підлітків**

Створена нами програма спрямована на розвиток моральної самосвідомості підлітків. Вона складається з трьох блоків. До першого блоку увійшло 7 занять, які спрямовані на розвиток когнітивного компоненту моральної самосвідомості підлітків. Ці заняття сприяють усвідомленню та диференціації моральних понять, розвитку моральної рефлексії, поглибленню процесів саморозкриття.

Другий блок складається з 5 занять, спрямованих на розвиток емоційно – ціннісного компонента. Вони допомагають розвивати емпатійні здібності, розбиратися в емоційному ставленні до себе, а також розуміти власні моральні почуття.

До третього блоку програми належать останні 4 заняття, спрямованих на розвиток моральної саморегуляції. У процесі проведення цих занять відбувається тренування вміння робити моральний вибір в альтернативних ситуаціях та рольовій поведінці.

Основна мета тренінгових занять - розвиток когнітивного, емоційно– ціннісного і поведінкового компонентів моральної самосвідомості підлітків.

Ця мета реалізується шляхом виконання програми тренінгів у результаті розв'язання постановлених конкретних завдань, а саме:

- засвоєння моральних понять та їх трансформація у моральні переконання;
- розвиток моральної рефлексії;
- посилення процесів інтерналізації моральних норм та їх лібералізація;
- диференціація моральних почуттів і цінностей підлітків;
- розвиток здатності до емпатії;
- оволодіння навичками моральної саморегуляції.

Зміст програми вміщує опис кожної групової зустрічі: стратегію поведінки ведучого, зміст і структуру дискусій, вправ і проблемних ситуацій.

Програма складається з 16 занять, кожне з них триває 90 хвилин. Заняття відбуваються один раз на тиждень. У тренінгу беруть участь 10 - 12 підлітків віком від 13 до 15 років.

### **Заняття № 1**

**Мета:** визначити порядок міжособистісних взаємодій у групі.

#### **1. Знайомство учасників групи**

Ведучий знайомить підлітків з метою занять. Пояснюється, що заняття допоможуть їм краще пізнати себе і змінити своє ставлення до себе та оточуючих, навчитися контролювати свої емоційні стани та поведінку, бути відповідальними за свої вчинки. Ці заняття сприятимуть особистісному зростанню та усвідомленню моральних цінностей, без чого неможливо існування людини в суспільстві.

На початку роботи кожному учаснику групи пропонується оформити картку - візитку, на якій слід написати своє тренінгове ім'я. При цьому підліткам пояснюється, що вони можуть обрати своє ім'я, ім'я друга, літературного героя і т.д. Для того, щоб підлітки зробили свої візитки і підготувалися до власної презентації, їм надається 3-5 хвилин. Надалі вони повинні звертатися одне до одного, використовуючи тренінгові імена.

#### **2. Ознайомлення підлітків з правилами взаємодій у групі**

Ознайомлення з правилами – серйозний і відповідальний етап, тому що на їх основі будуватиметься робота групи, особливо на перших заняттях. Психолог знайомить підлітків з основними правилами взаємодії учасників тренінгу в групі.

1. Спілкування за принципом «тут і тепер». Деякі люди прагнуть не говорити про те, що відчують, що думають, оскільки бояться виглядати безглуздими, тому для них характерне прагнення до загальних міркувань, намагання зайнятися обговоренням подій, які сталися не з ними, а з іншими людьми. Але основне завдання наших психологічних занять і консультувань це:

розібратися саме у собі, зрозуміти свої почуття, навчитися контролювати власну поведінку. Тому важливо під час занять говорити та аналізувати те, що хвилює кожного з нас саме у цей момент, і обговорювати те, що відбувається з нами у групі.

2. Персоніфікація висловлювань. Для відвертішого спілкування у процесі занять належить відмовитися від безособового мовлення, яке допомагає ховати власну позицію, отже сприяє униканню відповідальності за свої слова. Необхідно замінювати таке висловлювання, як «Більшість людей вважають, що...» на «Я вважаю, що...» і т.п.

3. Щирість у спілкуванні. Під час роботи групи важливо говорити лише те, що відчуваєш і думаєш з приводу того, що відбувається. Це правило означає відкрите висловлювання про свої почуття стосовно дій інших учасників і своїх. Якщо ж немає бажання говорити щиро і відверто, то краще буде промовчати.

4. Принцип конфіденційності. Усе, що відбувається під час занять, ніколи і ні за яких обставин не виноситься за межі групи. Кожен без винятку учасник групи повинен бути впевнений, що ніхто не розповість іншим про його наміри, роздуми, позиції і переживання. Це сприятиме довірі, взаєморозумінню серед членів групи, активізуватиме їх прагнення бути щирими і сприятиме саморозкриттю кожного з них.

5. Неприпустимість безпосередніх оцінок особистості людини. Під час обговорення того, що відбувається у групі, варто оцінювати не особистість самого учасника, а тільки особливості його дій, вчинків та поведінку в цілому.

6. Безумовна повага до того, хто говорить. Коли висловлюється хтось із членів групи, його варто уважно слухати, даючи людині можливість сказати те, що вона хоче.

### **3. Вправа «Хто Я?»**

1. Психолог пропонує підліткам виконати такі дії: "Будь ласка, вмотитися на стільці зручно, так, щоб у вас не були схрещені руки або ноги. Закрийте очі і розслабтеся. Сконцентруйтеся на диханні. Кілька разів глибоко вдихніть і

видихніть щоб ще більше розслабитися. Уявіть собі, що ви спускаєтеся сходами. З кожною сходинкою ви відчуваєте себе спокійніше і спокійніше. Ви спустилися - і перед вами двері. Поступово відкриваючи їх, ви бачите інші сходи, тільки тепер вони неосвітлені, а деякі сходинки зовсім гнилі — отже будьте обережні. Коли ви спуститеся до самого низу, то потрапите в кімнату, схожу на музей. У ній віє старовиною і таємничістю. Усі стіни обвішані вигадливими масками різної форми, деякі виглядають дуже старими. Здається, багато з них цілком придатні для ритуального танцю якого-небудь племені, інші могли б бути використані у виставах п'єс давньогрецьких авторів, ще інші — у китайському театрі, а є просто маскарадні маски. У цьому калейдоскопі вас особливо зацікавили дві. Виберіть ту, котру вам хотілося роздивитись краще. Підійдіть до неї ближче і подивіться уважно. Що вона нагадує вам? Що вона, на ваш погляд, являє собою? Що ховається за цією „маскою”? Постарайтеся запам'ятати дрібні деталі так, щоб ви могли намалювати її потім, якщо захочете. Тепер знайдіть іншу маску, яка вас зацікавила. Підійдіть до неї. Як виглядає ця? Чим вона відрізняється від попередньої? Хто носив цю маску? Що вона означає? Що може бути під нею? І знову, якщо ви захочете намалювати цю маску пізніше, що б вам хотілося запам'ятати? Тепер зверніть увагу на дзеркало, яке висить на протилежній стіні. Підійдіть до нього і подивіться на своє зображення. Уявіть свій образ настільки реальним, наскільки це можливо. Ви бачите себе : очі, ніс, рот, волосся, шкіру. Піднесіть руку до обличчя і спробуйте зняти його, можливо, це теж маска? Якщо маска знімається, подивіться, що знаходиться під нею. Відступіть від дзеркала і знайдіть двері на сходи, що ведуть знову униз ще на один поверх.

Підійдіть до дверей. Залиште позаду маски й усе, що відбулося в цій кімнаті.

Відкрийте двері і спускайтеся вниз. Будьте особливо обережні, бо сходинки дуже хиткі, і ведуть у повну темряву. Ви входите в кімнату „жахів”. Як у будинку з привидами, те, чого ви боїтеся, буде з'являтися зненацька, щоб злякати вас. Будьте уважні! Подивіться туди! Щось чи хтось переслідує вас. Ви

чуєте дивний шум. У кімнаті стає дуже холодно. Щось тільки що доторкнулося до вашого плеча. Ви тікаєте і знаходите куток, де можете сховатися, ви забиваєтеся туди і чекаєте, чекаєте, чекаєте. Усі ваші найгірші жахи стали реальністю. І раптом... земля іде у вас з-під ніг, і ви кудись провалюєтеся. Ви летите вниз начебто по спіралі якомоесь, тунелем, що закручується. Наприкінці тунелю ви бачите світло. Світло випромінює тепло. Як тільки закінчується тунель, ви відразу опиняєтеся у променях світла. Це світло дуже яскраве і в той же час заспокійливе. Усі ваші жахи і турботи розчиняються в ньому. Усе, що потрібно було сховано розчинилося з появою його променів. Світло поширюється всюди, воно просачується у вас крізь пори шкіри, розчиняє тіло, ви майже зникли, стали єдиним цілим з цим світлом.

Тепер для того, щоб повернутися в реальний світ, вам буде потрібне тіло, тому вам слід вибрати те, яке підходитиме вам найкраще.

Вам також необхідно створити свою особистість: інтереси, таланти, навички і т.д. Усе це вам треба підібрати для себе. Вам потрібна родина і друзі. Виберіть їх. Вам необхідне місце, де ви будете жити. Підберіть і його. Ви повертаєтеся в реальний світ: до своєї родини, друзів, усього, що вас оточує. Уявіть, що ви знову перебуваєте в класі. Не відкриваючи очей, згадайте, як цей клас виглядає, що в ньому є, що де стоїть, знайдіть своє місце. Коли будете готові, відкрийте очі".

Ви відчуваєтеся цілком безпечно. Ви відчуваєте повний зв'язок з тим, хто ви є насправді. Ви відчуваєтеся вдома.

Подумайте, як добре бути тим, хто ви є насправді:

- вільним
- гармонічним
- зрозумілим для оточуючих
- тим, хто відчуває в собі сили здійснити все задумане
- справжнім скарбом

2. Після виконання вправи психолог просить учнів подумати про те, що вони дізналися про себе.

3. Учасникам пропонують по черзі розповісти про свої враження.

#### **4. Підбиття підсумків**

Усі учасники тренінгу по черзі висловлюються, наголошуючи на тому, що їм сподобалося у собі, а що хотілося б змінити.

### **Заняття № 2**

**Мета:** сформувати у підлітків особистісну установку на самоаналіз, ознайомити їх з деякими моральними поняттями.

#### **1. Ведення щоденника**

Психолог розповідає про призначення щоденника. Зауважує, що кожна людина так чи інакше спостерігає за собою. Пропонує записувати свої спостереження, з яких підлітки одержать багато цікавого матеріалу для міркувань про себе, що дає змогу виконувати різні завдання щодо самопізнання, самоаналізу, для того, щоб навчитися аналізувати свої думки, почуття, вчинки підліткам пропонується. Психолог-консультант підкреслює, що не можна без дозволу читати чужий щоденник, наголошує на суверенності внутрішнього світу іншої людини, на тому, що ніхто не має права втручатися у цей внутрішній світ.

#### **2. Робота з етичним словником**

Психолог пропонує обговорити такі моральні поняття як, благодіяння, розсудливість, вихованість, зарозумілість, гордість.

Підлітків просять дати визначення цим поняттям і навести життєві приклади, які, на їх думку, характеризують ці поняття. Рекомендується навести приклади ситуацій, коли підлітки особисто виявляли розсудливість і почуття гордості. Пропонується відповісти на такі питання:

- що загального між поняттями благодіяння і вихованість?
- які синоніми поняття «зарозумілість» ви знаєте? (правильні відповіді: чванство, снобізм, святенництво);
- ви зіштовхувалися з зарозумілими людьми?
- чи виявляли ви самі зарозумілість стосовно інших?

### **3. Вправа «П'ять добрих слів»**

Учасники розбиваються на підгрупи по п'ять чоловік. Кожен з учасників повинен обвести контури своєї руки на аркуші паперу й на долоні написати своє ім'я. Потім він передає свій аркуш сусідові праворуч, а сам одержує малюнок від сусіда ліворуч. На одному з «пальців» отриманого чужого малюнка учасник записує яку-небудь привабливу, на його погляд, рису її власника (наприклад, «Ти дуже добрий», «Ти завжди заступаєшся за слабких», «Мені дуже подобаються твої вірші» і т.і.). Інший учасник робить запис на іншому „пальці” й т.д., поки аркуш не повернеться до власника. Коли всі надписи будуть зроблені, ведучий збирає малюнки й зачитує «компліменти», а група повинна здогадатися, кому вони призначаються. Наприкінці вправи учасники забирають аркуші із зображенням контурів своєї долоні.

Обговорення в групі:

- Якими почуттями ти проймався, коли читав надписи на своїй «руці»?
- Чи всі твої достоїнства, про які написали інші, були тобі відомі?

### **4. Бесіда на тему: «Характер»**

Бесіду психолог починає із вступу, в якому обшрентується її актуальність. Пропонується подумати над тим, якими рисами характеру повинен володіти: лікар, педагог, організатор виробництва, офіцер?» Потім ведучий пропонує кожному учаснику групи подумати й оцінити риси свого характеру, усвідомити свої позитивні й негативні риси, щоб навчитися зміцнювати хороші й коректувати негативні. Кожний з учасників розповідає про свій характер.

Ведучий: «Виберіть дві головні риси характеру з нижче зазначених: рішучість, почуття гідності, доброта, наполегливість, працьовитість, сміливість, оптимізм, щедрість, терплячість, стійкість до труднощів і невдач? Поясніть свій вибір».

Завершальне слово ведучого.

### **5. Вправа для розвитку моральної рефлексії**

Психолог пропонує учням обміркувати ситуацію з моральним вибором і почергово висловити свої думки.

