

*Кіраль А.Й.*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЗДАТНОСТІ ПІДЛІТКА ПРОТИСТОЯТИ КРИМІНАЛІЗАЦІЇ: ЗМІСТ ТА ТЕХНОЛОГІЯ**

**Відомості про автора:** *Кіраль Агнета Йосипівна* – аспірант Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

*У статті презентовано один із найбільш оптимальних методів, що використовується в психологічній практиці – психологічний тренінг. Вказано на його особливості та переваги – навчання, виховання, тренування. Розкрито змістове наповнення психотренінгу, який вміщує 7 складників, із відповідними до них завданнями, вправами (фасилітуюче спілкування; рефлексія; відкритість та щирість у спілкуванні; аналіз різних ситуацій; формуванні образу Я; груповий характер; опора на життєвий досвід підлітків) і процедури їх проведення.*

**Ключові слова:** *тренінг, психологічний тренінг, здатність підлітка протистояти криміналізації.*

**Актуальність дослідження.** Для розвитку здатності підлітка протистояти криміналізації важливо змоделювати умови, що дають можливість управляти поведінковими моделями: емоційно-інтуїтивного, виконавчого, комунікативного, розсудливого, оптимістичного спрямування; зберігаючи при цьому власну гідність.

Оскільки здатність підлітка протистояти криміналізації проявляється у взаємодії з іншими, то важливо формувати її в умовах групової форми роботи (як психотренінг чи психотерапію), що, за необхідності, може бути доповнена індивідуальними формами (індивідуальне психологічне консультування чи психотерапія).

На сьогоднішній день не існує загальноприйнятого визначення поняття «тренінг», що призводить до розширеного тлумачення методу і позначенню цим терміном самих різних прийомів, форм, способів і засобів, що використовуються в психологічній практиці. Термін «тренінг» (від англ. Train, training) виконує низку значень: навчання, виховання, тренування, дресирування. Подібна багатозначність притаманна і науковим визначенням тренінгу як:

✓ спосіб перепрограмування наявної у людини моделі управління поведінкою і діяльністю;

✓ частина запланованої активності організації, спрямованої на збільшення професійних знань і умінь, або на модифікацію аттитюдів і соціальної поведінки персоналу способами, що поєднуються з цілями організації і вимогами діяльності;

✓ сукупність групових методів формування умінь і навичок самопізнання, спілкування та взаєморозуміння людей в групі.

✓ спосіб прискорення психологічного розвитку і самореалізації нормально функціонуючої особистості;

✓ психологічний вплив чи ситуація впливу.

I.Вачков пише: „Тренінги”, будучи формою практичної роботи, завжди відображають своїм змістом певну парадигму того напрямку, поглядів якого дотримується психолог, який проводить заняття. Уявлення ведучого про суть і ступені вираженості психологічного впливу визначають ступінь „агресивності” цього впливу, розподіл ініціативи між учасниками і ведучим тренінгу. Авторка визначає шкалу „агресивності” психологічного впливу в процесі тренінгу і робить акцент на таких її особливостях:

✓ своєрідний метод дресури, за якого жорсткими маніпулятивними прийомами (негативне і позитивне підкріплення) вибудовується адекватна поведінка учасників;

✓ тренування, в результаті якого відбувається формування і відпрацювання умінь і навичок ефективної поведінки;

✓ форма активного навчання, метою якого є, перш за все, передача психологічних знань, а також розвиток деяких умінь і навичок;

✓ метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем.

Ступінь маніпулятивного в наданні психологічного впливу може різко відрізнитися в залежності від установок ведучого. Різні розуміння психологічного сенсу тренінгу зумовлено існуючими теоретичними концепціями провідних тренінгових груп. Попри всю різноманітність підходів виділяють три основних концептуальних напрями в психологічному тренінгу: гуманістичний, поведінковий, психодинамічний.

Кожен з цих напрямів характеризується своїм власним підходом до розуміння особистості та особистісних порушень і логічно пов'язаною з цим власною системою психологічного втручання. Незважаючи на відмінності в теоретичній платформі, загальним для всіх напрямків є уявлення про те, що тренінг звернений до конкретної особистості і спрямований на зміни, що відбуваються всередині і ведуть до самовдосконалення та розвитку.

