

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ
ЗРІЛОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0532-з
спеціальності 053– Психологія
освітня програма: Психологія
Касперська Марина Ігорівна
Керівник: Пономаренко О.В., д.пед.н.,
професор кафедри психології
Рецензент: Грединарова О.М., к.псих.н., доцент
кафедри психології

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Касперській Марині Ігорівні

Тема роботи Психологічні аспекти становлення емоційної зрілості підлітків в умовах воєнного часу

керівник роботи Пономаренко О.В., д.пед.н., професор кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити сутність поняття „емоційна зрілість”; виявити особливості емоційної сфери підлітків; визначити структуру емоційної зрілості підлітків; вивчити реальний стан сформованості емоційної зрілості у підлітків; розробити програму діяльності фахівців психолого-педагогічної служби з формування емоційної зрілості у підлітків.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Пономаренко О.В., професор		
Розділ 1	Пономаренко О.В., професор		
Розділ 2	Пономаренко О.В., професор		
Висновки	Пономаренко О.В., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2023 р.	Виконано
	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ М.І. Касперська

Керівник роботи _____ О.В. Пономаренко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 78 с., 36 джерел, 1 таблиця, 3 додатка.

Об'єкт дослідження: процес формування емоційної зрілості.

Предмет дослідження: діяльність фахівців соціально-психологічної служби загальноосвітнього навчального закладу з формування емоційної зрілості у підлітків.

Мета дослідження: розробити та експериментально перевірити зміст, форми та методи діяльності фахівців соціально-психологічної служби, спрямовані на формування емоційної зрілості у підлітків в умовах загальноосвітнього навчального закладу, в умовах воєнного часу.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що процес формування емоційної зрілості у підлітків в умовах воєнного часу буде ефективним якщо:

- в психолого-педагогічній діяльності буде здійснюватися орієнтація на особистісні та вікові особливості;
- в якості основних будуть обрані активні форми й методи роботи: тренінги, рольові ігри тощо.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс психолого-педагогічних методів: теоретичний аналіз психолого-педагогічної, соціологічної, етичної літератури; анкетування, інтерв'ю, метод експертних оцінок, метод тестування; психолого-педагогічний експеримент, якісний і кількісний аналіз його результатів.

Наукова новизна дослідження полягає: у теоретичній розробці та експериментально-практичному впровадженні програми діяльності фахівців психолого-педагогічної служби загальноосвітнього закладу освіти з формування емоційної зрілості підлітків в умовах воєнного часу.

Запропоновані результати досліджень можуть використовуватися психологами, соціальними педагогами, вчителями, студентами у своїй професійній діяльності.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ, ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ, ПІДЛІТКИ, ВОЄННИЙ ЧАС.

SUMMARY

Kasperska M.I. Psychological Aspects of the Formation of Emotional Maturity of Adolescents in Wartime.

Master's qualification work: 78 pp., 36 texts, 1 table, 3 supplements.

Object of investigation: the process of formation of emotional maturity.

Subject of investigation: the activities of the social-psychological service providers of the out-of-state primary care for the formation of emotional maturity in children.

Meta-investigation: to develop and experimentally test the scale, forms and methods of activity of social-psychological service facilitators, aimed at the formation of emotional maturity in children in the minds of adults of the dawn of the beginning, in the minds of the wartime.

The hypothesis of the study assumes that the process of shaping emotional maturity in the minds of wartime children will be effective: in psychological and pedagogical activities there will be an orientation towards the special and age-old peculiarities; the main ones will be active forms and methods of work: training, role-playing games, etc.

To achieve the highest goals, a complex of psychological and pedagogical methods was used: theoretical analysis of psychological, pedagogical, sociological, and ethical literature; questionnaire, interview, method of expert assessments, testing method; a psychological and pedagogical experiment, a clear and subtle analysis of its results.

The scientific novelty of the research lies in the theoretical development and experimental-practical implementation of the program of activities of the psychologists and pedagogical service of the outer world based on the formation of emotional the maturity of children in the minds of wartime.

The research results can be used by psychologists, social educators, teachers, and students in their professional activities.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS, EMOTIONAL AFFAIRS, PIDENTS, WAR HOUR.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	11
1.1. Сутність та особливості емоційної сфери особистості підлітків.....	11
1.2. Фактори та структура становлення емоційної зрілості в підлітковому віці.....	33
РОЗДІЛ 2. ЗМІСТ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА З ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ПІДЛІТКІВ	46
2.1. Форми та методи роботи психолого-педагогічної служби з формування емоційної зрілості підлітків.....	46
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Актуальність роботи. Відомо, що емоційно-вольова сфера людини значною мірою впливає на її самопочуття, поведінку, соціальні контакти, життєву енергію.

Бути емоційно зрілим – означає щиро проявляти власні емоції та робити їх доступними для сприйняття іншою людиною; вміти керувати своїм емоційним станом; бути чуйним до інших людей та розуміти їх емоційний стан; вміти конструктивно взаємодіяти. Емоційно зріла людина природна у своїй поведінці і толерантна під час взаємодії з іншими. Всі ці якості допомагають людині жити в гармонії із собою та оточуючим світом, активно володіти своїми внутрішніми адаптаційними ресурсами та успішно використовувати їх у будь-якій кризовій ситуації.

Емоційна зрілість людини визначається як відповідність її емоційних проявів і моделей поведінки ustalеним соціальним нормам в конкретному суспільстві та тісно пов'язана із розвитком особистості, зокрема в кризові періоди.

Внутрішні кризи, що зумовлені психофізіологічними особливостями розвитку підлітків, та зовнішні соціальні впливи на розвиток її особистості є природними і необхідними для набуття ними життєвого досвіду. З іншого боку, вони можуть сприяти посиленню причин виникнення стійких деструктивних форм поведінки у перехідному періоді.

Важливим компонентом, який супроводжує процес подолання будь-яких криз, є власне емоційна сфера підлітка, а саме певні стійкі емоційні явища. На характер розвитку особистості також багато в чому впливає середовище. В цьому аспекті, емоційна зрілість може виступити як властивість, що відбиває комплекс емоційних процесів, що мають як природну так і соціальну спрямованість на рівні емпатії, експресії і саморегуляції.

Дослідження свідчать, що недостатній рівень сформованості цих компонентів емоційної зрілості спричиняє дефіцитарність соціальної компетентності у сфері міжособистісного спілкування та підсилює ймовірність застосування особистістю деструктивних форм поведінки у соціальній взаємодії. Достатній рівень розвитку емоційної зрілості підлітків дозволяє знижувати ймовірність виникнення деструктивних форм їхньої поведінки в міжособистісній взаємодії і може служити засобом поліпшення адаптації підлітків, профілактики девіантної поведінки в старшому підлітковому віці.

Узагальнюючи сказане, можна підкреслити, що кризи, які виникають в психічному розвитку підлітка, здійснюють певний вплив на її схильність до деструктивної поведінки. Емоційна зрілість виступає тим інтегральним показником, що характеризує особливості подолання цих криз і є одним з чинників у прогнозуванні виникнення конфліктної поведінки особистості та деструктивних її проявів.

Проблема емоційної зрілості розглядалась у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних психологів: А.Ребер, А.В.Сухарев, О.Я.Чебикін, С.Lambert, W.C.Menninger, психофізіологів П.Фресс, П.В.Симонов та психотерапевтів D.Abrahamsen, К.Е.FitzMaurice та ін.

Значний внесок у вирішення проблеми емоційної зрілості особистості зробили О.Я.Чебикін, А. Маурер, та інші, в роботах яких викладені загальні уявлення щодо її дослідження та формування.

Результати досліджень Г.М. Бреслава, О.В. Запорожець, Я. Зневерович, О.І. Кульчицької, Е.Л. Носенко, А.Е. Ольшаннікової, Е.Д. Хомської, О.Л. Яковлевої та інших, що спрямовані на виявлення певних закономірностей становлення емоційної сфери, К.О. Бульханової-Славської, Л.І. Анциферової, Л.І. Божович, Б.С. Братуся, А.Г. Маслоу, В.Ф. Моргуна, В.О. Ядова, в яких розкривається зміст понять „зрілість” та „особистісна зрілість”, а також О.Г. Асмолова, Л.С. Виготського, Г. Крайг, І.С. Кона, О.М. Леонтьєва, Д.Б. Ельконіна [9] та інших, які пов'язані з визначенням факторів розвитку

особистості, актуалізують проблему поглибленого пізнання емоційної зрілості. На теперішній час ще недостатньо визначено психологічний зміст емоційної зрілості та основні ознаки, що характеризують цей феномен.

У віковій та педагогічній психології переважне значення в цьому плані також набуває проблема діагностики емоційної зрілості в підлітковому віці. Саме цей період, за даними Л.І. Божович, Р.М. Грановської, І.С. Кона, А.Е. Ольшаннікової, Л.В. Потапчук, О.В. Толстих та інших, може вважатись оптимальним щодо її становлення.

У підлітковий період переживання стають глибшими, з'являються більш стійкі почуття, емоційне відношення до ряду явищ стає тривалішим і стійкішим, значно збільшується коло явищ соціальної дійсності, які стають небайдужими для підлітка й породжують у нього різні емоції. Разом із цими змінами в емоційній сфері підлітка збільшується і його інтелектуальні можливості. Навчальна діяльність, яка включає в себе процес засвоєння знань і способи їх використання, дозволяє підліткам встановлювати більш широкі та глибокі зв'язки між знаннями, якими підліток володіє і наново отримує, більш свідомо контролювати свою розумову діяльність і керувати нею. Інтелектуалізуються сприйняття, пам'ять й інші психічні процеси, вони все більше набувають рис правильності. Відбувається формування системи особистісних цінностей, які визначають зміст діяльності підлітка, сферу його спілкування, вибірковість його відношення до людей, оцінку цих людей і самооцінку.

У педагогічній літературі проблема формування емоційної зрілості підлітків розглядалась лише поверхово. Більшість педагогів, психологів, методистів досліджували окремі елементи цієї проблеми, такі як-то: становлення культури особистості В.С. Біблер, Є.Й. Волкова, В.В. Давидов, Д.В. Колесов, О. Щерба, психологічні механізми емоційної сталості та мотивації поведінки і формування особистості Л.М. Аболін, В.Г. Асєєв, Л.К. Балацька, Б.І. Додонов, О.Н. Лук, О.С. Никифоров, А.Є. Ольшанникова, П.В. Симонов, П.Х. Шингарьов, Н.М. Шляхова, П.Н. Якобсон та ін.

Недостатня теоретична дослідженість питання формування емоційної зрілості, з одного боку, і надзвичайна актуальність проблеми для соціально-педагогічної практики, з іншого боку, обумовили вибір теми нашого дослідження: «Психологічні аспекти становлення емоційної зрілості підлітків в умовах воєнного часу».

Об'єкт дослідження: процес формування емоційної зрілості.

Предмет дослідження: діяльність фахівців соціально-психологічної служби загальноосвітнього навчального закладу з формування емоційної зрілості у підлітків.

Мета дослідження: розробити та експериментально перевірити зміст, форми та методи діяльності фахівців соціально-психологічної служби, спрямовані на формування емоційної зрілості у підлітків в умовах загальноосвітнього навчального закладу, в умовах воєнного часу.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що процес формування емоційної зрілості у підлітків в умовах воєнного часу буде ефективним якщо:

- в психолого-педагогічній діяльності буде здійснюватися орієнтація на особистісні та вікові особливості;
- в якості основних будуть обрані активні форми й методи роботи: тренінги, рольові ігри тощо.

Відповідно до мети і гіпотези визначено такі завдання дослідження:

1. Визначити сутність поняття „емоційна зрілість”.
2. Виявити особливості емоційної сфери підлітків.
3. Визначити структуру емоційної зрілості підлітків.
4. Вивчити реальний стан сформованості емоційної зрілості у підлітків.
5. Розробити програму діяльності фахівців психолого-педагогічної служби з формування емоційної зрілості у підлітків.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс психолого-педагогічних методів: теоретичний аналіз психолого-педагогічної, соціологічної, етичної літератури; анкетування, інтерв'ю, метод експертних

оцінок, метод тестування; психолого-педагогічний експеримент, якісний і кількісний аналіз його результатів.

Наукова новизна дослідження полягає: у теоретичній розробці та експериментально-практичному впровадженні програми діяльності фахівців психолого-педагогічної служби загальноосвітнього закладу освіти з формування емоційної зрілості підлітків в умовах воєнного часу.

Теоретична значущість дослідження полягає в уточненні поняття „емоційна зрілість підлітків”, у визначенні структури емоційної зрілості підлітків; обґрунтуванні способів і методів психолого-педагогічної діяльності з формування емоційної зрілості підлітків в умовах воєнного часу.

Запропоновані результати досліджень можуть використовуватися психологами, соціальними педагогами, вчителями, студентами у своїй професійній діяльності.

Структура та обсяг роботи. Дослідження складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1. Сутність та особливості емоційної зрілості особистості

Як вказують автори В.К. Вілюнас, Є.П. Ільїн, Є.Д. Хомська, на цей час в галузі вивчення емоційних явищ накопичений багатий дослідницький матеріал. Зокрема це роботи, присвячені розвитку емоцій О.В.Запорожець, Я.З. Неверович, С.О. Колот, О.І. Кульчицька, та ін., індивідуальних особливостей емоційного реагування М.А. Кузнецов, А.Е. Ольшаннікова, О.П. Саннікова, мозкової організації емоцій Г.А. Вартамян, патології емоцій М.Г. Кирилова, В.В. Лебединський, М.К. Бардишевська.

Слід відзначити, що при розгляді емоційних явищ спеціалісти вказують на складності, що пов'язані з віднесенням їх до певного класу психічних утворень, з термінологічними розбіжностями у поняттях, якими користуються автори при їх описі, з визначенням їх ознак та підходів до класифікації. Зокрема автори визначають емоційні процеси В. Вундт, К. Ізард, емоційні реакції Я. Рейковський, В.М. Смирнов, А.І. Трохачев, емоційні стани П.М. Якобсон, емоційні властивості особистості, емоційні відношення; В.Н. Мясіщев, емоційно – особистісні якості. Саме до останнього класу, на наш погляд, можна віднести явище емоційної зрілості.

Узагальнення доступної нам літератури свідчить, що в багатьох роботах вживається термін „емоційна зрілість”, однак не описується смислове значення цього поняття, що істотно ускладнює процес його пізнання. В свою чергу, при розгляді таких психологічних феноменів як емоційний інтелект; емоційна гнучкість, емоційна компетентність, емоційна грамотність, вчені визначають ряд ознак, властивих емоційній зрілості [27, 68].

Представники першого підходу розуміють емоційну зрілість як одну з характеристик, яка властива дорослій, тобто біологічно зрілій людині, й визначають її як відповідність емоційної реактивності людини нормам для дорослого в даному суспільстві. Так, П. Фресс вживає цей термін для позначення тенденцій до зменшення з віком загальної частоти емоційних реакцій. Автор пояснює таку тенденцію розвитком у дорослих людей здатності передбачати емоціогенні ситуації й гальмувати емоційні прояви. Тобто, емоційна зрілість, за П. Фрессом, це сукупність характеристик емоційного реагування, властивих дорослій людині, що полягають в розвитку самоконтролю, здатності передбачати наслідки тієї чи іншої події, а також у засвоєнні реакцій, адекватних різним ситуаціям, з якими зустрічається людина. Подібні уявлення містяться в роботах А. Ребера та інших учених, які вживають цей термін для позначення вміння контролювати свої емоції й керувати їхніми зовнішніми проявами [11].

На нашу думку, такий погляд на емоційну зрілість є не повним. З іншого боку слід погодитись, що вказані емоційні прояви можуть виступати ознаками емоційної зрілості особистості.

При вивченні робіт першого напрямку, було встановлено, що переважно автори досліджують емоційну зрілість побічно чи фрагментарно, причому в деяких випадках ототожнюють її з іншими емоційними явищами. Характерними у цьому аспекті можуть бути дослідження, в яких емоційну зрілість розглядають у зв'язку з емоційною грамотністю; емоційною компетентністю, емоційним інтелектом. При цьому, в деяких випадках дослідники приписують подібні ознаки як емоційній зрілості так й іншим властивостям.

Зокрема, фахівці ототожнюють емоційну зрілість та емоційну компетентність і розглядають їх як знання про себе, вміння бути господарем своїх емоцій, сміливість у прийнятті важких рішень, передбачення прихованих перешкод, вплив на спрямованість дій інших, уміння об'єднати зусилля різних людей й зробити з них високо продуктивну команду,

вирішення міжособистісних конфліктів таким чином, щоб в учасників не залишалось почуття образи, вселення в людей поваги до себе, уміння стимулювати людей до роботи на межі своїх можливостей [16].

Загальним у всіх наведених вище дослідженнях є те, що деякі автори ототожнюють емоційні, соціальні та інтелектуальні явища, привносячи певну плутанину у диференціацію цих понять. Проте в роботах Е.Л. Носенко, Н.В. Ковриги [28], досить переконливо показано, що емоційний інтелект є одною з форм виявлення інтелекту, а саме виявленні його в емоційній сфері особистості. Емоційна зрілість, в свою чергу, відображає рівень адекватності емоційного реагування у певних умовах.

Також в межах першого напрямку маються дослідження А.В. Сухарєв [8] та ін.), в яких прямо вивчають особливості емоційної зрілості, а в дійсності говорять про інші явища. Так, в цих роботах розглядаються ознаки емоційної зрілості, такі як: а) широкий діапазон емоцій; б) ясне, неспотворене сприйняття дійсності та здатність конструктивно взаємодіяти з нею; в) здатність пристосовуватися до змін; г) здатність адекватно сприймати себе, інших та події; д) здатність взаємодіяти з людьми послідовно, із взаємним задоволенням та користю; е) здатність враховувати потреби інших; ж) здатність любити; з) уміння приймати вираження любові від інших; і) здатність насолоджуватися життям; к) впевненість у собі та почуття власної гідності; л) вміння бути чесним із собою; м) етичність; н) рішучість; п) довіра інтуїції; о) почуття гумору; р) відкритість новому; с) здатність визнати свою недосконалість; т) здатність вчитися на своїх та чужих помилках; у) співчуття; ф) здатність стримувати імпульсивність.

Також проблема емоційної зрілості розглядається в аспекті готовності дитини до школи. У розумінні А. Маурер емоційна зрілість проявляється у зменшенні імпульсивності поведінки, вмінні довго виконувати не дуже привабливу роботу (тобто в розвитку довільності поведінки), потребі в спілкуванні з однолітками, умінні підкорятися розпорядженням та виконувати вказівки, вмінні спілкуватися та співпрацювати, позитивній

емоційній установці щодо ровесників, дорослих, завдань. Як показує автор, емоційно зрілі діти характеризуються поверненням до навколишнього середовища з орієнтуванням на діяльність та виходом назустріч іншим, емоційно пов'язані із середовищем, вільно входять у приємні, теплі стосунки з дорослими та однолітками, викликають таке ж відношення до себе, їм притаманні гармонійність рухів, жестів, міміки, адекватність словесних висловлювань [27].

На наш погляд, такий підхід поєднує поняття „емоційна” та „соціальна зрілість”. Проте, до першого варто віднести зменшення імпульсивності поведінки й розвиток її довільності, відсутність емоційної напруги, скутості, адекватність виразу свого емоційного стану, до другого – потребу в спілкуванні з однолітками, вміння підкорятися розпорядженням та виконувати вказівки, спілкуватися та співпрацювати та ін..

На думку другої групи авторів А.Н. Лук, О.Л. Яковлева та емоційна зрілість припускає емоційні реакції індивіда, що відповідають не тільки очікуванням суспільства, але і потребам, цінностям і інтересам суб'єкта. Представники цього напрямку вважають, що емоційна зрілість характеризує особистість внутрішньо несуперечливу, здатну розпізнавати й виражати власні емоції адекватно переживанню, що виникає. Можна погодитись з означеними фахівцями, що здатність до розпізнавання емоцій як власних так і інших людей та адекватність емоційного реагування є важливою характеристикою в змісті емоційної зрілості [23].

Вивчення робіт другого напрямку показало, що до умов становлення емоційної зрілості автори відносять розвиток самосвідомості, саморозуміння і самоприйняття, альтруїзму, співпраці, усвідомлення сенсу життя, удосконалювання контролю емоцій, розвиток почуття власної гідності, розширення соціальних контактів. Причому самосвідомості тут призначають центральну роль. Отже, перераховані вчені вважають, що емоційна зрілість є результатом тривалої цілеспрямованої роботи особистості, спрямованої на

гармонізацію, удосконалювання свого внутрішнього світу, а також підвищення рівня соціальної компетентності [36].

У той же час, у цьому напрямку важливими є дослідження зовнішніх умов С.А. Аль-Хадіді; О.Я. Чебикін; В.В. Лебединський; П.М. Якобсон та ін., що впливають на розвиток емоційної сфери. Узагальнення цих та інших робіт, показало, що такі умови розглядаються на рівні традицій, обрядів, етнокультурних факторів, відповідних до них цілей та підходів у вихованні, умов професійної діяльності та ін.. Фахівцями відзначається, що в самому укладі життя людини, традиціях, обрядах, святах, ігровій та професійній діяльності містяться складні зовнішні психотехнічні способи впливу на її емоції. Засвоєння та реалізація цих способів дозволяє людині розвивати певну емоційну культуру. Розглядаючи роль подібних умов, слід зазначити, що соціальне середовище неоднаково впливає на різні емоційні прояви. Авторами В.В. Бойко, В.Н. Куніцина, П.М. Якобсон показано, що найбільшою мірою цьому впливу піддаються емоції, що реалізуються в комунікації [34].

Представники третього напрямку, Д.Н. Ісаєв, Н.Ю. Максимова, А. Маурер, Є.А. Чудіна підходять до розуміння емоційної зрілості особистості як характеристики різних емоційних проявів, властивих певному віковому періоду людини, що забезпечують успішне здійснення діяльності. В роботах цих авторів стверджується, що такі особливості як нездатність керувати емоціями, невміння знайти їм адекватне пояснення і реалістичне вираження поряд з підвищеною емоційною збудливістю, імпульсивністю, розгальмуванням, перевагою ігрової мотивації в діяльності та високою сугестивністю можуть виступати ознаками емоційної незрілості. В свою чергу загальним показником зрілості – незрілості представниками цього напрямку визнається відповідність емоційної поведінки уявленням про норму для певного віку [25].

До третього напрямку можна віднести роботи соціально-психологічного характеру Н.В. Абдюкова, Г.М. Андрєєва, В.Н. Куніцина; Т.П. Рєпнова та ін., у яких становлення емоційної зрілості вивчається в аспекті цілеспрямованого впливу на особистість й у випадках стихійного, спонтанного її формування. Засвідчується, що соціалізація емоцій може здійснюватися як під впливом неусвідомлюваних механізмів, таких як навіювання, наслідування, психологічне зараження, ідентифікація, так і усвідомлюваних – переконання, груповий вплив, вплив авторитету та ін. [21].

Проведене теоретичне дослідження дозволяє констатувати, що у всіх представлений напрямках визначення поняття «емоційна зрілість» спільним виступає здатність до адекватного емоційного реагування з урахуванням певного вікового періоду життя особистості, тобто її розвитку в конкретних соціальних умовах. Щодо розбіжностей, то тут їх можна означити лише на рівні тенденцій, коли в зміст поняття емоційної зрілості включаються різні властивості емоційного порядку: експресивність, емоційна чутливість та ін.

Безумовно, визначення емоційної зрілості не може йти поза контекстом зрілості особистості в цілому. Однак останнє поняття має більш широкий зміст та включає крім емоційних багато інших характеристик людини, які мають опосередковане відношення до емоційної зрілості.

За даними ряду авторів Г.С. Абрамова; Б.С. Братусь; В.Ф. Моргун; та ін., зрілість розуміється як один з періодів онтогенезу, що характеризується тенденцією до досягнення найвищого розвитку всіх здібностей людини. Інші фахівці А. Ребер, Х. Ремшмідт; О.С. Штепа у визначенні зрілості зосереджують увагу на відповідності біологічних (фізіологічних) та психологічних характеристик людини віковим нормам, прийнятим у конкретному суспільстві. В ряді робіт: Г. Асмолов, Є.І. Головаха, О.А. Кронік, В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева та ін., розглядаються закономірності становлення зрілості на рівні багатосторонності, багатомірності та ієрархічності цього процесу. Вченими Л.І. Божович; А.Н. Лук; А.Г. Маслоу; В.О. Ядов та ін., описуються певні психологічні критерії зрілості особистості, такі як

функціональна автономність, реалістичність, уміння розводити ідеальні та реальні цілі, високий рівень рефлексії, самоконтролю й гнучкості поведінки, розвинуте почуття відповідальності, стійкі та несуперечливі ціннісні орієнтації, потреба в пошуку сенсу життя, у турботі про інших людей, терпимість до власних та чужих недоліків, здатність до активної участі в житті суспільства й ефективного використання своїх знань і потенціалу, до психологічної близькості з іншою людиною, до конструктивного вирішення різних життєвих проблем та ін.. Ці дослідження дозволяють припустити, що становлення емоційної зрілості, також як і інших видів психологічної зрілості особистості (зрілості сенсорних, мнемічних та інтелектуальних функцій людини), базується на фізіологічному розвитку, та впливає на моральну, світоглядну, професійну зрілість особистості [19].

Говорячи про зрілість як загальну так і емоційну, вчені В.Н. Куніцина, Н.В. Казарінова, В.М. Погольша та ін., використовують таке поняття як „компетентність”, розуміючи її як складну інтегративну властивість особистості, яка характеризується системою знань про соціальну дійсність та про себе, а також використанням їх у житті [22]. На наш погляд, це поняття в найбільшій мірі дозволяє розглянути змістові ознаки емоційної зрілості на рівні адекватності емоційного реагування особистості на певні соціальні умови.

В цьому сенсі цікавими є праці Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига, що з'явилися останнім часом та присвячені емоційному інтелекту. Серед них найбільш узагальнюючим є дослідження, виконане Е.Л. Носенко, Н.В. Ковригою, які емоційний інтелект розуміють „...як форму виявлення позитивного ставлення людини до світу (оцінювання його як такого, в якому людина може здійснювати успішну життєдіяльність); до інших (як гідних доброзичливого ставлення); до себе (як спроможного самостійно визначати цілі власної життєдіяльності й активно діяти у напрямі їх здійснення та гідного самоповаги)” [8].

Як ми бачимо, зазначений підхід розкриває можливість розглядати специфіку емоційного інтелекту як певної характерологічної властивості інтелектуально-емоційного порядку з функціонально позитивною спрямованістю особистості.

Важливим для нашого дослідження є зазначене авторами твердження про те, що емоційну поведінку, адекватну ситуації, забезпечує сформованість системи соціальних навичок та наявність у суб'єкта відповідних настанов щодо можливих особисто для нього альтернатив поведінки у конкретних ситуаціях життєдіяльності [17].

Ряд авторів визначає 6 рівнів (або етапів) формування емоційної зрілості:

Перший рівень – емоційна відповідальність – позбавлення від думки про те, що за емоційний стан відповідають будь-які зовнішні сили (люди, місця, речі, доля, алкоголь), а не сама людина.

Другий – емоційна чесність – готовність людини визнавати власні почуття, вона пов'язана з подоланням усвідомлених або несвідомих установок неповноцінності, що забороняють переживати ті чи інші почуття.

Третій – емоційна відкритість – готовність та вміння людини адекватно виражати свої почуття, саморозкриття, навчання переживати та виражати будь-яку емоцію без придушення та імітації.