Мені і моєму другові (моїй подрузі) запропонували навчання на курсах, про які можна тільки мріяти. Батьки дуже сподіваються що я витримаю іспит, і я обіцяв (ла) їм, що докладу до цього всіх зусиль. Щоб вступити, потрібно виконати ряд складних завдань. Я письмово уже відповів (ла) на всі питання, але друг (подруга) просить допомогти йому (їй), тому що не знає деяких відповідей. Якщо я допоможу, швидше за все, не пройду за конкурсом і тоді моя мрія не здійсниться, а мені хотілося вчитися саме тут. Якщо я не допоможу другу (подрузі), він (вона) дуже образиться, оскільки його (її) мрія - теж вступити на ці курси.

## **6. Підбиття підсумків заняття**

### **Заняття № 3**

**Мета:** закріпити стиль тренінгового спілкування, сприяти саморозкриттю і усвідомленню сильних сторін своєї особистості, розвитку навичок моральної рефлексії та емпатійного ставлення до ближнього.

#### **1. Вправа „Подарунок від душі...”**

Ведучий: «Сьогодні, вітаючись та обмінюючись люб'язностями, ви будете дарувати один одному подарунок, але не реальний, а гіпотетичний. Найголовніше – від душі. Після вручення той, хто одержав подарунок, повинен висловити своє ставлення до нього: якщо сподобався, то чим, а якщо ні, то чому, і що насправді він хотів би одержати».

Робота проводиться у колі. Учасники по черзі звертаються до партнера, що сидить праворуч, і дарують йому свій подарунок.

#### **2. Вправа «Мої достоїнства»**

Психолог пропонує підліткам протягом 5 хвилин скласти перелік своїх сильних сторін, які вони цінують у собі і які додають їм впевненості у своїх силах. Пропонується заповнити таку таблицю:



	Мої достоїнства
1.	
2.	
3.	

Потім усі сідають у коло і по черзі розповідають про те, що вони написали. На виступ дається 2 хвилини. Слухачі можуть уточнювати деталі, але не мають права висловлюватися. Наприкінці проводиться групова дискусія, у ході якої увага учасників акцентується на тому, що загального було в їхніх висловлюваннях, звертається увага на почуття, які кожен з них випробував.

### **3. Вправа «Прохання»**

Психолог пояснює, що коли одна людина просить іншу про яку-небудь послугу, багато залежить від того яким тоном і з яким настроєм вона це робить. Мається на увазі, що має важливе значення та форма, в якій висловлюється прохання. Якщо прохання починається з комплемента, згадування достоїнств тієї людини, до кого звертаються, та ще й висловлюється подяка за майбутню послугу, у таких випадках важко відмовити. Підліткам пропонується обрати собі партнера і попросити в нього що-небудь (наприклад: дати авторучку, позичити книгу). Наприкінці проводиться обговорення. Підлітки відповідають на запитання: з якими труднощами вони зіткнулися під час виконання вправи.

### **4. Дискусія «Що таке добро?»**

Бути хорошою людиною – це означає не тільки не робити несправедливості, але й не бажати цього.

Демокріт

Коли я роблю добро, я почувую себе добре. Коли я поведжусь погано, я почувую себе погано.

Авраам Лінкольн

Той, хто робить добро іншим, сам від цього одержує радість.

Щоб повірити в добро, треба почати робити його.

Лев Толстой

Підліткам пропонується брати участь в обговоренні проблемної ситуації: «Давайте спробуємо дати визначення поняттю „добро”. Як ви вважаєте, у наш час доброта дійсно цінна особистісна якість, чи вона заважає в деяких життєвих ситуаціях? Давайте спробуємо програти деякі ситуації, де вам необхідно було б виявити свою доброту».

Питання, які обговорюються в процесі дискусії:

1. У вас з'явилися гроші. Могли б ви витратити їх усі на подарунки своїм друзям?
2. Друг розповідає вам про свої негаразди. Чи дасте ви йому зрозуміти, що вас це мало цікавить?
3. Чи часто ви говорите приємне людям, щоб підняти їх настрій?
4. Чи любите ви злі жарти?
5. Чи довго ви пам'ятаєте неприємності, що вам зробили ваші друзі?
6. Чи можете ви терпляче вислухати навіть те, що вас зовсім не цікавить?
7. Чи охоче ви виконуєте прохання оточуючих?
8. Чи можете ви жартувати над кимось, щоб розвеселити оточуючих?
9. Чи часто ви телефонуєте своїм друзям, щоб підтримати їх?
10. Яке ваше ставлення до зради?
11. Могли б ви допомогти п'яній людині?
12. Чи можете ви підійти після сварки до друга першим?

## **5. Вправа для розвитку моральної рефлексії**

Підліткам пропонується обміркувати різні життєві ситуації.

Ви випадково скривдили свого друга і він перестав з вами спілкуватися.

Поміркуйте і запишіть ваші думки щодо цієї ситуації.

## **6. Домашнє завдання**

Написати твір на тему: «Мое минуле, сьогоднішня і майбутнє».

## **Заняття № 4**

**Мета:** сприяти усвідомленню та диференціації моральних понять, розвитку моральної рефлексії, поглибленню процесів саморозкриття.

### **1. Вправа «Ввічливе слово»**

Ведучий нагадує про важливість вживання деяких ввічливих слів для підвищення ефективності спілкування («спасибі», «будь ласка», «вибачте» і т.д.), і стоавить питання: «Які ще ввічливі слова і висловлювання в процесі спілкування можна вживати?» Учасники, вільно пересуваючись по кімнаті, повинні вітати один одного, використовуючи ті ввічливі слова і висловлювання, що вони згадали під час обговорення. Час виконання вправи 4-5 хвилин. Бажано підійти до всіх учасників.

### **2. Вправа для розвитку моральної рефлексії**

Підліткам пропонується обміркувати різні життєві ситуації, а потім відповісти на питання, запропоновані психологом.

У вашому класі є учень, до якого багато хто ставиться зневажливо. Над ним знущаються (б'ють, сміються). Це пов'язано з тим, що в молодших класах він був ябедником, кривдив слабших. Але це було раніше, і зараз його поведінка інша. Особисто вам він не зробив нічого поганого. Як ви будете ставитися до цього однокласника? Що ви відчуваєте, коли бачите, як його кривдять? Наскільки справедливі до нього інші однокласники? А тепер уявіть себе на місці скривдженого. Що ви зробили б для зміни ситуації? Перейшли б в інший клас (школу), чи спробували б відстоювати свої права?

### **3. Диференціація моральних якостей**

Психолог пропонує підліткам підібрати можливі назви деяких моральних якостей особистості, виходячи з їх змістовних характеристик.

Зміст якості	Можлива її назва
<p>1. Такий, що дотримується в усьому порядку, точності</p> <p>2. Такий, що легко піддається чужим впливам</p> <p>3. Вірний істині, правильний, точний</p> <p>4. Вимогливий, суворий</p> <p>5. Здатний до серйозної роботи</p> <p>6. Готовий сприяти благополуччю інших, такий, що бажає добра іншому</p> <p>7. Людина, яка керується положеннями, що приймаються нею як незаперечні</p> <p>8. Такий, що насміхається, може образити, підвести</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- педантичний</li> <li>- акуратний</li> <li>- організований</li> <li>- відчайдушний</li> <li>- безхарактерний</li> <li>- безхребетний</li> <li>- вірний</li> <li>- правильний</li> <li>- відповідальний</li> <li>- справедливий</li> <li>- нудний</li> <li>- поважний</li> <li>- зосереджений</li> <li>- діловий</li> <li>- людяний</li> <li>- доброзичливий</li> <li>- співчутливий</li> <li>- віруючий</li> <li>- догматичний</li> <li>- постійний</li> <li>- в`їдливий</li> <li>- непередбачуваний</li> <li>- підступний</li> </ul>

## **. Вправа „Як би я змінив місце проживання”**

Ведучий: «Багато хто з нас роками живуть у тому самому місті, на тій самій же вулиці. Усе добре знайоме, до всього звикли, у тому числі і до оточуючих людей. Але трапляється різне... Уявимо, що ви вирішили зовсім виїхати з країни (переїхати з батьками в інше місто чи перейти в іншу школу у зв'язку з обміном квартири). З одного боку, це завжди цікаво - нове оточення, нові знайомі, з іншого... Як ви думаєте, скільки людей і хто конкретно пошкодує, якщо ви виїдете? Чому? Що вас пов'язувало з цими людьми? Які у вас були стосунки з ними? Ви їм допомагали чимось? Чи у вас просто склалися теплі щирі стосунки?»

А хто зрадіє вашому рішенню виїхати (перейти в іншу школу)? Чому? У чому причина такого ставлення до вас? Ви чимось «насолили» цим людям? Показували свою перевагу або відмовили у допомозі? Можливо, ви просто «не зійшлися характерами»? Ви намагалися щось змінити в собі, у ваших стосунках з цими людьми?

Складіть два переліки імен і дайте відповідь на запропоновані питання. Тільки будьте до кінця відверті. На обміркування відповідей вам дається 5 хвилин. Після цього ви зберетеся в групи по 3-4 особи і обговорите зі своїми партнерами те, що зумієте усвідомити».

### **5. Вправа «Очі в очі»**

Психолог пропонує учасникам розбитися на пари та протягом трьох хвилин, намагаючись зрозуміти думки і почуття партнера, мовчки дивитися один одному в очі. Потім учасники повинні поділитися своїми відчуттями з групою. Пропонується обговорити такі питання:

1. Чи вдалося їм зрозуміти один одного без слів?
2. Що почувають люди при тривалому контакті очима?
3. Чи виникає відчуття розуміння, духовної близькості?

### **6. Робота з етичним словником**

Психолог просить підлітків навести приклади антонімів таких понять: жаль, такт, самовдоволення, порядність. Потім пропонує продовжити ряд синонімічних понять:

- а) друг-товариш - (приятель - компаньйон-колега -
- б) жадібність-скнарість - (ощадливість-скаредність-
- в) мужність-відвага - (безстрашність-сміливість-нерозсудливість-
- г) самовпевнений – зарозумілий - (безцеремонний-
- д) сумний – скорботний - (смутий – тужливий -

### **7. Домашнє завдання**

Написати твір на тему: «Перспективи мого життя».

## **Заняття № 5**

**Мета:** сприяти подальшому згуртуванню групи та поглибленню навичок саморозкриття, розвитку моральної рефлексії, формуванню звички аналізувати свої недоліки, усвідомленню моральних понять.

### **1. Вправа «Поговоримо про день вчорашній»**

Ведучий: «Для ефективної роботи нашої групи нам потрібно аналізувати те, що відбувається під час занять. Удома ви, ймовірно, згадували минулу зустріч. Поділіться своїми враженнями про минуле заняття. Що допомагало в роботі над собою? Що так і не вийшло? У чому причини? Які претензії є до членів групи? Чи все зрозуміло в правилах, за якими працює група?

Це потрібно для того, щоб наша робота з кожним заняттям ставала продуктивнішою. Ми будемо і надалі дотримуватися цієї традиції: на початку кожної зустрічі відверто ділитися враженнями про те, що було минулого разу. У кожного з вас є можливість поділитися своїми відчуттями, поміркувати про свої почуття і думки, що з'явилися під час заняття або вже після нього».

### **2. Вправа для розвитку моральної рефлексії**

Я звик(ла) підкорятися вимогам дорослих (батьків, учителів), яких поважаю. Проте, коли вимога абсурдна і не приносить хоча б якоїсь реальної користі,

зробити це буває нелегко. Я не знаю, що вибрати: робити щось за своїм бажанням, чи підкорятися вимогам дорослих.

### **3. Вправа «Мої слабкі сторони»**

Ведучий: «Ви вже чимало чого довідалися про себе і про інших членів групи. Багато що ви зрозуміли, вам вдалося подивитися на себе й оточуючих з позиції іншої людини. Не завжди все влаштовувало вас одне в одному. Сьогодні кожному з вас важливо розповісти іншим учасникам про свої слабкі сторони, тобто про те які якості вам заважають, що ви усвідомлюєте в собі як комплекс, як внутрішній бар'єр, як перешкоду. Не обов'язково говорити лише про негативні риси свого характеру та шкідливі звички. Важливо усвідомлювати, що є або може бути причиною конфлікту в різних ситуаціях, що ускладнює життя, утруднює взаємини і т.п. Це може бути і позитивна риса, але в її крайньому прояві, наприклад, чуйність: ви не можете нікому і ні в чому відмовити, хоча самі від цього страждаєте. Дуже важливо, щоб ви не брали в „лапки” свої слова, внутрішньо відмовляючись від них, вибачаючи себе і свої слабкості, щоб ви говорили прямо і відверто. На це вам дається 3 хвилини».

При виконанні вправи учасникам рекомендується спиратися на сильні сторони свого характеру. Для цього після кожного виступу необхідно проводити невелику психологічну підтримку.

### **4. Вправа « Не можу / Не хочу»**

1. Учнів просять розбитися на пари і по черзі висловлювати твердження, що починаються зі слів "я не можу", причому сказане повинно бути правдою. Їм пропонується торкнутися сфери шкільного, суспільного, домашнього життя тощо.

2. Приблизно через дві хвилини, їх просять повторити всі твердження, які вони тільки но висловлювали, але з однією лише зміною: замість слів "я не можу", потрібно говорити "я не хочу...". Ведучий пояснює, що спочатку слова "я не хочу" буде неприємно вимовляти. «Це можна порівняти з покупкою одягу. Можливо, він не підійде вам, але ви не довідаєтеся про це, доки не приміряєте його. Те, що ви вимовите ці слова, зовсім не означає, що вони

відбивають вашу думку, це просто експеримент, мета якого — з'ясувати, наскільки по-різному ми відчуваємо і висловлюємо власні думки, вимовляючи при цьому словосполучення "я не хочу" замість "я не можу".

Підлітків просять повторити точно те саме, що вони сказали раніше, в повільному темпі, але не заміняти "я не хочу" на "я не можу", щоб вони зрозуміли, як поводять і почувають себе, вимовляючи кожне з тверджень. Загострити увагу на тому, чи почувають вони себе по-іншому, і якщо так, то запам'ятати, у чому полягає різниця.