**Мета статті** – розробити та апробувати психологічний тренінг здатності підлітка протистояти криміналізації

**Виклад основного матеріалу.** Наведене вище зумовило розроблення змісту тренінгової програми, основними складниками якої є: 1) фасилітуюче спілкування; 2) рефлексія; 3) відкритість та щирість у спілкуванні; 4) з'ясування й аналіз поглядів підлітків на різні ситуації, що містять ризик криміналізації, розігрування життєвих ситуацій, закріплення обраних варіантів поведінки як найоптимальніших в кількох аналогічних ситуаціях; 5) комплексність, глибинність, системність та індивідуальність у формуванні образу «Я», що володіє характеристиками, необхідними для забезпечення стійкості до криміногенних спокус (тобто дібрані методи та прийоми передбачали роботу з комплексом закономірностей поведінки, містили елементи психотерапії, передбачали роботу як з підлітками, так і їх батьками, а також враховували різну міру зосередженості на роботі з окремими поведінковими закономірностями різних підлітків); 6) груповий

характер – здійснювалась або у групі в цілому, або у підгрупах; 7) опора на життєвий досвід підлітків.

Основними етапами психологічного тренінгу здатності підлітків протистояти криміналізації визначено такі:

I. Спостереження – вміщує три заняття (два з підлітками, одне – з їх батьками), спрямованих на налаштування на роботу, самопізнання підлітками їхніх особливостей поведінки, аналіз взаємодії батьків і дітей.

II. Інвентаризація – включає три заняття (два з підлітками, одне – з їх батьками), спрямованих на аналіз походження закономірностей поведінки підлітків, сильних та слабких сторін, тренування нових навичок поведінки, здійснення батьками аналізу способів підтримки позитивних поведінкових закономірностей їхніх дітей.

III. Ситуативне підбадьорення – проведення двох занять з батьками й учнями, орієнтованих на аналіз підлітками власних досягнень, їх позитивного досвіду поведінки, обговорення батьками їхнього позитивного досвіду у вихованні дітей.

IV. Вербалізація – передбачає три заняття (два з підлітками, одне – з їх батьками), спрямованих на аналіз підлітками поведінки їхніх ровесників у ситуаціях криміногенних спокус, аналіз власного досвіду поведінки у ситуаціях криміногенних спокус, аналіз батьками способів підтримки правомірної поведінки дітей.

V. Розширення системи цілей – три заняття (два з підлітками, одне – з їх батьками), зосереджених на роботі з мріями підлітків, складанням ними планів на майбутнє, аналіз батьками значення та сутності сьогodнішніх їхніх дій для завтрашньої самореалізації дітей.

Кожне із занять (як із підлітками, так і їхніми батьками), передбачає такі етапи роботи:

1 – спостереження – ознайомлення з метою заняття, з'ясування особливостей прояву закономірностей поведінки в учасників тренінгу;

2 – інвентаризація – з'ясування впливу закономірностей поведінки учасників на їх життя, походження цих закономірностей, виявлення уявлень учасників тренінгу про ідеал/норму поведінки у ситуаціях, що розглядаються;

3 – ситуативне підбадьорення – аналіз учасниками тренінгу сильних сторін своєї поведінки;

4 – вербалізація – аналіз необхідних змін у власній позиції, знайомство з іншими соціально прийнятними способами поведінки, вправління у нових для учасників тренінгу моделях поведінки;

5 – розширення системи цілей – рефлексія здобутого досвіду, аналіз можливостей його впровадження у реальному житті.

Розкриємо *технологію* проведення кожного заняття.

*Заняття 1.* Самостереження (робота з підлітками) *Мета:* налаштувати на взаємодію під час тренінгових занять, розвивати здатність до самоспостереження.

*Хід роботи:*

*Етап 1. Спостереження.* А. Вступна частина. Привітання.

Ознайомлення з основними завданнями заняття. Вироблення правил роботи групи: ширість у спілкуванні; обов'язкова участь у роботі групи протягом кожного заняття; не поширювати інформацію про обговорювані проблеми тут у групі поза її межами; не обговорювати чийсь проблеми з людьми, які не беруть участь у тренінгу, а також з членами групи поза тренінгом (краще це робити безпосередньо на занятті); кожен член групи має право сказати „стоп” (для того, щоб припинити обговорення його проблеми, чи щось уточнити); кожен лише за себе, від свого імені (не варто відступати від обговорення конкретної проблеми і допускати міркування типу: „всі так думають”, „більшість так вважає” тощо; краще формулювати свою думку так: „я думаю...”, „я відчуваю...”, „мені здається...” тощо); не критикувати і визнавати право кожного на висловлення власної думки.

*Б. Вправи* для знайомства та розігріву учасників групи (наприклад, „Знайомство”, „Самопрезентація”, „Спільна ознака”, „Друкарська машинка” та ін.).