Четвертий – емоційне ствердження. Основна задача рівня – навчитися очікувати й досягати задоволення своїх потреб та бажань, виражати їх вільно, тобто цінувати та поважати свої почуття. На думку авторів, це досягається шляхом усвідомлення зв'язку між придушенням почуттів, напругою та хворобою.

П'ятий – емоційне розуміння – усвідомлення і прийняття емоційної відповідальності та безвідповідальності, перехід від ідентифікації з зовнішніми об'єктами або внутрішніми образами, що диктують правила поведінки, до ідентифікації з реальним собою.

Шостий – емоційна відчуженість – відчуженість від тягаря неадекватних уявлень про себе, самооцінок, а також оцінок інших.

Слід зазначити, що автори розглядають умови формування емоційної зрілості лише на рівні психологічного консультування, для чого пропонують різні техніки впливу на систему установок, самооцінку та ін., тобто, корекцію самосвідомості як внутрішньої умови формування емоційної зрілості.

Виходячи з мети нашого дослідження, важливими є дані Л.І. Божович ; Г.М. Бреслав; О.В. Запорожець и Я.З. Неверович, В.В. Лебединський; А.Е. Ольшаннікова та ін., які вказують на новоутворення в емоційній сфері, що виникають у певному віковому періоді, а також відомості про становлення тих властивостей особистості, що мають важливе значення для адекватності емоційного реагування в різних життєвих ситуаціях. Узагальнення досліджень цих вчених дозволило встановити певні характеристики емоційної сфери, від становлення яких залежить успішна адаптація дитини до соціуму. На першій позиції виступає експресивний досвід, що отримує дитина у стосунках з навколишнім світом. На другу позицію виходять способи адекватної емоційної регуляції дитини. На третю позицію виходить поява гностичних та естетичних почуттів, тобто вищих почуттів, які дозволяють особистості реалізувати свої гуманістичні цінності й активно включитися в суспільну та трудову діяльність [15].

Узагальнення цих та інших досліджень також дозволило визначити ряд напрямків, у яких відбувається розвиток емоційної сфери людини протягом усього життя.

Перший напрямок – диференціація емоцій, під якою розуміють: а) збагачення якісної палітри переживань, появу безлічі відтінків емоцій [3, 48]; б) зміну зміста емоцій, тобто ускладнення емоціогенних об'єктів, розширення кола таких об'єктів [34,89]; в) зміну емоційної експресії – від більш простих, але узагальнених форм, до більш складних й специфічних [18].

Другий напрямок – це розвиток емоційної емпатії, як здатності емоційно відзиватися на переживання іншого [22]. Розвиток емпатії можна охарактеризувати таким чином: а) від емоційного зараження настроєм іншої людини до відділення у свідомості емоцій іншого від власних переживань; б) від співпереживання, заснованого на ототожненні себе з іншою людиною, до співчуття, в основі якого лежить потреба в благополуччі іншого [30]; в) від пасивного співпереживання іншій людині до врахування в своїй поведінці станів, почуттів та бажань інших людей [19].

Третій напрямок нерозривно пов'язаний з попереднім – розвиток здатності до адекватного сприйняття, оцінки та розуміння власних емоцій й емоцій інших людей [17], що має наступні особливості: а) від нездатності визначити емоцію (4-5 років) до залучення все більшої кількості додаткової інформації й узагальнення її в цілісну картину (за даними різних авторів – після 6-7 [2, 22], чи 10-11 років); б) здатність до розпізнавання емоцій різних модальностей формується неодноразово [18]; в) разом із розвитком здатності до впізнання й інтерпретації емоції вдосконалюються вміння використовувати ці знання у спілкуванні [7].

Четвертий напрямок – розвиток емоційної експресії – також тісно пов'язаний із попередніми. Він містить у собі: а) засвоєння загальноприйнятих в даній культурі форм вираження емоцій [17]; б) створення „мови” емоцій, що збагачує спонтанні виразні рухи та робить їх більш різноманітними [15]; в) розвиток уміння використовувати емоційну експресію як засіб спілкування [6]; г) поява здатності відривати експресивні засоби від переживань [4; 8]; д) виникнення й розвиток уміння навмисно та цілеспрямовано виражати емоцій [6; 11]. Автори затверджують, що придбання таких умінь здійснюється завдяки нагромадженню досвіду сприйняття й розуміння експресивної інформації відповідно до певних ситуацій спілкування.

П'ятий напрямок – виникнення й розвиток здатності до усвідомлення, рефлексії емоційних станів [22], що містить у собі: а) уміння аналізувати власні емоції, а також причини їх виникнення; б) уміння передбачати ситуації, що здатні викликати ті чи інші емоції; в) уміння передбачати наслідки тих чи інших емоційних реакцій.

Шостий напрямок – поява й розвиток емоційної саморегуляції, що включає: а) формування здатності до самоконтролю емоцій, який деякі автори розуміють як уміння стримувати занадто сильні емоції [10, 118] та інші говорять про стримування емоцій, вираження яких розходиться з нормами поведінки у певній культурі [35]; б) засвоєння вміння маскувати та симулювати емоції [18, 12]; в) розвиток здатності до довільного керування своїми емоціями, тобто керування вираженням, переживанням та породженням емоції відповідно доцільності [16]; г) оволодіння культурними психотехнічними прийомами стабілізації й тонізування свого емоційного стану, тобто формування соціально адекватних способів одержання емоційних вражень [6].

У деяких працях [36] емоційну зрілість розглядають як категорію, полярну до емоційної незрілості.

Узагальнення робіт, у яких використовується поняття „емоційна незрілість”, показало, що вчені Г.М. Бреслав; А.І. Захаров; Н.Ю. Максимова, К.Л. Мілютіна, В.М. Пісун [34, 44] розуміють її як особливий характер емоційного реагування, що відповідає представленням про норму для більш раннього вікового періоду, тобто нездатність керувати емоціями, невміння знайти їм адекватне пояснення та реалістичне вираження. Серед ознак емоційної незрілості виділяють підвищену емоційну збудливість, імпульсивність, лабільність, розгальмування, недорозвиненість емоційного сприйняття, слабкість емпатії, високу чутливість, низьку здатність до вольового контролю емоційних імпульсів, нездатність до довільного зосередження, високу сугестивність, залежність від думки інших людей.

З нашої точки зору, використання категорії „незрілість” є недостатньо коректним, оскільки вона характеризує абсолютну неадекватність розвитку емоційної сфери, а не якість певного її розвитку. Тому, при вивченні емоційної зрілості, нам представляється доцільним розглядати її не у полярній шкалі зрілості-незрілості, а в односпрямованій – від мінімального до максимального ступеню її розвитку.

Розглянуті дослідження дозволили виділити деякі тенденції у вивченні емоційної зрілості особистості.

По-перше, окремі вчені схильні відзначати подібні ознаки в таких явищах як емоційна, особистісна, соціальна зрілість особистості внаслідок тісної їх інтегрованості та взаємовпливу. По-друге, інші автори нерідко ототожнюють поняття емоційна зрілість, емоційна компетентність й емоційний інтелект, що може пояснюватись певною інтелектуалізацією емоційної сфери з віком. По-третє, умови становлення емоційної зрілості, на думку більшості авторів, пов'язані з природними особливостями розвитку та засвоєнням особистістю соціокультурного досвіду. По-четверте, умови формування емоційної зрілості пов'язуються з різними психотехніками.

Спираючись на ці та інші дослідження ми в своїй роботі виходили з того, що емоції людини мають як природну, тобто психофізіологічну, так і соціальну основу в своєму розвитку. Природна основа базується на тих психофізіологічних властивостях, які відображають адекватність динаміки та онтогенетичного розвитку їх відповідно до віку, а соціальна основа відображає засвоєний досвід емоційного відношення розвиваючої особистості до оточуючого світу.

Останнє дає підставу розглядати емоційну зрілість як інтегративну якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах.

Виходячи з отриманих даних до важливих ознак емоційної зрілості слід віднести: здатність емоційно відзиватися на переживання іншого; вміння використовувати емоційну експресію як засіб спілкування, цілеспрямовано

виражати емоції, доволіно керувати їхнім проявом; здатність до адекватного сприйняття, оцінки та розуміння власних емоцій й емоцій інших людей, свідомлення, рефлексії емоційних станів, самоконтролю емоцій; та ін.. Всі вони можуть бути зведені до особливостей саморегуляції, емпатії та експресії.

Таким чином, зазначене тлумачення характеризує емоційну зрілість як: 1) інтегративне явище суто емоційного порядку; 2) певний рівень емоційного розвитку людини; 3) якість особистості, що характеризує адекватність емоційного реагування.

До підліткового періоду міцно приєдналося визначення “важкий”, “перехідний”, “переломний”, “критичний”. Складність і своєрідність такого періоду є предметом багатьох психологічних і педагогічних досліджень. Чим наполегливіше і ретельніше вивчаються проблеми розвитку та виховання підлітків, тим більше виникає нових питань. У сучасній науці накопичено значний матеріал про підлітків, який може надати суттєву допомогу педагогічній практиці. Дослідження Т.В. Драгунової, А.К. Маркової, Д.І. Фельдштейна та багатьох інших психологів і педагогів свідчать про те, що особливості підлітків можуть бути зрозумілі тільки в загальному контексті психічного розвитку. Тому в психології вивчення підлітків будується неодмінно з урахуванням особливостей, з якими дитина до цього віку приходить, а також як підлітковий період готує перехід до наступного вікового етапу. “Для дітей вік є певним часом, епохою, циклом, відносно замкненим періодом, який відбувається у загальному розвитку, і загальні закони розвитку знаходять у ньому своє відображення.” [18, 8].

Знання того, які конкретні емоції відчуває дитина на різних етапах свого розвитку, якою мірою вони визначають взаємовідносини з однолітками та близькими, наскільки емоції можуть стати мотивацією поведінки, спрямовуючи або стримуючи дії дитини, яким чином йде процес зрощування емоцій з особистісними структурами, дає можливість вирішити ряд

теоретичних проблем формування емоційної зрілості та визначити шляхи управління цим процесом.

Щоб реалізувати поставлені перед нами завдання, необхідно звернутися не тільки до особливостей підліткового віку, але й розглянути деякі загальні закономірності розвитку та навчання особистості, соціальної ситуації розвитку, внутрішньої позиції та ін.. Ці питання мають значення як для розкриття психологічної суті підлітка, так і для розробки конкретних методів комплексного виховання, які останнім часом стають предметом роздумів і зусиль педагогів, психологів, батьків.

Підлітковий вік відзначається бурхливою анатоμο-фізіологічною перебудовою організму. Різке збільшення росту, ваги, зміна в руховому апараті, зміна функцій гормональної системи і пов'язане з цим статеве дозрівання – навіть цей простий і загальний перелік біологічних процесів дає картину кардинального стрибка у фізичному розвитку підлітка. Початок переходу до фізичної зрілості не може залишатися нейтральним щодо психічного розвитку.

Фізичні зміни переживаються і певною мірою усвідомлюються підлітком, який починає відчувати і вважати себе більш сильним, впевненим. Це породжує у нього потребу зайняти нове становище в сім'ї, шкільному колективі: він прагне до розширення своїх прав, до більшої самостійності, готовий до більш високих вимог з боку дорослих і однолітків.

Підлітковий вік характеризується, у порівнянні з молодшими школярами, безперечно, розвитком емоційної сфери. Підліток здатний краще керувати вираженням своїх почуттів. У певних ситуаціях шкільного життя (наприклад, погана оцінка), він може приховувати під маскою байдужості тривогу, хвилювання, гіркоту. І тільки уважне спостереження за всією поведінкою школяра дозволяє зрозуміти характер його емоційного вияву. Але при певних обставинах (конфлікт з батьками, вчителями, товаришами), підліток проявляє імпульсивність у поведінці.

У цей період переживання стають глибшими, з'являються більш стійкі почуття, емоційне відношення до ряду явищ життя стає тривалішим і стійкішим, значно збільшується коло явищ соціальної дійсності, які стають небайдужими для підлітка й породжують у нього різні емоції. Сфера почуттів, набуває більшої різноманітності та диференційованості, але разом з тим у розвитку емоційної сфери накреслюються суперечливі тенденції, про які педагогу необхідно знати.

Для підлітків характерна легка збудливість, різка зміна настроїв і переживань. На людях вони жваві, веселі, особливо коли збираються великими групами. Проте підліток може швидко і несподівано впасти в пригнічений стан. Для цього достатньо, щоб хто-небудь дав погану оцінку його вмінням, досягненням у будь-якій сфері діяльності. Легка збудливість, здатність віддаватися тим переживанням, що охопили його, перебільшувати свої реальні й вигадані недоліки, гостро переживати власну "неповноцінність" може зробити підлітка відлюдкуватим.

Підлітки прагнуть бути зрозумілими у своїх переживаннях, породжуючи прагнення мати близького і відданого друга. Не випадково багато дослідників вважають, що формування справжньої дружби починається саме в цей період. У цьому віці більш виразного характеру набувають ідеали поведінки, які накладають відбиток і на емоційну сферу. Велику роль у становленні школяра-підлітка відіграє приклад поведінки його кумирів [15].

Разом із процесом дозрівання організму і пов'язаними з ним змінами в емоційній сфері підлітка збільшується і його інтелектуальні можливості. Одна з таких змін полягає в переході підлітка до нового рівня навчальної діяльності. Зміст і способи навчання, постійно змінюючись, вимагають від школяра нових способів засвоєння знань, уміння самостійно працювати з книжкою, істинного пізнавального ставлення до знань. У цьому віці учні серйозно приступають до оволодіння системою наукових понять, причинно-наслідкових відносин дійсності, закономірностей. Кожний навчальний

предмет стає особливою галуззю теоретичних знань, які часто не співвідносяться прямо з життєвими уявленнями дитини і навіть тими основами знань, які вона набула в початковій школі.

Дослідження показують, що підлітки в основному готові прийняти ті вимоги, які ставляться до них на цьому новому етапі навчання, більше того, відчувають потребу бути на рівні цих вимог.

Ускладнення форм навчальної діяльності, розширення обсягу матеріалу, для засвоєння, підвищення щільності та темпів уроків, з одного боку, і формування мислення в поняттях, розширення кругозору, виникнення нових інтересів – з іншого, веде до зміни рівня пізнавальних потреб і оцінки своїх інтелектуальних можливостей [21].

Форми уявлення потреб можуть бути представлені в мотивах інтересу, ідеалу, світогляду переконання та інші. Від того, які потреби переважають у життєдіяльності підлітка (спадкові, матеріальні, духовні, суспільні), залежатимуть і особливості формування особистості. Тому виховання потреб у підлітка вимагає невтомної турботи дорослих.

Інтереси підлітків, обумовлені пізнавальною потребою, залежать від привабливості самого об'єкту або від його актуальності та значимості для підлітка в даний момент. Інтереси підлітка звичайно нестійкі. Але інтерес може перейти в захоплення, якому підліток буде віддавати весь свій вільний час.

Значних змін у підлітковому віці зазнають пізнавальні процеси. Диференційованість навчальних дисциплін, необхідність оволодіння науковими поняттями різних наук і їх специфічною системою знаків сприяють розвитку теоретичного мислення. Навчальна діяльність, яка включає в себе процес засвоєння знань і способів їх використання, дозволяє підліткам встановлювати більш широкі та глибокі зв'язки між знаннями, якими підліток володіє і наново отримує, більш свідомо контролювати свою розумову діяльність і керувати нею. Поступово у них формуються вміння

самостійно оперувати припущеннями, гіпотезами і критично їх оцінювати. Виявляється самостійність у навчальній діяльності.

Процес засвоєння знань сприяє розвитку уваги, сприйняття, пам'яті та мислення. Увага стає більш керованою, і підліток може довгий час концентрувати її при вирішенні абстрактних завдань. Інтелектуалізуються сприйняття, пам'ять, уява й інші психічні процеси, вони все більше набувають рис правильності. Старші підлітки можуть свідомо використовувати прийоми раціонального запам'ятовування навчального матеріалу та логічно його розподіляти.

Відбувається формування системи особистісних цінностей, які визначають зміст діяльності підлітка, сферу його спілкування, вибірковість його відношення до людей, оцінки цих людей і самооцінку [35].

В підлітковому віці завершується формування когнітивних процесів, і передусім мислення. В ці роки думка остаточно з'єднується зі словом, в результаті чого утворюється внутрішнє мовлення як основний засіб організації мислення і регуляції пізнавальних процесів. Інтелект у своїх вищих виявах стає мовленнєвим, а мовлення інтелектуалізованим. Виникає повноцінне теоретичне мислення. Набувають остаточної форми розумові дії, які спираються на логіку міркувань і відрізняють словесно-логічне, абстрактне мислення від наочно-дієвого та наочно-образного.

В спілкуванні формуються та розвиваються комунікативні здібності учнів, які включають в себе вміння вступати в контакт з незнайомими людьми, добиватися їх прихильності і взаєморозуміння, досягати поставленої мети.

Характерною особливістю підліткового віку є готовність і здатність до багатьох різних видів навчання, причому як в практичному плані (трудова вміння і навички), так і у теоретичному (вміння думати, міркувати, користуватися поняттями). Ще однією рисою, яка вперше повністю розкривається саме в підлітковому віці, є схильність до експериментування, що виявляється, зокрема, в небажанні все приймати на віру [31].

Підлітковий вік відрізняється підвищеною інтелектуальною активністю, яка стимулюється, не тільки природною віковою допитливістю підлітка, але й бажанням розвинути, продемонструвати оточуючим свої здібності, отримати високу оцінку з їх боку. Істотну роль у навчальній діяльності підлітка відіграє мотиваційний компонент. Мотиви учіння можуть бути пов'язані з його результатом. У цьому випадку від учня вимагаються великі зусилля при позитивній мотивації (соціальна спрямованість), і тим більше при негативній (уникнути покарання). Щоб досягти мети, підліток змушений в обох випадках змушувати себе вчитися. Тому необхідно домогтися від підлітків усвідомлення корисності знань, а успіхи в навчанні відповідно заохочувати. Мотиви навчання можуть міститися як у самому процесі навчальної діяльності, так і в цілях навчання: прагнення розширити свій кругозір, задовольнити допитливість, проявити свої здібності і т.д. Знання, уміння і навички стають у цьому періоді критерієм цінності, а також основою для виявлення інтересу.

У підлітковому віці відмічається чітка направленість свідомості на самого себе. Усвідомлення себе особистістю відбувається у підлітка в першу чергу в процесі спілкування з однолітками. Спілкування з тими, хто має такий самий життєвий досвід, як і у нього, дає можливість підлітку дивитися на себе по-новому. Прагнення ідентифікувати до себе подібних породжує потребу в друзях. Саме через дружбу підліток засвоює риси високої взаємодії людей: співробітництво, взаємодопомогу, ризик заради когось і т.п. Дружба дає можливість пізнати інших і самого себе. У зв'язку з цим ряд психологів вважають спілкування в підлітковому віці одним з провідних типів діяльності. Самопізнання себе, виділення і зіставлення свого "Я" з іншими створюють умови для самоусвідомлення. Підліток, оцінюючи свої здібності, успіхи, зовнішню привабливість, моральний вигляд, свою соціальну роль у колективі, свої недоліки, емоційно переживає все це і намагається завоювати повагу й довіру оточуючих. На основі співвідношень між рівнем претензій і

реальними успіхами у нього формуються відповідно висока або низька самоповага [23].

Все це: і фізичний розвиток, і просування в інтелектуально-пізнавальному плані, і зміни в емоційній сфері – стає умовою виникнення нового ставлення підлітка до себе, до свого становища в житті. Із зміною соціальної ситуації розвитку неминуче відбувається і формування нової внутрішньої позиції. Поряд з ростом самосвідомості зростає усвідомлення себе як особистості, несхожої на інших і із своїм внутрішнім світом. Вимоги і норми, прийняті в суспільстві, впливають на те, які якості особистості є предметом свідомості та оцінки підлітків. Роздуми про самого себе, рефлексія на свій внутрішній світ розповсюджується і на галузь переживань, пов'язаних з аналізом і оцінкою відчутих почуттів. У підлітків мовби виникає обговорення з самим собою того, що він відчув у такій ситуації – хвилювання, роздратування, готовність прийти на допомогу, з'являється більш усвідомлене ставлення до себе, до своїх переживань.

Духовно-моральна потреба в самоусвідомленні, в осмисленні свого місця серед інших людей, є провідною потребою вказаного віку. Психологи вважають, що підлітки вже накопичили певні знання про навколишню дійсність, про людей і про себе. Намагаються зрозуміти себе, порівнюють свою поведінку, свої вчинки та спонукання з поведінкою інших людей. Разом з тим вони далеко ще не завжди вміють скласти правильне уявлення про себе та інших людей і на цьому ґрунті виникає нестійкість у ставленні до оточуючих, емоційна неврівноваженість, збудливість, протиріччя і різкість у поведінці [22]. Підлітку буває важко поладити з самим собою. Діти в цьому віці прагнуть до активно-діяльнісного самовираження, помітно зростає свідомий погляд на навчання. Віддають перевагу колективним формам праці, спілкуванню в колективі: у їхній емоційній сфері кореняться рухомі сили активного ставлення до життя, ігор, різних видів діяльності. В цьому віці емоційні стани зачіпають всю особистість. Науковці переконані, що переживання зумовлюють зміни в емоційному досвіді підлітків, і ті вже не

можуть по-іншому емоційно відгукуватися на нові естетичні впливи або на події життя.

У своїх емоційних станах діти відкривають нові сторони своєї індивідуальності. Часто усвідомлюють потребу виховати в себе характер, навчитись володіти своїми емоціями. З'являється прагнення до утвердження своєї особистості, до визнання її гідності в очах оточуючих, помітна чуттєвість до оцінки, яку дають інші люди. Більш значущими стають почуття доброти, співчуття і милосердя. Саме в підлітковому віці складається своєрідне, неповторне ставлення до світу, до духовних цінностей. Психологічні особливості такого періоду мають яскраво виражену емоційно-естетичну спрямованість.

В оточуючому житті для підлітків відкриваються численні об'єкти, які стають предметом його активного емоційного відношення [32].

Перш за все, це події колективного життя. Події, конфлікти, які стосуються інтересів колективу, або близьких йому товаришів, викликають обурення, радість, невдоволення підлітка, бурхливі емоційні реакції. Він відчуває підйом від переживання спільності із своєю групою, коли вони діють разом, разом виражають своє позитивне або негативне відношення до фактів шкільного життя, подій за межами школи і т.п. Переживання спільності з групою особливо важливі для підлітка. Відрив від групи, ізольованість стають джерелом негативних емоцій, похмурого настрою.

Іншим моментом, істотним для емоційного життя підлітка, є зростання його інтересу до подій суспільного життя в широкому розумінні слова, які викликають у нього різноманітні переживання. Підлітка цікавлять факти, які стосуються життя його однолітків за кордоном, події міжнародного життя, події, що відбуваються в побуті, в сфері спорту, в світі техніки. На все це він реагує жваво, іноді бурхливо, проявляючи свій захват, обурення, розчарування. Готовність переживати гостро все незвичайне в житті, в подіях дня, в поведінці людей позначається і в характері його інтересів у різних сферах мистецтва, в тому числі і в сфері літератури.

В емоційній сфері підлітка починають займати серйозне місце переживання, пов'язані з колом явищ морального плану. Проблеми справедливості, вірності, благородства, доброти, відбиті в діях і поведінці людей, і ті якості особистості, які є протилежними їм, глибоко хвилюють підлітка і породжують у них різноманітні переживання.

Важливим моментом у розвитку емоційної сфери підлітка є формування вибіркового пізнавального інтересу, пов'язаного з захопленням як окремими шкільними предметами, так і спеціальними галузями знань. На цій основі виникають інтенсивні переживання. Саме підлітки з найбільшим захопленням займаються в різних гуртках, де вони з інтересом виконують самостійні завдання. Переживання, пов'язані з здійсненням вибраних видів діяльності, займають істотне місце в емоційному світі підлітка.

В цей період у психологічному плані найбільш сприятливим для цілеспрямованого впливу на формування емоцій і почуттів є емоційне, зацікавлене відношення до громадських і моральних питань, яке може розвинути в багатий світ почуттів, пов'язаних із співчуттям, з моральним обуренням при сутичці з відповідними життєвими явищами, а також велика зацікавленість у дружбі, задушевному спілкуванні з другом, яка сприяє розвитку не тільки певних емоційних якостей, але й емоційної сприйнятливості. Така емоційна сприйнятливості стає глибшою завдяки співпереживанню з другом в його почуттях і думках, вона стає точнішою завдяки росту емоційного розуміння іншої людини. Це, нарешті, прагнення підлітка працювати над собою, змінити ті чи інші сторони своєї особистості, особливо своє емоційне реагування і поведінку [17].

Отже, у виховній діяльності психолог повинен враховувати систему чинників, механізмів і умов виховання особистості певного віку. Необхідно зважати на провідний вид діяльності, характер соціальної ситуації розвитку, сензитивні періоди як найбільш сприятливі для розвитку тих чи інших властивостей особистості, а також враховувати основні протиріччя психічного та особистісного розвитку. У кожен віковий період складається

специфічне поєднання процесів дозрівання, становлення, розвитку та саморозвитку особистості, а також змінюється співвідношення свідомого та несвідомого компоненту цих процесів [26].

Підсумовуючи сказане, можна зробити висновок, що ефективність роботи психолого-педагогічної служби з підлітками щодо формування емоційної зрілості залежить від урахування таких психологічних особливостей їхнього розвитку та сприйняття:

- імпульсивність у поведінці;
- суперечливість у розвитку емоційної сфери;
- здатність перебільшувати свої реальні й вигадані недоліки;
- виразний характер ідеалів поведінки;
- початок формування справжньої дружби;
- збільшення інтелектуальних можливостей;
- здатність до оволодіння системою наукових понять, причинно-наслідкових відносин дійсності, закономірностей;
- зміна рівня пізнавальних потреб і оцінки своїх інтелектуальних можливостей;
- здатність концентрувати увагу при вирішенні абстрактних завдань;
- розвиток комунікативних здібностей;
- готовність і здатність до багатьох видів навчання як в практичному, так і в теоретичному плані;
- потреба в самоусвідомленні, в осмисленні свого місця серед інших людей; усвідомлення себе як особистості;
- незначний життєвий досвід;
- недосконалість власного мовлення, перевага логічного над образним.

Знання цих особливостей допоможе педагогу правильно спрямовувати пізнавальну діяльність учнів, сприятиме ефективнішому розв'язанню завдань виховання всебічно розвиненої, емоційно вихованої, активної, творчої особистості.

1.3 Фактори та структура становлення емоційної зрілості в підлітковому віці

Проблема факторів, що обумовлюють розвиток особистості, у тому числі й становлення її емоційної зрілості розглядається в численних дослідженнях вітчизняних М.К. Бардишевська; А.Е. Ольшаннікова; й ін..

За даними спеціалістів Б.С. Братусь однією з характеристик становлення загальної зрілості особистості є її емоційна зрілість, найбільш інтенсивне формування якої приходить на період підліткового та юнацького віку. Тому ми розглядали фактори становлення емоційної зрілості в аспекті становлення особистості в цілому, умовно розподіливши їх на внутрішні та зовнішні [14].

До внутрішніх факторів становлення особистості ми відносимо індивідуальні властивості людини, як спадково обумовлені, так і такі, що складаються під впливом умов пренатального й постнатального розвитку З.В. Денисова, Д.Н. Оудсхоорн та ін.. При цьому окремі фахівці вказують на їх генетичну обумовленість І.В. Равич-Щербо та ін., особливості фізіологічного дозрівання організму, Д.Н. Ісаєв та ін. Характеризуючи зовнішні умови становлення особистості, автори Н.В. Абдюкова, Г. Крайг та ін., висувають різні їхні моделі та класифікації. Досить обґрунтованими є екологічна модель У. Бронфенбреннера, модель психологічного простору взаємин дитини зі світом В.В. Абраменкової, запропонована В.С. Мухіною класифікація чотирьох груп реальностей існування людини, а також розглянута Г. Крайг класифікація трьох типів факторів впливу на розвиток особистості – нормативного вікового, нормативного історичного і ненормативного.