3. Надалі психолог збирає всю групу і з'ясовує що підлітки відчули під час вправи. Чи відчули вони різницю, вимовляючи "я не можу" і "я не хочу"?

4. Консультант звертає увагу учнів на те, що вони однаково використовують слова "я не можу", коли говорять про дійсно неможливе, і тоді коли мова йде про щось реальне, що вони просто відмовляються робити.

"Я не можу" передбачає, що у людини обмежені вміння або вона контролюється ззовні. Тоді як "я не хочу" підтверджує відповідальність людини за зроблені вчинки. Часте перекладання відповідальності веде до перетворення "я не можу" у "я не хочу".

5. Після того, як цю вправу виконано, психолог закликає підлітків не говорити "я не можу" і постійно слідкує за цим.

### **5. Вправа «Зрозумій мене»**

Учасникам пропонується сісти в коло і по черзі коротко розповісти про ситуації, в яких з ними повелися несправедливо. Сусід ліворуч повинен переказати цю історію якомога точніше, а також спробувати зрозуміти і передати почуття оповідача. Автор історії, у свою чергу, оцінює точність переказу.

### **6. Робота з етичним словником**

Психолог пропонує підліткам визначити як вони розуміють такі поняття: відповідальність, альтруїзм, провина, обов'язок, милосердя. Ведучий:



«Наведіть ситуації зі свого життя, в яких ви чи хтось інший діяли етично. Поясніть, у чому різниця між поняттями улесливість і люб'язність».

## 7. Домашнє завдання

Написати твір на тему: „Як я розумію поняття „совість”».

## Заняття № 6

**Мета:** навчити зменшувати внутрішню напругу, розвивати особистісну рефлексію, повагу до інших людей.

### 1. Вправа «Цвітіння троянди»

Ведучий: «З найдавніших часів певні квіти вважалися символом «Я». Це стосується як європейської, так і східної традиції. В Індії і Тибеті — це лотос, у Європі і Персії — троянда.

1. Сядьте зручніше. Закрийте очі. Глибоко вдихніть кілька разів і розслабтеся.

2. Уявіть собі кущ троянди з квітами і пуп'янками. Зверніть увагу на один з пуп'янків. Він ще повністю закритий, лише зверху можна побачити рожеву крапку. Зосередьтеся на його зображенні, утримуючи цю крапку в центрі свідомості.

3. Уявіть, що зелена чашечка починає розкриватися, і ви бачите ще загорнуті пелюстки квітки. Нарешті, перед вашими очима має виникнути пуп'янок, що складається з рожевих пелюстків.

4. Пелюстки починають повільно розгортатися, відгинатися. Це відбувається доти, поки перед вами не постане свіжа, прекрасна троянда у всій її пишноті і повному цвітінні. Спробуйте відчутти її характерний запах, якій не сплутаєш ні з чим.

5. Тепер уявіть, що на троянду падає сонячний промінь, висвітлюючи і зігріваючи її. Утримуйте це зображення у своїй уяві протягом деякого часу.

6. Подивіться в центр квітки. Там ви повинні побачити мудру істоту, яка сповнена розуміння і любові до вас.

7. Заговоріть з нею про найважливіше у вашому житті на цей момент. Ставте питання, особливо значущі для вас: про проблеми, якісь труднощі або бажання, які ви прагнете здійснити. Не поспішайте, витратьте на це стільки часу, скільки потрібно.

8. Тепер ототожніть себе з трояндою. Уявіть, що ви стали трояндою чи увібрали квітку всередину себе. Упевніться, що троянда разом з мудрою істотою знаходиться усередині вас, що ви можете легко вступити в контакт з ними, використовувати властиві їм якості. Ви і є ця троянда, ця мудра істота.

9. Уявіть, що ви стали трояндовим кущем. Ваші корені пронизують землю, від якої надходять поживні речовини. Ваші листя і квіти тягнуться нагору, живляться енергією сонячного світла і зігріваються нею. Потім відкрийте очі.

10. Запишіть усі ваші відчуття і, особливо, діалог з мудрецем.

Далі учасники обговорюють цю вправу.

## **2. Вправа для розвитку моральної рефлексії**

Підліткам пропонуються різні ситуації, над якими їм потрібно поміркувати і викласти свої думки в щоденнику.

Я знаю, що мій друг робить непорядні вчинки (обманює батьків, конфліктує з однокласниками, байдуже ставиться до проблем інших, курить „травичку”, краде чужі речі, спілкується з компанією неформалів-делінквентів). Я намагався (намагалася) розмовляти з ним на цю тему, але він своїх звичок не залишає. Я не знаю, що робити, як допомогти своєму товаришу.

## **3. Бесіда на тему: «Гуманне ставлення до людей»**

а) Вступне слово. Ведучий роз'ясняє поняття «гуманність», наводить приклади гуманного ставлення до людей. Робиться акцент на тому, що гуманність – це повага до кожної особистості, підтримання її гідності. Основна риса гуманної людини – великодушність, висока вимогливість до себе і відповідальність. Підліткам пропонується прослухати деякі афоризми і пояснити як вони розуміють ці висловлювання.

Гуманність є людинолюбство, але розвинене свідомістю і освітою.

В.Г. Белінський

Володіти собою настільки, щоб поважати інших як самого себе, і поводитися з ними так, як ми бажаємо, щоб з нами поводитися, - от що можна назвати людинолюбством.

Конфуцій

Гуманність у людини є результат спогаду про страждання, які їй знайомі або з власного досвіду, або з досвіду інших людей.

К. Гельвецій

б) Психолог роз'яснює, що людяність не повинна переходити в безпринципну поблажливість до вчинків людей. Підлітки ознайомлюються з рекомендаціями, в яких визначаються положення, спрямовані на розвиток у них гуманного ставлення до людей.

в) Учасникам пропонується обговорити приклади з життя, де виявлялося їхнє гуманне ставлення до оточуючих.

#### **4. Вправа «Подяка без слів»**

Учасники розбиваються на пари. Спочатку один, а потім інші намагаються без допомоги слів передати почуття подяки. Потім партнери діляться враженнями про те, що почував кожен, виконуючи цю вправу; щиро або награно виглядало виявлення подяки партнером; чи зрозуміло було яке почуття зображує партнер.

#### **5. Вправа «Ми цінуємо індивідуальність»**

Ведучий: «На самому початку заняття ми познайомилися один з одним, довідалися про нові імена та (найголовніше !) індивідуальні особливості членів нашої групи. Тепер вам пропонується накреслити таблицю і записати в неї все, що знаєте про «Індивідуальність», а саме: що ви запам'ятали про кожну людину, тобто відтворить все, що кожен учасник говорив про себе, про власну індивідуальність. Згадайте як він поведився, що говорив під час знайомства з вами, що говорили про нього інші, коли ми сиділи великим колом. Це, безумовно, не дуже легко, але «легкі шляхи завжди ведуть у безвихідь». Ви можете

додати і свої висновки про індивідуальність цієї людини, які ви змогли зробити під час заняття.

№	Тренінгове ім'я учасника	Його власні висловлювання	Моє уявлення про його індивідуальність
1.			
2.			

На цю роботу вам дається 10 хвилин. Постарайтеся згадати якнайбільше про кожного з членів групи. Не лінуйтеся, це потрібно перш за все вам. Потім ви зберетеся у коло і по черзі зачитаете свої записи, виправляючи неточності графі «Його власні висловлювання».

### **6. Домашнє завдання**

Вправа 1. “Говори тільки правду”. Підліткам пропонується вибрати якийсь час (один чи кілька днів), протягом якого вони будуть говорити лише правду. Підкреслюється, що в ці дні вони повинні говорити з людьми настільки правдиво і доброзичливо, наскільки вони здатні. У процесі виконання цієї вправи їм пропонується записувати свої асоціації, а наприкінці дня уважно читати й обмірковувати записане. Крім цього, підлітку важливо відповісти собі, чи часто він відчував спокусу говорити неправду, чи піддавався їй?

Вправа 2. «Відмовся від пліток». Підлітки беруть на себе зобов'язання протягом дня чи тижня не говорити про людей нічого такого, що могло б скомпрометувати чи знецінити їх. Наголошується, що важливо уникати наклепів і пліток, а це дасть лише позитивні зміни. Чесна і серйозна людина завжди здатна переживати почуття доброзичливості, справедливості, тактовності.

**Мета:** закріпити отримані навички саморозкриття і самоаналізу, сформувані позитивне ставлення до моральних понять, розвивати уміння вести діалог, актуалізувати здібність до аргументації своєї точки зору, формувати такі моральні якості, як співробітництво, дружбу, взаєморозуміння.

### **1. Обговорення домашнього завдання**

Психолог просить підлітків розповісти, чи вдалося їм виконати задані вправи. З'ясовує які в них виникали складності? Що заважало реалізації завдань? Що допомагало? Які почуття підлітки переживали у процесі виконання вправ? Як оточуючі реагували на їхню поведінку, що змінилося? Чи хотілося б продовжувати виконувати ці вправи?

### **2. Вправа «Мої ідеали»**

Ведучий пропонує учасникам групи спробувати згадати, хто з людей, які нині живуть або жили в минулому, був для підлітків прикладом, на кого вони хотіли бути схожими у чомусь або в усьому. Це можуть бути не тільки рідні і близькі, знайомі друзі і т.д., але й вигадані герої – персонажі книг, фільмів, п'єс або історичні постаті (письменники, художники, політики і т.д.), а також сучасні знаменитості. Чим вони привабливі? Допомогли вони в житті або перешкодили?

### **3. Диспут про дружбу**

Спочатку психолог знайомить підлітків з байками, зміст яких підходить до теми обговорення.

#### **Байка „Олень і лев”**

Олень, стомлений спрагою, підійшов до джерела. П'ючи він, помітив своє відображення у воді і почав милуватися своїми рогами, такими великими і гіллястими. Проте ногами залишився незадоволений: надто вже худі і слабкі. Поки він про це роздумував, з'явився лев і погнався за ним. Олень кинувся бігти і далеко випередив його (адже сила оленів – у їхніх ногах). Поки місця були відкриті, олень біг вперед і залишався цілий, але коли добіг до гаю, то заплуталися його роги у гіллі, не міг він бігти далі, і лев його схопив. Почуваючи, що смерть прийшла, сказав олень собі: «Нещасливий я! Від чого

чекав зради, те мене врятувало, а на що найбільше сподівався, те мене згубило».

Так часто в небезпеці ті люди, яким ми не довіряли нас рятують, а ті, на яких сподівалися, гублять.

### **Байка „Купівля осла”**

Один чоловік, який купував осла, узяв його на випробування: привів до своїх ослів і поставив біля годівниці. Осел відразу став поруч з найледачішим і ненажерливим, від якого не було ніякої користі, а на інших ослів навіть не подивився. Покупець відвів осла назад до хазяїна. Той запитав, чим же скінчився іспит. Покупець відповів: «Мені тепер ніяких іспитів не треба: я побачу, що цей осел такий, як і той, кого він одного з усіх вибрав собі товаришем».

Байка говорить, що про людину судять за тим, хто її друзі.

Питання для обговорення ставляться підліткам заздалегідь, щоб вони могли підготуватися до теми диспуту вдома.

Питання:

1. Що називається дружбою?
2. Чим відрізняються поняття „друг”, „товариш”, „приятель”?
3. Якими якостями повинен володіти справжній друг?
4. Яким другом (подругою) є ти?
5. Чому розпадається дружба і навіть перетворюється на ворожнечу?
6. Які проблеми взаємин наявні в класі?
7. Чи існують закони (правила) дружби? Які ці закони?

В процесі обговорення психолог ставить й інші питання:

Які приклади з життя, художньої літератури ви можете схарактеризувати як товариські взаємини?

Якщо товариш зробив тобі зле, як ти поведешся: вибереш позицію помсти чи позицію прощення?

Читається вірш А. Демент'єва „Дружба”:

Когда со мной случилось горе,  
 Подняться не хватало сил,  
 Рук подоспевшее подспорье  
 Всегда в друзьях я находил.  
 А в счастье было тяжело –  
 Друзья стояли в стороне,  
 Завидуя и сожалея,  
 Что помогли когда-то мне.

Як ви поясните цю ситуацію? Чи перевіряється дружба умінням розділити радість? Що легше: допомогти в біді чи порадіти успіхам іншого?

Поняття не сумісне з дружбаю – егоїзм. Якщо людина егоїст, то в неї не може бути справжнього друга. Доведіть це.

Обговорення правил дружби, які визначили для себе підлітки.

#### **4. Вправа «Визначення цінних особистісних якостей»**

Психолог роздає кожному учаснику анкету встановленого зразка, куди необхідно вписати імена всіх учасників. Далі він пропонує записати всупроти кожного імені одну позитивну якість, найціннішу, на погляд учасника, в цій людині. Для підказки можна використати перелік типових особистісних якостей (Див. додаток 1). Потім пропонується зазначити якусь з найважливіших якостей, що її слід розвинути перш за все. При цьому можна користуватися зведеним переліком найвідоміших особистісних якостей. Після цього психолог збирає всі анкети і зачитує які самоцінні якості, відзначені у кожного учасника тренінгу. При цьому авторство не розголошується. Аналогічно психолог зачитує, що на погляд інших, потрібно розвинути кожному з учасників. Далі йде обговорення.

Анкета для визначення особистісних якостей

№	Прізвище, ім'я	Особистісні якості	
		цінні	Необхідно розвинути

--	--	--	--

### **5. Вправа «Чарівна крамниця»**

Ведучий просить учасників групи уявити, що існує крамниця, де є незвичайні «речі»: терпіння, поблажливість, прихильність до інших, почуття гумору, чуйність, довіра, альтруїзм, толерантність, уміння володіти собою, доброзичливість, схильність не засуджувати інших, гуманізм, уміння слухати, допитливість, здатність до співпереживання.