*Етап 2. Інвентаризація.* А. Робота з диференціально-аналітичним переліком вторинних і первинних здібностей (актуальних здібностей) Н. Пезешкіана (ДАО): пояснення сутності кожної актуальної здібності, оцінювання підлітками міри розвитку зазначених здібностей у себе. Б. Обговорення міри розвитку окремих актуальних здібностей (терпіння, уміння цінувати час, прагнення до порядку, любов, чесність/відкритість, послух, ввічливість, контактність, бережливість, справедливність, довіра/надія, старанність) у підлітків, їх прояв у реальному житті.

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* Вправа „Завдяки...”. Ведучий звертає увагу учасників на важливість досліджуваних актуальних здібностей для людини у різних життєвих ситуаціях і пропонує продовжити речення: „Завдяки моєму терпінню я ...”, „Завдяки моєму умінню цінувати час я ...”, „Завдяки любові я ...”, „Завдяки своїй чесності, відкритості я ...”, „Завдяки своєму послуху я ...”, „Завдяки своїй ввічливості я ...”, „Завдяки своїй контактності я ...”, „Завдяки своїй бережливості я ...”, „Завдяки своїй справедливості я ...”, „Завдяки своїй довірі та надії я ...”.

*Етап 4. Вербалізація.* Робота у парах. Учасникам пропонується поділитись одним з інших своїми міркуваннями про те, які з їхніх актуальних здібностей їх іноді підводять (у яких ситуаціях), над розвитком яких вони хотіли б працювати, наскільки хотіли б їх покращити. Для полегшення роботи у парах ведучий записує на дошці/ватмані перелік актуальних здібностей, про які буде іти мова.

У процесі обговорення проведеної у парах роботи ведучий з'ясовує, які актуальні здібності підлітки хотіли б покращити у себе та робить біля напису кожної з них позначку. Далі звертає увагу учасників на те, що вони можуть давати рекомендації один одному щодо розвитку своїх актуальних здібностей. Для цього слід написати свої міркування на стікері і почепити на дошку/ватман біля відповідного напису. Ці варіанти будуть розглянуті на подальших заняттях.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Обговорення вражень від роботи на занятті. З'ясування очікувань від подальшої роботи. Підсумок заняття.

Заняття 2. „Моя поведінка” (робота з підлітками) Мета: аналіз закономірностей поведінки підлітків.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання, з'ясування очікувань від роботи на занятті. Ознайомлення із завданнями заняття. Вправи для розігріву учасників. Б. Ознайомлення з моделлю балансу Н. Пезешкіана. В. Робота учасників групи з моделлю балансу (самодіагностика). Обговорення проведеної роботи.

*Етап 2. Інвентаризація.* Аналіз прояву актуальних здібностей підлітків у різних сферах за моделлю балансу (позначення їх графічно із знаками „+” або „-” на моделі балансу).

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* Обговорення підлітками у парах актуальних здібностей, що позитивно впливають на різні сфери їх життя.

*Етап 4. Вербалізація.* А. Ознайомлення із способами реагування людей у складних, конфліктних ситуаціях. Б. Самоаналіз підлітками своїх звичних способів реагування у складних для них ситуаціях (з наведенням прикладів). В. Акцентування уваги учасників на конструктивних способах виходу із складних ситуацій. Програвання кількох варіантів вирішення конфліктної ситуації (взятої із згадуваних учасниками). Обговорення особливостей та можливих наслідків розіграних сценаріїв поведінки.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* А. Рефлексія здобутого учасниками досвіду та можливостей його впровадження у повсякденному житті.

Заняття 3. „Ми та наші діти” (робота з батьками підлітків) Мета: аналіз взаємодії батьків і дітей.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* Ознайомлення з метою тренінгу, знайомство, вироблення правил роботи групи. Вправи для розігріву („Сніговий клубок”, „Спільна ознака”, „Відмінна ознака”).

*Етап 2. Інвентаризація.* А. Робота з диференціально-аналітичним переліком вторинних і первинних здібностей (актуальних здібностей) Н. Пезешкіана (ДАО): пояснення сутності кожної актуальної здібності, оцінювання батьками міри розвитку зазначених здібностей у себе. Б. Обговорення міри розвитку окремих актуальних здібностей (терпіння, уміння цінувати час, прагнення до порядку, любов, чесність/відкритість, послух, ввічливість, контактність, бережливість, справедливість, довіра/надія, старанність) у батьків, їх прояв у реальному житті.

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* Обговорення у підгрупах (по 3-4 особи) того, у чому (у яких актуальних здібностях) батьки є зразками для своїх дітей, як ці здібності допомагають самим батькам, як допомагають їх дітям.