Узагальнюючи ці та інші дослідження ми пропонуємо поділяти всі зовнішні впливи на фактори, що опосередковано обумовлюють становлення емоційної зрілості на макрорівні, та фактори, що безпосередньо впливають на цей процес на мікрорівні. До перших можна віднести культурні та

економічні умови соціалізації підлітків і юнаків, які розглядалися В.В. Абраменковою, Г.М. Адрєєвою, О.В. Толстих та іншими. До других – якість сімейної взаємодії І.А. Дідук; О.Л. Яковлева та ін.

Фактор „індивідуальні властивості” розглядається нами як передумови розвитку на рівні психофізіологічних та індивідуально-типологічних особливостей особистості Н.Н. Данілова, А.Л. Крилова та ін. Вчені, що працюють в галузі диференціальної психології та психофізіології Д.Н. Ісаєв та ін. відзначають, що динамічні особливості індивідуальності можуть створювати позитивний чи негативний вплив на становлення емоційної зрілості. До комплексу сприятливих передумов відносять активність, ритмічність фізіологічних функцій, гарну пристосовність до нового, більш-менш високу лабільність емоційного збудження, динамічність гальмування наслідків емоціогенних подразників, невелику інтенсивність реакцій на зміни в навколишньому середовищі;. Серед індивідуальних особливостей, що можуть негативно відбитися на становленні емоційної зрілості, вчені виділяють низький поріг чутливості до подразників, високу інтенсивність реакцій, труднощі адаптації до нових вражень, перевагу негативних емоцій [14].

Однак, на думку багатьох фахівців в галузі психології індивідуальних відмінностей О.Г. Асмолов, А.Е. Ольшаннікова та ін., індивідуально-типологічні прояви нервових процесів не можуть бути позитивними чи негативними, а створюють індивідуально – неповторний стиль реагування. Автори затверджують, що індивідуальні властивості визначають формально-динамічні аспекти поведінки особистості й, лише включаючись в діяльність, впливають на становлення особистості, у тому числі на становлення емоційної зрілості [19].

Узагальнення робіт, присвячених цій проблемі дозволяє укласти, що вплив індивідуально-типологічних особливостей на становлення емоційної зрілості може здійснюватися в декількох напрямках, а саме, вони обумовлюють швидкість адаптації до нових ситуацій, чутливість до впливів

навколишнього середовища, інтенсивність реакції на ці впливи та накладають свій відбиток на способи спілкування, визначаючи, зокрема, велику або меншу активність у налагодженні контактів.

До внутрішніх факторів, що істотно впливають на становлення емоційної зрілості саме в підлітковому віці, на наш погляд, слід віднести термін початку та швидкість статевого дозрівання. Автори Г. Крайг; А.С. Лічко; Н. Ньюкомб та ін. вказують на несприятливий вплив на цей процес затримки чи недостатнього фізичного розвитку для хлопчиків, а також прискореного дозрівання для дівчаток.

Крім вищенаведених, до детермінації становлення емоційної зрілості в підлітковому віці включаються результати розвитку дитини, що були досягнуті на попередніх стадіях, тобто вікові психологічні новоутворення О.В. Дашкевич та ін..

Перш за все мова йдеться про розвиток самосвідомості, яка може вважатись одним з вагомих факторів становлення емоційної зрілості підлітків, та про психологічні умови її формування. Спеціалісти Р. Бернс, І.С. Кон та ін. вказують на виникнення наприкінці підліткового віку особливої форми самосвідомості – „Я-концепції” [8].

Психологічними умовами в особистісній сфері є поява ряду потреб, задоволення яких має безпосереднє значення для становлення емоційної зрілості особистості: потреба в адекватній самоідентифікації В.С. Мухіна; потреба у взаємодії з однолітками Д.Б. Ельконін та ін., потреба в підтримці з боку значимих дорослих М.В. Попова; та ін..

Автори В.В. Лебединський, О.С. Нікольська та ін. вказують, що депривація провідних потреб приводить до емоційної незрілості, яка проявляється у бідності репертуару емоційного спілкування, затримці формування соціальних навичок, іноді у важких порушеннях емоційного розвитку.

В свою чергу, вчасне формування адекватної „Я-концепції” призводить до появи в старших підлітків прагнення до саморозвитку, самовихованню, здатності приймати самостійні рішення, усвідомлення власної індивідуальності, знаходження психологічної автономії, формування власної системи норм та цінностей, розвитку самоконтролю як свідомої регуляції своєї поведінки, удосконалювання здатності більш тонко та диференційовано почувати переживання іншої людини, І.Ю. Кулагіна, та ін.

Вагомим внутрішнім фактором становлення емоційної зрілості в юнацькому віці є такий новотвір як особистісне та професійне самовизначення, успішне формування якого приводять до загальної стабілізації особистості юнаків, їх їх саморозумінні, самоповазі, самоприйнятті, розвитку саморегуляції, удосконалювання контролю за своїми емоціями, становлення емоційної зрілості в цілому [25].

Психологічними умовами формування особистісного та професійного самовизначення вважаються: поява прагнення зрозуміти себе і навколишніх Г. Край; В.С. Мухіна, знайти зміст того, що відбувається, й зміст власного існування М.В. Попова; формування життєвого плану І.Ю. Кулагіна, В.Н. Колюцький, поява автономної моралі, моральної стійкості та незалежності від групи, А.В. Садокова.

Розгляд зовнішніх факторів, що опосередковано обумовлюють становлення емоційної зрілості на макрорівні, дозволяє укласти, що до них спеціалісти відносять рівень стабільності економічної політики держави, Н. Ньюкомб [23]; швидкість змін в системі соціальних ролей, В.М. Доній та ін. [1].

В свою чергу фактор „рівень стабільності економічної політики держави” впливає на безпосередні умови становлення особистості, такі як матеріальне становище родини, Н. Ньюкомб, тривалість робочого дня батьків, й відповідно – часу їхнього спілкування з дітьми, Ф. Райс, вибір для проживання певного міста, району, навчального закладу для дитини, І.С. Кон, тощо.

Щодо фактору „швидкість змін в системі соціальних ролей”, автори О.Г. Лопухова та ін. висловлюють думку про те, що прискорені соціальні зміни викликають розбіжності культурно-історичного досвіду й сучасних соціальних очікувань, та приводять до неоднозначності вимог, що висувуються різними інститутами соціалізації до емоційної зрілості особистості [37].

Мікросоціальні фактори становлення емоційної зрілості в підлітковому віці, на думку ряду вчених І.Ю. Кулагіна ; Г. Крайг; О.В. Толстих; О.Л. Яковлева та ін., перш за все, пов'язані з відношенням батьків та інших значимих дорослих до тих змін, що відбулися в особистості підлітка, стимулюванням в них самостійності та дисциплінованості, підтримкою адекватних емоційних реакції підлітка, наданням зразку емоційно зрілої поведінки. Ці впливи, що умовно можуть бути об'єднані у фактор „якість сімейної взаємодії”, визначають ступінь розвитку вмінь адекватно інтерпретувати емоційний стан партнерів, вільно передавати власні емоції, спонукають до розширення соціальних контактів, що в свою чергу є найважливішою умовою становлення емоційної зрілості особистості [22].

Фактор „коло спілкування” І.Ю. Кулагіна, Л.І. Уманський та ін., в підлітковому віці визначається наявністю чи відсутністю референтної групи однолітків, а також рівнем її соціального розвитку, тобто ступенем психологічної єдності членів цієї групи, її організованістю та моральною спрямованістю [28].

Вивчаючи зовнішні фактори становлення емоційної зрілості в юнацькому віці, слід зазначити, що його відрізняє від підліткового зниження ролі факторів, пов'язаних із сімейним вихованням, та збільшення ролі факторів „коло спілкування” і „частоти соціальних контактів” А.Е. Ольшаннікова та ін. Останні створюють сприятливі передумови для засвоєння та присвоєння різноманітних зразків емоційного реагування в різних життєвих обставинах [31].

Таким чином, розглянуті в літературі фактори, що обумовлюють становлення особистості вивчені досить широко, однак фактори становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці розглянуті фрагментарно.

На підставі доступної нам літератури фактори, що обумовлюють становлення емоційної зрілості особистості в підлітковому та юнацькому віці можна умовно розділити на внутрішні й зовнішні. До внутрішніх факторів становлення емоційної зрілості особистості в підлітковому та юнацькому віці відносять індивідуальні властивості людини, спадково обумовлені, уроджені, індивідуально-типологічні особливості особистості, а також фактори новоутворень підліткового (формування адекватної „Я-концепції”) та юнацького (особистісне та професійне самовизначення) віку [8].

До зовнішніх факторів становлення емоційної зрілості особистості в підлітковому та юнацькому віці учені відносять соціальні впливи, такі як: рівень соціально-оточуючої стабільності, швидкість змін в системі соціальних ролей, якість сімейної взаємодії, коло спілкування, частота соціальних контактів.

Приступаючи до визначення головних компонентів структури емоційної зрілості, слід відзначити, що ми розуміємо її як певну інтегративну особливість, що дає відносно цілісне уявлення про сформованість емоційної сфери людини. При цьому ми розуміємо, що всі ознаки емоційного розвитку прямо чи опосередковано пов'язані між собою, взаємодіють та взаємовпливають одна на одну.

В той же час, в сучасній психології чітко простежується думка про те, що кожний психічний процес в своїй структурі містить як значущі властивості так і менш вагомні, що можуть характеризувати його в цілому. Пошук таких властивостей є предметом багатьох досліджень, спрямованих на пізнання як емоцій так і окремих їх характеристик.

Узагальнення найбільш суттєвих властивостей в структурі емоційної сфери дозволило виявити цілу їх низку. Зокрема найбільш поширеними в цьому сенсі виступають дослідження таких властивостей як емоційність А.Е. Ольшаннікова, П. Фресс та ін., емоційна збудливість І.А. Переверзева та ін., сензитивність В.В. Бойко; Є.П. Ільїн та ін., емоційна стійкість О.Я. Чебикін та ін.

Так, емоційність як інтегративна характеристика особистості розглядається вченими в двох аспектах. У першому випадку її розуміють як властивість темпераменту, тобто сукупність якостей, що описують динаміку виникнення, протікання й припинення різних емоційних процесів та станів. У другому випадку автори визначають її декілька ширше – як інтегральне структурне утворення особистості, включаючи до її властивостей крім динамічних, якісні та змістові характеристики [22].

Близькими до емоційності являються поняття „емоційна збудливість”, „сензитивність”, „емоційна стійкість”. Під емоційною збудливістю розуміють афективну сприйнятливність людини, її чутливість до емоціогенних впливів . У свою чергу емоційна сензитивність (чутливість) розглядається як легкість, швидкість та гнучкість емоційного реагування [20].

Розглядаючи емоційну стійкість як інтегральну властивість психіки, вчені розуміють її як здатність переборювати стан зайвого емоційного порушення при виконанні складної діяльності. Вона вивчається на рівні несхильності до частої зміни емоцій Н.А. Амінов та ін., стійкості до емоціогенних умов О.Я. Чебикін та ін.; здатності зберігати адекватне функціонування при впливі різних стресорів В.М. Писаренко та ін.

Як ми вважаємо, переважна більшість цих властивостей хоча й є найбільш суттєвими характеристиками емоційної сфери особистості, в той же час, вони відображають її динамічні ознаки, що звужує їх значення в оцінці емоційної зрілості особистості.

Узагальнюючи ці та інші дослідження а також враховуючи специфіку та зміст поняття „емоційна зрілість”, ми зосередили свою увагу на пошуку тих властивостей, які б давали змогу оцінити емоційну зрілість як на рівні суто природних, динамічних та наслідуваних ознак, так і соціально придбаних в процесі життєдіяльності людини.

Наслідуючи ідеї О.Я. Чебикіна та враховуючи проведене дослідження, ми визначили, що до таких властивостей можуть бути віднесені особливості емоційної експресивності, емоційної саморегуляції та емпатії. Саме ці властивості на нашу думку виступають тими інтегративними характеристиками, що можуть дозволити характеризувати сформованість емоційної зрілості людини, та являються її структурними компонентами [31].

Структура емоційної зрілості:

I. Якості особистості.

1. Емоційне відчуття (емоційність):

- а) відчуття і сприйняття почуттів радості, захоплення, здивування та ін.;
- б) відчуття відтінків почуттів інших людей.

2. Толерантність та емпатія (естетика людських стосунків).

3. Емоційна пам'ять, фантазія, уява, образне мислення, інтелект.

II. Уміння:

1. Емоційної регуляції діяльності:

- а) уміння управляти своїми бажаннями;
- б) уміння контролювати емоції, настрої;
- в) уміння правильно розпізнати і оцінити емоційний стан інших людей;
- г) уміння правильно оцінювати емоційну ситуацію і адекватно реагувати на неї;
- д) уміння бачити причини і шляхи усунення негативних емоцій.

2. Творчі здібності, загальнонавчальні уміння.

III. Знання.

1. Знання, про суть, значення, роль емоцій в житті людини.

2. Знання, що розкривають багатство емоційних реакцій людини.

3. Знання, що розкривають шляхи та засоби збагачення емоційної сфери і управління емоціями.

4. Знання емоційно-експресивних засобів мовлення.

В доказ наведеного відмітимо, що емоційна експресивність є емоційною реакцією, що має спадковий характер Я. Рейковський, в той же час в залежності від соціальних умов життєдіяльності вона може змінюватись, В.О. Лабунська, П.М. Якобсон. Вона відображає як в зовнішній експресивній міміці, пантоміміці, експресивних діях так й інтонаційно істинний емоційний стан, що виникає в особистості в конкретних умовах.

Доведено А.І. Захаров; А. Маурер, що відхилення в розвитку експресивності, тобто неадекватне експресивне реагування є важливою ознакою в оцінці емоційної зрілості. В той же час, задатки, які має людина можуть сприяти суттєвому розвитку емоційної експресії, вищим досягненням якої є акторська діяльність П.М. Якобсон та ін [27].

Психічна саморегуляція вважається сутнісним компонентом усіх свідомих психічних явищ, які притаманні людині В.І. Моросанова [7]. На думку Л.І. Бучек, вона являється умовою адекватного психічного відображення людиною власного суб'єктивного світу та його взаємозв'язку з об'єктивною реальністю [6]. В самому широкому плані цей процес розуміється як функція мозку, що полягає у керуванні діями, станами та нахилами індивіда й спрямована на досягнення тактичних та стратегічних цілей поведінки В.С. Юркевич [27]. Емоційну саморегуляцію автори розглядають як керування своїми емоціями згідно ситуації та доцільності, вміння справлятися зі своїми емоціями соціально прийнятими способами Я. Рейковський О.Я. Чебикін та ін. [12].

В дослідженнях авторів А.А. Краукліс показано, що з народження людина наділена фізіологічними та психологічними механізмами пристосування до мінливих умов життя та діяльності. З віком психологічні механізми вдосконалюються, формуються нові, пов'язані зі становленням свідомої, довільної саморегуляції поведінки [23]. Але з природженими

особливостями залишається пов'язаним індивідуальний стиль саморегуляції, тобто типові для людини індивідуальні способи регулювання, які стійко проявляються в різних діяльнісних ситуаціях та видах психічної активності В.І. Моросанова [12].

Емпатія визначається авторами як здатність розуміти світ переживань іншої людини А.М. Щетініна, емоційно відзиватись на її переживання Т.П. Гаврилова, а також використовувати ці здібності у спілкуванні Г.М. Бреслав; О.Я. Чебикін та ін. Розвиток здатності до емпатії відбувається завдяки дії таких механізмів як емоційне зараження, наслідування та ідентифікація Т.В. Василішина, які з віком все більш переплітаються з когнітивними утвореннями Т.П. Гаврилова [9]. Незважаючи на те, що ряд вчених В.В. Бойко та ін. простежують взаємозв'язок здатності до емпатії та деяких уроджених якостей статі, типу темпераменту, емоційної збудливості, сензитивності), інші автори Т.П. Гаврилова, О.І. Кульчицька та ін. вказують на залежність її від попереднього емоційного досвіду суб'єкта та цілої низки соціальних факторів, що зумовлюють цей емоційний досвід. Зокрема, за даними Т.В. Василішиної, О.Я. Чебикіна високий рівень емпатії формується в педагогічній діяльності.

В літературі зустрічаються відомості, за якими можна простежити як кожний з цих компонентів може впливати на прояв інших. Так, в процесі розпізнавання експресії партнера по спілкуванню, крім всього іншого, в якості еталонів використовується власний експресивний досвід Н.С. Курек [6]. В свою чергу саморегуляція здійснюється при постійному співставленні сприйнятої інформації із актуальним емоційним станом та внутрішнім планом діяльності. Тільки при постійному надходженні матеріалу для цього співставлення можлива адекватність саморегуляції А.А. Краукліс. Найбільша залежність емоційної експресивності від саморегуляції простежується при довільному виразі емоцій, та стримуванні небажаних в емоційних проявів. Також слід зазначити, що істотним у розвитку емпатійних здібностей є той експресивний досвід, що здобуває людина у спілкуванні з навколишніми

О.Я. Чебикін. У свою чергу розвиток зазначених здібностей приводить до створення специфічної „мови” емоцій, яку використовують у спілкуванні А.А. Бодальов, А.Н. Лук та ін.

Проте, результати деяких експериментальних досліджень вказують на те, що ці компоненти можуть бути незалежними один від одного. В деяких патопсихологічних дослідженнях Є.Ф. Бажин, Т.В. Корнева, Є.Д. Хомська, Н.Я. Батова встановлено, що у випадках „емоційної холодності”, „дисоціації інтелекту та афекту” точне сприйняття емоційного стану іншої людини не супроводжується експресивною реакцією. А в випадку „емоційної сліпоті” порушується адекватне сприйняття емоціогенних стимулів, але залишається здатність до переживання та вираження емоцій [6].

Наведені дані дозволяють припустити відносну незалежність компонентів емоційної зрілості та опосередкованість їх прояву психічним станом та актуальним емоційним переживанням особистості.

Спираючись на дані В.В. Лебединський, М.К. Бардишевська, О.Л. Яковлева та ін., про те, що емоції, які виникають в особистості до соціальних об'єктів проявляються інакше, ніж до себе, ми схильні розглядати становлення емоційної зрілості окремо на особистісному та міжособистісному рівнях [30]/

Особистісний рівень прояву емоційної зрілості розглядається нами як результат внутрішньої діяльності особистості [29], спрямованої на оволодіння самим собою, перетворення внутрішнього світу. Міжособистісний рівень розглядається як результат зовнішньої діяльності, яка спрямована на перетворення зовнішнього світу та проявляється у спілкуванні [14].

Використовуючи означену термінологію інтроекспресивність ми розглядаємо як мимовільні прояви емоцій в міміці, рухах, інтонації, які крім іншого виконують функцію розрядки, полегшення, регуляції процесу збудження, викликаного емоційним переживанням. Тому, незважаючи на те, що експресія, перш за все, пов'язана із комунікативною функцією емоцій, ми

вважаємо можливим інтерпретувати мимовільне вираження емоційних станів як дію, що спрямована на організацію внутрішньої активності.

Тобто, ознаками особистісного рівня прояву емоційної експресивності являються різноманітність та красномовність виразу почуттів на обличчі, у рухах, жестах, інтонації, відсутність скутості, та навпаки, здатність адекватно виражати свої емоції без придушення.

В свою чергу, цілеспрямоване вираження тих або інших емоцій, застосування спеціальних прийомів для більш точного вираження реального чи бажаного емоційного стану, використовується лише у спілкуванні. Тому вміння залучати експресивні засоби вираження емоцій у спілкуванні, навмисно та цілеспрямовано виражати емоційний стан, відривати експресію від переживань, маскувати, замінювати вираження одного почуття іншим ми відносимо до ознак екстраекспресивності.

Особистісний рівень емоційної саморегуляції проявляється в здатності до регулювання власними реакціями, станами та процесам згідно ситуації та доцільності. Він досягається за рахунок вдосконалення прийомів стримування небажаних реакцій, та стимулювання бажаної активності.

Тобто, ознаками інтросаморегуляції можуть вважатись здатність стримувати занадто сильні, небажані емоційні прояви, довільно та опосередковано керувати вираженням, переживанням та породженням емоції, володіння прийомами стабілізації й тонування свого емоційного стану відповідно ситуації та доцільності.

Екстрасаморегуляцію ми визначаємо як здібність впливати на поведінку інших людей, володіння засобами прямого та опосередкованого впливу на співрозмовника, а саме вміння створювати специфічні емоціогенні ситуації, що сприяють підвищенню ефективності спільної діяльності, володіння різноманітними засобами, які допомагають зосереджувати увагу, викликати інтерес оточуючих до певних об'єктів та подій, стримувати їхні небажані емоційні реакції, якщо вони перешкоджають діяльності та ін.

Інтроемпатія розуміється нами як вміння розбиратися в емоційному стані оточуючих, здатність співчувати та співпереживати їм, розуміти чинники їхньої поведінки. Ознаками цього рівня є висока чутливість до переживань іншої людини, точна ідентифікація її емоцій, якостей особистості та відношень по вербальним та невербальним характеристикам поведінки, розуміння настрою партнерів по спілкуванню, а також прогнозування їхніх емоційних реакцій, що можуть виникнути у тому чи іншому випадку. Екстраемпатія характеризується здатністю адекватно використовувати емпатійні здібності як засіб регуляції відносин у спілкуванні [31].

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, структуру емоційної зрілості, як інтегративної якості особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах, можна представити на рівні певних якостей особистості (емоційне відчуття (емоційність), толерантності та емпатії (естетика людських стосунків), емоційної пам'яті, уяви, образного мислення, умінь емоційної регуляції діяльності, знань про суть, значення, роль емоцій в житті людини, знань, що розкривають багатство емоційних реакцій людини, знань, що розкривають шляхи та засоби збагачення емоційної сфери і управління емоціями. Кожний з цих компонентів має специфічні ознаки на особистісному та міжособистісному рівні прояву.

РОЗДІЛ 2.

ЗМІСТ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ СЛУЖБИ З ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Форми та методи роботи психолога з розвитку емоційної зрілості підлітків

Становлення гармонійно розвиненої особистості – процес довготривалий, складний і має багато протиріч. У цьому процесі значної ролі набуває емоційно-духовний рівень розвитку особистості, її емоційної культури та емоційна зрілість. Людина майбутнього, духовно багата, зможе подолати не тільки соціальні, але і психологічні перешкоди, якщо сформує у себе установку на емоційні контакти з іншими людьми, здатність розуміти і управляти своїми емоціями і емоційними станами інших, навчиться контролювати і корегувати емоційні реакції на зовнішні та внутрішні впливи.

Зростання рівня емоційної зрілості підлітків забезпечується раціонально організованою роботою психолога та додержанням сукупності умов у навчально-виховному процесі.

Процес формування емоційної зрілості зумовлений соціальними умовами життя дитини. Психолог може включати учня в різні системи стосунків та спілкування. Створюючи в процесі спілкування і діяльності підлітка в класі відповідні умови, психолог тим самим може активно впливати на особистість, на її розвиток.

У корекційній діяльності психолог повинен враховувати систему чинників, механізмів та умов формування особистості в конкретному періоді. Зокрема, необхідно зважати на провідний тип діяльності, що має вирішальний вплив на розвиток особистості, на характер соціальної ситуації розвитку, а також враховувати основні протиріччя психічного та

особистісного розвитку підлітка. Все це є основою для добору методів, способів впливу, визначення завдань виховання.

Становлення і розвиток особистості у підлітковому віці зумовлюється якісно новою соціальною ситуацією розвитку. Зміна становища підлітка у суспільстві, підвищення вимог до нього, зміна характеру та ускладнення навчальної діяльності, зростання ролі участі підлітка у різних видах групової діяльності та інші чинники зумовлюють цілий ряд специфічних особливостей у розвитку особистості учнів-підлітків. Тому однією з важливих умов в організації роботи з підлітками цього віку з формування емоційної зрілості є врахування суперечливого характеру психічного та особистісного розвитку. Зокрема, у підлітка виникає суперечливість між його прагненнями і домаганнями дорослості та реальними можливостями, подолання яких стає рушійною силою розвитку. Врахування цієї суперечливості у роботі з підлітками цього віку має особливе значення. Тенденція до дорослості та самостійності є важливим явищем в особистісному розвитку підлітка. Вона пов'язана з його переорієнтацією з норм поведінки і цінностей, характерних для дітей, на норми і цінності дорослих.

У зв'язку з цим психолог повинен адекватно уявляти психологічно обґрунтований рівень розвитку школяра-підлітка. Особливо важливо спонукати вихованців до вербалізації особистісних смислів конкретних доручень, завдань та обов'язків, оскільки вони є мотиваційною основою відповідальної поведінки. Так, підліток має знати, що він відповідає за свої стосунки з іншими людьми, за свою поведінку у різних сферах діяльності, за становлення і саморозвиток свого "Я" та за інших людей. Важливо, щоб учні брали на себе відповідальність за те, чого від них ніхто не вимагав, виходили за межі актуальної необхідності в потенційну. Доцільно спонукати вихованців до проблемного пошуку і формування адекватних критеріїв відповідального виконання обов'язків. Варто допомагати їм усвідомлювати негативні тенденції у власній поведінці та діяльності.

Однією з умов формування емоційної зрілості підлітків є емоційна атмосфера, сприятлива для розвитку особистості підлітка. Емоційна атмосфера визначається настроєм, увагою психолога, педагогічного колективу, до своїх вихованців, дітей один до одного і до педагога, розумінням психологічного стану оточуючих людей. Негативний вплив на формування емоційної культури може мати “психологічний клімат”, який будується в колективі на засадах несправедливості, приниженні почуття людської гідності, на порушеннях контакту між педагогом та учнями.

Велике значення має настрій класу в цілому і настрої кожного учня окремо. Настрій визначається емоційними реакціями оточуючих, їх ставленням один до одного, яке проявляється в міміці, жестах, словах, вчинках. Спілкуючись з учителями, однокласниками, друзями підлітки мимоволі заражаються їх оптимізмом або нудьгою. Підтримці хорошого настрою в класному колективі сприяють ввічливість, взаємоповага, тактовність по відношенню один до одного.

Усім відомо, як можуть відрізнитися один від одного дитячі колективи за зовнішньою поведінкою. В одних колективах емоційні реакції дітей виражаються відкрито, яскраво, з повним розторможенням; в інших – вираження почуттів відбувається спокійно, стримано. Причому та чи інша поведінка колективу є стійкою. Знаючи це, можна заздалегідь передбачити, як буде вести себе в конкретній ситуації той чи інший дитячий колектив.

Особлива роль в установленні позитивного емоційного клімату належить учителю, його професіоналізму, вмінню впливати на почуття учнів, здібність так захопити дітей, щоб навчання було для них радісним, цікавим. Уміння володіти собою і здатність розуміти настрій учнів, постійний контроль за власними емоційними реакціями й емоційним станом підлітків, прагнення і вміння вносити у стосунки позитивні емоції, засобом виявлення яких є проява доброти і взаємоповаги, стає позитивним для створення емоційної атмосфери уроку, яка забезпечує умови для виховання емоційної культури підлітків.