Ведучий виступає в ролі продавця, що обмінює одні якості на будь - які інші. Викликається один з учасників. Він може придбати одну з трьох «речей», яких у нього немає. Наприклад, покупець просить у продавця «терпіння». Продавець з'ясовує, скільки йому потрібно «терпіння», навіщо воно йому, у яких випадках він хоче бути «терплячим». Як плату продавець просить у покупця щось натомість, наприклад, покупець може розплатитися «почуттям гумору», якого в нього забагато.

Обговорення справи в групі.

### **6. Домашнє завдання**

Вправа 1. «Поміркуйте про свої добрі справи». Для цього вноситься пропозиція пригадати три вчинки чи дії у своєму житті, котрі підліток відносить до категорії добрих. Спогади, почуття, асоціації, які у цей час виникають у свідомості підлітка, рекомендується записувати в зошит, а потім дати відповіді на деякі питання. Наприклад, які спогади викликали позитивні переживання, які зміни в поведінці, настрої та емоційних станах інших людей здатні привести до доброго вчинку?

Вправа 2. «Не заподій шкоди». Рекомендується в якийсь із днів (чи протягом тижня) нікому не заподіяти шкоди. При цьому підкреслюється, що підліткам належить уникати бійок і таких дій, що принижують оточуючих морально. Особливо намагатись не поранити почуття і самооцінку інших, використовуючи ввічливі форми спілкування, етичне мовлення тощо.



Нагромадження подібного досвіду допоможе підліткам поліпшити якість їх спілкування з однолітками і дорослими людьми.

## **Заняття № 8**

**Мета:** розвивати увагу підлітків до своїх емоційних станів, допомогти їм оволодіти вмінням диференціювати свої почуття і переживання.

### **1. Вправа для розвитку емоційно - ціннісної сфери**

Психолог дає настанову : «Кожна людина переживає різні моральні почуття: образу, каяття, сором, співчуття, гнів, злість, радість, гордість і безліч інших. Спробуйте поділити перераховані мною емоції на дві групи». Після спільного обговорення підлітки дають відповіді. Незалежно від їх правильності ведучий підводить учасників до поділу всіх людських емоцій, у тому числі й моральних почуттів, на позитивні і негативні.

2. Психолог ставить питання: «Чим відрізняються між собою негативні емоції? А позитивні?» Підлітки зазвичай з труднощами відповідають на ці запитання. Пропонується наступна гра: «Я назву вам два негативних стани, а потім буду називати різні властивості цих станів, а ви спробуєте відгадати, яка властивість до якого стану більше підходить. Наприклад, стани гніву і суму. Як ви думаєте, що легше, а що важче ? Що краще, а що жорстокіше? Що швидше, а що повільніше? Що болючіше, а що терпиміше? Пропонується до десяти пар властивостей. Пари емоційних станів підбираються ведучим так, щоб між собою порівнювалися або дві негативні, або дві позитивні емоції.

### **2. Вправа «Наші почуття та емоції»**

Психолог пропонує скласти на окремому бланку список деяких емоцій і почуттів: радість, сум, гнів, страх, спокій, вина, сором, каяття, заздрість, співчуття. Підліткам пропонується доповнити цей список і підкреслити прямою лінією ті емоції, які вони відчували досить часто, а хвилястою - ті почуття, які хотілося б відчувати часто. Крім того, пропонується позначити «галочкою» ті почуття, які підлітки не хотіли б переживати.

Обговорення вправи. Психолог ставить такі питання: які почуття ви відчували частіше – приємні чи неприємні? Які почуття ви хотіли б відчувати часто, а які – ні? Чи хотілося вам, щоб у вас не було ніяких емоцій і почуттів?

Чи були випадки у вашому житті, коли емоції вам заважали (наведіть приклади)? Чи траплялося, що інші люди не розуміли ваших почуттів? Чи траплялося, що ви не розуміли почуттів інших людей? До чого це приводило?

Далі психолог залучає підлітків до дискусії, в якій підліткам пропонується обговорити таке питання: «Чи згодні ви з тим, що деякі почуття треба приховувати, придушувати й уникати їх зовнішнього вираження?» Під час дискусії наголошується на тому, що людина не завжди розуміє свої і чужі почуття, але потрібно вчитися розпізнавати їх, бути уважними до них, тому що вони інформують нас про стан оточуючих людей. Почуття не слід придушувати, а треба аналізувати і правильно виражати соціально прийнятними способами.

### **3. Вправа для розвитку почуття сорому**

Ведучий спеціально створює емоційну напругу (тривогу) у групі. Потім ця реакція досліджується під час групової дискусії.

#### **Інструкція**

У центрі приміщення психолог ставить порожній стілець. Пояснює, що потрібно обрати одного з членів групи, який повинен буде сісти на нього. Ця людина відповідатиме на питання, заздалегідь підготовлені психологом. У членів групи буде слухна нагода поставити питання людині на стільці в центрі кола. Ведучий повідомляє, що людина на місце в центрі обиратиметься випадково. Кожен учасник одержить конверт. Психолог говорить, що всі конверти порожні, крім одного, у якому буде невеликий лист паперу. Та людина, у конверті якої виявиться лист паперу, сідає на стілець у центрі.

Потім усім роздають конверти. Насправді у кожному конверті є лист паперу. Отже, кожен учасник, думає, що саме він або (вона) і є «обраний». Це повинно викликати у кожного учасника певний ступінь хвилювання.

Роздаючи конверти, психолог наказує не відкривати їх, поки не буде вручений останній. Потім просить відкрити конверти, але не показувати що в них. Коли кожен учасник знайде свій лист паперу, ведучий констатує очевидне: «Лист паперу - у кожному конверті».

Потім відбувається групове обговорення за таким планом:

1. Дослідження емоційної реакції:

А. Що ви відчули, коли побачили лист паперу у своєму конверті?

Б. У яких ще ситуаціях ви переживали подібні почуття?

В. Ви помітили у себе фізичні прояви тривоги: серцебиття, спітнілі долоні, неприємні відчуття у животі?

2. Вивчення переконань, які складаються з власних реакцій:

А. Як ви думаєте, чому ви відчули саме такі почуття?

Б. Багато хто з нас мають ірраціональні уявлення. Ви згодні або ні з одним з цих висловлювань?

Я ніколи не повинен допускатися помилок.

Я завжди повинен говорити правильні речі.

Усі повинні думати, що я розумний.

Я ніколи не повинен бути захоплений зненацька.

Ці уявлення ірраціональні, тому що нікому не під силу відповідати їм.

3. Дослідження сорому:

А. Сором – це емоція, що лежить в основі тривоги.

Б. Що таке сором?

В. Що таке почуття вини?

Г. Чи можуть вина і сором бути корисними емоціями?

Так. Ці емоції сприяють розвитку самосвідомості.

Д. Чи можуть вина і сором бути згубними емоціями?

Так. Вони призводять до внутрішнього дискомфорту і обмежують почуття волі.

Обговорення вправи.

**4. Підбиття підсумків заняття**

**Мета:** стимулювання когнітивних процесів сприйняття та інтерпретації емоційних станів, підвищення якості поведінкового (експресивного) компонента моральної самосвідомості підлітків.

Для цього використовується модифікований варіант методу психопантоміми, розроблений для поліпшення здатності підлітків до експресивного вираження та поглиблення розуміння моральних почуттів.

Робота здійснюється кількома етапами:

- 1) етап ознайомлення;
  - 2) етап тестування;
  - 3) етап зображення різних емоцій;
  - 4) підведення підсумків заняття.
- 1) Етап ознайомлення. Психолог пояснює підліткам, що велику кількість інформації про емоційні стани, у тому числі про переживання моральних почуттів, людина одержує через експресивні (невербальні) канали, тобто міміку, жести, пози, рухи, інтонації. Підкреслюється важливість уміти диференціювати різні емоційні стани за їх експресивними ознаками, що дозволяє краще розуміти оточуючих людей, конструктивніше керувати своєю поведінкою. Психолог наводить приклади, показує деякі експресивні ознаки поведінкових реакцій у типових ситуаціях.
  - 2) Етап тестування. Підліткам пропонується розпізнати мімічні ознаки десяти базових емоційних станів. Для цього кожному з них видаються:
    - а) бланк з надрукованими і пронумерованими фотографіями станів і почуттів, що виражають інтерес – хвилювання, радість, подив, горе, гнів, відразу, презирство, страх, сором, страждання (Див. додаток 2); б) бланк з переліком понять, які відображають емоційні стани (Див. додаток 3).Підліткам пропонується уважно розглянути кожен фотографію, на якій відображено певні емоційні стани. У реєстраційному бланку з переліком понять, що відображають ті або інші емоційні стани і почуття, необхідно пронумерувати ці фотографії відповідно до того, які почуття та емоції вони передають. Перевіряється кількість збігів (розбіжностей) в оцінці почуттів,

зображених на фотографіях, як на початку, так і в процесі освоєння методу пантоміми, що дозволяє визначити результативність досягнень підлітків.

3) Етап активної участі підлітків у пантомімічних діях. Для цього підліткам пропонується розбитися на пари. Кожен підліток одержує індивідуальне завдання, котре актуалізує в підлітків спроби за допомогою міміки, жестів і поз зобразити певні емоційні стани. Підліток, що спостерігає за пантомімічною грою свого партнера, повинен вказати, яке почуття було зображено. Після цього підлітки міняються ролями. Психолог фіксує висловлення й оцінки підлітків.

4) Групове обговорення експресивного вираження моральних почуттів.

На прохання психолога кілька підлітків за їхнім бажанням та ініціативою запрошуються для публічної демонстрації моральних почуттів за допомогою експресивних засобів (пропонується зобразити такі почуття, як сором, вина, смиренність, жалість, презирство, гнів). Інші підлітки беруть участь в обговоренні.

### **Заняття № 10**

**Мета:** розвивати у підлітків емпатійні здібності, допомагати їм розбиратися у власному емоційному ставленні до себе, а також розуміти власні почуття.

#### **1. Продовження роботи з використанням пантоміми**

Проводиться повторне тестування. Підліткам для роботи видаються бланки із зображенням мімічного вираження десяти базових почуттів і бланк для реєстрації відповідей (Див. додаток 2, 3). Після обробки результатів психолог повідомляє правильні відповіді і дає характеристики моральним почуттям, зображеним на фотографіях: сорому, вини, презирству і т.д. (Див. додаток 4).

#### **2. Вправа „Мій емоційний портрет”**

Психолог дає підліткам таке завдання: «Напишіть автобіографію свого емоційного життя, а потім свій емоційний автопортрет на даний час, а також

складіть майбутню емоційну автобіографію, причому як бажану, так і небажану».

На роботу дається 15 хвилин, а потім проводиться обговорення в групі.

### **3. Вправа для розвитку емпатії**

Психолог пропонує підліткам уявити декілька сцен з повсякденного життя:

- 1) Група дітей катує собаку.
- 2) Підлітки погрожують перехожому.
- 3) Батько карає сина за прогули у школі.
- 4) Підліток спостерігає, як однокласники ображають його друга.

Психолог просить відповісти на наступні питання: а) що переживає жертва (собака, перехожий, син, друг)? б) які почуття у тих людей, що ображають та принижують інших?

Далі учасникам пропонується пригадати і розповісти про ті ситуації, в яких вони надавали допомогу іншим людям, а також ситуації, в яких їм хтось допомагав. При обговоренні психолог акцентує увагу на тому, що коли людина не тільки отримує допомогу, а й сама допомагає, тобто співчуває ближньому, в неї виникають приємні почуття (почуття емпатії, впевненості у собі, гордості, самоповаги). Виконання цього завдання дозволяє викликати у підлітків позитивні почуття під час спогадів про ситуації, коли вони співчували іншій людині.

Після цього психолог пояснює підліткам, що таке емпатія і яку роль вона відіграє в розумінні емоційних станів інших людей.

### **4. Домашнє завдання**

#### **Вправа «Вуличний фотограф»**

Психолог дає таку таку: «Ви йдете по вулиці. Використовуйте цей час для вправ у «миттєвій фотографії». Назустріч вам йде людина. Подивіться на неї і через секунду відведіть погляд. Відновіть її вигляд у пам'яті, а потім знірте «знімок» з оригіналом.

Коли освоїте “фотографію”, переходьте до «відеозапису». Подивіться на людину протягом кількох хвилин, а потім подумки повторіть усе, що вона робила.

### Заняття № 11

**Мета:** навчити підлітків оволодівати навичками відреагування негативних емоцій, навчити їх позбавитися негативних емоційних спогадів.

#### 1. Вправа «Гнів, образа, вина»

1. Психолог пропонує підліткам розбитися на пари і відповісти на такі питання:

Ким ви скривджені ?

Які уявлення про цю людину змушують вас думати, що вона вчинила неправильно?

Як ви можете уникнути почуття образи?

2. Потім учасникам пропонують ставити питання один одному по черзі. Вони повинні дотримуватись того самого списку питань, поки їм не скажуть помінятися ролями (6-8 хвилин на особу).

Учасник, який ставить питання, повинен поводитись нейтрально до всього, що відбувається, не висловлювати свої думки і не давати порад під час виконання вправи. Ця людина повинна просто ставити питання й одержувати відповіді на них.

Потім психолог пропонує відповісти на питання, які стосуються почуття вини:

Через що ви відчуваєте себе винуватим?

Які уявлення про себе змушують вас думати, що ви вчинили погано?

Чи завжди ви оцінюєте себе реалістично?

Ви можете змінити те, що сталося?

Як ви можете позбутися почуття вини?

Процедура виконання вправи аналогічна. Наприкінці відбувається обговорення.