*Етап 4. Вербалізація.* А. Робота у підгрупах – обговорення-з'ясування слабких сторін у прояві актуальних здібностей батьків. Б. Пропрацювання способів удосконалення прояву власних актуальних здібностей. Батькам пропонуються зразки зміни поведінки у більш конструктивному напрямі:

*Прагнення до порядку.* Ситуація: дочка/син залишає в дома безлад.

Реальна поведінка: 1. Мама сама прибирає у кімнаті. 2. Мама злісним

тоном: «Як ти можеш іти гуляти, не навівши порядок у своїй кімнаті?». Більш конструктивна поведінка: 1. Мама нагадує дочці/сину про те, що вона/він ще не прибрала/прибрав у своїй кімнаті. Але не робить цього сама. А дає дочці/сину можливість набути власного досвіду. 2. Мама: «У своєму гардеробі ти завжди добрий лад тримаєш. Чи не могла/міг би ти і у своїй кімнаті навести лад?»

*Слухняність.* Ситуація: У сина/дочки у сусідній кімнаті до ночі гримить музика. Реальна поведінка: Мама батьку: „Скажи ж йому/їй, заради Бога, щоб він/вона зробив/зробила тихіше, а то я з розуму зійду!” Батько іде сварити сина/дочку.

Більш конструктивна поведінка: Батько на наступний день сину/дочці: „Я розумію, що тобі приносить задоволення гучно слухати музику. Як ти дивишся на те, щоб ми домовились про певний час? Наприклад, після обіду ти міг/могла б обирати будь-яку гучність, а коли ми повертаємось з роботи, ти робитимеш тихіше. Винятками можуть бути вечори, коли до тебе приходять друзі”.

*Ввічливість.* Ситуація: На кухні. Реальна поведінка: „Ну, давай сюди хліб!” Більш конструктивна поведінка: „Будь добра/добрий, подай мені, будь ласка, хліб”.

*Чесність.* Ситуація: Син вкрав у матері гроші з гаманця. Реальна поведінка: Мама: „Ти – злодій, я тобі більше ніколи не зможу довіряти!”

Більш конструктивна поведінка: Мама: „Я вважаю, що ти неправильно зробив, що взяв у мене гроші. Ти мене цим дуже засмутив. Скажи мені, навіщо тобі знадобились гроші? Хіба не краще було б, якби ти попросив у мене грошей? До того ж я не торкаюсь твого гаманця і очікую того ж і від тебе”.

*Справедливість.* Ситуація: 12-річний син матері: „Весь час я маю доглядати сестричку (дворічну)”. Реальна поведінка: Мама: „Ти повинен тішитись, що у тебе є сестра. А ти постійно скиглиш. Я думаю, що ти зовсім її не любиш. Не соромно тобі!” Більш конструктивна поведінка: Мама: „Ти ж знаєш, що найближчим часом нам інакше не можна, поки батько не повернеться з відрадження. Але у тебе, звичайно, має бути час для ігор. Давай разом подумаємо, як нам це влаштувати”.

*Бережливість.* Ситуація: дочка просить, щоб їй збільшили суму кишенькових грошей. Реальна поведінка: батько (мати) без пояснення відмовляють їй: „Ну, ще чого, і так обійдешся!” Більш конструктивна поведінка: Батько (мати): „Ми могли б спочатку обговорити, які у тебе причини, а потім вирішити”.

*Старанність (ретельність у справах).* Ситуація: син переписував текст. При цьому він зробив чимало описок, деякі речення взагалі пропустив. Реальна поведінка: Мати: ти будеш стільки часу переписувати текст, поки він не буде без помилок і без пропусків. Навіть якщо тобі доведеться сидіти до ночі!

Більш конструктивна поведінка: Мати: Ти дуже багато слів переписав правильно. Будь ласка, виправ тепер помилки і допиши речення, яких не вистачає, а потім ми разом перепишемо ще раз і все перевіримо.

*Уміння цінувати час.* Ситуація: Син єдиний із класу, кому не дається іноземна мова. Реальна поведінка: Мама: „Ти що, гірший від інших? Не можеш вивчити заданий матеріал?” Більш конструктивна поведінка: Мама: „Я бачу, що тобі поки що не вдається опанувати цей предмет. Давай розберемося, у чому саме полягають труднощі для тебе”.

*Терпіння.* Ситуація: Дочка повертається ввечері додому на годину пізніше, ніж їй дозволили батьки. Реальна поведінка: Мама зустрічає її зі злістю уже з порогу. Більш конструктивна поведінка: Мама зустрічає її зі словами: „Слава Богу, ти повернулась, я так хвилювалась. У тебе все добре?”