До числа умов формування емоційної зрілості підлітків необхідно також віднести задоволення потреби підлітків у спілкуванні.

Встановлено, що з віком потреба у спілкуванні, в розширені сфери емоційних вражень збільшується. Тому особливо важливо у навчально-виховному процесі створювати умови для задоволення цих потреб підлітків. Психологу слід потурбуватися про організацію спілкування учнів. Педагог, який стоїть на позиціях педагогіки співробітництва, повинен давати можливість кожному висловити власну думку, привчаючи однокласників уважно вислухати його та спробувати зрозуміти. Дуже важливо, щоб учні з повагою ставилися один до одного, висловлювали власну думку тактовно, не ображаючи нікого, на помилки інших вказували обережно, аби того, хто помиляється, не кривдити. Дотримання етики дискусії допоможе дітям у майбутньому, навчить їх жити серед людей – цінувати і шанувати їх, не ображати і водночас ввічливо, але наполегливо відстоювати свої погляди, не дозволяючи іншим принижувати себе.

У процесі спілкування на уроці учні відчують різні емоції: здивування з приводу почутої незвичайної думки, сумнів щодо її правдивості, задоволення від розумових зусиль та ін. Аргументи, що підтверджують неточність або помилковість поглядів висловлюються спокійно й доброзичливо. Обстановка, яка ґрунтується на повазі та довірі до учнів, сприяє їх розкріпаченню, а крім того, стимулює позитивні емоції, на основі яких можуть сформуватися чуйність, взаємодопомога.

Однією з умов формування емоційної зрілості підлітків є установка психолога на регулювання емоційного стану й емоційних реакцій учнів на діяння оточуючих і образу власного “Я”.

Якщо взяти до уваги концепцію “психології установки”, розроблену Д.М.Узнадзе, то існує два рівня цієї установки: більш низький – імпульсивний і більш високий – вольовий. Імпульсивний рівень визначається біологічними потребами людини і характеризується несвідомою поведінкою. Коли реалізація установки набуває актуальності, виникає готовність людини

до певної діяльності, спрямованої на задоволення цієї потреби – голоду, спраги і т.п. Така готовність має назву “активної імпульсивної установки”.

Психолог свою роботу забор’язаний будувати таким чином, щоб кожен вихованець мав можливість побачити сильні та слабкі сторони своєї особистості, спрямувати зусилля на розуміння свого власного «Я», переконатися в його можливостях.

Підтримуючи прагнення підлітка до дорослості та самостійності психолог створює можливості для соціально цінної спрямованості активності підлітків. Така підтримка проявляється у довір’ї психолога до можливостей підлітка, у нових способах і формах взаємодії з ним, у наданні йому широких можливостей для прояву ініціативи, самостійності, творчості, а також одночасно, відповідальності. Це винятково важливо для розвитку самоусвідомленості підлітка (“Я-образ”, самооцінка, домагання, соціально-психологічні очікування), розвитку таких якостей, як впевненість у власних силах, вимогливість до себе, самокритичність, відповідальність, вольових якостей і розвитку здатності до саморегуляції поведінки.

Важливою умовою формування емоційної зрілості підлітків є накопичення позитивного досвіду, створення в умовах шкільного життя ситуацій успіху. Емоційно вихована людина виростає не з тієї дитини, якій розповідали про кохання, людські радощі та печалі, а з тієї, яка пережила ці емоції у власному житті. Тому неабияке значення у формуванні особи підлітка має педагогічна оцінка. Авторитарний педагог бачить в оцінці насамперед засіб покарання. Проте низькі бали навряд чи сприяють створенню нормальної робочої атмосфери в класі. Низькі оцінки навчальної діяльності спонукають школярів до хитрощів, щоб одержати більш високі. Отже, труднощі в установленні контакту, викликаючи небажані емоційні стани, можуть слугувати поштовхом до розвитку негативних моральних якостей учнів.

Педагог повинен бачити в оцінці перш за все засіб заохочення. Цього нелегко досягти за допомогою дванадцятибальної системи, тому виставлена оцінка повинна доповнюватися змістовним словесним оцінюванням. Гуманне ставлення до своїх вихованців дозволить йому в кожному з них помітити й заохотити щось позитивне: в одних – здібність аналізувати окремі факти, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки; в інших – пошуки додаткової інформації з даного предмета, а може й спроби нестандартного підходу до виконання запропонованих завдань. Головне – педагогічна оцінка має бути оптимістичною, стимулювати в учня віру в свої можливості, підносити його авторитет серед оточуючих. Слід дати можливість самоутвердитися кожному учневі, а не лише обраним, тим самим учитель захистить своїх вихованців від надмірної самовпевненості в одних та заниженої самооцінки й заздрості в інших.

Під час організації роботи з формування емоційної зрілості підлітків педагогу важливо забезпечити умови для розвитку емпатії, тобто здатності до співпереживання, до співчуття, здатності підлітків налаштовувати свої емоції на співчуття іншим людям. Здатність до співпереживання як уміння не байдуже віднестись до того, що хвилює людей, є об'єктом їх різного роду переживань, також може розвиватися у процесі росту і накопичення емоційного досвіду дитини і слугувати засобом збагачення її емоційної сфери. Емпатія сприяє урівноваженості емоційної сфери школярів, особливо при входженні їх у доросле життя.

Суттєвою умовою формування емоційної зрілості підлітків є також своєчасне оволодіння учнями такими уміннями:

- уміння управляти своїми бажаннями;
- уміння контролювати емоції, настрої;
- уміння правильно розпізнавати і оцінювати емоційний стан інших людей;
- уміння правильно оцінювати емоційну ситуацію і адекватно реагувати на неї;

- уміння бачити причини і шляхи усунення негативних емоцій.

Важливим умінням є уміння підлітків замінити одні почуття іншими. Негативні емоції доцільно замінити позитивними, на почуттях небажаного характеру непотрібно концентрувати увагу, замість цього необхідно заповнювати уяву приємними образами та згадками. Емоційна зрілість підлітків визначається умінням своєчасно неприємні емоції замінити приємними образами. Завдання психолога полягає в тому, щоб створюючи умови для виховання емоційної культури, зміцнювати віру підлітків в успіх, допомагати їм покращувати уявлення про себе, свої можливості і здібності, удосконалювати власний образ.

Отже, у підлітковому віці необхідно вчити школярів можливості ігнорувати старі, неприємні згадки, переживання, концентруючи увагу на приємних епізодах, закріплюючи позитивні емоції. Психолог ставить собі за мету переконати учнів в тому, що людина може справитися зі своїм минулим досвідом і реально планувати майбутнє.

Важливою умовою становлення емоційної зрілості підлітків є організація емоційного самовиховання, яке включає в себе заходи, які запобігають розвитку у школярів неадекватних емоційних реакцій. Важливо переконати підлітків в необхідності систематичної роботи над собою, привчити їх обдумувати свою поведінку, емоційні реакції на зовнішні впливи (зауваження вчителів, друзів, однолітків). Важливо навчити гасити потреби в якихось зовнішніх виразах виявах емоційні станів негативного характеру.

Важливою умовою формування емоційної зрілості підлітків є організація духовної діяльності. Духовна діяльність – це відбиття суспільних відносин, яке включає роботу, внутрішній світ підлітка, в його проявах, прагненнях, бажаннях.

Емоційне виховання визначається роллю знань, навчання, інтелектуального розвитку. Виховна сила знань знижується на тих уроках, де вчитель фіксує увагу на змісті матеріалу, ігноруючи при цьому почуття вихованців. Емоційний стан має велику зворотну силу впливу на розум, на

все інтелектуальне життя школярів. Учитель повинен піклуватися про емоційну насиченість навчального матеріалу.

Формування емоційної зрілості підлітків можливо тільки за умови позитивного мотивування навчальної діяльності та вмілого використання педагогом емоційних ситуацій, емоційної насиченості навчального матеріалу. Адже не секрет, що лише окремі учні (вибірково) одержують позитивний стимул до навчальної діяльності, здебільшого ті, хто відмінно або добре вчиться. Решта школярів позбавляються сприятливих психологічних умов навчання, що підвищує їхню вразливість до негативних зауважень педагога і призводить до психотравматизації. Загальні ж позитивні психологічні настанови, які викликають почуття радості (“Молодці!”, ”Ви мене радуєте!”, “Мені приємно, що ви сьогодні такі уважні”), активізують мислення, увагу і почуття всіх учнів.

Неможливо добитися успіху у виховній роботі без оволодіння психологом тонким емоційно-естетичним баченням оточуючого світу. Результативність виховного процесу визначається тим, на скільки він володіє методикою емоційного стимулювання. Емоційні стимули – це такі стимули, які найбільшою мірою впливають на емоційну сферу школярів, викликаючи у них відповідні почуття і емоційний відгук, співпереживання і т.п. Емоційні компоненти виховної взаємодії сприяють розширенню кола емоційних ситуацій учнів-підлітків, підвищують їхній загально-культурний рівень. Між емоційними компонентами існує взаємозв’язок і взаємопроникнення: емоційна насиченість навчального матеріалу створює умови для більш плідного спілкування, що, у свою чергу, впливає на емоційне ставлення підлітків до успіху або неуспіху в навчанні.

Успіх формування емоційної зрілості підлітків буде забезпечений за умови, якщо психолог буде розглядати процес виховання як творчу діяльність, основу на педагогічному прогнозуванні, педагогічній майстерності, умінні поважати учня. Психолог, який оволодів методикою емоційного стимулювання, в яких підлітки будуть поставлені в активно-дієву

позицію, включити їх у творчу діяльність, яка містить в собі великі можливості у задоволенні емоційних потреб дітей. Система досягнень, як і неспішності, що фіксується у свідомості учня, формує його ставлення до подальшої навчальної діяльності. Кожне досягнення викликає приплив позитивних емоцій і почуттів, зміцнює впевненість учня у своїх силах, підвищує рівень його інтелектуальних домагань. Невдачі ж, пов'язані з неможливістю виконати визначений психологом обсяг завдань певної складності, в поєднанні з лімітом часу призводить до дистресового стану, переважання неприємних емоцій, яке найчастіше проявляються у дратівливій збудливості, агресивності, ослабленні вольової сфери. Рівновага позитивних і негативних підкріплень або відсутність їх взагалі формує байдуже, позбавлене домінуючої сили позитивних почуттів.

Психолого-педагогічна робота передбачає організацію активності підлітків, що спричиняє психічний розвиток особистості. Процес особистісного зростання має бути відносно організований і водночас спонтанний. Він ґрунтується на соціальній здатності, має гуманістичну спрямованість, разом з цим здійснюється у недостатньо контрольованих обставинах, у формі "саморуку", як процес, рушійною силою якого визнаються протиріччя. В роботі з такими протиріччями необхідно звертати увагу на їх змістовну характеристику, структурно-функціональні параметри, інтенсивність, динаміку перебігу тощо. Балансування динамічних підструктур відбувається у змодельованій соціальній взаємодії.

Тілесно-орієнтовані, динамічні та деякі релаксаційні вправи дозволяють працювати з тілесними переживаннями, почуттями, емоціями підлітка. Робота з тілесними переживаннями дозволяє побачити важливість кожного з відчуттів, навчитися відстежувати, звертати увагу на зміни, що відбуваються з людиною.

Підлітки відкривають можливість саморозвитку і самопізнання, починаючи із пізнання можливостей своєї тіла. Центром зосередження зусиль в процесі саморозвитку стають випробування себе, прийняття і розв'язання

складних завдань в результаті пред'явлень вимог до себе зі свого боку, і з боку оточення. Спеціальні вправи та взаємодія у змодельованих ситуаціях допомагають підліткам справитись із цими завданнями в контексті соціальних зв'язків і стати більш вмілими та впевненими у собі.

Розвиток емоційної зрілості передбачає навчання справлятися зі своїми сильними емоціями соціально прийнятними способами. Основні компоненти емоційної зрілості, на які в першу чергу спрямована розвиваюча робота, це: експресія, емпатія і саморегуляція.

Оптимальною формою роботи з групою підлітків є тренінг. Саме в режимі інтенсивної міжособистісної групової взаємодії та з урахуванням вікової специфіки психоемоційного розвитку учнів є можливість створити максимально сприятливі умови для активізації внутрішнього потенціалу особистості та моделювання і застосування нею нових, конструктивних форм поведінки.

Перевага групової форми роботи у розширених можливостях організації простору для опрацювання деструктивної агресії, емоційного переживання. Група надає можливість проявитись глибокій регресії, моделюючи перші етапи розвитку "Я", забезпечуючи простір для досвіду реалізації актуальної поведінки в різних моделях соціального функціонування, конструктивної агресії і креативності. Група ровесників стає опосередкованим відбиттям реальних соціальних взаємовідносин конкретної особистості і групи.

Спеціально підібраний комплекс вправ має бути спрямований на підкріплення позитивного почуття "Я" підлітка, активізацію його власних зусиль у саморозвитку. Набуття позитивного досвіду благодійно впливає на емоційно-вольову сферу учня, його самопочуття і поведінку, розширюючи самосвідомість. Достатньо розвинена компетентність і пов'язані з цим позитивні емоції стають підґрунтям формування у підлітків конструктивної поведінки у більш складних соціальних взаємовідносинах з однолітками спочатку в умовах тренінгу, потім і за його межами.

Комплекси психодинамічних вправ у структурі тренінгу. Тренінг складається з восьми взаємопов'язаних занять. Тривалість одного заняття — 80 хвилин. Комплекс вправ підібрано таким чином, щоб набуті навички підкріплювались з кожною послідуною зустріччю на більш глибокому рівні. Заняття має певну структуру і складається з чотирьох розділів.

Перший розділ — групова взаємодія — містить комплекс вправ, спрямованих на оволодіння конструктивними навичками комунікації на основі емпатійного спілкування та застосування засвоєних вербальних і невербальних засобів виразності.

Завданнями цього розділу є: набуття та закріплення навичок позитивної невербальної і вербальної комунікації; розвиток вміння щиро ділитися своїми почуттями і розуміти почуття іншого; підкріплення позитивного образу "Я"; розвиток взаємної підтримки, довіри; вміння аргументовано відстоювати свою точку зору, чинити опір психологічному тиску, усвідомлювати характер власних взаємовідносин з іншими.

Другий розділ заняття — "релаксаційний практикум" — містить комплекс вправ, спрямований на оволодіння навичками емоційної саморегуляції.

Завданнями розділу є: навчити розслаблювати різні частини тіла, знімати емоційне напруження, поновлювати фізичні сили; балансувати відчуття шляхом застосування навичок саморегуляції.

Третій розділ заняття — групова експресія — містить комплекс вправ, спрямованих на розвиток експресивного самовираження емоційного стану та експресивної взаємодії з іншими.

Завданнями розділу є: досягнення тілесної розкнутості з використанням танцювальних рухів, автентичних звуків; передача актуального емоційного стану за допомогою мімічних засобів виразності; розуміння емоційного стану іншого; набуття загальної гармонізації власного емоційного стану.

Четвертий, заключний розділ — динамічне моделювання — комплекс вправ, спрямований на відпрацювання вміння вільно застосовувати набуті

навички конструктивної комунікації в змодельованих ситуаціях міжособистісної взаємодії. При необхідності поглибленого розвитку, тривалість деяких вправ цього розділу збільшується, становлячи окреме заняття. Таким чином, курс може розширюватись до 12 занять. Тоді більше часу відводиться на обговорення та усвідомлення учнями власного досвіду.

Завданнями розділу є: розвиток вміння здійснювати самопред'явлення в групі однолітків, будувати конструктивні взаємовідносини, усвідомлювати власні досягнення; сприяння самоствердженню підлітка.

Кожне заняття містить вправи, що допомагають навчатись: володіти своїм тілом; вільно виражати свої емоції та почуття в рухах, танці, в малюнках; набувати вміння чуйно сприймати оточуючих і самих себе; конструктивно взаємодіяти.

Проведення вправ здійснюється за основними етапами: вивчення та групове виконання вправ /робота в парах і малих групах; малювання/ обговорення та обмін одержаним досвідом. В тренінгу використані кілька видів вправ:

1. Тілесна гімнастика або метод активної релаксації. Емоційна напруга супроводжується підвищенням тону м'язів, а заспокоєння — їх релаксацією (Джейкобсон). У ході досліджень було виявлено, що переживання певної емоції викликає напругу певної групи м'язів. Таким чином, довільне розслаблення певної групи м'язів здатне попередити і нейтралізувати негативні емоції. За Джейкобсоном, релаксація — це не тільки розслаблення м'язів, але й стан протилежний психічній активності.

Вправи: "Димок", "Поплавок", "Пружина" представляють розділ заняття "релаксаційний практикум" і спрямовані на зміну стану шляхом послідовного чергування напруження і розслаблення різних груп м'язів у поєднанні з дихальною ритмікою. Такі вправи учні можуть використовувати за межами занять для зняття напруги і розслаблення.

2. Динамічна релаксація передбачає зняття тілесної напруги шляхом уявних перетворень в образи живої і неживої природи. Ґрунтується на методі активного направлено уявлення Х.Льойнера. Вправи: "Мій луг", "Прекрасна квітка", "Я - дерево", адаптовані Я.Обуховим, надають ресурсне підживлення, гармонізують емоційний стан, сприяють кращому відчуттю свого тіла та володінню ним.

3. Динамічний танець. Вправи: "Вітряний потік", "Гроза", "Бал диких тварин", "Лісовий дух" представляють розділ "групова експресія", їх основною метою є покращення психологічного самопочуття за рахунок самовираження в експресивних рухах, усвідомлення мови власного тіла та мови тіла оточуючих.

4. Вправи тілесно-орієнтованої психотехніки актора, розроблені на основі принципів навчання акторській майстерності К.С. Станіславського і М.А. Чехова. Вправи: "Ціль", "Розмова рук", "Ембріон", "Немовля", „Човник”, "Зернятко під землею", "Здоба" націлені на розвиток експресії, знаходження і зняття власних м'язових утисків, вивчення невербальних компонентів спілкування, усвідомлення через тіло власних емоційних переживань.

5. Групове направлене уявлення і колективне малювання ґрунтується на методі активного направлено уявлення Х. Льойнера. На сучасному етапі метод здобув назву символдрама. Вправи: "Подорож до підводного царства", "Безлюдний острів" представляють розділ "динамічне моделювання". Сприяють розкриттю і усвідомленню типових моделей поведінки і допомагають будувати кожним з учасників групи доцільних форм соціальних взаємовідносин. Ситуація перетворення в казкові образи через активне направлене уявлення надає можливість учням відпрацювати нові моделі соціальної поведінки, дозволяє здійснювати взаємодію різного характеру, розширити самосвідомість, відкрити для себе існування інших альтернатив власної соціальної презентації.

Організація тренінгу та методичні рекомендації тренеру. Програма тренінгу емоційної зрілості розрахована на дітей 11—14 років, у яких спостерігаються ознаки дезадаптації. Показниками до участі у тренінгу можуть бути очевидний високий ступінь конфліктності підлітка, невизнання в групі та різні причини проблем у спілкуванні:

- низький рівень емоційної зрілості;
- невпевненість у собі;
- низька самооцінка;
- тривожність;
- агресія тощо.

Тренінг складається з восьми занять, які являють собою цілісну систему, спрямовану на розвиток у підлітків емоційної зрілості, а саме її компонентів: експресивності, емпатії і навичок саморегуляції.

Заняття проводяться один-два рази на тиждень протягом 80 хвилин. Велику увагу тренер приділяє актуалізації Я-зусиль учнів та мотивації їх до саморозвитку. Це досягається, насамперед, шляхом побудови мети занять, формулювання чітких, однозначних ознак досягнення мети, що мають бути визнані самим підлітком і оточуючими. По-друге, усвідомленню власних успіхів допомагають обговорення досвіду після виконання вправ, підведення підсумків занять та побудова планів досягнень. Важливим є додержання правил тренінгової роботи усіма учасниками групи. Набуті навички конструктивної комунікації підлітки мають змогу продемонструвати та відпрацювати на кожному занятті.

Тренінг емоційної зрілості має на меті такий емоційний розвиток підлітків, достатній рівень якого дозволить їм конструктивно взаємодіяти з іншими, вільно виражати та регулювати свої емоції, що сприяє успішній адаптації підлітків у період вікової кризи, особливо в умовах воєнного часу.

Основні завдання тренінгу:

- набуття та закріплення підлітками навичок позитивної невербальної і вербальної комунікації;

- розвиток навичок експресивної виразності;
- розвиток вміння щиро ділитися своїми почуттями та розуміння почуттів іншого;
- розвиток взаємної підтримки, довіри, емпатії;
- підкріплення позитивного образу "Я";
- оволодіння навичками саморегуляції власного емоційного стану;
- розвиток вміння здійснювати самопред'явлення в групі однолітків;
- вироблення механізму побудови конструктивних взаємовідносин.

Реалізація завдань відбувається через активізацію символотворчої функції психіки підлітків, її динамічних структур, підключення внутрішнього ресурсу особистості до саморозвитку. Робота ґрунтується на розумінні закономірностей розвитку психіки, а також врахуванні теоретичних положень, що стосуються сутності емоцій в розвитку психіки, їх функцій в діяльності особистості, що розвивається.

Розроблений тренінг являє собою комплекс психолого-педагогічних технік як прямого, так і опосередкованого впливу на особливості емоційної зрілості підлітків.

КУРС ЗАНЯТЬ

Таблиця 2.1

Структура занять для підлітків 11—14 років

Назва розділу	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.
1	2	3
Перше заняття		80"
Знайомство.	Вправи: "Презентація", "Сусід зліва, сусід справа", . "Метафора".	5хв. ,5хв. ,5хв.

Продовження таблиці 2.1

Прийняття правил роботи групи.	Дискусія/ голосування.*	20хв.
Динамічне уявлення.	Мотив-тест "Квітка".*	15хв.
Моделювання.	Повідомлення "Що відбудеться на наших заняттях?" Вправа "Очікування".	5хв.. 5хв.
Друге заняття		80"
Групова взаємодія.	Вправи: "Зустріч", "Молекули", "Ціль".	5хв. ,5хв., 10хв.
Релаксаційний практикум.	Динамічна релаксація: мотив "Луг".*	15хв.
Групова експресія.	Вправа-розминка "Гримаси", вправа-розминка "Джунглі", динамічний танець "Бал диких тварин".*	5хв., 5хв., 10хв.
Моделювання.	Вправа "Крок-раз!"	5хв.
Трете заняття		80"
Групова взаємодія.	Вправа "Хазяїн і гість".	10хв.
Релаксаційний практикум.	Динамічна релаксація: мотив "Ти — прекрасна квітка".*	7хв.
Групова експресія.	Динамічний танець "Лісовий дух".	10хв.
Динамічне моделювання**.	Групове направлене уявлення "Жителі Підземного царства". Вправа "Глечик".	40хв., 3хв.
Четверте заняття		80"
Групова взаємодія.	Вправа "Знайомство руками", пантоміма "Історія, що розповіли руки".	10хв., 10хв.

Продовження таблиці 2.1

Релаксаційний практикум.	АТ-вправи: "Пружина", "Повітряна кулька".	5хв. ,5хв.
Групова експресія.	Динамічний ганець "Вітряний потік".	10хв.
Динамічне моделювання**.	Групове направлене уявлення "Подорож на повітряній кулі".	40хв.
П'яте заняття		80"
Групова взаємодія.	Вправи: "Ембріон", "Бавлення немовляти", "Купіль", "Човник".	7хв. ,7хв. ,7хв. ,7хв.
Релаксаційний	АТ-вправа "Поплавок на воді".	5хв.
Групова експресія.	Динамічний танець "Цілюще Джерело".	7хв.
Динамічне моделювання**.	Групове направлене уявлення "Подорож до Підводного царства".	40хв.
Шосте заняття		80"
Групова взаємодія.	Вправи: "Зернятко під землею", "Підкувати коня", "Кокон", "Здоба"	5хв., 5 хв., 5 хв., 5 хв.
Релаксаційний	АТ-вправа "Димок".	5хв.
Групова експресія.	Динамічний танець "Гроза".	10хв.
Динамічне моделювання**.	Групове направлене уявлення "Вогнище". Підсумкова вправа "Телеграма".	40хв., 5хв.
Сьоме заняття		80"
Групова взаємодія.	Пантоміма "Мурашник", вправа "Свічка".	5хв. ,5хв.

Продовження таблиці 2.1

Релаксаційний практикум.	Динамічна релаксація: Мотив "Мій луг".	15хв.
Групова експресія.	Гра "Чарівний килим".*	15хв.
Динамічне моделювання**.	Групове направлене уявлення "Безлюдний острів".	40 хв.
Восьме заняття		80"
Групова взаємодія.	Гра "Фінансовий острів".*	40хв.
Релаксаційний практикум.	Динамічна релаксація: мотив "Я — дерево".*	10хв.
Підведення	Вправа "Соняшник" (закінчення).	10хв.

Позначки додаткового часу для малювання і обговорення:

* — 10 хвилин;

** — розділ може становити окреме заняття тривалістю 80 хвилин.

ЗАНЯТТЯ 1.

Орієнтоване на знайомство з підлітками та інформування їх про особливості співпраці в умовах тренінгу.

Мета: навчання підлітків працювати в умовах тренінгу, вироблення і прийняття правил роботи у групі. Уточнення особливостей розвитку емоційної зрілості та символотворення. Актуалізація мотивації підлітків для розвитку їх експресивності, емпатії, саморегуляції.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

1. Знайомство.

Мета: знайомство і саморозкриття учасників групи, створення позитивної атмосфери.

Вправа "Презентація" (5 хв.).

Мета: проявити вміння презентувати свої особистісні якості.

Вправа "Сусід зліва, сусід справа" (5 хв.).

Мета: знайомство учасників, створення позитивної атмосфери.

Вправа "Метафора" (5 хв.).

Мета: активізувати символотворення, вміння нестандартно презентувати себе, встановлювати асоціативні зв'язки, розуміти свій емоційний стан.

2. Прийняття правил групи.

Мета: вивчення основних правил тренінгу, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку учнів.

3. Динамічне уявлення.

На третьому етапі учням пропонується пофантазувати з закритими очима.

Мотив-тест "Квітка" (15 хв.).

Мета: з'ясувати, чи може учень працювати з образами; навчити, як працювати з образами; отримати додаткову діагностичну інформацію; надати ресурсне підживлення.

4. Моделювання.

Слово тренера; "Що відбудеться на наших заняттях?" (5 хв.).

Мета: мотивувати учнів до саморозвитку емоційної зрілості, донести мету занять та важливість докладання Я-зусиль.

Вправа "Очікування" (5хв.).

Мета: визначити розуміння учнями мети занять та рівень мотивованості.

ЗАНЯТТЯ 2.

Орієнтовано на активізацію експресивності, саморегуляції та емпатії різними засобами самовираження учнів.

Мета: активізувати експресивне самовираження підлітків, розвивати вільне вираження своїх емоцій невербальними засобами, набути досвіду емпатійної взаємодії, відчуття тілесної розкнутості, вміння вільно ділитися своїми почуттями; розвиток навичок саморегуляції.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

1. Групова взаємодія.

Мета: формування навичок позитивної невербальної комунікації; розвиток вміння щиро ділитися своїми почуттями і розуміти почуття іншого; усвідомлення характеру власної побудови взаємовідносин з іншими.

Вправа "Зустріч"

Мета: розвиток невербальних засобів виразності.

Зворотний зв'язок. Проводимо обговорення, обмін почуттями, враженнями:

Вправа "Молекули" (5 хв.).

Мета: розвиток вміння розуміти свої емоції.

Зворотний зв'язок. Проводимо обговорення, обмін почуттями, враженнями:

Вправа "Ціль" (10 хв.).