## **2. Вправа «Забудьте свої негативні спогади»**

Психолог робить такий вступ: «Психологічних проблем багато, і ми стикаємось з ними ледве не щодня. Нелегко переживаються неузгоджені взаємини з оточуючими. Вони погіршують самопочуття, на їх фоні з'являються внутрішні конфлікти, котрі постійно нагадують про себе через набуті власні комплекси, зокрема, уражене самолюбство, надто низьку чи надто високу самооцінку, егоцентризм, негативізм та ін. Людину протягом тривалого часу можуть турбувати неприємні спогади про якіхсь події, сцени, почуття і т.д. Якими б не були ці спогади за змістом, вони, як правило, супроводжуються важкими переживаннями комплексу власної неспроможності і комплексу вини. Вони як «скалвоці», постійно змушують людину почувати власний занепад заважають відчувати себе внутрішньо вільним».

Далі пропонується такий порядок виконання вправи.

1. Визначте те, що ви хотіли б забути. Мобілізуйте свою уяву і свою пам'ять. Уявіть ту ситуацію (сцену, обставини) з минулого, яку ви хотіли б нейтралізувати. «Бачити» сцену треба немов би «очима стороннього спостерігача». При цьому ви повинні обов'язково відчувати весь той комплекс неприємних почуттів, що їх ця сцена дотепер викликала (негативні переживання), прислухайтеся до події з минулого, яка травмує. Ваше тіло напружилося, подих змінився, спогади викликають тривогу. Цю сцену, що бачиться вам на якійсь відстані, умістить у «рамку», як картину у багет.

2. Після того, як ви навчилися легко уміщати цю «лиховісну» сцену в «рамку», знову відчуйте весь комплекс негативних переживань, що виникають при її перегляді. Якщо ви досягли найвищої точки важких переживань, зробіть наступний крок – ущипніть себе за ліве вухо. Від цього ви відчуєте себе ще гірше.



3. Забудьте про те, що ви робили до цього. Знову зверніться до пам'яті і згадайте яку-небудь дуже важливу, радісну і приємну подію, від якої в душі стало світліше (це можуть бути сцени вашого успіху, якихось щасливих зустрічей, яскравих, почуттєвих переживань). Добре відтворіть цю подію, «додайте» до неї ще світла, «зробіть» її трохи яскравішою. Відчуйте весь комплекс тих радісних і приємних переживань, що зараз «бомбардують» вашу свідомість і створюють короткочасне відчуття щастя. Як і в першому випадку, умістіть цю «картину» у «рамку». Ще раз скомбінуйте «картину» і коли відчуєте, що сцена викликає дуже яскраві і приємні переживання, декілька разів натисніть на своє праве плече.

4. Візьміться за «монтаж» - почніть комбінувати обидві сцени. Для цього знову уявіть першу сцену в «рамці». Будьте уважні (див. п.2). У центр рамки з першою сценою поставте білу крапку - це друга сцена у стиснутому вигляді. Ваше завдання: на рахунок «раз» (промовляєте вголос) розгортайте зображення другої сцени над зображенням першої, на рахунок «два» швидко згортайте його до білої крапки в центрі «рамки». Для того, щоб закріпити результат, потрібно декілька разів натиснути на своє праве плече. Дія повторюється до 10 разів.

5. Перевірте ефективність цього прийому. Спробуйте знову «побачити» неприємну сцену: по-перше, вона вже не така гнітюча, по-друге, уявити її важко, чи не так? По-третє, спогади втратили свою значущість. Ви легко дивитесь в минуле!

### **3. Домашнє завдання**

Учням дається завдання у вільний час поспостерігати за випадковими попутниками у громадському транспорті та за перехожими на вулиці. За їх зовнішнім виглядом, жестами, позами, спробувати визначити, який у них настрій, що вони переживають у цей час.

## **Заняття № 12**

**Мета:** сприяти усвідомленню моральних цінностей та підвищенню їх значущості у самосвідомості підлітків.

### **1. Проектування моральних ситуацій.**

Психолог пропонує підлітку розібратися в конкретній ситуації, яка містить моральну дилему. Використання ситуацій з моральним змістом є стрижнем роботи, яка сприяє переведенню моральних знань у переконання та вчинки.

1. Кінець навчального року. У нашому класі зник класний журнал. У школі скандал, розслідування, усі вчителі і батьки занепокоєні. Для якоїсь частини учнів – це добре, інші, у тому числі мої друзі, сильно через це переживають. Тільки я знаю, що це зробив один наш однокласник. Що робити, допомогти знайти журнал або зробити вигляд, що я нічого не знаю?

2. У родині виникла складна ситуація. Батько зустрів іншу жінку і вперто наполягає на своєму рішенні піти з родини. Мати через це страждає і дорікає батькові, звинувачує його у підступності і зрадництві. Діти, що люблять обох батьків, нервують і не знають, чию позицію зайняти.

### **2. Пояснення цінностей**

Психолог разом з підлітками розглядає не зміст моральних пріоритетів, а процес їх прикладання до конкретної ситуації. Основними завданнями цього методу є надання допомоги особистості підлітка з метою вірно оцінити його внутрішні переконання та вчинки, навчити його зважувати усі “за” і “проти” у процесі прийняття рішення, передбачати можливі наслідки рішення і, спираючись на цей аналіз, робити вибір; навчити знаходити такі засоби досягнення цілей, які не йдуть всупереч з особистими моральними установками.

### **3. Трансформація ціннісних уявлень**

У процесі консультацій з підлітками, психолог прагне піднести у свідомості підлітків ті загальнолюдські цінності, які, нібито, не мають значення у житті. Подібна переоцінка та переорієнтація корисна тим, хто “зациквився” на особистих негативних переживаннях та емоціях, кому заважають не стільки події життя, скільки особисті страждання. З такими

підлітками слід вести розмову про те, що усякий досвід, навіть негативний, має велику цінність. Адже тільки долаючи труднощі, людина розвивається і дійсно починає розуміти себе та інших. Прийняття нею потаємних сторін своєї особистості, помилок та прорахунків загартовує душу, додає мудрості, вчить сприймати інших людей такими, якими вони є.

#### **4. Вправа «Моя система цінностей»**

Ведучий знайомить підлітків з поняттям „система особистих цінностей” і розповідає про умови її формування. Група в режимі мозкового штурму складає список цінностей, які керівник потім виписує на дошку. Вивчається раціональність кожної цінності. Потім обговорюється вплив системи особистих цінностей на самооцінку. Необхідно поговорити про перебудову системи цінностей людини.

Ведучий пропонує підліткам відповісти на кілька питань.

1. Питання: «Як ми розвиваємо наші етичні або ціннісні системи?»

Відповідь: «Переробляючи і засвоюючи повідомлення, отримані нами від значущих для нас людей».

2. Питання: «Ким можуть бути ці люди?»

Відповідь: «Батьки, родичі, друзі, вчителі, священники, служителі закону, громадянські лідери».

Подумайте про ваші власні цінності: про «повинен і не повинен», про «завжди і ніколи».

3. Питання: «Які цінності ще існують? Що ви про це думаєте?» (Кожен учасник по колу називає ще одну цінність.)

На дошці записується відповідь кожного учасника.

Ведучий може давати підказки тим, хто відчуває труднощі:

Слухатися батьків

Не брехати

Не бути зарозумілим

Розвивати свої здібності

Не палити

Любити ближнього як самого себе

Бути незалежним

Завжди бути «хорошим»

Бути хорошою дочкою (сином)

Ніколи не спізнюватися

Доводити почате до кінця	Добре поводитися у школі
Поважати дорослих	Не лінуватися
Не зв'язуватися з асоціальними особами	Бути ввічливим
Не вступати в інтимні стосунки до шлюбу	Турбуватися про інших
Не шахраювати	Не випивати

Психолог пояснює, що тількино людина визначає щось як цінне для себе, їй важливо це поважати. Якщо вона змінює свої цінності, її достоїнство падає у власних очах. Якщо додержуватися своєї системи цінностей, ви перестаете почувати себе невдахою. Після цього підліткам пропонується прийняти якесь рішення.

Наводиться приклад. Дівчина, цінністю якої є «Не вступати в інтимні стосунки до шлюбу», усе-таки зайнялася любов'ю зі своїм приятелем. Щоб перестати відчувати почуття вини та інші негативні почуття, вона повинна вибрати одну з таких дій.

1. Припинити займатися сексом зі своїм партнером. (На дошці ведучий записує: «Не вступайте в інтимні стосунки до одруження» [твердження цінності].)
2. Вирішити, що ця цінність вже неважлива для неї. (Ведучий стирає те, що він написав [видалення цінності зі списку].)
3. Вирішити, що заняття сексом до вступу в шлюб можливі, але тільки якщо стосунки достатньо перевірені» [зміна цінності].)

Психолог організовує дискусію. Кожен учасник по черзі висловлює свою думку з приводу цієї цінності. Психолог починає задавати несподівані питання: «Отже, Аня, ти завжди слухаєшся своїх батьків?», «Сергій, ти й справді ніколи не брешеш?», «Олена, ти ніколи не спізнюєшся?», «Саша, ти завжди доводиш почату справу до кінця?».

З відповідей підлітків стає очевидним, що більшість з них хоча й зрідка, але порушують свій етичний кодекс.

Після цього психолог пояснює, що ці порушення впливають на самооцінку. «Порушення своєї системи цінностей завдає самооцінці

серйозної шкоди. Якщо ви затвердилися в одному переконанні, а потім пішли проти нього, образ вашого «Я» у ваших власних очах піддається удару. Ви здаєтеся собі слабким, безхарактерним, «поганим», таким, що не заслуговує доброго ставлення, не улюбленим і т.д. – все це ми говоримо собі, коли в нас не виходить бути відповідними своїм цінностям».

Ведучий завершує заняття, повторюючи основне:

1. Важлива частина діяльності підлітка – розвиток власної системи цінностей;
2. Самооцінка тісно пов'язана з відповідністю особистій системі цінностей;
3. Дитячі цінності в підлітковому віці можуть переставати бути цінними. В міру того, як ви зростаєте, світ для вас перестає поділятися лише на чорне і біле. Перевіряти і змінювати ваші цінності з віком – природньо і нормально;
4. Цінності завжди можна зміцнити, відкинути або змінити.

## 5. Підбиття підсумків заняття

### Заняття № 13

**Мета:** сприяти оволодінню навичками психологічної релаксації, тренування вміння робити моральний вибір в альтернативних ситуаціях та рольовій поведінці.

#### 1. Ознайомлення підлітків з поняттям «м'язова релаксація»

Психолог пояснює підліткам, що психологічна напруженість є набутою і що за допомогою тренування й практики її можна усунути. З самого початку психолог повинен досягти того, щоб підлітки розглядали навчання релаксації як оволодіння навичкою, яка допоможе їм справитися з певними проблемами і яку можна використовувати в повсякденному житті. Крім того, учасники повинні зрозуміти, що успіх при оволодінні навичкою релаксації, так само, як успіх при оволодінні будь-якою іншою навичкою, досягається лише у результаті постійної практики, і тому необхідно регулярно виконувати спеціальні вправи вдома.

Психологічна релаксація тісно пов'язана з психомоторикою. А тому сперше слід навчитися м'язовій релаксації. Для цього визначається ряд послідовних етапів, через які варто пройти при роботі з кожною групою м'язів. У циклі «напруга — розслаблення» виділяються 5 елементів: а) *фокусування* уваги на певній групі м'язів; б) *напруга* цієї групи м'язів; в) *фіксація*, збереження напруги протягом 5-7 секунд; г) *звільнення* від напруги в даній групі м'язів; д) *релаксація*, фокусування уваги на зниженні напруги і подальша релаксація даної групи м'язів. Підлітки повинні так добре «вивчити» цикл «*фокусування — напруга — фіксація — звільнення — розслаблення*», що б легко могли застосовувати його при виконанні домашнього завдання.

Розповівши учасникам тренінгу про основний цикл «напруга — розслаблення», ведучий може продемонструвати його на прикладі роботи з власними правою рукою і передпліччям. На кожній стадії циклу варто пропонувати учасникам робити те саме. Отже, ведучий починає з таких слів: «Я фокусує усю свою увагу на правій руці й на правому передпліччі і хочу, щоб ви робили те саме», потім він каже: «Я стискаю правий кулак і напружую м'язи нижньої частини руки...», після цього консультант говорить: «Я тримаю правий кулак стиснутим і зберігаю напругу в м'язах нижньої частини руки...». «Тепер я якнайшвидше знімаю напругу в правій кисті й у нижній частині руки...». Заключні слова психолога можуть бути такими: «Я розслаблюю праву руку і передпліччя, дозволяючи напруженості іти далі і далі, а м'язам ставати все більш розслабленими.» Заключна стадія релаксації може тривати від 30 до 60 секунд.

Після виконання вправ ведучий може запитати учасників групи, як пройшла релаксація, і обговорити будь-які питання.

## **2. Релаксаційна вправа**

Ведучий: «Сядьте у позу кучера: руки покладіть на коліна, опустіть кисті вільно, коліна не стикаються, корпус нахилений уперед, голова опущена. Закрийте очі. Вдихніть носом вільно і неглибоко. Видихніть, звертаючи увагу на свої відчуття від проходження повітря на видиху. Вдих — видих — пауза... Дихайте так, роблячи акцент на видиху.

Зосереджуємо увагу на ногах. Підніміть пальці і напружте всі м'язи ніг. Тільки ніг! Нехай м'язи стомляться ще і ще, потім зніміть напругу. Напруга - на вдиху, релаксація - на видиху ... Приємне почуття розслаблення залишіть у ногах.

Переходимо до мускулатури тулуба. Напружте м'язи стегон і тазу — вдих, при цьому живіт втягується й опускаються ребра. Тримаєте в нарузі м'язи до стомлення. На видиху розслабтеся. Повторіть. М'язи ніг і тулуба залишаються розслабленими.

Переходимо до мускулатури плечового поясу. Підніміть плечі якнайвище, напружте їх, тільки плечі,— ще— дайте відпочинок на видиху. Напруга — релаксація. Залишіть плечі в приємному відчутті спокою.