Мета: активізувати цілепокладання учнів.

Зворотний зв'язок. Учасники групи діляться своїми відчуттями, переживаннями:

2. Релаксаційний практикум.

Динамічна релаксація. Мотив "Луї" (15хв.).

Мета: навчання розслабленню різних частини тіла, зняття емоційного напруження, поновлення фізичних сил.

Малювання і обговорення.

3. Групова експресія.

Мета: набуття досвіду експресивного самовираження та експресивної взаємодії; досягнення тілесної розкутості шляхом використання танцювальних рухів, автентичних звуків, мімічних засобів виразності.

Вправа-розминка "Гримаси" (5 хв.).

Мета: активізувати прояви експресивної міміки.

Вправа- розминка "Джунглі" (5хв.).

Мета: активізувати прояви експресивних звуків.

Динамічний танець "Бал диких тварин" (10хв.).

Мета.- зняття тілесної напруги, розвиток експресії.

Зворотний зв'язок. Учні обов'язково діляться своїми переживаннями, емоціями.

5. Моделювання.

Вправа "Крок-раз!" (5хв.).

Мета: створення позитивної атмосфери, усвідомлення власних досягнень.

ЗАНЯТТЯ 3.

Орієнтоване на розвиток експресивності, емпатії та закріплення навичок саморегуляції в змодельованих ситуаціях.

Мета: розвиток навичок конструктивного вираження емоцій, емпатичного сприйняття іншого; розвиток експресії, закріплення позитивного образу "Я"; закріплення навичок саморегуляції; набуття досвіду соціальної взаємодії в спеціально змодельованій ситуації.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

1. Групова взаємодія.

Мета: формування навичок конструктивного вираження своїх емоцій, розуміння емоційного стану іншого; розвиток уміння аргументувати свою позицію у суперечці; підкріплення позитивного образу "Я".

Вправа "Хазяїн і гість". (10хв.)

Мета: проявити навички вербальної і невербальної комунікації та продемонструвати моделі своєї поведінки у фруструючій ситуації.

Зворотній зв'язок.

2. Релаксаційний практикум.

Мотив — "Прекрасна квітка".* Динамічна релаксація 7хв.

Мета: зняття тілесної напруги, емоційне підживлення, шляхом активізації символотворення та набуття навичок саморегуляції.

Малювання.

3. Групова експресія.

Динамічний танець "Лісовий дух". Рухлива вправа 10хв.

Мета: одержання позитивного рухливого досвіду та набуття загальної гармонізації емоційного стану.

Зворотній зв'язок.

4. Динамічне моделювання. (40 хв.)

Групове направлене уявлення "Жителі Підземного царства".

Мета: активізація символотворення, розвиток уміння здійснювати самопредставлення у спілкуванні, побудова взаємовідносин у змодельованих умовах.

Малювання та обговорення.

Вправа "Глечик". (3 хв.)

ЗАНЯТТЯ 4.

Продовження розвитку експресивності, саморегуляції та емпатії різними засобами самовираження.

Мета: навчання невербальним засобам вираження своїх емоцій у взаємодії з іншими, розуміння емоційного стану іншого; розвиток експресії, набуття навичок саморегуляції; сприяння самопредставленню учнів у спеціально змодельованих ситуаціях.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

1. Групова взаємодія.

Мета: формування навичок позитивної невербальної комунікації, розвиток вміння виражати свої емоції і розуміти емоційний стан іншого.

Вправа "Знайомство руками". (10хв.)

Мета: активізація емпатичної взаємодії.

Зворотній зв'язок.

Пантоміма "Історія, що розповіли руки". (10хв.)

Мета; навчання встановлювати невербальний контакт.

Малювання.

Зворотній зв'язок.

2. Релаксаційний практикум.

Мета: навчання розслабленню та навичок саморегуляції.

Вправа "Пружина". АТ тренування 5хв.

Мета: оволодіння навичками швидкого розслаблення м'язів.

Вправа "Повітряна кулька". АТ тренування 5 хв.

Мета: досягти швидкого розслаблення і відчуття легкості в тілі.

3. Групова експресія.

Мета: розвиток різного роду чуттєвості, одержання позитивного досвіду рухів та наповнення тіла енергією через спонтанне самовираження.

Динамічний танець "Вітряний потік". Рухлива вправа 10хв.

Мета: одержання позитивного рухливого досвіду, загальна гармонізація емоційного стану.

4. Динамічне моделювання. (40хв.)

Групове направлене уявлення "Подорож на повітряній кулі".

Мета: відпрацювання актуальних соціальних ролей через моделювання групової взаємодії.

ЗАНЯТТЯ 5.

Орієнтоване на розвиток особливостей емпатії, експресії, саморегуляції та моделювання конструктивної поведінки.

Мета: розвиток емпатичного відношення до іншого; досягнення стану тілесної розкнутості; підкріплення позитивного образу "Я"; закріплення навичок саморегуляції; сприяння прояву моделей конструктивної поведінки в спеціально змодельованій ситуації соціальної взаємодії.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

1. Групова взаємодія.

Мета: розвиток почуття взаємної підтримки, довіри, емпатії та глибокого взаєморозуміння через моделювання ситуацій, пов'язаних із раннім дитячим досвідом.

Вправа "Ембріон". (7хв.)

Мета: вміння передавати і приймати позитивні емоції.

Вправа "Бавлення немовляти". (7хв.)

Мета: посилення проявів турботи про інших.

Вправа "Купіль". (7хв.)

Мета: створення комфорту і безпеки для іншого.

Вправа "Човник". (7хв.)

Мета: підкріплення почуття довіри до оточуючого світу.

Зворотній зв'язок.

2. Релаксаційний практикум.

Вправа "Поплавок на воді". АТ тренування 5 хв.

Мета: досягти швидкого розслаблення і відчуття легкості в тілі.

3. Групова експресія.

Динамічний танець "Цілюще джерело". Рухлива вправа 7 хв.

Мета: закріплення навичок саморегуляції, одержання позитивного досвіду рухів та наповнення тіла енергією через спонтанне самовираження.

Зворотній зв'язок.

4. Динамічне моделювання.

Групове направлене уявлення — "Подорож до Підводного царства". (40хв.)

Мета: розвиток спонтанного самовираження, моделювання взаємодії з іншими учасниками групи в заданих умовах.

Малювання та обговорення.

ЗАНЯТТЯ 6.

Орієнтоване на активізацію проявів експресивності, емпатії, саморегуляції.

Мета: відпрацювати навички експресивного вираження емоцій, розвиток вміння чинити опір психологічному тиску, закріпити стиль спілкування на основі самоаналізу і саморегуляції.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

1. Групова взаємодія.

Мета: розвиток навичок опору, тілесної експресії, через моделювання ситуацій подолання труднощів.

Вправа "Зернятко під землею". (5хв.)

Мета: прояв тілесного опору.

Вправа "Підковування коня". (5хв.)

Мета: активізація тілесного опору.

Вправа "Кокон". (5 хв.)

Мета: розвиток здатності до вивільнення.

Вправа "Здоба". (5хв.)

Мета: набуття емоційної рівноваги.

2. Релаксаційний практикум.

Вправа "Димок". АТ тренування 5хв.

Мета: емоційний відпочинок, швидке відновлення сил.

3. Групова експресія.

Мета: активізація експресії, закріплення навичок саморегуляції.

Динамічний танець "Гроза". Рухлива вправа 15хв.

Мета: одержання позитивного досвіду рухів та наповнення тіла енергією через спонтанне самовираження.

Зворотній зв'язок.

4, Динамічне моделювання.

Групове направлене уявлення "Вогнище". (40хв.)

Мета: розвиток спонтанного самовираження, моделювання конструктивної поведінки в ситуації групової взаємодії.

Малювання та обговорення.

Підсумкова вправа "Телеграма". (5хв.)

Мета: поточне підведення підсумків.

ЗАНЯТТЯ 7.

Орієнтоване на закріплення навичок експресивності, емпатії, саморегуляції.

Мета; відпрацювати навички розуміння себе і оточуючих, закріпити стиль спілкування на основі довіри, самоаналізу і саморегуляції.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Групова взаємодія.

Мета: стимулювати прояви емпатії, експресії, довіри до себе та оточуючих, вміння взаємодіяти у групі.

Пантоміма "Мурашник". (5хв.)

Мета: проявити навички невербальної експресії, групової єдності.

Вправа "Свічка". (5 хв.)

Мета; проявити довіру до учасників групи.

2. Релаксаційний практикум.

Мотив "Моя галявина". Динамічна релаксація 15 хв.

Мета: закріпити навички саморегуляції; одержати відчуття захищеності та досвід ефективного зняття напруження; наповнити тіло енергією через позитивні образи.

Малювання та обговорення.

3. Групоїїа експресія.

Гра "Чарівний килим". (15хв.)

Мета: проявити навички експресії, довіри до оточуючих.

4. Динамічне моделювання.

Групове направлене уявлення "Безлюдний острів" (40хв.)

Мета: моделювання конструктивної взаємодії учасників групи у заданих умовах.

Малювання та обговорення.

ЗАНЯТТЯ 8.

Орієнтоване на самодіагностику підлітками емоційної зрілості у змодельованих ситуаціях.

Мета: активний прояв особливостей емоційної зрілості, демонстрація вміння застосовувати одержані навички конструктивного спілкування у змодельованих ситуаціях.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Групова взаємодія.

Гра "Фінансовий острів". (40 хв.)

Мета: проявити вміння будувати взаємовідносини з іншими, вільно виражати свої емоції, протистояти тиску.

Зворотній зв'язок.

2. Релаксаційний практикум.

Мотив "Я—дерево" * Динамічна релаксація 10хв.

Мета: самодіагностика вміння розслаблятися та наповнення тіла енергією через направлене уявлення позитивного образу.

Малювання та обговорення.

4. Підведення підсумків.

Вправа "Соняшник". (К.Фопель) (10хв.)

Мета: символічне вираження почуття розлуки і початку нового етапу в житті як природної події.

Таким чином, нами були вивчені та узагальнені практичні напрацювання практиків психологів щодо формування емоційної зрілості підлітків. Узагальнені методики роботи, зокрема тренінгові заняття, є найбільш результативними методами роботи психолого-педагогічної служби загальноосвітнього закладу освіти з формування емоційної зрілості підлітків в умовах воєнного часу.

ВИСНОВКИ

Аналіз проблеми розвитку емоційної зрілості підлітків в психолого-педагогічній літературі, практиці роботи шкіл і результати дослідно-експериментальної роботи дозволяють зробити такі висновки:

Проблема формування емоційної зрілості особистості в останні роки знаходиться в центрі уваги вчених. Провідними психологами і педагогами відмічено, що емоційні процеси займають важливе місце у формуванні особистості дитини, а емоційна зрілість є складовою частиною особистісної зрілості.

Аналіз науково-практичної літератури показав, що проблема емоційної зрілості в сучасній психології розглядається неоднозначно. Загалом можна виділити три несуперечливих підходи щодо розуміння поняття емоційної зрілості: як відповідність емоційних проявів дорослої, тобто біологічно зрілої людини нормам у даному суспільстві; як відповідність емоційних проявів дорослої людини не тільки очікуванням суспільства, але і потребам, цінностям й інтересам суб'єкта; як відповідність емоційної поведінки уявленням про норму для певного віку.

Проведене дослідження показало, що з точки зору мети та задач нашого дослідження емоційну зрілість можна трактувати як інтегративну якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах.

Визначено основні тенденції в дослідженнях емоційної зрілості: схильність окремими вченими відзначати подібні ознаки в таких явищах як емоційна, особистісна, соціальна зрілість особистості внаслідок тісної їх інтегрованості та взаємовпливу; ототожнювати поняття емоційна зрілість, емоційна грамотність й емоційний інтелект, що може пояснюватися певною інтелектуалізацією з віком емоційних явищ; пов'язувати умови становлення

емоційної зрілості з природними особливостями розвитку та засвоєнням особистістю соціокультурного досвіду.

Установлено, що до важливих ознак емоційної зрілості можна віднести: здатність емоційно відзиватися на переживання іншого; вміння використовувати емоційну експресію як засіб спілкування, цілеспрямовано виражати емоції, довільно керувати їхнім проявом; здатність до адекватного сприйняття, оцінки та розуміння власних емоцій й емоцій інших людей, усвідомлення, рефлексії емоційних станів, самоконтролю емоцій тощо.

Розкрито, що фактори, які обумовлюють становлення емоційної зрілості особистості в підлітковому віці можна умовно розділити на внутрішні й зовнішні. До внутрішніх факторів становлення емоційної зрілості особистості в підлітковому віці можна віднести індивідуальні властивості людини, індивідуально-типологічні особливості особистості, формування адекватної "Я-концепції" в підлітці. До зовнішніх факторів - рівень соціально-оточуючої стабільності, швидкість змін в системі соціальних ролей, якість сімейної взаємодії, коло спілкування, частоту соціальних контактів.

Структура емоційної зрілості складається з таких компонентів, як: певні якості особистості (емоційне відчуття (емоційність), толерантність та емпатія (естетика людських стосунків), емоційна пам'ять, уява, образне мислення, вміння емоційної регуляції діяльності, знання про суть, значення, роль емоцій в житті людини, знання, що розкривають багатство емоційних реакцій людини, знання, що розкривають шляхи та засоби збагачення емоційної сфери і управління емоціями.

Наше дослідження показало, що формування емоційної зрілості підлітків обумовлено характером педагогічного процесу, його організацією та умовами, в яких він проходить.

Організаційно-педагогічними умовами ефективної реалізації завдань формування емоційної зрілості підлітків є : врахування основних протиріч психічного та особистісного розвитку підлітка; емоційна атмосфера,

сприятлива для розвитку особистості підлітка; задоволення потреби у спілкуванні; формування установки на регулювання емоційного стану й емоційних реакцій; формування образу власного “Я” учнів; накопичення позитивного досвіду підлітком, створення ситуацій успіху; розвиток емпатії; організація самовиховання підлітків; організація духовної діяльності підлітків; позитивне мотивування навчальної діяльності; оволодіння педагогом методикою емоційного стимулювання.

В ході експерименту було виділено три рівні сформованості у підлітків емоційної зрілості: високий, середній, низький і визначено їх якісну характеристику.

Результати нашого теоретичного дослідження доводять ефективність розробленої програми діяльності психолого-педагогічної служби з розвитку емоційної зрілості підлітків. Мета нашого дослідження досягнута, гіпотеза підтвердилась.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева М.І., Дригус М.Т. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка. Київ, 1994. 126 с.
2. Аминов Н.А. Психофізіологічні й психологічні передумови педагогічних. *Питання психології*. 2001. №5. С. 71-77.
3. Ананьєв А.М. Візуальна психодіагностика емоційних проявів у учнів: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Південноукр. держ. пед. ун-т. Одеса., 1996. 23 с.
4. Андрійченко Г. М. Соціальна психологія. - 5-е изд. Київ: Аспект Пресс, 2002. 364 с.
5. Андрійченко Г. М., Хелкама К., Дубовська Е.М., Стефаненко Т.Г., Тихомандрицька О.А. Рівень соціальної стабільності й особливості соціалізації в старшому шкільному віці. ОДЕСА, Наука, 2021. 456 с.
6. Асмолов А.Г. Особистість як предмет психологічного дослідження. 1984. 104 с.
7. Асмолов А.Г. Психологія особистості: Принципи загальнопсихологічного аналізу. Сентс, 2001. 416 с.
8. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання: Пер. з англ. // Заг. ред. В.Я. Пилиповського. Прогрес, 1986. 420 с.
9. Бех І.Д. Моральність особистості у психологічному ракурсі. *Філософ і соціолог*. Думка. 1994. № 3,4. С.172-184.
10. Бех І.Д. Від волі до особистості. Київ: Україна-Віта, 1995. 202 с.
11. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання // Психологія на перетині тисячоліть: Зб. наук. праць П'ятих Костюківських читань: В 3 т. Київ: Гнозис, 1998. Т.1. С. 135-144.
12. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1996. №3. С. 26-33.
13. Божович Л. І. Особливості самосвідомості у підлітків. *Питання психол.* 1955. №1. С. 98-107.

- 14.Братусь Б.С. До проблеми розвитку особистості у зрілому віці. *Психологія*. 1980. №2. С. 3-12.
- 15.Булах І.С. Особистісний підхід до вивчення свмопізнання підлітків. *Психологія самосвідомості: історія, сучасний стан та перспективи дослідження: Зб.наук.пр. / За ред. С.Д.Максименка, М.Й.Боришевського*. Київ: «Любіть Україну», 1999. С.16-17.
- 16.Булах І.С. До проблеми провідного психологічного новоутворення особистості підліткового віку. Харків. Держ. Пед. Ун-ту ім. Г.С. Сковороди. *Психологія*. Харків: ХДПУ, 2001. Вип.: - С.22-36.
- 17.Вартанян Г.А., Петров Є.Є. Емоції та поведінка. Наука, 1989. 144с.
- 18.Дідук І.А. Взаємини між дітьми в сім'ї як чинник їх психосоціального розвитку: Автореф. Дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / К. ін-т психології. Київ, 2001. 20 с.
- 19.Життєві кризи особистості: Наук-метод. посібник: В 2 т. / В.М. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань, І.Г. Єрмаков та ін. Київ: ІЗМН, 1998. Т. 1: Психологія життєвих криз особистості. 360 с; Т.2: Діти і молодь у кризовому суспільстві: технології допомоги і підтримки. 568 с.
- 20.Запорожець А.В., Невірович Я.З. Про генезу, функції та структуру емоційних процесів у дитини. *Питання психології*. 1974. № 6. С. 59-73.
- 21.Зверєва І.Д. Соціально-педагогічна робота з дітьми та молоддю в Україні: теорія та практика. Київ: Правда Ярославичів, 1998. 333 с.
- 22.Кисельова О.А. Особливості психологічної проникливості у осіб з різною емоційною диспозицією: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського. Київ, 1999. 19 с.
- 23.Коваль Л.Г., Зверєва І.Д., Хлебик С.Р. Соціальна педагогіка / Соціальна робота: Навчальний посібник. Київ: ІЗМН, 1997. 392 с.
- 24.Краснова Н.П., Харченко Л.П. Методика роботи соціального педагога. Луганськ: ЛДПУ, 1999. 56 с.

25. Кузнєцов М.А. Типи емоційності і специфіка відношення до навчання у студентів. *Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків: ХДПУ, 2001. Вип. 8. С. 126-138.
26. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Основи дитячої патопсихології: навчальний посібник. Київ: Перун, 1996. 464 с.
27. Маурер А. Эмоциональная зрелость как критерий готовности к обучению в школе. *Диагностика и регуляция эмоциональных состояний*. Ч.2. Одесса, 1990. С. 67-74.
28. Міщик Л.І. Соціальна педагогіка: навч. посібник. Київ: ІЗМН, 1997. 140 с.
29. Орбан-Лембрик Л. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації. *Психологія і суспільство*. 2003. №2. С.55-65.
30. Оржеховська В.М. Крок до себе. Київ: 1995. 214 с.
31. Рєпнова Т.П. Тренінг емоційної зрілості. Профілактика конфліктної поведінки молодших підлітків. Одеса, 2003. 64 с.
32. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки. Київ: Україна-Віта, 1996. 130 с.
33. Сковорода Г.С. Твори у 2х т.Т.2. Т.П.К. «Обереги», 1994. 479 с.
34. Соціальна педагогіка: Навчальний посібник / Капська А.Й., Міщик Л.І. Зайцева З.І. Київ: ІЗМН, 2000. 264 с.
35. Тищенко С.П. Рефлексія як механізм розвитку структур самосвідомості в ранньому онтогенезі. *Психологія самосвідомості: історія, сучасний стан та перспектива дослідження*. Київ: Любіть Україну, 1999. С. 84-86.
36. Штепа О.С. Пропріум зрілої особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №2. С.26-35.

ДОДАТКИ

Додаток А

Зміст опитувальника «Діагностика емоційної зрілості»

Інструкція

Опитувальник має 42 ствердження, призначених для вивчення особливостей Вашої емоційної сфери. Вашим завданням є дати відповідь на кожне запитання. Якщо Ви згодні зі ствердженням, дайте відповідь „Так” (+), якщо не згодні, то – „Ні” (-).

Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко, дайте першу, що спала Вам на думку, відповідь. Не намагайтеся створити заздалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку. Пам’ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Текст опитувальника

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?
3. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?
9. Вам подобається, коли Вас критикують?

10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?
15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, слезовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?

29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?
35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?
39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?
40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?
41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтесь, чи помітно це для присутніх?
42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?

Обработка полученных данных производилась путем подсчета общего количества по каждой шкале. Совпадение с ключом оценивалось 1 баллом по каждому вопросу. Максимальное значение каждого показателя не превышает 12 баллов, а с учетом направленности – 6 баллов.

КЛЮЧ

1. Шкала экспрессивности

1.1 Интроэкспрессивность- ответы "да" (+) на вопросы 1,6,7,30,39,41.

1.2 Экстраэкспрессивность- ответы "да" (+) на вопросы 2,18,20,28,32,42.

Сумма этих двух подшкал есть оценка по шкале.

2. Шкала саморегуляции

2.1 Интросаморегуляция- ответы "да" (+) на вопросы 3,12,21,23,
ответы "нет" (-) на вопросы 17,25.

2.2 Экстрасаморегуляция- ответы "да" (+) на вопросы 4,5,29,36,40,
ответы "нет", "- " на вопрос 37.

Сумма этих двух подшкал есть оценка по шкале.

3. Шкала эмпатии

3.1 Интроэмпатия- ответы "да" (+) на вопросы 8,10,11,16,22,34.

3.2 Экстраэмпатия- ответы "да" (+) на вопросы 13,14,26,27,35,38.

сумма - оценка по шкале .

4. Шкала искренности- ответы "да" (+) на вопросы 15,24,31,

ответы "нет" (-) на вопросы 9,19,33.

Стимульний матеріал “Особистісного опитувальника”

Вам будет предложен ряд вопросов об особенностях Вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не исследование Ваших умственных способностей, поэтому нет вопросов хороших или плохих. В Ваших интересах давать правдивые ответы. На вопросы нужно отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущему. Работать нужно быстро, не тратить слишком много времени на обдумывание ответов. Наиболее точной будет Ваша первая реакция. На вопросы отвечайте только «да» и «нет».

1. Любишь ли ты суету и шум вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спросят?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над чем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, жизнерадостный человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто бываешь раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе?

15. Ты переживаешь из-за страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда делаешь сначала уроки, а потом все остальное?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родителей о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывает головокружение?
30. Бывает ли, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе все надоело?
32. Любишь ли ты хвастать?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?

36. Ты никогда не шумишь в классе – даже когда там нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе своих друзей?
39. Тебе легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро?
42. Если оказываешься в глупом положении, ты долго потом переживаешь?
43. Тебе нравятся веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе дают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в каком-нибудь деле или игре?
52. Тебе обычно бывает трудно из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься говорить первым с незнакомыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-либо исправлять?
57. Когда кто-либо из ребят кричит на тебя, - ты тоже кричишь в ответ?

58. Бывает ли, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?

59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании?

60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что сделал что-нибудь, не подумав?

Програма тренінгу емоційної зрілості підлітків

Тренінг емоційної зрілості має на меті такий емоційний розвиток підлітків, достатній рівень якого дозволить їм конструктивно взаємодіяти з іншими, вільно виражати та регулювати свої емоції, що сприяє успішній адаптації підлітків у період вікової кризи.

Основні завдання тренінгу:

- набуття та закріплення підлітками навичок позитивної невербальної і вербальної комунікації;
- розвиток навичок експресивної виразності;
- розвиток вміння щиро ділитися своїми почуттями та розуміння почуттів іншого;
- розвиток взаємної підтримки, довіри, емпатії;
- підкріплення позитивного образу "Я";
- оволодіння навичками саморегуляції власного емоційного стану;
- розвиток вміння здійснювати самопред'явлення в групі однолітків;
- вироблення механізму побудови конструктивних взаємовідносин.

Реалізація завдань відбувається через активізацію символотворчої функції психіки учнів, її динамічних структур, підключення внутрішнього ресурсу особистості до саморозвитку. Робота ґрунтується на розумінні закономірностей розвитку психіки, а також врахуванні теоретичних положень, що стосуються сутності емоцій в розвитку психіки, їх функцій в діяльності особистості, що розвивається.

Розроблений тренінг являє собою комплекс психолого-педагогічних технік як прямого, так і опосередкованого впливу на особливості емоційної зрілості підлітків.

Зміст тренінгу передбачає:

- проведення серії спеціальних групових занять спеціалістом з учнями;
- підтримку та закріплення позитивних змін в психіці дитини.

ЗАНЯТТЯ 1.

Орієнтоване на знайомство з учнями та навчання працювати в умовах тренінгу.

Мета: навчання підлітків працювати в умовах тренінгу, вироблення і прийняття правил роботи у групі. Уточнення особливостей розвитку емоційної зрілості та символотворення учнів. Актуалізація мотивації учнів для розвитку їх експресивності, емпатії, саморегуляції.

Необхідні матеріали: папір,, олівці, фломастери; скотч; маленький м'яч; стільці.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

6. Знайомство.

Мета: знайомство і саморозкриття учасників групи, створення позитивної атмосфери.

На першому етапі відбувається знайомство. Кожен учасник групи обирає собі ім'я, яким його будуть називати під час занять, та оформлює свою візитку. Для підкріплення саморозкриття та зближення учасників можна використати декілька вправ.

Вправа "Презентація" (5 хв.).

Мета: проявити вміння презентувати свої особистісні якості.

Кожен учасник називає своє ім'я і розказує про себе, про свої особливі звички, якості, вміння, вподобання і т.п., які відрізняють його від інших.

Основне завдання самопрезентації — підкреслити свою індивідуальність.

Після того як кожен повідомить про себе, тренер просить учнів пригадати, в чому ж унікальність учасників групи.

Вправа "Сусід зліва, сусід справа" (5 хв.).

Мета: знайомство учасників, створення позитивної атмосфери.

Учасник, в руках якого знаходиться м'яч, називає імена своїх сусідів зліва і справа, та їх якості, які ті називали під час знайомства. Після цього він кидає м'яч будь-кому із членів групи, називаючи його ім'я. Той, хто одержав м'яч, знову повинен назвати імена своїх сусідів справа і зліва, їх видатну якість та передати м'яч іншому, називаючи його ім'я, і так далі.

Методичний коментар. Вже з цієї вправи учасники групи повинні зрозуміти, що основний принцип, який допомагає зрозуміти себе та інших, — це увага до людини. Якщо хтось має труднощі під час згадування особливих рис своїх сусідів, йому може допомогти будь-який бажаючий.

Вправа "Метафора" (5 хв.).

Мета: активізувати символотворення, вміння нестандартно презентувати себе, встановлювати асоціативні зв'язки, розуміти свій емоційний стан.

Учасники зосереджуються на своєму внутрішньому стані, своїх відчуттях. Потім кожен по колу називає своє ім'я та метафору (асоціативний образ) свого самовідчуття. Метафорою може бути будь-який образ живої чи неживої природи: тварини, рослини, предметів, природних явищ, їх властивостей тощо. Наприклад: "Олена — чайка", "Сергійко — вітер", "Ігор — той, що розчиняється" і т.п. Далі ведучий, тримаючи в руках м'яч, називає своє ім'я і свою метафору, потім ім'я і метафору того учасника, кому він передає м'яч. Тоді той, хто одержав його, стає ведучим, і так далі.

Методичний коментар. Робота спрямована на активізацію образного мислення учнів, їх здатність співвідносити символічний матеріал із внутрішнім самовідчуттям, що може використовуватись як один із діагностичних показників емоційної зрілості.

Методичні рекомендації щодо першого етапу заняття. Необхідно завчасно підготувати картки для оформлення візиток. У випадку, коли учасники виберуть собі однакові імена, тренер повинен запропонувати їм знайти варіант цього імені, наприклад: Іра, Іринка, Іруня і т.п., або взяти інше. Перед виконанням вправ тренер наголошує на тому, що учні повинні уважно слухати один одного, щоб запам'ятати особливі якості кожного. Під час виконання вправ тренер спостерігає за учнями, визначаючи особливості їх поведінки, здатність встановлювати асоціаційні зв'язки, звертає увагу на особистісні якості кожного.

7. Прийняття правил групи.

Мета: вивчення основних правил тренінгу, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку учнів.

Після того як відбулося знайомство, можна перейти до вивчення основних правил тренінгу. Робота на цьому етапі спрямована на обговорення та прийняті правил усіма учасниками групи.

Розглядаються такі основні правила:

1. Спілкування на основі довіри. Важливо, щоб учасники максимально довіряли один одному. Створення атмосфери довіри можна почати з пропозиції прийняти єдину форму звертання на "ти". Це психологічно рівняє всіх, в тому числі і ведучого, незалежно від віку, соціального положення, життєвого досвіду і т.п.

2. Спілкування за принципом "тут і тепер". Важливо вміти говорити про свої актуальні відчуття і думки. Розвинена рефлексія допомагає людині бути самокритичною, краще пізнати себе і власні особистісні особливості, використовувати свої ресурси, що сприяє успішній адаптації людини. Тому під час занять всі говорять лише про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними в групі.

3. Я-висловлювання. Для більш відвертого спілкування підчас занять варто відмовитись від безособового мовлення, яке допомагає приховати власну позицію і тим самим уникати її усвідомлення. Тому ми замінюємо висловлювання типу: "Більшість людей вважає, що ..." - на таке: "Я вважаю, що ..."; "Деякі з нас думають..." – на "Я думаю..." і т.п. Це передбачає відмовлення від безадресних суджень про інших. Наприклад, заміна фрази типу: "Багато хто мене не зрозумів" —' на конкретну репліку: "Оля і Катя не зрозуміли мене".

4. Щирість спілкування. Під час роботи ми говоримо лише про те, що відчуваємо і думаємо з приводу того, що відбувається. Якщо немає бажання висловитися щиро і відверто, краще промовчати. Це правило означає відверте висловлювання своїх почуттів по відношенню до дій інших учасників і до самого себе. Ніхто не ображається на висловлювання інших. Той, хто дає оцінку, повинен проявити толерантність до іншого.

5. Конфіденційність того, що відбувається в групі. Все, що відбувається підчас занять, ні в якому разі не розголошується. Ми впевнені в

тому, що ніхто не розповість про переживання людини, про те, чим вона поділилась. Це допомагає нам бути щирими, сприяє саморозкриттю. Ми довіряємо один одному і групі в цілому.

6. Визначення сильних сторін особистості. Під час заняття (під час вправи або її обговорення, в процесі виконання завдань) будь-хто з нас намагається підкреслити позитивні якості людини, з якою ми працюємо разом. Кожному члену групи треба сказати, як мінімум, хоч одне добре слово.

7. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. При обговоренні того, що відбувається, ми оцінюємо не учасника, а лише його дії і поведінку. Ми не використовуємо висловлювання типу: "Ти мені не подобаєшся", а говоримо: "Мені не подобається твоя манера спілкування".

8. Активна участь у тому, що відбувається. Це норма поведінки, у відповідності з якою в будь-яку хвилину ми реально включені в роботу. Активно дивимось, слухаємо, відчуваємо себе, партнера і колектив в цілому. Не замикаємось, навіть якщо почули в свій адрес щось не дуже приємне. Не думаємо лише про власне "Я", отримавши багато позитивних емоцій. Ми весь час в групі, уважні до інших, нам цікаві оточуючі.

9. Повага до того, хто говорить. Коли висловлюється хто-небудь з товаришів, ми його уважно слухаємо, надаючи можливість сказати те, що він бажає. Допомагаємо йому, всім своїм виглядом показуючи, що ми його слухаємо, цікавимося його думкою, внутрішнім світом. Не перебиваємо і мовчимо до тих пір, поки він не закінчить говорити, і тільки після цього задаємо свої питання, дякуємо або сперечаємось з ним.

Методичні рекомендації до другого етапу заняття. Необхідно докладно пояснити учасникам запропоновані правила, розкрити їх значення в спілкуванні та взаємодії з іншими. Учасники обговорюють пропозиції про зміну правил або доповнення їх новими. Всі бажаючі повинні висловитись. Після дискусії проводиться голосування. Січ'й вибір кожен здійснює сам. Остаточні погоджені та прийняті правила є законом для роботи групи.

8. Динамічне уявлення.

На третьому етапі учням пропонується пофантазувати з закритими очима.

Мотив-тест "Квітка" (15 хв.).

Мета: з'ясувати, чи може учень працювати з образами; навчити, як працювати з образами; отримати додаткову діагностичну інформацію; надати ресурсне підживлення.

Інструкція до тесту.

Займіть зручне положення. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися... Уявіть собі яку-небудь квітку, яку ви колись бачили або яку малює вам ваша уява... Все, що ви собі уявите, — добре.

Ми можемо працювати з будь-яким образом. Що зараз?..

Спробуйте торкнутись стебла квітки... Яке воно на дотик? Якої товщини? Наскільки воно пружне?

Торкніться листків — які вони на дотик? Спробуйте торкнутися верхньої і нижньої частини листка. Спробуйте порівняти їх на дотик...

Яка чашечка у квітки? — Торкніться її...

Які на дотик пелюстки?.. Якого кольору пелюстки?..

Спробуйте торкнутися кінчиком пальця самої серединки квітки... Що ви відчуваєте?

Спробуйте зазирнути в серединку квітки... Як вона виглядає? Що там є?..

Як ви відчуваєте запах квітки?..

А тепер простежте вниз по стеблу, — де знаходиться квітка?..

Що знаходиться довкола квітки? Що її оточує?..

Зверніть увагу на те, які враження викликає у вас квітка... Які почуття вона у вас викликає? Що ви відчуваєте, дивлячись на неї?..

Чи є довкола ще якісь квіти.., комахи.., тварини?..

Що вам зараз хотілося б зробити з Квіткою? — Зробіть це, будь ласка...

А тепер попрощайтесь з образом. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, запахи... Коли будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться — вперед і вгору — і повільно відкрийте омі...

Питання для зворотного зв'язку одразу після уявлення.

- Як ви себе зараз почуваете?.. Чи є у вас якісь неприємні відчуття?
- Чи вдалося розслабитись? що заважало?
- Що вам найбільш запам'яталося, що було найяскравішим у образі?
- Що викликало найсильніші почуття?
- Що було в образі найприємнішим? Чи було щось неприємне? Що саме?
- Чи було в образі щось таке, що тебе здивувало, щось несподіване для тебе?
- Що ще ти хотів би розповісти про свій образ? Пропонуємо кожному висловитись, поділитися своїми відчуттями.

Малювання і обговорення.

Пропонуємо учням намалювати все те, що їм запам'яталось в образі. На малювання відводиться 10 хвилин. По закінченні малювання проводиться обговорення. Обговорення малюнків після направленою уявлення відбувається поетапно, додержуючись певної схеми (Додаток 1).

Методичний коментар. Динамічне уявлення базується на методі активного направленою уявлення, запропонованого Х.Льойнером. Мотив-тест "Квітка", адаптований Я.Обуховим, проводиться, як правило, для уточнення можливостей символотворчої роботи психіки. Тест повинен показати, чи здатен учень розслаблюватись, утворювати повноцінні образи, встановлювати емоційні зв'язки між частинами образу і якою мірою це йому вдається.

Методичні рекомендації до третього етапу заняття. Уявляти квітку рекомендується із заплющеними очима, в зручному положенні, сидячи. Важливо, щоб кожен учень в кінці отримав позитивний зворотний зв'язок і підтримку на рівні емпатії. Під час обговорення учень сам презентує свій малюнок, визначає емоційне відношення до нього; ділиться відчуттями.

Аналіз та інтерпретація малюнків на основі індивідуальної бесіди з кожним учнем використовуються для уточнення одержаних результатів діагностики емоційної зрілості.

9. Моделювання.

Слово тренера; "Що відбудеться на наших заняттях?" (5 хв.).

Мета: мотивувати учнів до саморозвитку емоційної зрілості, донести мету занять та важливість докладання Я-зусиль.

Сьогодні ви взаємодіяли у тренінговій групі, яка працює за певними правилами. Ви мали змогу презентувати свої найцікавіші якості, проявити уяву і фантазію та дізнатись про унікальність іншої людини. Ви побачили, що кожен народжує в уяві неповторний образ, несхожий на інші, відображаючи унікальність свого ества. Образ — символічна мова людської підсвідомості. Переживаючи певні образи і фантазії, ми відчуваємо внутрішній рух і відмічаємо, що наш емоційний стан і самопочуття змінюються. Така динамічна символотворча робота нашої психіки допомагає людині збалансувати свідомі і підсвідомі пласти своєї особистості та регулювати свій емоційний стан.

Інформація для тренера. Відомо, що емоційно-вольова сфера людини визначною мірою впливає на її самопочуття, поведінку, соціальні контакти, життєву енергію. Емоційно зріла людина є щирою в прояві власних емоцій та вмє робити їх доступними для сприйняття іншою людиною. З іншого боку, це така людина, яка вмє керувати власними емоціями, в разі необхідності стримувати їх прояви або, навпаки, дозволяє собі вільно їх виражати. Вона природна у своїй поведінці і толерантна під час взаємодії з іншими. Всі ці якості допомагають людині жити в гармонії з собою та оточуючим світом, активно володіти своїми внутрішніми адаптаційними ресурсами та успішно використовувати їх у будь-якій кризовій ситуації. Пояснюємо учням, що шляхом тренувань можна навчитись конструктивно взаємодіяти з іншими, вільно виражати та регулювати свої емоції. А саме бути: експресивним, емпатійним та володіти навичками саморегуляції. Послідуючі заняття допоможуть навчитись: володіти своїм тілом, виражати свої емоції та почуття в рухах, малюнку, уявних образах; набувати вміння чуйно сприймати оточуючих і самих себе, конструктивно взаємодіяти. Загалом — бути самим собою і знаходити взаєморозуміння з іншими.

Вправа "Очікування" (5хв.).

Мета: визначити розуміння учнями мети занять та рівень мотивованості.

Пропонуємо учням висловитись з приводу того, що вони очікують від занять у тренінговій групі, поділитися своєю думкою, висловити свої почуття.

Методичні рекомендації до заключного етапу заняття. Необхідно надати можливість кожному висловитись. Не варто поспішати. Слід звернути увагу на тих, хто відчуває себе невпевнено, напружено. Учні повинні мати можливість поділитися своїми переживаннями, тривогою тощо. Необхідно здійснювати підтримку таких учасників групи, залучаючи учнів до підтримки один одного. Важливим є мотивування учнів до саморозвитку емоційної зрілості через активізацію Я-зусиль. Для згуртування учасників групи доречно виробити певні ритуали прощання і застосовувати їх в кінці кожного заняття. Це може бути просто коло, де всі беруться за руки і бажають один одному хорошого настрою, успіхів тощо. Моделювання в кінці заняття має сприяти інтегруванню активізованого підсвідомого матеріалу у свідомість.

ЗАНЯТТЯ 2.

Орієнтовано на активізацію експресивності, саморегуляції та емпатії різними засобами самовираження учнів.

Мета: активізувати експресивне самовираження підлітків, розвивати вільне вираження своїх емоцій невербальними засобами, набути досвіду емпатійної взаємодії, відчуття тілесної розкритості, вміння вільно ділитися своїми почуттями; розвиток навичок саморегуляції.

Необхідні матеріали: папір; олівці, фломастери або фарби; стільці; магнітофон, аудіозапис релаксаційної музики.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

Групова взаємодія.

Мета: формування навичок позитивної невербальної комунікації; розвиток вміння щиро ділитися своїми почуттями і розуміти почуття іншого; усвідомлення характеру власної побудови взаємовідносин з іншими.

Вправа "Зустріч"

Мета: розвиток невербальних засобів виразності. Учні стають у два кола: зовнішній та внутрішній, обличчям один до одного, і, використовуючи невербальні засоби спілкування, по черзі вітаються з кожним учасником протилежного кола так, якби вони зустріли: друга; приятеля; учня зі свого класу; учня з паралельного класу; сусіда; ворога; хлопчика або дівчинку, який(яка) подобається; вчителя; незнайомця; батьків свого однокласника, маленьку дитину тощо. Тренер періодично змінює завдання.

Зворотний зв'язок

Проводимо обговорення:

- Які відчуття, емоції були в тебе, коли доводилося вітатися з однолітком, старшою за тебе людиною, молодшим, незнайомцем? Як змінювалися твої жести, рухи, емоційний стан? Які, можливо, були труднощі? Як це пов'язано із твоєю поведінкою в житті?

Методичні рекомендації тренеру. Під час обговорення надається можливість висловитись кожному бажаному. Тренер звертає увагу учнів на те, що у різних життєвих ситуаціях, у спілкуванні з різними людьми ми діємо по-різному. Також необхідно акцентувати увагу учнів на усвідомленні своїх

актуальних відчуттів за принципом "тут і тепер". Тренер слідкує за додержанням правил надання зворотного зв'язку.

Психологічний коментар. Вправа допомагає учням усвідомити, що наші дії, міміка, рухи відбивають емоційне відношення до співрозмовника. Щоб краще розуміти емоції співрозмовника, можна аналізувати його жести і міміку. В свою чергу, для того, щоб бути зрозумілим для інших, треба уміти невербально проявляти свої емоції.

Вправа "Молекули" (5 хв.).

Мета: розвиток вміння розуміти свої емоції.

Учні рухаються в хаотичному порядку, не торкаючись один одного, без будь-якої взаємодії, уявляючи себе "молекулами" одного тіла і зосереджуючись на своїх емоціях. Тренер дає команду продовжувати рух, але оновлює завдання. Учні повинні, зустрічаючись один з одним, на короткий час зупинитися і, дивлячись у вічі один одному, намагатися зрозуміти: "Що я відчуваю?"

Варіант. Тренер пропонує невербально проявляти певні емоції: посміхатися одне одному; сердитися; підозрювати; ображатися; вихвалитися; боятися; дивуватися; пустувати; заздрити; ненавидіти; жаліти; радіти тощо.

В будь-який момент тренер може "перетворити" учасників на "каміння". Це означає, що після того як тренер вимовив: "Камінь!", учасники групи повинні завмерти на місці, зосереджуючись на своїх актуальних внутрішніх відчуттях, емоціях. Після команди тренера: "Рух!" учасники продовжують рухатися.

Зворотний зв'язок.

Проводимо обговорення, обмін почуттями, враженнями:

- Чи вдалося зрозуміти свої емоції?
- Як змінювався ваш внутрішній стан, коли виражали мімікою різні емоції?
- Що відбувалось із відчуттями, коли треба було "перетворитись на камінь"?
- Чи відчували ви емоції іншої людини? Що вразило?"
- Коли було найнеприємніше? Ви можете поділитися своїми почуттями із партнером, використовуючи Я-висловлювання.
- Як в житті ви визначаєте своє відношення до іншої людини?

Методичні рекомендації тренеру. Тренер продовжує акцентувати увагу учнів на вмінні усвідомлювати свої актуальні почуття, емоції. Важливо показати учням на їх власному досвіді, що існує великий спектр емоцій, почуттів. Кожен може відчувати як позитивні, так і негативні емоції. Встановлення балансу між ними допомагає людині краще адаптуватись в житті. Учні повинні усвідомити, що можна навчитися регулювати свій емоційний стан.

Психологічний коментар. В спілкуванні первинне емоційне сприйняття співрозмовника багато в чому впливає на характер подальших взаємовідносин. Зазвичай неприємно відчувати на собі негативні емоції іншого.

Учні роблять висновок: якщо хтось проявляє у твою адресу негативні емоції, то це не означає, що ти поганий, але може значить, що співрозмовник незадоволений твоїми діями (вони для нього неприємні або незрозумілі). Якщо ти сам часто незадоволений чужими діями — розберись у собі: що тобі неприємно чи незрозуміле? Тривалі негативні емоції шкодять твоєму здоров'ю, заважають порозумітися із співрозмовником та породжують конфлікти. Тому краще встановити діалог про реальні причини таких емоцій та бути щирим щодо своїх почуттів.

Вправа "Ціль" (10 хв.).

Мета: активізувати цілепокладання учнів.

Учні сідають на стільці у коло. Кожен мовчки обирає собі "ціль" — інший стілець, на який би він хотів пересісти. Потім, із заплющеними очима всі разом починають рухатися до своєї цілі. Досягти своєї цілі — значить, сісти на обраний стілець. Тренер дає такі завдання: досягти цілі; досягти цілі з максимальним обережним відношенням до оточуючих; досягти цілі, не зважаючи на оточуючих; досягти цілі з достатньою повагою до оточуючих та пам'ятаючи про свої потреби. Якщо стілець — "ціль" — зайнятий, то учень продовжує шукати інший вільний стілець, і той, хто вже сидить поруч із пустим стільцем, може постукати по ньому, допомагаючи тим самим знайти товаришу вільне місце. Тренер просить учнів під час виконання завдань звертати увагу на свої емоції, відчуття.

Зворотний зв'язок.

Учасники групи діляться своїми відчуттями, переживаннями:

- Які були відчуття, коли треба було досягти цілі з різним ставленням до оточуючих?

- В якій ситуації вдалося краще справитись із завданням?

- Чим ви керувались, коли ставили перед собою ціль?

- Як змінювалось емоційне задоволення від досягнення найлегшої та найважчої цілі?

Методичні рекомендації тренеру. Тренер слідкує за організацією безпечного простору під час пересування учнів, заохочує учасників допомагати один одному у разі, коли хтось залишився без стільця. Після обговорення тренер звертає увагу учнів на те, що найшвидше та найефективніше досягти ціль можна тоді, коли в цьому прагненні ми достатньо поважаємо оточуючих та, разом з цим, пам'ятаємо про свої потреби. Тренер продовжує активізувати рефлексію емоцій та відчуттів.

Психологічний коментар. Вправа моделює ситуації соціальної взаємодії, дозволяє учням проявити особливості цілепокладання і цілеспрямованості та є своєрідною проекцією побудови підлітками реальних взаємовідносин у житті при досягненні мети.

Психологічний коментар розділу. Вправи активізують розуміння учнями своїх почуттів, емоцій. Допомагають учням усвідомити характер та особливості своїх типових моделей поведінки у фруструючих ситуаціях при взаємодії з іншими.

2. Релаксаційний практикум.

Динамічна релаксація. Мотив "Луї" (15хв.).

Мета: навчання розслабленню різних частини тіла, зняття емоційного напруження, поновлення фізичних сил.

Інструкція.

— Відчуйте опору під собою. Відчуйте ногами підлогу, через підлогу — зв'язок із землею. Відчуйте свій живіт. Зверніть увагу на те, як ви дихаєте. Дихання вільне та спокійне... Вам приємно дихається. Постарайтеся розслабитись, зняти напруження так, ніби вам захотілося трішечки подрімати.

Почніть розслаблюватися з плечей. Плечі стають важкими і теплими... Плечі важкі і теплі. Розслаблюються руки... Розслаблюється верхня частина рук. Розслаблюються лікті... Розслаблюються зап'ястя... Розслаблюються кисті рук... Розслаблюються долоні... кожен палець на руках... Долоні стають важкими і теплими... Долоні важкі і теплі. Дихання вільне і рівне... Тепло в животі... Тепло переходить в ноги... Розслаблюється верхня частина ніг. Розслаблюються коліна... Розслаблюються гомілки і стопи... стопи стають важкими і теплими... стопи важкі і теплі. Відчуйте п'яти..., відчуйте пальці ніг... Ноги розслабилися.

Тепер зверніть увагу на спину. Відчуйте, як розслаблюються крижі... Відчуйте хребет... Розслаблюється середина спини... Розслаблюється шия, потилиця... Вся голова розслаблена. Розслаблюються тім'я, скроні... Розслаблюються лоб і обличчя... Відчуйте щоки... Відчуйте вилиці і підборіддя... Нижня щелепа стає важкою... Язик стає теплим... Розслаблюються ніс і очі... Повіки важкі, очі розслаблені. Спостерігайте за своїм диханням: вдих-видих, вдих-видих.-Скажіть собі: я — відпочиваю...

Спробуйте уявити себе на лузі... Над вами ясне блакитне небо... Ви лежите у високій траві і дивитесь на небо... Кругом вас — аромат квітів..., дзвенять комахи, кружляють метелики. Ви — відпочиваєте..., ви чуєте звуки лузі..., ви відчуваєте енергію землі... Світить ясне сонце, теплі промені торкаються вашого обличчя, ваших рук..., тепло розходить по всьому вашому тілі. Кожна клітинка вашого тіла наповнюється енергією і поновлюється. Відпустіть вашу уяву, спостерігайте за тим, як всередині вас енергія землі поєднується з енергією неба. Відчуйте, як в вас поєднуються енергії землі, повітря та сонця.

Відчуйте те місце в тілі, де енергія землі поєднується з енергією неба.

Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, — він буде давати вам силу, енергію. Вона буде супроводжувати вас. Ви завжди зможете до неї звертатися.

Коли будете готові, попрощайтесь з образом. На рахунок від 5 до 1 ви відкриєте очі, але відчуття залишаться. 5, 4, 3, 2, 1 — стисніть руки в кулаках, сильно потягніться — вперед і вгору — і повільно відкривайте очі...

По виході з образу торкніться того місця в своєму тілі, де в вас поєднувалися різні енергії. Що це за місце вашого тіла?

Малювання і обговорення.

Пропонуємо учням намалювати все те, що їм запам'яталось в образі. На малювання — 10 хвилин. По закінченні малювання проводиться обговорення малюнків. Див. 3 розділ, заняття №1.

Методичні рекомендації тренеру. В цій вправі застосовується, глибоке розслаблення окремих частин тіла. Учні розташовуються на килимі, сидячі у зручній позі, не заважаючи один одному. Вправу можна проводити з музичним супроводом. Під час обговорення необхідно продовжувати фіксувати увагу учнів на досвіді позитивних від як важливого моменту в саморегуляції. Тренер відмічає велике значення власних зусиль для досягнення максимального тілесного розслаблення, набуття спокійного, емоційного стану та підключення позитивного енергетичного ресурсу.

Психологічний коментар розділу. Релаксаційні практикуми допомагають швидкому зняттю напруги у м'язах та сприяють оволодінню навичками саморегуляції. Релаксації з використанням образів живої природи є досить ресурсними в енергетичному відношенні, вони допомагають стабілізувати емоційний стан, зняти напругу і підвищити життєвий тонус.

3. Групова експресія.

Мета: набуття досвіду експресивного самовираження та експресивної взаємодії; досягнення тілесної розкутості шляхом використання танцювальних рухів, автентичних звуків, мімічних засобів виразності.

Вправа-розминка "Гримаси" (5 хв.).

Мета: активізувати прояви експресивної міміки.

Учасники групи стають у коло та починають в експресивній манері гримасувати, кривитися, по-черзі напружуючи та розслаблюючи м'язи обличчя.

Методичні рекомендації тренеру. На початку виконання вправи підлітки часто поводяться досить скуто або соромляться такої міміки. Тому тренер може залучити їх до активної участі, наголосивши спочатку, що зараз вони будуть виконувати своєрідний масаж обличчя. Потім можна запропонувати уявити та відтворити міміку хижих тварин. Сам тренер приймає активну участь у вправі.

Вправа-розминка "Джунглі" (5хв.).

Мета: активізувати прояви експресивних звуків.

Учасники групи стають у коло, їм пропонується уявити, що вони — жителі джунглів, дикі тварини. Якими звуками вони б спілкувалися один з одним? Пропонуємо відтворити звуки, з урахуванням завдання, звуки, що повідомляють про небезпеку; дружнє привітання; запрошення до водного

джерела; зустріч з незнайомцем; попередження про напад; біль; зустріч з особою протилежної статі та ін.

Методичні рекомендації тренеру. Підлітки залюбки галасують та часто підходять до виконання цієї вправи з особливою творчістю, адже тут їм надається повна свобода і дозволяється використовувати широкий діапазон сили, інтонації, тембру голосу. Тренер сам бере участь у вправі, підбадьорює та залучає малоактивних.

Психологічний коментар. Дані вправи є важливими для усвідомлення підлітками своїх вербальних і невербальних експресивних можливостей та є підготовкою до послідуєчого динамічного направлено уявлення.

Динамічний танець "Бал диких тварин" (10хв.).

Мета.- зняття тілесної напруги, розвиток експресії.

Розслаблення протягом 3-х хвилин під релаксаційну музику.

— А зараз ми з вами спробуємо здійснити уявне перевтілення. Спочатку треба розслабитись. Прислухайтесь до свого тіла. Відчуйте кожну його часточку, кожну клітинку... Намагайтеся зосередитись тільки на своїх відчуттях у тілі. Відчуйте, як тіло поступово розслаблюється... Рухи стають вільні...

Динамічний танець 7хвилин.

- Зараз тіло таке тепле, таке м'яке, гнучке, що тепер воно може приймати будь-яку форму. Прислухайтесь до своїх бажань. Зараз ви можете все. Перетворіться в яку-набудь істоту, наприклад —дику тварину. Відчуйте, як ваше тіло поступово приймає її форму, переймає її рухи... Що це за істота?.. Тепер ви володієте особливими вміннями та якостями. Покажіть їх у танці. Ви можете вільно рухатися, наслідувати звуки... Тепер ви дивитесь та сприймаєте світ через вашу істоту. Який цей світ? Що ви тепер відчуваєте?.. Продовжуйте рухатися так, як підказує вам ваше тіло...

- Поруч з вами інші істоти, несхожі на вас. Зберіться у коло. У вас є можливість з усіма поближче познайомитись: дізнатись про іншого та представити себе. Який танець ви можете запропонувати на нашому балі? Головне — підкреслити свою індивідуальність. Бал починається! (Учасники виконують спонтанний танець, відтворюючи характер образу тієї тварини, яку вони зображують. Тут можна використати більш ритмічну музику).

- Знову зберіться у коло. Тепер час прощатися із образами своїх істот. Запам'ятайте всі свої відчуття та попрощайтесь зі своїм образом.

Зворотний зв'язок.

Учні обов'язково діляться своїми переживаннями, емоціями. Відмічають, чи вдалося зосередитись на відчуттях у тілі, розслабитись. Діляться своїми відчуттями в образі тварини, чи змінилося сприйняття світу. Розказують, що то була за істота, якими видатними якостями, здібностями вона володіла. Чи вдалося передати її характер в рухах і танці? Як відбувалась взаємодія з іншими учасниками, чи вдалося порозумітись? Що було найцікавішим в образі? Що було найважчим? Які якості уявної тварини захотілося залишити собі?

Малювання.

Пропонуємо учням намалювати все те, що їм запам'яталось в образі. На малювання відводиться 10 хвилин. По закінченні малювання проводиться обговорення. Обговорення малюнків в техніці направлено уявлення відбувається відповідно до схеми (Додаток 1).