Відкиньте голову назад до почуття напруги – ще — на видиху опустіть голову на груди. Ще раз... М'язи шиї приємно розслаблені.

Тепер черга рук. Стисніть кисті в кулаки — сильніше — відпочиньте. Стоміть м'язи рук — скиньте напругу. Залишіть відчуття спокою в руках.

Замружте очі, стисніть губи, стисніть зуби — ще — розгладьте ваше обличчя. Напруга — розслаблення.

Тепер уся ваша мускулатура розслаблена, очі закриті. Уважно, внутрішнім поглядом перегляньте всі групи м'язів. Ваші ноги, тулуб, плечі, руки, обличчя, м'язи тіла приємно розслаблені.

— Ви відпочиваєте.

— Ви відчуваєте приємне почуття спокою.

— Ви спокійні, абсолютно спокійні.

— У вас гарний настрій.

— Ви спокійні і впевнені в собі.

— Залишайтесь у цьому приємному стані спокою.

— Ви добре відпочили. Настав час відновити активність мускулатури. Ви починаєте дихати, зосереджуючись на вдиху. Вдих — видих. Я буду

рахувати від 10 до 0 і з кожною цифрою почуття свіжості і бадьорості стане охоплювати вас усе більше і більше.

— Піднімаючи носки, напружте злегка м'язи ніг на вдиху. Видих.

Поворухіть ногами. Ви відчуваєте приплив сили у ногах. Десять.

— З невеликим зусиллям напружте м'язи стегон і тазу. Хвиля свіжості охопила весь ваш тулуб. Прогніться. Дев'ять.

— Із задоволенням підніміть плечі. Опустіть. Ще раз. У плечах відчуття бадьорості і свіжості. Поворухіть ще плечима. Вісім.

— Зробіть кілька рухів головою вправо. Приємне почуття м'язів тіла, що рухаються. Сім.

— Поворухіть руками, злегка стисніть кисті в кулаки. Шість.

— Злегка прижмуривши очі, напружте повіки, губи, зуби. П'ять.

— Усе ваше тіло прагне руху. Ви бадьорі і повні сил. Зробіть розминку, потягуючись всіма частинами тіла. Чотири.

— Усе ваше тіло наповнене свіжістю. Три.

— Підніміться на пальці ніг. Два.

— Потягніться руками вгору. Один.

— Посміхніться і відкрийте очі. Нуль.

— Як себе відчуваєте? Поділімося враженнями».

### **3. Вправа „Дилема в'язня”**

Учасники сидять попарно спинами один до одного. Ведучий пояснює правила гри: «Вас підозрюють у спільному злочині. Ви знаходитесь в окремих камерах, і в кожного є можливість повідомити про злочин або промовчати. Ваш вибір: мовчати або розповісти. Відповідаючи на це питання можна керуватися матрицею з балами, які одержить кожен з учасників у випадку того або іншого сполучення слів „розповідь” і „мовчання”. Чим більше позитивних балів, тим м'якшим буде покарання, і навпаки».

Вибори: „Мовчати – мовчати” – +3, +3 бали;

„Мовчати – розповісти” – 1, +5 балів;



„Розповідати – розповідати” - +5, +5 балів.

Вибір треба зробити, не розмовляючи один з одним. Своє рішення треба написати на папері і віддати ведучому, котрий враховує бали в ході турів.

Після закінчення вправи проводиться її обговорення.

#### **4. Моделювання ситуації прояву необхідних якостей.**

Учасникам пропонується написати анонімні записки, адресовані одне одному, з описом конкретної ситуації, в якій той, кому адресована записка, має зіграти задану роль. Роль і ситуація сприятимуть розвитку необхідної для цієї людини особистісної якості. Для створення заданої ситуації підліток може запрошувати будь-кого з учасників. Психолог стежить, щоб усі учні отримали записки, і, виходячи на імітовану сцену, мали нагоду проявити необхідну якість та емоційно закріпити особливості її прояву.

Після завершення цього етапу слід підкреслити цінність досвіду, набутого кожним учасником.

#### **5. Підбиття підсумків**

##### **Заняття № 14**

**Мета:** навчитись вмінням відверто говорити про свої вчинки та їх внутрішні мотиви, закріпити навички релаксуючого і тонізуючого дихання, піднімати рівень моральної саморегуляції.

#### **1. Релаксаційна вправа**

Ведучий: «Стан відпочинку в аутотренінгу настає під час видиху. Дихальна система людини побудована таким чином: на вдиху вона стискає мускулатуру, на видиху — розслаблює її. Тому в момент видиху розслаблення завжди буде повнішим і глибшим. Найбільший ефект має так званий „вечірній подих”: вдих укорочений і непомітний, а видих — затягнутий і наче б то з наголосом.

Сядьте на стілець глибоко і зручно. Закрийте очі. Дихаємо вечірнім подихом. Акцент на видиху. Зосередьтеся на відчутті розслаблення під час видиху.

Уявіть собі, що ви знаходитесь в зручному скафандрі. З кожним видихом ви, як насосом наповнюєте його теплим важким повітрям.

Увага на ноги. З кожним видихом усе більше теплого повітря іде до ніг і там залишається. Приємна важкість тягне вас до землі.

Спочатку теплими і важкими стають стопи... (Аналогічно під команди тренера викликається почуття тепла і важкість у всьому тілі...)

— Ваш скафандр наповнений теплим важким повітрям.

— У вас приємне відчуття тепла і розслаблюючої важкості.

— Ви відпочиваєте.

— Ви спокійні, абсолютно спокійні.

— Ви впевнені у собі.

— Ви умієте володіти собою.

— Вас оточують друзі.

— Насолоджуйтеся вашим станом спокою і впевненості.

— Настав час знімати скафандр. Дихаємо, роблячи акцент на вдиху...

— З кожним видихом ви будете звільнятися від скафандру. Я рахую від 10 до 0.

Зосередьтеся на ногах. На вдиху звільніть стопи, гомілки, верхню частину ніг. Свіже прохолодне повітря обвіває ваші ноги і піднімається вгору до тулуба. Десять.

(Під аналогічні команди тренера знімається скафандр з тулуба — дев'ять, плечей — вісім, шиї — сім, голови — шість, обличчя — п'ять, рук — чотири...)

Ви майже невагомі. Вас буквально тягне нагору — три. Підведіться, потягніться вгору — два. Посміхніться — один. І відкрийте очі — нуль.

Як ви зуміли розслабитися сьогодні?»

## 2. Вправа „Внутрішня сила”

Ведучий: „Кожен з вас вже зустрічався з якими-небудь випробуваннями. Дайте відповідь на запитання, що саме послужило для вас тією внутрішньою опорою, яка дала вам змогу пережити важкі хвилини і продовжити життєвий шлях. Вам належить оцінити (від 0 до 10 балів), наскільки міцною була ця внутрішня опора в кожному випадку. Елементами внутрішньої непорушної сили може бути наступне: віра, любов до близьких, почуття гідності, відповідальність, мужність, наполегливість тощо”.

При виконанні вправи учні заповнюють таблицю.

Важкі випробування	Елементи моєї внутрішньої непорушної опори	Оцінка

Після обміну результатами проведеної вправи керівник звертається до групи: „У кожного з нас є деяка сила, яка залишається непорушною, що б не сталося. Ми можемо назвати це основою нашої істоти або внутрішньою силою, опорою, або нашою сутністю. Буремні води величної річки під назвою „життя” намагаються зруйнувати, зламати цей стрижень своєю лавиною бід, проблем та неприємностей, але це та твердиня у нас, яка допомагає встояти у важких життєвих ситуаціях. Це те, на чому ми стоїмо в нашому житті, те, що дає змогу з впевненістю витримувати усі випробування.

### 3. «Мої добрі справи»

Психолог пропонує підліткам записати свої добрі справи і тих людей, яким вони були адресовані.

*Друзі мої, я втратив день!*

## Тит, імператор

«Це знамениті слова імператора Тита, сказані ним якимось за обідом, коли він згадав, що за цілий день нікому не зробив нічого доброго. Добре ставлення до людей, до своїх близьких, рідних і просто знайомих повинно проявлятися не тільки на словах, але й у конкретних справах. Згадайте, кому і яку конкретну добру справу ви зробили вчора? Хто була ця людина? Що ви при цьому відчували? Як вас віддячила ця людина? Якими повинні бути, на вашу думку, форми подяки? Скільки своїх добрих справ ви змогли згадати? Чи здатні ви на добрі справи? Якщо ні, то що вам заважає? Чи чекаєте ви у відповідь подяку у вигляді подарунку або послуги? Може, ви так зайняті, що вам просто ніколи займатися добрими справами? Проаналізуйте свої звички. Чи є серед них звичка робити добро?»

Потім група сідає у велике коло й учасники по черзі висловлюються.

### 4. «Шляхетний вчинок»

Ведучий: «Для того, щоб жити у мирі і злагоді з оточуючими, іноді потрібно чимось жертвувати. Наприклад, замість візиту до друга доводиться йти, за проханням мами, до магазину. Згадайте, заради кого вам доводилося відмовлятися від власного задоволення. Хто ця людина? Ваш найближчий родич або дуже хороший друг, а, може, це була зовсім незнайома вам людина? Отже, ви пригадали цих людей. А тепер подумайте про те, при яких обставинах ви зробили цей вчинок? Це була ваша ініціатива, чому вам хотілося зробити добро для цієї людини? Можливо вона сама просила, вимагала, наказувала, або принижувалася, коли просила вас про певну послугу, а ви після деякого коливання (а, можливо, і без усяких коливань) виконали її прохання? Згадайте ці обставини».

Після виконання вправи проводиться обговорення. Під час виступу чергового учасника інші повинні уважно слухати і допомагати йому висловлюватися.

### 5. Підбиття підсумків заняття

## Заняття № 15

**Мета:** прищепити навички самонавіювання, уміння поставити себе на місце іншої людини і зрозуміти її почуття, сформувані патерни моральної поведінки, активізувати усвідомлення підлітками того, що їх поведінка залежить від власного вибору.

### 1. Релаксаційна вправа

Після того, як людина зробила усвідомлений вибір, вона може за допомогою самонавіювання допомогти собі в реалізації прийнятого рішення. Суть самонавіювання полягає в умінні свідомо спрямовувати й контролювати свої думки, почуття, дії, співвідносячи їх зі своїми бажаннями. Сила самонавіювання залежить від здатності людини створювати образи й керувати своєю уявою. Завдяки позитивним, життєстверджуючим образам самонавіювання, людина починає почувати себе хороброю, доброю, терплячою й уважною. Самонавіювання здійснюється за допомогою слів, з яких будуються прості, чіткі фрази, які повторюються неодноразово мовчки і вголос. Слова особливим чином впливають на людину. Вимовляти ці фрази рекомендується впевненим тоном вранці після сну і ввечері перед сном. Ось ці фрази:

Щодня я роблюсь все кращим і кращим.

На мене чекає великий – превеликий успіх.

Я відчуваю себе впевненим, щасливим, сповненим радості й оптимізму.

Я відчуваю себе спокійним і розслабленим.

Я здоровий і сильний як духовно, так і фізично.

Я здатний досягти усього, чого захочу.

Я маю прекрасну пам'ять.

Я подобаюся людям, люди люблять мене.

Я прощаю себе.

Я здійсню свою мрію.

Я цілком контролюю свої думки, почуття й дії.

Радість, радість, радість!

### 2. Аналіз альтернативних ситуацій

Психолог пропонує учасникам обговорити шість життєвих ситуацій, пов'язаних з моральним вибором.

1. Мій друг (моя подруга) і я закохалися в одну людину, і я дуже страждаю від думки, що друг (подруга) відіб'є її (його) у мене. Я впевнений (а), що так відбудеться, і тому між дружбою і закоханістю роблю такий вибір: (допишіть).

2. Я повертаю на погано освітлену і безлюдну вулицю. Попереду група людей з'ясовує з кимось стосунки. Чути гучні голоси, лайку, хтось когось штовхає і я розумію, що зараз почнеться бійка. Я зупиняюся за рогом, щоб мене ніхто не побачив. Раптом помічаю, що починають бити мого доброго знайомого, котрий мені подобається. Необхідно щось зробити... (допишіть)

3. Останнім часом я приділяю мало уваги навчанню через те, що знайшов (ла) спосіб заробляти непогані гроші. Маючи ці гроші, я почуваю себе незалежним(ою), можу купити собі деякий одяг, щось смачне, навіть допомагаю родині. Однак мої батьки переживають через те, що я стаю незалежним (ою), що відстаю у навчанні і, напевно, не зможу продовжити навчання після школи. Отже, гроші, що дають незалежність, або перспектива навчання – це, звичайно, важливі життєві проблеми, однак, на мою думку, ціннішою з них є... (продовжити).

4. Я закоханий (а) у дівчину (юнака), але батьки вимагають припинити наші зустрічі тому, що вважають її (його) не порядною(им), здатною(им) принизити чи зрадити мене. У неї(нього), на їхню думку, погана родина, нестерпний характер і дурні звички. Я не погоджуюсь з цим і, незважаючи ні на що, люблю її (його). Батьки поставили мені ультиматум: або...

### **3. Вправа «Повинен / Обираю»**

Ведучий: «У нашому житті існує багато обов'язань, котрі, як нам здається, ми повинні виконувати. Однак, здебільшого, у нас є вільний вибір. Уся справа у ставленні до життєвих подій. Тому запитання: Чи можете ви назвати деякі ваші обов'язки, виконання яких вам не подобається? Давайте складемо список на дошці».

2. Психолог записує "невдоволення" учнів на дошці у два стовпчика.

Наприклад: **Я повинен...**

**Це викликає у мене невдоволення...**

3. "Як ви думаєте, емоції, які ми тут перелічили, є позитивними чи негативними?"