Методичні рекомендації тренеру. Музичний супровід включає підбір спокійної та більш рухливої мелодії. Учні важливо одержати та усвідомити досвід різних відчуттів у своєму тілі. Тому тренер акцентує увагу учасників під час обговорення саме на їх тілесних відчуттях. В цій вправі тренер пропонує просто розслабитись, не зупиняючись докладно на розслабленні кожної частини тіла. Тренер відмічає успіхи та залучає учнів до обговорення труднощів у керуванні процесом саморозслаблення. Важливим є позитивне емоційне підкріплення експресивного самовираження підлітків.

Психологічний коментар розділу. Діти добре відчують світ тварин. Вони легко перевтілюються в образи різних істот, підмічаючи їх характерні рухи і звуки. Ця вправа дає можливість підліткам зняти емоційну, інтелектуальну і тілесну напругу, допомагає тим, у кого труднощі із соціальним самопред'явленням. Спонтанний танок допомагає вивільнитися від стереотипних рухів, відчути ритм музики та відгукнутися на нього гармонійним рухом. Для гіперактивних підлітків ця вправа допоможе розрядити напругу різних груп м'язів. Сором'язливим та замкнутим такий прийом допоможе почувати себе більш вільно. Вправа покликана сприяти кращому відчуттю свого тіла та володінню ним.

10. Моделювання.

Вправа "Крок-раз!" (5хв.).

Мета: створення позитивної атмосфери, усвідомлення власних досягнень.

Учні стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: "Сьогодні я... (навчився, відчував, зрозумів тощо) , і вся група робить крок вперед. Після промовляння усіх досягнень коло має стати щільним.

Варіант. Учасники стають у коло. Рухаючись вправо, роблять ритмічно чотири приставних кроки, рахуючи їх вголос та плескаючи у долоні: раз, два, три, чотири! Потім стільки ж кроків вліво. Так само вправо і вліво по три кроки. Потім по два. По одному. І в кінці — високо підстрибують, піднімаючи руки вгору та голосно вимовляючи певний автентичний звук. Потім беруться за руки, дивляться у вічі один одному і бажають гарного настрою.

Методичний коментар заняття. Заняття спрямовано на розвиток в учнів рефлексії власного емоційного стану. Вправи активізують символотворення та спрямовані на пошук і відкриття в собі ресурсів експресивного самовираження, розуміння емоційного стану інших людей через аналіз їх невербальних засобів виразності. Підлітки мають змогу продемонструвати типовий характер встановлення взаємовідносин з іншими та вміння здійснювати самопред'явлення в групі однолітків. Спеціально змодельовані

ситуації, що обмежують вплив соціальних настанов (вправи з перетворенням в істоти), допомагають учням стати більш розкутими та природними у поведінці. В релаксаційних практикумах учні набувають навичок розслаблення і саморегуляції.

ЗАНЯТТЯ 3.

Орієнтоване на розвиток експресивності, емпатії та закріплення навичок саморегуляції в змодельованих ситуаціях.

Мета: розвиток навичок конструктивного вираження емоцій, емпатичного сприйняття іншого; розвиток експресії, закріплення позитивного образу "Я"; закріплення навичок саморегуляції; набуття досвіду соціальної взаємодії в спеціально змодельованій ситуації.

Необхідні матеріали: папір, олівці, фарби; великий аркуш ватману; магнітофон, аудіозапис релаксаційної мелодії; мотузки довжиною до 1,5 м.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

1. Групова взаємодія.

Мета: формування навичок конструктивного вираження своїх емоцій, розуміння емоційного стану іншого; розвиток уміння аргументувати свою позицію у суперечці; підкріплення позитивного образу "Я".

Вправа "Хазяїн і гість". (10хв.)

Мета: проявити навички вербальної і невербальної комунікації та продемонструвати моделі своєї поведінки у фруструючій ситуації.

Запропонуйте дітям поспілкуватися з ним, показати йому свою кімнату, свої іграшки, запросити на обід, але все це без слів.

Учасники поділяються на пари, де один вдає хазяїна, інший — гостя. "Хазяїн" позначає свою територію за допомогою мотузки. Завдання "гостя" — встановити контакт з хазяїном "домівки" та домогтися запрошення на його територію. Час на виконання — 5-7. хвилин. Потім учні в парах міняються ролями.

Зворотній зв'язок.

Учасники діляться своїми почуттями у ролі хазяїна території та у ролі гостя. Відмічають як змінювалися відчуття, коли треба було відстоювати свою територію.

Методичний коментар. Вправа дає можливість пізнати свої особистісні кордони, вміння їх відстоювати. Учні вчаться розумітися з іншими, встановлювати емпатичний контакт, взаємодіючи з особистістю іншого, вчаться рахуватись з вимогами на чужій території, та, разом з тим, найкращим чином представляти себе, досягати бажаного, розширюючи моделі своєї поведінки.

Методичний коментар розділу. Робота на цьому етапі передбачає розвиток здатності до аргументації своєї думки, гнучкості мислення, вміння актинію відстоювати свою точку зору та приймати інші позиції, використовуючи конструктивні засоби комунікації.

2. Релаксаційний практикум.

Мотив — "Прекрасна квітка".* Динамічна релаксація 7хв.

Мета: зняття тілесної напруги, емоційне підживлення, шляхом активізації символотворення та набуття навичок саморегуляції.

Інструкція.

- Прийміть зручне положення. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися... Спробуйте уявити собі, що ви — прекрасна квітка...

Ви — прекрасна квітка і ростете, назустріч сонцю... Ви — прекрасна квітка...

Відчуйте себе квіткою: відчуйте своє стебло; відчуйте своє листя.

Відчуйте, як ваше листя ворухиться під подихом вітру.

Відчуйте, як на ваше листя падають промені сонячного світла.

Відчуйте, як у вашому листі енергія сонця перетворюється в енергію життя. Відчуйте свій хлорофіл. Відчуйте, як енергія життя розтікається по листю, по жилах, по стеблу, по коренях.

Відчуйте свої корені. Які у вас корені? Якої глибини сягають ваші корені? На яку ширину вони простягаються?

Відчуйте самі кінчики своїх корінців: якого вони кольору?

Відчуйте, як вони розсувають грудки землі, продовжуючи рости.

Відчуйте, як ваші корені вбирають вологу, мінеральні елементи, поживні речовини.

Відчуйте силу і енергію землі. Відчуйте, як енергія, поживні речовини підіймаються по коренях, по жилах — у стебло, в листя.

Ви — прекрасна квітка...

Відчуйте, як всередині вас енергія землі з'єднується з енергією неба.

Відчуйте, як в вас поєднуються енергія землі, енергія повітря, енергія сонця.

Відчуйте те місце в тілі, де енергія землі поєднується з енергією неба.

Відчуйте це місце в собі.

Запам'ятайте цей стан — він буде давати вам енергію, силу.

Запам'ятайте цей стан; візьміть з собою цю енергію. Вона буде супроводжувати вас. Ви завжди зможете до неї звертатися.

Коли будете готові, попрощайтеся з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться — вперед і вгору — і повільно відкривайте очі... По виході з образу:

- Торкніться того місця в своєму тілі, де у вас поєднувалися різні енергії.

- Що це за місце вашого тіла?

Зворотній зв'язок.

Пропонуємо кожному висловитись, поділитися своїми почуттями.

Можна використати запитання, які подані в розділі 3, заняття № 1.

Малювання. Пропонуємо учням намалювати все те, що їм запам'яталось в образі. На малювання відводиться 10 хвилин. По закінченню малювання проводиться обговорення малюнків за схемою (додаток 1).

Методичні рекомендації тренеру. Вправа розроблена Я.Обуховим. Релаксаційний комплекс проводиться з використанням спеціальної розслаблюючої музики. Під час обговорення необхідно фіксувати увагу учнів на досвіді позитивних відчуттів як важливому моменті у саморегуляції. Слід відмітити велике значення власних зусиль для досягнення максимального тілесного розслаблення, набуття спокійного емоційного стану та підключення позитивного енергетичного ресурсу.

3. Групова експресія.

Динамічний танець "Лісовий дух". Рухлива вправа 10хв.

Мета: одержання позитивного рухливого досвіду та набуття загальної гармонізації емоційного стану.

Інструкція.

- Станьте вільно. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися... Відчуйте ногами підлогу, через підлогу — зв'язок із землею. Відчуйте свій живіт. Зверніть увагу на те, як ви дихаєте. Дихання вільне та спокійне... Вам приємно дихається. Постарайтеся розслабитись, зняти напруження... Поступово розслабляється кожна частина тіла... Все тіло розслаблене... Рухи вільні...

- Спробуйте уявити себе босоніж на лісовій галявині... відчуйте ногами землю. Земля буває різною. Вона буває сухою і мокрою, гарячою і холодною. Яку землю ви зараз відчуваєте у себе під ногами? Ви — лісовий дух, це — ваш ліс. (Учні вільно рухаються по залу). Ви йдете по лісі, тут все постійно змінюється. Ось зараз ви йдете по зеленій, м'якій траві, вона приємно лоскоче вам ноги... А тепер, раптом, у вас під ногами пісок, він стає все гарячішим і гарячішим... він просто обпалює ноги! Ой! Раптом випав сніг. І ви йдете по м'якому, пухнастому, але холодному снігу... І знову все змінилося. Тепер ви йдете по осінньому лісі, у вас під ногами шелестить осінні листя... І ось, ви вийшли до лісового болота. Тепер ви йдете по болоту. Ваші ноги грузнуть, вам важко пересуватись, ви з силою витягуєте ноги із твані... Та ось ви вийшли із болота і побігли по теплих калюжах... А зараз ви знову йдете по лісовій стежці. У вас під ногами гілочки, сухе листя... вони лоскочуть і поколюють ноги. Поступово ви виходите на широку галявину. Тут багато свіжого повітря, сонця і тепла. Довіртесь своєму тілу і рухайтесь...

- Знайдіть місце на галявині, де б ви відчували себе максимально комфортно. Зупиніться. Що це за місце? Хто знаходиться поруч? Яка відстань відділяє вас від інших? Це ваше місце. Відчуйте, як енергія землі через ваші ноги поступово наповнює все тіло. Відчуйте силу, яку дає стихія Землі. Візьміть з собою цю енергію. Вона буде супроводжувати вас. Ви завжди зможете до неї звертатися.

- А тепер час прощатися з образом. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, запахи... Коли будете готові, попрощайтесь з

образом.

Зворотній зв'язок.

Учасники діляться своїми відчуттями, переживаннями. Відмічають, наскільки вдалося розслабитись. Які емоції, зміни в тілесних відчуттях викликало таке уявлення? Де було максимально комфортно і чому?

Методичні рекомендації тренеру. Тренер спонукає учнів вільно пересуватися по приміщенню, виражати свої відчуття, емоції в рухах. Релаксаційна музика має бути рухливою та сприяти спонтанному самовираженню.

Психологічний коментар розділу. Досвід взаємодії із стихією Землі допомагає учневі "заземлитися", збалансувати свої почуття. Вправа сприяє розвитку уявлення, гармонізації емоційного стану учнів, вивільненню рухів та наповненню тіла енергією.

4. Динамічне моделювання. (40 хв.)

Групове направлене уявлення "Жителі Підземного царства".

Мета: активізація символотворення, розвиток уміння здійснювати самопредставлення у спілкуванні, побудова взаємовідносин у змодельованих умовах.

Інструкція.

— А тепер уявіть собі Підземне царство, яке малює вам-ваш а уява...

Уявіть себе. Ви — підземні жителі — гноми. Це — ваше царство. Якими ви бачите себе? Який ваш зовнішній вигляд? У що ви одягнені? Скільки вам років? Розкажіть про це... Як ви взаємодієте з іншими?

(Тренер вислуховує всіх учасників, здійснює підтримку).

Малювання та обговорення.

Учні виконують спільний малюнок на великому аркуші паперу. Докладний опис цього виду вправ дивись у розділі 4, заняття № 4.

Методичні рекомендації тренеру. Тренер надає учням повну свободу в розгортанні уявної подорожі і взаємодії між и учасниками, втручаючись лише у разі необхідності, активізує учнів або спрямовує їх на важливий (з точки зору тренера) об'єкт. Акцентує увагу учнів на усвідомленні власних емоцій та характер і динаміку взаємовідносин у групі.

Психологічний коментар розділу. На цьому етапі символотворча продукція учнів: малюнки, фантазування, як образи направленого уявлення, часто відтворюють актуальні внутрішні і соціальні конфлікти. Вправи сприяють розкриттю і усвідомленню типових моделей поведінки і допомагають набувати кожному з учасників групи доцільних форм соціальних взаємовідносин. Ситуація перетворення в казкові образи, надає можливість відпрацювати нові моделі соціальної поведінки, дозволяє здійснювати взаємодію різного характеру, розширяти самосвідомість, відкривати для себе існування інших альтернатив власної соціальної презентації.

Підведення підсумків.

Дивись п.4 занять № 1, 2. У доповнення до раніше вказаних процедур можна виконати певний ритуал.

Вправа "Глечик". (3 хв.)

Учні стають у коло, беруться за руки і уявляють себе єдиною посудиною (чи то глечик з молоком, чи то ваза із квітами), кожен може запропонувати свій образ, співзвучний з його самовідчуттям. На останнє тренер може запропонувати наповнити посудину позитивною енергією. Попрощатись можна контактом у вічі один одному і щирим побажанням всім гарного настрою.

Методичний коментар заняття. На цьому етапі запропоновані вправи дозволяють продемонструвати набуті навички конструктивної комунікації в різних ситуаціях соціальної взаємодії, вміння відстоювати свою точку зору та толерантність по відношенню до інших. Вправи із направленим уявленням активізують символотворення, продукти якого відбивають внутрішню динаміку психоемоційного розпиту підлітка. Успішний прояв своїх можливостей в комунікації допомагає самоствердженню підлітка, підкріпленню позитивного образу "Я". Учень має змогу закріпити навички саморегуляції.

ЗАНЯТТЯ 4.

Продовження розвитку експресивності, саморегуляції та емпатії різними засобами самовираження.

Мета: навчання невербальним засобам вираження своїх емоцій у взаємодії з іншими, розуміння емоційного стану іншого; розвиток експресії, набуття навичок саморегуляції; сприяння самопредставленню учнів у спеціально змодельованих ситуаціях.

Необхідні матеріали: папір; олівці, фломастери, фарби; великий аркуш ватману, магнітофон, аудіозапис релаксаційної мелодії.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

1. Групова взаємодія.

Мета: формування навичок позитивної невербальної комунікації, розвиток вміння виражати свої емоції і розуміти емоційний стан іншого.

Вправа "Знайомство руками". (10хв.)

Мета: активізація емпатичної взаємодії. Учасники групи розділяються на пари, займають зручне положення, сидячи один навпроти одного. По черзі, заплющивши очі, досліджують руки один одного, виконуючи завдання: охарактеризувати по руках їх хазяїна.

Зворотній зв'язок.

Учасники діляться своїми відчуттями, відмічаючи, як змінилося сприйняття іншого в ситуації із заплющеними очима. Уточнюємо:

- Що розповіли вам руки?
- Як співпали визначені вами характеристики руки з характером її хазяїна?
- Що нового ви дізнались про себе? Про іншого?

Методичний коментар. Вправа дає можливість пізнати іншу людину через тактильні відчуття. Важливо виконувати завдання із закритими очима, це дозволяє загострити тактильні відчуття та розширити можливості сприйняття іншої людини.

Пантоміма "Історія, що розповіли руки". (10хв.)

Мета; навчання встановлювати невербальний контакт.

Слово тренера: — Знайдіть собі пару. Один буде розповідати, а інший — слухати. Але, ось проблема, один з вас — "глухонімий", а другий — "сліпий". Та із будь-якої ситуації завжди можна знайти вихід. Пропонуємо "глухонімому" передати свою історію руками на спині "сліпого". Потім помінятися.

Як варіант, можна запропонувати учасникам в парах взятися за руки і, по черзі, руками партнера "розповісти" свою історію.

Малювання.

Одразу по закінченні вправи та без обговорення учні починають малювати те, що вони зрозуміли із історії, що розповіли руки партнера.

Зворотній зв'язок.

Після малювання учні діляться своїми враженнями, відчуттями та аналізують малюнки, обговорюючи, наскільки партнерам по спілкуванню вдалося порозумітися і що цьому сприяло.

Методичні рекомендації тренеру. Під час обговорення тренер підкреслює, що можна порозумітися за допомогою дотиків, тілесного контакту. Так можна надати підтримку іншому. Якщо треба, можна навести та обговорити життєві ситуації, в яких необхідні розуміння та підтримка близької людини без слів.

2. Релаксаційний практикум.

Мета: навчання розслабленню та навичок саморегуляції.

Вправа "Пружина". АТ тренування 5хв.

Мета: оволодіння навичками швидкого розслаблення м'язів.

- " Спочатку сядьте, заплющити очі і зробіть кілька обертань головою: зробіть чотири обертання за годинниковою стрілкою, і стільки ж — проти. Потім швидко лягайте на спину і підніміть догори, на малу відстань від підлоги, праву ногу. Тепер напружте м'язи так, наче ви натягуєте пружину — 5-7 сек., — а потім відпустіть ногу з усією вагою униз. Те ж саме — з лівою ногою. Максимально напружуйте усі її м'язи, повністю переключіть на них увагу. Пройдіться поглядом вздовж ноги. Потім дайте нозі впасти — важко і вільно. Повторіть кілька разів.

Вправу краще робити із закритими очима. Для досягнення повного розслаблення певної групи м'язів, треба відключити свідому увагу.

—Підніміть угору праву руку (стисніть кулак, максимально напружте м'язи). Потримайте її так, подуши проходячись вздовж неї поглядом. Потім дайте їй вільно впасти. Те ж саме зробіть із лівою рукою. Також можна напружувати і розслабляти інші групи м'язів.

Вправа "Повітряна кулька". АТ тренування 5 хв.

Мета: досягти швидкого розслаблення і відчуття легкості в тілі.

- Сядьте зручно, розслабтесь. Закрийте очі, зосередьте свою увагу на диханні. Уявіть, що під час вдиху ваше тіло як повітряна кулька піднімається угору, під час видиху — опускається вниз. Вдих — видих, вдих — видих... Вдих — видих, вдих — видих...

Методичний коментар. Через кілька, тренувань можна досягти швидкого розслаблення і стану легкості в тілі, викликаючи в уяві образ повітряної кульки чи будь-який інший образ, пов'язаний із станом розслаблення.

3. Групова експресія.

Мета: розвиток різного роду чуттєвості, одержання позитивного досвіду рухів та наповнення тіла енергією через спонтанне самовираження.

Динамічний танець "Вітряний потік". Рухлива вправа 10хв.

Мета: одержання позитивного рухливого досвіду, загальна гармонізація емоційного стану.

Інструкція.

- Повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря. Відчуйте його рух. Передайте в своїх рухах те, що ви відчуваєте... Ви — легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле... навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер і стало холодно... Знову вийшло сонечко, і ви — легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтесь на хмарину і пливете над землею... Відчуйте легкість, повноту свободи і безмежність простору... Ви розчиняєтесь... перетворюєтесь на потік повітря...сильний вітер., справжній ураган... Раптом ураган стихає, і ви перетворюєтесь в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте всередині себе енергію повітря і сонця. Ви поступово опускаєтесь на землю. Відчуйте, як енергія неба у вашому тілі поєднується з енергією землі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан — він буде давати вам енергію і силу. Візьміть з собою цю енергію. Вона буде супроводжувати вас. Ви завжди зможете до неї звертатися. Коли будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться — вперед і вгору - і повільно відкривайте очі.

По виході з образу:

Торкніться того місця в своєму тілі, де у вас поєднувалися різні енергії.

— Що це за місце вашого тіла?

Зворотній зв'язок.

Учасники діляться своїми відчуттями, переживаннями. Відмічають наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто. Якою була взаємодія із стихією Повітря? Чи вдалося відчути різні стани повітря. Які емоції, тілесні відчуття викликало таке уявлення?

Методичні рекомендації тренеру. Перед початком вправи тренер пояснює учням, що таке динамічний танець і що він передбачає. Музика має бути спеціально підбраною та сприяти прояву плавних експресивних рухів, символізуючи рух повітря.

Психологічний коментар. Цей вид вправ пов'язаний із експресивними рухами, уявними перетвореннями та спрямований на розвиток чуттєвості, уяви, тілесної розкутості.

4. Динамічне моделювання. (40хв.)

Групове направлене уявлення "Подорож на повітряній кулі".

Мета: відпрацювання актуальних соціальних ролей через моделювання групової взаємодії.

1 етап — попередня бесіда 5 хв.

Тренер проводить бесіду, в якій пропонує кожному поділитися актуальним самопочуттям, своїми відчуттями, емоціями при взаємодії із стихією Повітря. Долі пропонуємо пофантазувати на тему: "Подорож на повітряній кулі". Учасники висловлюють свої фантазії, щодо персонажів, в образи яких можна перетворитись. Учні обговорюють можливі деталі подорожі.

2 етап — направлене уявлення 20 хв.

Тренер пропонує учням заплющити очі та розслабитись. Потім тренер задає мотив: "Уявіть себе і повітряну кулю, на якій відбуватиметься ваша уявна подорож". Учні активно фантазують. Тренер слідкує за безпечністю простору, надає підтримку. (Докладніше дивись інструкцію).

3 етап — малювання і обговорення 15 хв.

По закінченні уявлення пропонуємо учням намалювати на великому аркуші ватману спільний малюнок про уявну подорож. Потім проводиться обговорення колективного малюнка, де кожен розповідає про свій сюжет, почуття і може одержати безоціночний зворотній зв'язок від будь-якого учасника. Тренер пропонує власні інтерпретації всього того, що відбувалось у групі.

Інструкція.

— Займіть зручне положення і намагайтесь розслабитись так, ніби вам захотілося трохи подрімати. Уявіть будь-яку галявину, що малює ваша уява... Що це за місцевість? В образі якого персонажа ви уявляєте себе? Який ваш зовнішній вигляд? Скільки вам років?

Як ви взаємодієте з іншими? По черзі розкажіть про це. (Тренер надає можливість висловитись всім учасникам). Посередині галявини — повітряна куля. Ви можете здійснити на ній подорож. Розкажіть, як відбуватиметься ваша подорож. Прислухайтесь до своїх відчуттів, бажань, намагайтесь діяти спонтанно. Дозвольте собі побути іншим.

— А тепер, запам'ятайте усе, що відбувалося, свої відчуття і коли будете готові, можете попрощатися з образом.

Методичні рекомендації тренеру. Тренер вислуховує учасників, надаючи їм повну свободу, щодо уявлення, підготовки та здійснення

повітряної подорожі. Час від часу тренер звертає увагу учасників на такі важливі аспекти, як то: власні відчуття, бажання; опис деталей подорожі. Здійснює, при необхідності, підтримку, звергає увагу учнів на усвідомлення класних емоцій, характеру взаємовідносин у групі та підключає до взаємодії малоактивних учасників.

Психологічний коментар вправи. Направляє уявлення образів, активізує символотворення, інтегруючи образний матеріал у свідомість. Така спеціально змодельована ситуація допомагає прояву рольової ідентифікації підлітка, підкріпленню позитивного Я-образу, усвідомленню власної соціальної позиції та образу інших людей, а також сприяє проєкції актуальних взаємовідносин підлітків у групі.

Підведення підсумків.

Дивись 4 розділ занять № 1,2.

Обговорення планів саморозвитку. Пропонуйте всім присутнім відповісти на запитання: Якою я вбачаю свою подальшу участь у тренінзі? Над чим мені треба ще попрацювати?

Бажано, щоб на питання відповіли всі, але, якщо хтось не готовий, не слід наполягати. На початку наступного заняття можна актуалізувати плани кожного, щодо саморозвитку або обговорити можливі усвідомлені саморозкриття.

Методичний коментар заняття. Зміст вправ спрямований на продовження активізації символотворення учнів. Учні вчаться розуміти невербальні засоби виражальності співрозмовника і застосовувати кінестетичний контакт у спілкуванні. Також, діти набувають досвіду глибокого розслаблення кожної частини тіла. До того ж, пов'язування свого стану спокою і легкості із певним образом — наприклад, повітряної кульки — дозволяє учневі створити динамічний стереотип. Поновлення в уяві цього образу здатне, надалі, викликати стан розслаблення. У вправі групового направлено уявлення учні мають змогу символічно виразити типові моделі своєї поведінки в ситуації соціальної взаємодії.

ЗАНЯТТЯ 5.

Орієнтоване на розвиток особливостей емпатії, експресії, саморегуляції та моделювання конструктивної поведінки.

Мета: розвиток емпатичного відношення до іншого; досягнення стану тілесної розкутості; підкріплення позитивного образу "Я"; закріплення навичок саморегуляції; сприяння прояву моделей конструктивної поведінки в спеціально змодельованій ситуації соціальної взаємодії.

Необхідні матеріали: папір, олівці або фарби; магнітофон, аудіозапис релаксаційної мелодії; міцна широка тканина або ковдра.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

1.Групова взаємодія.

Мета: розвиток почуття взаємної підтримки, довіри, емпатії та глибокого взаєморозуміння через моделювання ситуацій, пов'язаних із раннім дитячим досвідом.

Вправа "Ембріон". (7хв.)

Мета: вміння передавати і приймати позитивні емоції.

Учасники поділяються на пари, в яких один з партнерів грає роль матері, інший — ембріона. "Мати" підходить до "ембріона", що сидить в згрупованій позі, з боку спини, ніжно обіймає його і намагається передати йому своє тепло, ніжні почуття. "Ембріон" набирає сили і "росте". Потім учні міняються ролями.

Вправа "Бавлення немовляти". (7хв.)

Мета: посилення проявів турботи про інших.

Учасники поділяються на трійки. Один грає роль немовляти, двоє інших — батьків. Учень, що вдає "немовля", знаходиться в згрупованій-позі, сидячи. "Батьки" обіймають своє "немовля" з обох боків і починають колисати. Завдання "немовляти" — максимально розслабитись і довіритись "батькам". Завдання для "батьків" — створити атмосферу безпеки, ніжності і любові. Учні, за бажанням, можуть помінятися ролями.

Вправа "Купіль". (7хв.)

Мета: створення комфорту і безпеки для іншого.

Учні поділяються на пари, в яких моделюють ситуацію купання немовляти. Той, хто грає роль немовляти, повинен максимально розслабити свої м'язи і довіритись уявній воді та партнеру. Той, хто "купає", вільно маніпулює руками і ногами лежачого на спині "немовляти", і його завдання тут — відчувати емоційний стан, потреби свого партнера і спрямувати свої дії на створення максимального комфорту для "немовляти".

Вправа "Човник". (7хв.)

Мета: підкріплення почуття довіри до оточуючого світу.

Всі учасники стають у коло, міцно тримаючи за край широку тканину. По черзі, учні лягають усередину імпровізованого "човника", де можуть відчувати себе на хвилях моря. Група обережно підіймає "човник" і плавно гойдає. Кожен учасник має побувати усередині "човника", його завдання — максимально розслабитись, довіритись "хвилям".

Зворотній зв'язок.

По закінченні останньої вправи учні діляться своїми враженнями, відчуттями, обговорюючи, наскільки • партнерам по взаємодії вдалося порозумітися і що цьому сприяло. Які враження, відчуття вони одержали від ролі "батьків", ролі "немовляти" та уявної взаємодії із водою.

Психологічний коментар, У батьківських ролях важливим є передача почуттів ніжності, любові, емоційного тепла, що, в свою чергу, треба відчувати, перебуваючи у ролі немовляти. Тому, завдання учасників — намагатися відчувати один одного, передати та пережити почуття взаємної підтримки і довіри.

Методичні рекомендації тренеру. Перед тим, як запропонувати підліткам вправи цієї серії, необхідно провести коротку вступну бесіду, в якій тренер розповідає про важливість первинного психоемоційного досвіду, що одержує немовля від контакту з батьками, і як його нестача впливає на

подальший розвиток людини, її успішну соціальну адаптацію. Завдання тут — створити сприятливу атмосферу для моделювання ситуацій, пов'язаних із раннім дитячим досвідом, допомогти пережити відчуття ембріона, новонародженого та активізувати насичення відчуттів довіри, підтримки, ніжності, безумовного сприйняття, а також вміння розділити ці емоції з іншими.

Методичний коментар розділу. Тілесно-орієнтовані вправи, які пов'язані з проживанням відчуттів раннього віку, спрямовані на допомогу у компенсації негативного раннього досвіду та покликані сприяти стабілізації психоемоційного стану підлітків.

Релаксаційний практикум.

Вправа "Поплавок на воді". АТ тренування 5 хв.

Мета: досягти швидкого розслаблення і відчуття легкості в тілі.

- Станьте зручно, розслабтесь, закрийте очі. Зосередьте свою увагу на диханні: вдих — видих, вдих — видих. Уявіть собі, що ви — поплавок на воді. Під час вдиху хвилі піднімають поплавок угору, під час видиху — опускають вниз. Вдих — угору., видих -- вниз...

3. Групова експресія.

Динамічний танець "Цілюще джерело". Рухлива вправа 7 хв.

Мета: закріплення навичок саморегуляції, одержання позитивного досвіду рухів та наповнення тіла енергією через спонтанне самовираження.

Інструкція.

- Уявіть джерело... Джерело, що малює вам ваша уява має цілющу воду. Ви можете увійти в джерело, відчути його м'яку, прохолодну воду... Вода ніжно лоскоче ваше тіло. Над вами ясне блакитне небо... Світить сонце, теплі промені грають на поверхні потоків. Тут багато свіжого повітря, сонця і тепла. Ви купаєтесь у джерелі, набираєте цілющої енергії. Довіртеся своєму тілу і рухайтесь... Відчуйте, як кожна клітинка вашого тіла наповнюється життєвою силою. Відпустіть вашу уяву, спостерігайте за тим, як всередині вас енергія води поєднується з енергією неба... Цілющі потоки енергії наповнюють ваше тіло... Ви набираєтесь сили.

Запам'ятайте цей стан, — він буде давати вам енергію і силу. Візьміть із собою цю енергію. Вона буде супроводжувати вас. Ви завжди зможете до неї звертатися. А тепер час прощатися з образом. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття... Коли будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки у долонях, сильно потягніться, зробіть глибокий вдих і видих.

Зворотній зв'язок.

Учасники діляться своїми відчуттями, емоціями. Відмічають, наскільки швидко вдалося розслабитись. Які зміни в тілесних відчуттях викликало таке уявлення? Наскільки вони закріпились.

Психологічний коментар розділу. На цьому етапі тренер приділяє увагу обговоренню результатів застосування набутих навичок саморегуляції, ступеню розвитку творчої уяви, рефлексії відчуттів та емоцій.

4. Динамічне моделювання.

Групове направлене уявлення — "Подорож до Підводного царства". (40хв.)

Мета: розвиток спонтанного самовираження, моделювання взаємодії з іншими учасниками групи в заданих умовах.

Проведення попередньої бесіди, обговорення персонажів відбувається за аналогією до вправи "Подорож на повітряній кулі", див. заняття № 4.

Інструкція.

- А тепер уявіть собі Підводне царство, що малює вам ваша уява...

Уявіть себе. Ви — підводні жителі. Це — ваше царство. У якому образі ви уявляєте себе? Який ваш зовнішній вигляд? Яким вам уявляється підводне царство? Як ви взаємодієте з іншими? Розкажіть про це.

Тренер вислуховує всіх учасників. Тренер надає учням повну свободу в розгортанні уявної подорожі і взаємодії між її учасниками, втручаючись лише у разі необхідності надання підтримки або залучення малоактивних.

Малювання та обговорення.

Учні виконують спільний малюнок на великому аркуші паперу. Докладний опис цього етапу дивись у розділі 4, заняття № 4.

Методичні рекомендації тренеру. Обов'язковим є додержання вимог по організації і проведенню групового направленого уявлення (дивись розділ 4, заняття № 4).

Психологічний коментар розділу. На цьому етапі тренер аналізує характер побудови учнями взаємовідносин під час групової роботи. Визначає структуру групи: лідерів, аутсайдерів тощо. Залучає до обговорення учнів.

Вправа сприяє усвідомленню учнями своїх моделей поведінки і поведінки інших, а також дозволяє припустити вироблення поведінкових альтернатив.

Методичний коментар заняття. На цьому етапі занять учні вже володіють достатніми навиками саморегуляції. Створені умови для розвитку емпатії, дозволяють учням вільно надавати підтримку іншому та довіряти оточуючим. Групова згуртованість на цьому етапі має бути достатньо сформованою. Тоді учні готові до роботи, щодо експресивного вираження негативних емоцій і відпрацювання та закріплення набутих навичок саморегуляції.

ЗАНЯТТЯ 6.

Орієнтоване на активізацію проявів експресивності, емпатії, саморегуляції.

Мета: відпрацювати навички експресивного вираження емоцій, розвиток вміння чинити опір психологічному тиску, закріпити стиль спілкування на основі самоаналізу і саморегуляції.

Необхідні матеріали: папір; олівці, фломастери або фарби; великий аркуш ватману; магнітофон, аудіозапис релаксаційної мелодії; міцна тканина (розміри не менше 1,5x1,5м).

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

1. Групова взаємодія.

Мета: розвиток навичок опору, тілесної експресії, через моделювання ситуацій подолання труднощів.

Вправа "Зернятко під землею". (5хв.)

Мета: прояв тілесного опору.

Учні поділяються на пари. Один з учасників сидить, згрупувавшись, і вдає зернятко під землею, що поступово росте, а інший — намагається чинити йому перешкоду, тиснучи на нього всією вагою "землі". Завдання для "зернятка" — здійснювати опір, подолати товщу "землі" і "прорости". Час на виконання завдання — 1,5 хвилини. Потім учні міняються ролями.

Після закінчення вправи учасники діляться своїми враженнями.

Вправа "Підковування коня". (5хв.)

Мета: активізація тілесного опору.

Учні поділяються на пари. Один з учасників, лежачи на спині з піднятими ногами, вдає норовливого коня, якого треба підкувати. Другий, взявши його за ступні, сильно тисне і намагається зігнути ноги непокірного "коня". Завдання для першого — стійко чинити опір. Потім учні міняються ролями.

Після закінчення вправи учасники діляться своїми враженнями.

Вправа "Кокон". (5 хв.)

Мета: розвиток здатності до вивільнення.

Одного з учасників туго замотують широкою тканиною, як немовля, вдаючи кокон, із якого повинен народитися "метелик". Завдання учасника — подолати пута, "зруйнувати кокон" і вивільнитися. Інші — підбадьорюють його, здійснюють емоційну підтримку. У вправі приймають участь кілька бажаючих.

Вправа "Здоба". (5хв.)

Мета: набуття емоційної рівноваги.

Учні поділяються на пари. Один вдає пекаря, інший — здобне тісто. Завдання для "тіста" — повністю розслабитись і довіритись рукам майстра. Завдання для "пекаря" — добре "вимісити" своє тісто, передати йому своє тепло, вкласти душу в свій кулінарний витвір і "спекти". Учасники можуть презентувати свої "вироби", поділитись відчуттями, емоціями.

Психологічний коментар розділу. Вправи цього розділу провокують прояви активності, допомагають реалізувати власні можливості чинити опір, як вираження протесту психологічному тиску, який підліток може відчувати в житті. Робота ефективна для відреагування витиснутих негативних емоцій і агресії. Після виплеску свого збудження, учні мають змогу у вправі "Здоба" прийти у рівновагу, прожити почуття довіри, емоційного зближення.

2. Релаксаційний практикум.

Вправа "Димок". АТ тренування 5хв.

Мета: емоційний відпочинок, швидке відновлення сил.

- Станьте рівно, ноги на ширині плечей, закрийте очі. Почніть повільно розкачуватись з ноги на ногу, оберіть свій ритм розкачування. Поступово почніть обертання по спіралі, розкачуючись по колу у зручному напрямку.

-Уявіть, що ви — струмінь легкого, невагомго диму...повільно, по спіралі ви піднімаєтесь угору, все вище і вище... Ви відчуваєте свободу і легкість, ви відпочиваєте...запам'ятайте, цей стан. А тепер повільно, по спіралі повертайтеся назад. Як тільки ви торкнетесь землі, ви можете відкрити очі.

3. Групова експресія.

Мета: активізація експресії, закріплення навичок саморегуляції.

Динамічний танець "Гроза". Рухлива вправа 15хв.

Мета: одержання позитивного досвіду рухів та наповнення тіла енергією через спонтанне самовираження.

Інструкція.

-Уявіть над собою ясне блакитне небо... Світить сонце, теплі промені зігрівають ваше тіло. Але ось небо затягнулось грозовими хмарами. Зараз почнеться гроза. Уявіть, що кожен з вас — блискавиця, та, що допомагає хмарам розлитися дощем. Відчуйте силу і енергію блискавиць... Довіртеся своєму тілу і рухайтесь... Відчуйте, як енергія неба наповнює вас. Вогонь блискавиць дає вам сили. Відтворіть свої почуття в танці. Відчуйте, як ваше тіло наповнюється енергією вогню, вона поєднується з енергіями води, повітря і землі. Відпустіть вашу уяву... ви набираєте сили. Поступово гроза вщухає, хмари розсіялись, вода увібралась у землю, визирнуло сонце. Зупиніться. Ви — на лузі після грози. Відчуйте ногами теплу вологу землю, вдихніть на повні груди... Запам'ятайте цей стан — він буде давати вам енергію і силу. А тепер пора прощатися з образом.

Зворотній зв'язок.

Учасники діляться своїми почуттями, емоціями. Відмічають, які зміни в тілесних відчуттях викликало уявлення, наскільки вони закріпились.

Методичний коментар розділу. На цьому етапі важливо обговорити особливості застосування учнями набутих навичок саморегуляції, звернути увагу на те, що саме викликає певні труднощі, що виходить краще за все. Тренер допомагає учням визначити завдання для саморозвитку.

4, Динамічне моделювання. Групове направлене уявлення "Вогнище". (40хв.)

Мета: розвиток спонтанного самовираження, моделювання конструктивної поведінки в ситуації групової взаємодії.

Проведення попередньої бесіди за аналогією до розділу 4, заняття № 4.

Інструкція.

- Уявіть себе частиною великого багаття. Кожен нехай знайде своє місце і свою роль в уявному вогнищі. (Тренер вислуховує учасників).

- А тепер уявіть та опишіть яку-небудь місцевість. Тут ви вирішили розкласти багаття. Хто буде розкладати? (Учасники обирають лідера).

- Треба розкласти багаття так, щоб урахувати інтереси усіх учасників. (Лідер моделює групову скульптуру.) Що ви відчуваєте? Що відбувається тепер? Запам'ятайте свої емоції, відчуття і коли будете готові, можете попрощатися із образом.

Малювання та обговорення.

Учні виконують спільний малюнок на великому аркуші паперу. Докладний опис цього етапу дивись у розділі 4, заняття № 4.

Методичні рекомендації тренера. Перед уявленням мотиву "Вогнище" тренер пропонує учасникам у центрі кола уявити велике багаття і кожному знайти до нього свою відстань. Після розташування навколо уявного багаття, учні діляться своїми почуттями, обговорюють, де і чому вони відчувають себе максимально комфортно.

Психологічний коментар розділу. Вправа дає можливість прослідкувати динаміку групової роботи, характер взаємовідносин у групі, сприяє усвідомленню учнями своїх моделей поведінки і поведінки інших, а також дозволяє підліткам проявити більш активні дії у взаємовідносинах.

Підсумкова вправа "Телеграма". (5хв.)

Мета: поточне підведення підсумків.

Кожен учасник відповідає на запитання: "Що мені вдалося за період наших зустрічей? Над чим мені ще потрібно попрацювати на наступних заняттях?"

- Напишіть, будь ласка, про це коротке послання — телеграму із 11 слів.

Методичний коментар заняття. Заняття спрямоване на усвідомлення власних можливостей у прояві експресії, емпатії і саморегуляції. Важливо актуалізувати плани кожного, щодо саморозвитку, обговорити можливі усвідомлені саморозкриття.

ЗАНЯТТЯ 7.

Орієнтоване на закріплення навичок експресивності, емпатії, саморегуляції.

Мета; відпрацювати навички розуміння себе і оточуючих, закріпити стиль спілкування на основі довіри, самоаналізу і саморегуляції.

Необхідні матеріали: папір; олівці, фломастер /І або фарби; великий аркуш ватману; магнітофон, аудіозапис релаксаційної мелодії; міцна тканина (розміри не менше 1,5х1,5м).

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Групова взаємодія.

Мета: стимулювати прояви емпатії, експресії, довіри до себе та оточуючих, вміння взаємодіяти у групі.

Пантоміма "Мурашник". (5хв.)

Мета: проявити навички невербальної експресії, групової єдності.

- Вам доводилось бачити мурашник? У мурашнику всі живуть дружно і організовано, у кожного — своя роль. Пропонуємо учасникам не вербальним и засобами виразності передати образ мурашника і його жителів.

Вправа "Свічка". (5 хв.)

Мета; проявити довіру до учасників групи.

Учні стають у коло, тісно торкаючись плечами один одного. Один з учасників — стоїть в середині кола, схрестивши руки на грудях — "свічка". Завдання "свічки" — максимально розслабитись, довіритись групі і здійснювати вільне падіння на руки учасників. Завдання учасників — забезпечити безпечний простір для вільного падіння.

Методичний коментар розділу. Вправи дозволяють відпрацювати навички розуміння себе і оточуючих, закріпити стиль спілкування на основі довіри, самоаналізу і саморегуляції.

2. Релаксаційний практикум.

Мотив "Моя галявина". Динамічна релаксація 15 хв.

Мета: закріпити навички саморегуляції; одержати відчуття захищеності та досвід ефективного зняття напруження; наповнити тіло енергією через позитивні образи.

Інструкція.

- Станьте вільно. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися... Відчуйте ногами підлогу, через підлогу — зв'язок із землею. Відчуйте свій живіт. Зверніть увагу на те, як ви дихаєте. Дихання вільне та спокійне... Вам приємно дихається. Постарайтеся розслабитись, зняти напруження... Поступово розслаблюється кожна частина тіла... Все тіло розслаблено... Рухи вільні...

Спробуйте уявити свою галявину. Галявину, на якій би ви почували себе максимально комфортно. Знайдіть те місце на галявині, де б ви відчували себе максимально захищеними. Що це за місце? Це ваше місце. Це -- ваша галявина. Відчуйте, як енергія землі через ваші ноги поступово наповнює все тіло. Відчуйте ногами теплу землю. Скажіть собі: я — відпочиваю... це — моя галявина.

Ви — відпочиваєте..., ви чуєте звуки галявини..., запахи галявини..., кольори...

Ви відчуваєте; енергію землі... Світить ясне сонце, теплі промені торкаються вашого обличчя, ваших рук..., тепло розходить по всьому вашому тілі, Кожна клітинка вашого тіла наповнюється енергією і поновлюється. Відпустіть вашу уяву, спостерігайте за тим, як всередині вас енергія землі поєднується з енергією неба.

Відчуйте, як в вас поєднуються енергія землі, енергія повітря, енергія сонця.

Запам'ятайте цей стан, — він буде давати вам енергію, силу.

Запам'ятайте цей стан. Ви завжди зможете до нього звертатися.

- А тепер час прощатися з образом. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, замаху... Коли будете готові, попрощайтеся з образом.

Малювання та обговорення.

Пропонуємо учням намалювати все те, що їм запам'яталось в образі. На малювання — 10 хвилин. По закінченню малювання проводиться обговорення малюнків.

Методичний коментар. Вправи дають можливість закріпити навички саморегуляції, підключити внутрішній ресурс психічної енергії, створити відчуття захищеності, довіри до навколишнього світу.

3. Групоїа експресія.

Гра "Чарівний килим". (15хв.)

Мета: проявити навички експресії, довіри до оточуючих.

Учні стають у коло, тримаючи за край широку тканину. Тканина, "чарівний килим", може перетворюватись на будь-які речі. Наприклад, він може стати чашечкою і пелюстками квітки, всередині якої знаходиться "ельф" — один з учасників. Тоді група обережно стискає і розкриває імпровізовані пелюстки, заколисує квітку. Іще кілька варіантів — килим може стати імпровізованим грозовим небом, під яким бажає знаходитись учасник або хвилями бурхливого моря, на яких можна покачатись. Загалом, все залежить від фантазії учасників, які пропонують знайти застосування для "чарівного килима".

Методичний коментар розділу. Маніпуляції з тканиною допомагають закріпити відчуття, що пов'язані із раннім дитячим досвідом, а саме: почуття захищеності, безпеки, довіри до оточуючого світу.

4. Динамічне моделювання.

Групове направлене уявлення "Безлюдний острів" (40хв.)

Мета: моделювання конструктивної взаємодії учасників групи у заданих умовах.

Проведення попередньої бесіди, обговорення персонажів, організація простору відбувається за аналогією до розділу 4, заняття №3.

Інструкція.

- А тепер уявіть, що ви потрапили на безлюдний острів.

Уявіть безлюдний острів посеред океану. Який цей острів? Уявіть себе. Якими ви бачите себе? Який ваш зовнішній вигляд? Що навкруги? Розкажіть про це... Вам потрібно організувати своє спільне життя на острові. З чого ви почнете? (Тренер вислуховує учасників.)

Малювання та обговорення.

Учні виконують спільний малюнок на великому аркуші паперу. Докладний опис цього етапу дивись у розділі 4, заняття № 4.

Методичні рекомендації тренеру. Обов'язковим є додержання усіх вимог до організації і проведення колективного направленого уявлення (дивись розділ 4, заняття №4).

Психологічний коментар розділу. На цьому етапі групова робота відбиває характер взаємовідносин між учасниками, вияв їх лідерських здібностей, вміння відстоювати свою точку зору, займати активну позицію, вміння будувати конструктивне спілкування.

Методичний коментар заняття. Заняття спрямоване на відпрацювання навичок конструктивної взаємодії, спілкування на основі довіри, самоаналізу і саморегуляції, усвідомлення власних можливостей у прояві експресії, емпатії і саморегуляції.

ЗАНЯТТЯ 8.

Орієнтоване на самодіагностику підлітками емоційної зрілості у змодельованих ситуаціях.

Мета: активний прояв особливостей емоційної зрілості, демонстрація вміння застосовувати одержані навички конструктивного спілкування у змодельованих ситуаціях.

Необхідні матеріали: папір; олівці, фломастери; магнітофон, аудіозапис релаксаційної мелодії; кольорові смужки, картки із числами від 1 до 6.

ХІД ЗАНЯТТЯ:

1. Групова взаємодія.

Гра "Фінансовий острів". (40 хв.)

Мета: проявити вміння будувати взаємовідносини з іншими, вільно виражати свої емоції, протистояти тиску.

Необхідні матеріали: планшет із розкресленим маршрутом, кубик гральний із позначками на сторонах від 1 до 6, кольорові фішки.

Умови гри.

Перед учасниками розкреслений кольоровий маршрут, кількість кольорів якого має відповідати кількості учасників. Кінцевим призначенням маршруту є "Фінансовий острів". Першим досягти острова, а значить і фінансового успіху — мета кожного учасника. Перед початком гри розігруються порядкові номери. Кожен учасник обирає собі колір і придумує роль. Кожному потрібно презентувати образ персонажа — людини, яка вміє заробляти гроші, визначити сферу її професійної діяльності, товар або послуги, які вона пропонує і вдало реалізує за своїм бізнес-проектом та особистісні якості, які їй допомагають у цьому. Після самопрезентації учасників тренер повідомляє правила гри.

Інструкція.

- Кожен із вас -- професіонал, ви вмієте заробляти гроші, досягати поставленої мети, спілкуватися з іншими, схилити їх на свій бік та просуватися вперед. Разом ви — фінансова група. Завдання групи — досягти мети — потрапити до фінансового острова. Перед вами маршрут. Пересуватися по маршруту можна, зробивши фішкою кількість ходів, відповідно числа на кинутому вами кубіку. Отже, коли дійде ваша черга (відповідно до порядкового номеру), ви кидаєте кубик і дістаєте число від 1 до 6. Тоді, ви пересуваєтесь на відповідну вашому числу кількість ходів. Під час руху ви можете потрапити як на поле вашого кольору, — тоді діє ваш бізнес-проект і ви вільно залишаєтесь на своєму полі, так і на кольорове поле іншого учасника, — тоді ви маєте рахуватись із його бізнес-проектом. Що це означає? Учасник, на поле якого ви потрапили вислуховує ваші бізнес-пропозиції і вирішує приймати вас на своє поле, чи ні. Ваше завдання —

стійко пропонувати свій товар чи послуги-і зробити так, щоб вам дозволили залишитись на полі. Засоби впливу, взаємодії ви обирає і є на свій розсуд. Зуміти залишитись на цьому полі означає домовитись. Але хазяїн може (попри всі ваші аргументи і вмовляння) не зацікавивсь вашими пропозиціями і не пустити вас на своє поле, це — його право. Тоді ви повертаєтесь назад, до попередньої позиції.

Потрапити до Фінансового острова наприкінці дистанції можна тоді, коли викинеш на кубіку число, яке відповідає точній кількості кроків, необхідних тобі до кінцевої мети; або використавши "щасливий білет" на своєму останньому кольоровому полі, який одразу переміщує тебе на острів; іще варіант — якщо свій "щасливий білет" тобі віддасть хазяїн будь-якого останнього кольорового поля (звичайно, тоді він втрачає свій щасливий білет).

Зворотній зв'язок.

По закінченні гри проводиться обговорення, учні діляться своїми враженнями, почуттями. Відмічають, що було під час гри найціннішим, чи вдалося застосовувати набуті навички експресивного вираження емоцій, саморегуляції та емпатії.

Методичні рекомендації тренеру. На початку тренер пояснює правила гри. Розігрує порядкові номери між учасниками (картки з номерами можна виготовити у вигляді бейджиків). Організовує простір, розкреслює маршрут, позначає поля кольоровими смужками, кількість кольорів має відповідати кількості учасників гри. Тренер наголошує, що тепер у кожного є можливість продемонструвати ті навички, які він отримав під час занять. У вступній інструкції мета гри до кінця не розкривається. Адже суть гри у тому, щоб уся команда якнайшвидше потрапила до фінансового острова. Коли учасники підійдуть до останнього кольорового ряду, тренер розкладає на кожному кольоровому полі "щасливі квитки" і пояснює умови, за якими можна потрапити до фінансового острова. Тренер надає можливість вкінці кожному потрапити на острів.

Методичний коментар розділу. На цьому етапі учні підводять підсумки усієї роботи над саморозвитком емоційної зрілості. Проявляють свої вміння і навички, здатність до аргументації власної думки, вміння регулювати емоційний стан, вміння активно відстоювати свою точку зору та приймати інші позиції, використовуючи конструктивні засоби комунікації.

2. Релаксаційний практикум.

Мотив "Я—дерево" * Динамічна релаксація 10хв.

Мета: самодіагностика вміння розслабитися та наповнення тіла енергією через направлене уявлення позитивного образу.

Інструкція.

- Станьте вільно, ноги на ширині плечей, закрийте очі. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися... Відчуйте ногами підлогу, через підлогу — зв'язок із землею. Відчуйте свій живіт. Зверніть увагу на те, як ви дихаєте. Дихання вільне та спокійне... Вам приємно

дихається. Постарайтеся розслабитись, зняти напруження... Поступово розслабляється кожна частина тіла... Все тіло розслаблене...

Уявіть себе сильним і могутнім деревом. Ваші ноги — це корені, які проникають глибоко у землю, дістають ґрунтову воду. Ваше тіло — це стовбур, сильний і гнучкий під подихом вітру. Ваші руки — це гілля, що тягнеться до сонця. Відчуйте себе красивим деревом. Подув легкий вітерець, ви відчуваєте його на собі. Ви одержуєте енергію землі через корені, енергію сонця через гілля. Ви — сильне і красиве дерево, ви твердо стоїте на землі. Відпустіть вашу уяву, спостерігайте за тим, як всередині вас енергія землі поєднується з енергією неба.

Відчуйте, як в вас поєднуються енергія землі, енергія повітря, енергія сонця.

Запам'ятайте цей стан, — він буде давати вам енергію, силу.

Запам'ятайте цей стан. Ви завжди зможете до нього звертатися.

- А тепер пора прощатися з образом. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття... Коли будете готові, попрощайтеся з образом.

Малювання та обговорення.

Пропонуємо учням намалювати те дерево, яке вони уявили. На малювання — 10 хвилин. По закінченні малювання проводиться обговорення малюнків.

Психологічний коментар. Вправа дає можливість продемонструвати вміння вільно застосовувати навички саморегуляції, вміння підключати внутрішні ресурси.

4. Підведення підсумків. Вправа "Соняшник". (К.Фопель) (10хв.)

Мета: символічне вираження почуття розлуки і початку нового етапу в житті як природної події.

Інструкція.

- Зараз, у кінці наших нанять, пропонуємо вам невелику вправу "Соняшник". Станьте широким колом, потім сядьте на підлогу і закрийте очі.

Згадайте, як ви поодиноці прийшли до цієї групи і не знали більшості її учасників... Тепер відкрийте очі і повільно підведіться... Відчуйте, що ви поступово перетворились у єдину групу і стали ближче один до одного... Зробіть коло вузьким, стоячи щільно один до одного, і покладіть руки на плечі своїм сусідам... Уявіть собі, що-всі ви — це квітка соняшника, який повільно гойдається під подихом вітру. Заплющіть очі і почніть повільно гойдатись спочатку вліво, потім вправо, рухаючись у ритмі соняшника...

Відкрийте очі і зустріньтесь поглядом із кожним...

Усвідомте, що соняшник вже досить зрілий, і кожен із вас зараз перетвориться на соняшникове зернятко.., опустіть руки і зробіть крок назад. Відчуйте, що вітер відносить вас далеко від соняшника, і що ви несете в собі енергію його сімені... Відчуйте цю енергію у своєму тілі... Скажіть собі: "Я наповнений життєвою силою і в мене є енергія для росту і розвитку"...

Роботу нашої групи закінчено.

Додаток 1.

Схема обговорення та інтерпретації малюнків:

1 -й етап. Визначення емоційного відношення до малюнка.

- Тобі подобається чи не подобається малюнок в цілому?

- Чим подобається?

2-й етап. Визначення емоційного відношення до його окремих частин.

- Що тобі більше подобається? Що менше?

- Що ти малював у першу чергу? Що в останню?

3-й етап. Збір якісних властивостей гештальту.

- Який твій малюнок? Які почуття він у тебе викликає?

- Назви якнайбільше ознак, якостей, емоцій, асоціацій, пов'язаних із твоїм малюнком.

4-й етап. Пов'язування властивостей гештальту із властивостями і якостями малюнку, із реальними ситуаціями та людьми.

- Якщо узагальнити всі характеристики та якості малюнка, на кого або на що він може бути схожим із твого життя?

- Чи є тут зв'язок між твоєю історією та образом?

5-й етап. Інтерпретація ведучого.

Якщо дитина наполягає, тренер, може поділитися з нею своїми почуттями, асоціаціями стосовно її малюнка.

Останнє слово завжди залишається за учнем. Починати діалог можна так:

- Разом з тим, що ти вже сказав...

На це можна подивитися і з іншого боку.