4. "Яка фраза може бути протилежною фразі "Я повинен?" (Відповідь: "Я хочу")

5. "Що у вашому житті пов'язано зі словами "я хочу"? Чи існує те, що ви робите тільки тому, що хочете це робити?"

6. Усі відповіді підлітків записують на дошці.

**Я хочу...**

**Це викликає у мене задоволення...**

Після того, як складання списку завершено, ведучий запитує підлітків: "Ці почуття позитивні чи негативні?" (Відповідь: "Позитивні")

7. "Чи є все те, що ви перелічили (усі "я хочу"), вибором? А всі "я повинен", що записані на дошці, це теж вибір? Яким чином ми можемо розцінювати їх як вибір? Чи маємо ми право вибору в тому, що "повинно робити"?"

8. Психолог досліджує (на рівні почуттів або дій) цю тему з учнями. Акцентує увагу на тому, що ми насправді, взагалі, не зобов'язані нічого робити, у нас завжди є можливість обміркувати негативні і позитивні наслідки будь-якої дії, а потім вирішити: діяти чи ні.

9. Керівник пояснює мету вправи: «Бачите, певним чином наш вибір залежить від наслідків дій, через які нам не хотілося б страждати, наприклад, якби ви вирішили покинути школу, то одержали б:

- батьківське несхвалення
- втрату можливості бачитися з друзями
- неможливість подальшого навчання і, відповідно, влаштування на хорошу роботу
- домашні суперечки або цілковиту ізоляцію.

10. Якщо ж ви вирішуєте йти до школи, то одержуєте позитивні наслідки:

- вироблення нових навичок
- заняття спортом
- досягнення поставленої мети

У будь-якому випадку, вибір завжди залишається за вами».

11. На дошці зображується наступна схема.

Хочу (позитивне ставлення)

Вибір

Повинен (негативне ставлення)

12. Ведучий пояснює, що головна розбіжність між "я повинен" і "я хочу" полягає в нашому ставленні до того, про що ми говоримо; ми незалежні у своєму ставленні. Ніхто не змушує нас обирати для себе негативні емоції: сором, страх або нудьгу. Ми регулюємо свою реакцію. Якби можна було обрати установку "я хочу", продовжуючи займатися тим, що ми робили б з установкою "я повинен", життя стало б веселішим!

13. Наводяться приклади з життя.

14. Ведучий: «Отже, для того, щоб змінити ставлення до певної установки, вам необхідно:

- усвідомити те що, ви маєте право вибору
- необхідно довідатися про переваги, які ви одержите для себе за виконану роботу; винагорода може бути як зовнішньою (чиста кухня), так і внутрішньою (почуття задоволення)».

15. Керівник просить учасників поділитися тим, що, на їхню думку, може виступати в ролі винагороди за те, що вони роблять з установкою "я повинен".

16. Згадаємо ще раз основні моменти цього уроку:

- ви можете обирати ставлення до чогось у житті
- ви можете концентруватися на вигоді або винагороді за свою роботу, ніж на тому, що вам буде коштувати її виконання



- якщо ви повинні виконати якусь роботу, то чому б вам не наналаштуватись позитивно і не виконати її з радістю?

17. Проводиться обговорення вправи в колі.

#### **4. Підбиття підсумків заняття**

### **Заняття № 16**

**Мета:** навчити знижувати емоційну напругу, аналізувати свої вчинки й нести відповідальність за власні рішення, допомогти учасникам усвідомити поняття „моральний вибір”.

#### **1. Релаксаційна вправа**

Ведучий: «Зосередьтеся на своєму диханні. Уявіть великий білий екран. Уявіть на екрані будь-яку квітку. Заберіть квітку з екрана, замість неї на екран помістить білу троянду. Поміняйте білу троянду на червону. Якщо виникли труднощі, уявіть, що ви пензликом пофарбували троянду в червоний колір. Заберіть троянду. Уявіть кімнату, у якій ви знаходитеся, її умеблювання, колір. Переверніть картинку. Подивіться на кімнату зі стелі. Якщо це важко зробити, уявіть себе на стелі, з якої дивитеся на кімнату й умеблювання згори вниз. Тепер знову уявіть великий білий екран. Розмістіть фільтр джерела кольору так, щоб весь екран став яскраво синім. Поміняйте синій колір на червоний. Зробіть екран зеленим. Уявляйте кольори і зображення на власний розсуд».

Після виконання даної вправи ведучий спокійним і рівним голосом повертає учасників в обстановку, у якій вони знаходяться.

#### **2. Вправу «Приймаю рішення»**

Підліткам пропонується обговорити, яке рішення приймати легше – персональне або колективне. Звертається увага на те, що, приймаючи персональні рішення, людині не потрібно кого-небудь переконувати у своїй правоті. Разом з тим вона позбавляється можливості порадитися і несе повну відповідальність за наслідки свого рішення. Пропонується згадати ситуацію, коли учасникам удавалося приймати оптимальне рішення; обговорити, що при

цьому допомагало (критично осмислити ситуацію, зваживши всі «плюси» і «мінуси», оцінити можливі наслідки, насамперед свою і чужу безпеку). Для осмислення і закріплення отриманого досвіду підліткам пропонується письмово продовжити наступні фрази: «Для ухвалення правильного рішення людям необхідно...», «Для ухвалення правильного рішення мені, звичайно, необхідно...». Обговорення вправи в групі.

### **3. Вправа «Відповідальне рішення»**

Ведучий пропонує підліткам скласти перелік тих рішень, які вони прийняли останнім часом, наприклад, за минулий тиждень або місяць, а, може, рік (якщо це важливі рішення). Якщо знадобиться, психолог може навести кілька прикладів тих сфер, де учасники можуть і повинні приймати відповідальні рішення. Учасників просять відповісти на питання: „Що з глибин моєї душі прагнуло втілитися в життя? Що допомагало приймати довільні рішення і чому? Хто допомагав їх приймати?“ Після того, як підлітки завершать роботу, запитати: „А тепер подумайте, хто досить часто приймав за вас рішення? Виходить, ви дотепер не навчилися приймати самостійні рішення, що стосуються вас?“

Рішення	Що з глибин моєї душі прагнуло втілитися в життя	Хто допомагав приймати рішення і чому

Після виконання вправи учасники об'єднуються в невеликі групи з 3-4 осіб і обговорюють свої записи

### **4. Вправа «Моральний вибір»**

1) Нижче наведені різноманітні судження, що характеризують вибір людини як ключовий акт її діяльності.

Виокремлюють серед них лише ті судження, які відображають особливості морального вибору.

- Здобутки і втрати людини на її життєвому шляху в процесі моральних пошуків.
- Самовизначення індивіда у світлі моральних цінностей та ідеалів.
- Формування моральної позиції і здійснення вчинку.
- Прийняття рішення і його виконання.
- Втілення морального потенціалу особистості в конкретні завдання, визначення засобів їх здійснення, пошуки нового, раціональність і гуманність у взаєминах з людьми.
- Вироблення стилю поведінки й моральної діяльності.
- Успішність і оптимальність у прийнятті й виконанні морального рішення.
- Моральні досягнення або провини людини відповідно до її мети й засобів, характеру вчинків, які здійснюються в її життєвому просторі.

2) Чи може військова людина не виконувати явно антигуманний наказ, тобто зробити власний моральний вибір? Яка, на ваш погляд, правильна відповідь, обґрунтуйте її.

а) Ні, військовослужбовець мусить виконувати будь-який наказ, а вже потім може оскаржити його.

б) Так, якщо це антигуманний наказ, він не повинен виконуватися навіть під загрозою суворої відповідальності й засудження військового трибуналу.

в) Ні, військова людина мусить виконувати присягу, незважаючи на моральні наслідки; відповідальність несуть командири, що віддали „злочинний” наказ.

г) Так, на те людина й має силу волі і власний розсуд, щоб зробити правильний моральний вибір.

3) Чи всі засоби прийнятні для досягнення гуманної, справедливої мети в процесі реалізації морального вибору? Виберіть одну з відповідей і обґрунтуйте своє розуміння;

- а) Так, здійснення гуманної мети може змусити людину мобілізувати будь-які засоби, навіть насильницькі, головне – результат.
- б) Ні, потрібно критично ставитися до засобів досягнення мети; не всі засоби можливі.
- в) За певних умов можливий компроміс, коли можуть бути застосовані різні моральні й неморальні засоби.

### **5. Вправа «Вибір життєвих завдань»**

Для актуалізації й узагальнення знань про своє майбутнє, психолог пропонує їм продовжити наступні фрази: «Життєвий вибір моїх друзів залежить від...», «Мое майбутнє уявляється мені... тому, що...», «Коли потрібно зробити вибір, мені важко тому, що...». Найбільш часто повторювані відповіді записуються на дошці. При узагальненні висловлень підлітків робиться висновок про різноманіття життєвих виборів і ступеня їхньої відповідальності сьогодні за своє майбутнє.

### **6. Підбиття підсумків заняття**

**Додаток 1 до заняття № 7**  
**Перелік типових особистісних якостей**

Стриманість	Терпимість	Сердечність
Бережливість	Кмітливість	Безвідповідальність
Увічливість	безсоромність	Мудрість
Ледачість	Надійність	Сором'язливість
Відвертість	Ніжність	Дріб'язковість
Довіра до людей	Повага до інших	Тактовність
Дружелюбність	Відповідальність	Терплячість
Доброта	Брехливість	Грубість
Вірність	Працелюбність	Чесність
Озлобленість	Наполегливість	Крикливість
Урівноваженість	Рішучість	Турбота про людей

## Додаток 2 до заняття № 9

**Реєстраційний бланк  
до тесту «Мімічне вираження емоційних станів»**

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_

**Інструкція.** Вам потрібно уважно розглянути малюнки, на яких відбиті мімічні вираження емоційних станів, пережитих людьми в тих або інших ситуаціях. Їхній порядковий номер зазначений у першому стовпчику.

У другому стовпчику подані назви емоційних станів, що теж пронумеровані, але їхній порядковий номер не відповідає станам, зображеним на малюнках.

У третьому стовпчику Ви повинні поставити номери назв тих емоційних станів зі списку емоцій, що, на Вашу думку, відповідають зображенням на малюнках.

№ малюнка	Список емоцій	Ваш вибір
1	2	3
1	1. Презирство – зневага	
2	2. Подив	
3	3. Страх – жах	
4	4. Інтерес – хвилювання	
5	5. Почуття гідності	
6	6. Заздрість	
7	7. Каяття	
8	8. Задоволення – радість	
9	9. Недовіра	
10	10. Сором	
	11. Сумнів	
	12. Відраза	
	13. Горе	
	14. Гнів	
	15. Почуття вини	
	16. Страждання	
	17. Співчуття	

Додаток 3 до заняття №9



Мал.1



Мал.2



Мал.3



Мал.4



Мал.5



Мал.6



Мал. 7



Мал.8



Мал.9



Мал.10

## Додаток 4 до заняття № 10

### Експресивне вираження базових емоційних станів

#### Почуття суму

Почуття суму виконує ряд психологічних функцій: гальмує розумову й фізичну активність, даючи можливість суб'єктові обміркувати важку ситуацію; згуртовує людей, зміцнює дружні й сімейні зв'язки; повідомляє індивідові й оточуючим його людям про неблагополуччя.

#### *Суб'єктивні переживання*

Почуття суму переживається як смуток, зневіра, нудьга, що супроводжується відчуттям тягара в душі, у грудях, у кінцівках. Життя сприймається суб'єктом як позбавлене фарб і тепла, виникають спогади про сумні події. Інтенсивне переживання суму завдає болю й нерідко взаємодіє з іншими емоціями: гніву, страху, тривоги, сорому.

#### *Мімічне вираження*

У засмученої людини внутрішні кінці брів підняті і зведені до перенісся, очі злегка звужені, а куточки рота опущені. Іноді можна спостерігати легке тремтіння висунутого підборіддя. Залежно від інтенсивності пережитого суму мімічне вираження може супроводжуватися вокальним компонентом - плачем або риданням.

У стані суму людина виглядає пригніченою, позбавленою м'язового тону, очі здаються тьмяними. Засмучена людина розмовляє мало і неохоче, темп її мовлення повільний. У міміці сум частіше виражається протягом декількох секунд, однак його переживання може тривати дуже довго. Варто пам'ятати, що багато людей намагається приховувати сум, намагається посміхатися й зберігати спокійну, незворушну поведінку, при цьому ознаки суму можуть бути майже невловимими.

#### Почуття гніву

Гнів – могутня мобілізуюча емоція, що впливає на почуття, думки, дії людини і стимулює ріст агресивного поведіння. Гнів часто створює



готовність до агресивної дії, але в більшості людей когнітивна оцінка ситуації нерідко призводить до його пом'якшення або придушення.

#### *Суб'єктивні переживання*

У гніві людина відчуває, що в неї «скипає кров», душа горить, м'язи напружені. Відчуття власної сили спонукає її кинутися вперед, напасти на кривдника. У люті, вищому ступені прояву гніву, людині здається, що вона вибухне, якщо не дасть виходу своєму гнівові. Високий рівень м'язової напруги, імпульсивності й самовпевненості породжує в індивіда готовність до нападу або до інших видів активності. Оцінка тих дій, що людина здійснює під впливом виниклої злості, буде залежати від того, наскільки виправданим і справедливим був її гнів.

#### *Мімічне вираження гніву*

З розвитком і соціалізацією людини мімічне вираження гніву набуває певних змін. У дитини стан гніву супроводжується тим, що брови опускаються і зводяться, шкіра чола стягується й утворює на переніссі або прямо над ним невелике потовщення. У дорослих при цьому між бровами пролягають глибокі вертикальні зморшки. Щілини очей звужуються або, навпоки, ніби випинаються назовні. Погляд невідривно спрямований на об'єкт гніву. Відзначається гіперемія склер («очі налиті кров'ю»). Рот розпрямляється, набуваючи прямокутної форми, губи стискаються, кутики рота стають різко окресленими. Старші діти й дорослі в гніві часто змикають зуби і щільно стискають губи, що є універсальним способом вираження гніву. Іноді чується скрегіт зубів. Щільно зімкнені губи дозволяють приховати оскал і тим самим знизити інтенсивність переживання гніву. У стані гніву в людини може спостерігатися важке дихання. Кулаки стиснуті. Контролюючи гнів, людина може фіксувати погляд не на джерелі гніву, а відводити його вбік.

#### **Почуття відрази**

Відраза - це переживання відторгнення шкідливих, з погляду індивіда, об'єктів, особливо, коли вони пов'язані з усвідомленням їхньої шкідливості.

*Суб'єктивні переживання відрази*

Фізично відраза переживається у формі відчуття нудоти і неприємного смаку в роті, психологічно, викликане винятково когнітивними процесами, - у формі спонукання до уникнення, віддалення від неприємного об'єкта. Реакція уникання, що спостерігається при переживанні відрази, у комбінації з гнівом викликає в суб'єкта бажання напасти на об'єкт відрази і знищити його. Крім гніву, почуття відрази може поєднуватися і з іншими емоційними станами - презирством, сумом, соромом.

*Мімічне вираження*

Складові мімічного комплексу переживань почуття відрази: нахмурені брови, зморщений ніс, піднята верхня й опущена нижня губа, у результаті чого рот набуває форму кута. Язик злегка висунутий і ніби виштовхує речовину, що потрапила в рот.

З віком людина вчиться приховувати свою відразу або маскувати її за вираженням інших емоцій і почуттів. Так, діти, що відчують відразу, висувають язика і говорять: «фу», дорослі ж можуть виразити свою відразу одним лише рухом верхньої губи або ледь помітним зморщуванням носа, що може залишитися непоміченим. За допомогою мімічного вираження відрази суб'єкт сигналізує іншій людині про те, що та повинна змінити свою зовнішність, манеру поведінки, бо інакше вона ризикує бути покинутою.

**Почуття презирства**

Презирство - одне із самих холодних почуттів у «тріаді ворожості», що супроводжується переживанням переваги і значимості власного «Я» в порівнянні з «Я» іншої людини. Презирство є необхідним емоційним компонентом багатьох упереджень і забобонів.

*Суб'єктивні переживання*

Якщо людина нехтує когось, вона демонструє гордовиту або поблажливу манеру спілкування, що підкреслює її перевагу над партнером. Почуття презирства сковує рух і думки, породжує відчуження і холодність у спілкуванні, змушує сприймати об'єкт презирства як щось «нелюдське». У

свою чергу той, хто відчуває презирство до себе, нерідко живе з хронічним почуттям неповноцінності й сорому

#### *Мімічне вираження*

Людина, виражаючи презирство, випрямляється, злегка відкидає голову і дивиться на об'єкт презирства ніби згори вниз. Розгорнуте вираження презирства містить у собі також підняті брови і верхню губу або стиснуті куточки губ. Найбільш виразною ознакою презирства є стиснуті куточки губ, у результаті чого рот злегка піднімається, а із суміжної з куточками рота частини щік утворюються невеликі симетричні заглиблення. Почуття презирства може виражатися також усмішкою.

#### **Почуття зніяковілості**

Зніяковілість - емоційний стан, що супроводжується відчуттям своєї беззахисності в ситуації спілкування і неможливості адекватної взаємодії з людьми. Приблизно в 10 - 15% людей почуття зніяковілості (або феномен поведінкового гальмування) виявляється як риса особистості.

#### *Суб'єктивні переживання*

Переживання зніяковілості змушує індивіда ухилятися від турбуючих його контактів і переживати через те, яке враження він справляє. Породжує в нього непевність, почуття неадекватності й незручності. Людині, яка бентежиться здається, що вона може сказати щось безглузде або опинитися в нерозумній ситуації.

Сором'язливість як риса характеру сприяє соціальній ізоляції, спотворює самооцінку і позбавляє людину радощів спілкування.

#### *Мімічне вираження зніяковілості*

Вивчаючи міміко-експресивні реакції зніяковілості, К. Ізард (2000) підкреслює, що немає жодної «мімічної конфігурації», що могла б однозначно зобразити емоцію зніяковілості. Якщо людина ховає очі або опускає голову, її поведінку можна розцінити як прояв зніяковілості, але цей же мімічний стереотип виявляється і при почутті сорому. За деякими даними, зніяковілість відрізняє від сорому посмішка, що пробігає по обличчю людини, перш ніж

вона сховає погляд або відвернеться. Найчастіше збентежений суб'єкт, відвернувши або опустивши голову, нишком поглядає на людину, яка викликала у нього зніяковілість.

Почуття зніяковілості, незважаючи на мінімальні мімічні прояви, легко розпізнається. Якщо дитина при наближенні незнайомої людини відвертається, ховає обличчя, притискається до матері або батька, її реакція оцінюється як зніяковілість.

### **Почуття сорому**

Почуття сорому - емоційний стан, що виникає в результаті несподіваної втрати самоконтролю, моральної провини або помилки пізнання і супроводжується переживанням власної неадекватності й почуванням себе об'єктом презирства з боку навколишніх.

#### *Суб'єктивні переживання*

Людина, що переживає сором, почуває себе об'єктом презирства і глузування, почуває себе приниженим, безпомічним, неадекватним і нездатним осмислити ситуацію. У неї часто виникає відчуття, що вона більше не може ні думати, ні діяти, і що будь-яка людина має право глузувати, нехтувати її. Загострена соромливість може змусити індивіда переживати сором за висловлення або вчинки іншої людини.

#### *Мімічне вираження*

Людина, що відчуває почуття сорому, як правило, ховає очі, відвертається або опускає голову. Рухи її голови й тіла демонструють, що вона прагне стати меншою, ніж є насправді. Очі опущені і «бігають» зі сторони в сторону, повіки прикривають очі. Відзначається феномен соромливого рум'янцю, що, однак, виявляється не завжди. Багато людей можуть відчувати сором не червоніючи. Намагаючись приховати сором, який може свідчити про соціальне неблагополуччя, деякі люди можуть ховати погляд, підмінювати його поглядом презирства або намагатися стати непомітними.

### **Почуття вини**

Почуття вини - це стан, обумовлений відступом особистості від власних переконань і відмовлення від відповідальності за дії, що суперечать власним моральним стандартам і цінностям. Для виникнення провини потрібні наступні умови: 1) прийняття особистістю загальних моральних цінностей і їх інтерналізація; 2) здатність до рефлексії, самокритики й сприйняття протиріч між своєю реальною поведінкою і засвоєними моральними цінностями.

#### *Суб'єктивні переживання*

Людина, що переживає вину, проймається інтенсивним і болісним почуттям власної неправоти стосовно людини або групи, перед якими вона провинилася. Почуття вини стимулює почуття каяття і бажання виправити ситуацію. Частина міркувань людини, яка переживає вину, пов'язана з взаємною реакцією людини, перед якою вона провинилася, відчуттям ізоляції від неї.

#### *Мімічне вираження вини*

Міміка, що супроводжує переживання вини, не настільки виразна, як мімічне вираження будь-якого іншого почуття. Саме тому важко за одним лише зовнішнім виглядом - людина низько схиляє голову і ховає очі - визначити почуває вона свою вину чи ні. Зовнішні ознаки переживання провини визначити нелегко. Непереконаливим є навіть те, що ознаки переживання почуття вини можна зафіксувати за допомогою поліграфа (детектора брехні).

### Список літератури

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. - М.: Международная пед. академия, 1994. - 237 с.
2. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. - Екатеринбург: Деловая книга, 1995. - 128 с.
3. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.
4. Античная басня / Пер. с греч. и латин. М. Гаспарова; Сост. предисл. и коммент. М. Гаспарова; Худож. Ф. Домогацкий. – М.: Худож. лит., 1991. – 510 с.
5. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання. - К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
6. Борохов Э. Энциклопедия афоризмов: Россыпи мыслей / Э. Борохов. – М.: ООО «Изд-во АСТ», 2001. – 716 с.
7. Братусь Б.С. Нравственное сознание личности (Психологическое исследование). – М.: Знание, 1985. – 64 с.
8. Возрастно – психологический подход в консультировании детей и подростков: Учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений / Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. – М.: Академия, 2002. – 416 с.
9. Гаврилова Т.П. Личностное консультирование подростков как вид психологической помощи //Психологическая наука и образование. - 1997. - № 1. - С. 88 - 92.
10. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. – СПб.: АО «Сфера», 1994. - 160 с.
11. Горностай П.П., Васьковская С.В. Теория и практика психологического консультирования. Проблемный подход. - К.: Наук. думка, 1995. - 128 с.
12. Журавлева Н.Ю. Теоретические подходы к вопросам консультирования подростков по проблемам межличностных отношений / Практична психологія: теорія, методи, технології: Матеріали наук. семінару 9-10 червня 1997 р. / З.Г.

Кісарчук та ін.(ред.); АПН Інститут психології ім. Г.С. Костюка. – К.: НІКА-ЦЕНТР, 1997. – С. 210 - 218.

13. Кабиров Ф.З. Позиция психолога в практике психокоррекции. Учеб. пособие. - Омск: Изд-во Ом ГПУ, 2001. – 79 с.

14. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.

15. Коч Л.А. Креативная этика. Психология освоения подростками этических норм и понятий. - М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: Изд-во НПО МОДЭК, 2000. - 192 с.

16. Кузикова С.Б. Психологічна програма корекції та розвитку особистості у підлітковому віці. Навч.-метод. посібник. – Суми: Редакційно-видавничий відділ СДПШ, 1998. - 80 с.

17. Кэнфилд Дж., Сикконэ Ф. 101 Совет о том как повысить самооценку и чувство ответственности у школьников. - М.: УРСС, 1997. – 360 с.

18. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.

19. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. высш. уч. заведений. - М.: Изд. центр «Академия», 2001. - 256 с.

20. Ліщинська О.А. Порадник практичного психолога. – Івано - Франківськ: "Галичина", 2000. – 82 с.

21. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. Т.К. Крутовой. - М.: Независимая фирма «Класс», 1994. - 144 с.

22. Нельсон - Джоунс Р. Теория и практика консультирования. - СПб.: Питер, 2001. - 464 с.

23. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 521 с.

24. Овчарова Р.В. Технология практического психолога образования: Учеб. пособие для студентов вузов и практических работников. – М.: ТЦ Сфера при участии «Юрайт – М», 2001. – 448 с.

25. Помиткін Е.О. Методика «Перетворення». Активізація рефлексії позитивних особистісних якостей у процесі духовного зростання школярів на основі методики «Перетворення» // Практична психологія та соціальна робота. - 1999. - №3. - С. 17-20.
26. Практика психосинтеза: Упражнения, направленные на развитие личности и достижение духовного роста. – СПб.: МНПО «Жизнь», «Ферро-Логос», 1992.- 32 с.
27. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. - М.: ТЦ «Сфера», 1999. - 192 с.
28. Прутченков А.С. Социально – психологический тренинг в школе. 2-е изд., дополн. и перераб. - М.: Изд-во ЭКСМО - Пресс, 2001. – 640 с.
29. Психологічна діагностика і корекція особистості важковиховуваних дітей і підлітків: Навч. посібник (О.Г. Антонова – Турчанко, Е.І. Драніщева, Л.С. Дробот). – К.: ІЗМН, 1997. – 312 с.
30. Психологические особенности самосознания подростка. / Под ред. М.Й. Боришевского. - К.: Вища шк., 1980. - 168 с.
31. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии. / Под ред. М.К. Тутушкиной. – СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 1999. - 348 с.
32. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. / Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2002. – 128 с.
33. Психология подростка. Полное руководство. / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 432 с.
34. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Питер, 2000. - 624с.
35. Разум сердца: мир нравственности в высказываниях и афоризмах. / Сост. В.М. Назаров, Г.П. Сидоров. – Политиздат, 1989. – 604 с.
36. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. Монография. / Пер. с англ. О. Кондрашевой, Р.



Кучкаровой. Редакторы: И. Гришпун, С. Бобоко, В. Ряшина. - М.: Изд-во ЭКСМО - Пресс, 2000. - 464 с.

37. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультации, тренинги. – М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2003. – 244 с.

38. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков. – М.: Генезис, 2001. - 112 с.

39. Степаненко В. Етика в проблемних і аналітичних задачах. – К.: Лібра, 1998. – 272 с.

40. Флеминг Ф. Преобразующие диалоги: Пер. с англ. - К.: Ника-Центр, 1997. - 384 с.

41. Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии: Наука о душе. - М.: Гуманит. изд. Центр: ВЛАДОС, 2001. - 208 с.

42. Хозиева М.В. Практикум по возрастнo-психологическому консультированию: Учеб. пособие для студ. высш учеб. заведений. - М.: Изд-й центр «Академия», 2002. - 320 с.

43. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд-й центр «Академия», 2001. - 208 с.

44. Цимбалюк І.М. Психологічне консультивання та корекція: (Навч. посібник). - Рівне: ЦНТІ, 2001. - 65 с.

45. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов: Пособие для учителей (Ассоциация «Развитие обучение». Пед. центр «Эксперимент». - М.; Рига: Эксперимент, 1995. - 239 с.

46. Чистякова М.И. Психогимнастика. / Под ред. М.И. Буянова – М.: Просвещение, 1990. - 128 с.

47. Этические беседы с подростками: Кн. для учителя /О.С. Богданова, О.Д. Калинина, М.Б. Рубцова. – М.: Просвещение, 1987. - 182 с.

48. Уолш Р. Основания духовности. – М.: Академический проект, ОППЛ, Екатеринбург, Деловая книга, 2000. - 320с.

49. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб: Питер, 2000. – 640 с.