*Любов.* Ситуація: Син приносить додому табель у кінці семестру. Реальна поведінка: Мама/батько цікавиться оцінками, сердиться, якщо вони не виправдовують її/його очікувань. Більш конструктивна поведінка: Мама/батько хвалять за ті оцінки, які стали вищими у порівнянні з попереднім семестром, за відсутність низьких оцінок, висловлюють надію про кращу успішність сина у наступному семестрі.

*Контактність.* Ситуація: У вихідний день син запрошує додому друзів, не попереджуючи батьків. Реальна поведінка: Мати сердиться – вона хотіла спокійно відпочити вдома, демонструє своє незадоволення сину. Більш конструктивна поведінка: Мати домовляється із сином про те, що він разом із своїми гостями поводитимуться тихо, і про те, що наступного разу він буде узгоджувати свої плани на вихідні разом з батьками.

*Довіра.* Ситуація: Мати дізналась, що однокласники її сина палять. Реальна поведінка: мати погрожує сину покаранням, якщо дізнається, що він палить. Більш конструктивна поведінка: Мати: „Я знаю, що хлопці з твого класу палять. Мені дуже шкода, що вони так не свідомо ставляться свого здоров'я. Я вірю, що ти у мене набагато мудріший від них і можеш почувати себе більш дорослим і впевненим у собі без цигарок”.

*Надія.* Ситуація: Син займається футболом, він – воротар, уже черговий раз він пропускає гол, в результаті його команда програє. Реальна поведінка: Батько: „Футбол – не твоє”. Більш конструктивна поведінка: Батько: „Так буває, навіть відомі воротарі, буває, пропускають м'яч; сьогодні не твій день; до наступного разу ти ще потренуєшся і у тебе все вийде”. Далі ведучий пропонує учасникам назвати свої приклади ситуацій прояву їх актуальних здібностей. Разом групою ведеться обговорення можливого більш конструктивного їх прояву у схожих ситуаціях.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Рефлексія здобутого під час заняття досвіду. Обговорення можливості його впровадження у повсякденному житті.

Заняття 4. „Мої сильні та слабкі сторони” (робота з підлітками) Мета: аналіз позитивних та негативних наслідків закономірностей поведінки підлітків, знайомство з іншими моделями поведінки.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання. З'ясування очікувань учасників від роботи у групі. Ознайомлення із завданнями заняття. Б. Вправа „Жахлива таємниця”. Інструкція: „Суть вправи полягає у наступному. Один з

учасників повідомляє на вухо своєму сусідові жакливу таємницю про себе, наприклад: „Я люблю поспати!” Сусід передає далі це по колу, теж на вухо, змінивши фразу таким чином: „Один з нас любить поспати!” У такій формі фраза йде по колу, а другий учасник, давши першій фразі відійти на двох-трьох учасників, посилає вслід секрет про себе. Фраза йде по колу у варіанті: „Один з нас...” Коли секрет йде по колу і приходиться до свого власника, останній не відсилає його на друге коло, і, таким чином, перша стадія гри закінчується тоді, коли кожен секрет обійшов рівно коло. Потім усі кажуть вголос, про які секрети вони дізналися. Один каже, що він дізнався, що „ми не любимо мити посуд”, що „ми гриземо нігті”. Другий згадає, що „ми любимо поспати” і так далі, поки усі секрети не будуть пригадані. А потім усі учасники хором говорять: „І ми про це ніколи нікому не скажемо!”

*Етап 2. Інвентаризація.* Вправа „Я пишаюсь”. Усі учасники сидять кружка. Усі по черзі мають розповісти якусь історію про свій вчинок, яким вони пишаються, розпочавши словами: „Одного разу я ...”. На обдумування завдання дається 2-3 хв. Після цього кожен робить коротке повідомлення про себе. По завершенні ведучий робить короткий висновок про те, що кожна людина володіє якимись позитивними якостями, але щоб їх побачити, треба дуже уважно і доброзичливо ставитись до інших.

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* Обговорення тих актуальних здібностей, які допомагали підліткам здійснювати вчинки, якими вони пишаються.

*Етап 4. Вербалізація.* Учасники діляться на 4 підгрупи. Кожна отримує завдання скласти список рекомендацій своїм ровесникам для підтримання їх позитивних поведінкових особливостей:

- 1-а підгрупа: послух, прагнення до порядку, старанність;
- 2-а підгрупа: терпіння, вміння цінувати час, любов;
- 3-я підгрупа: чесність/відкритість, ввічливість, контактність;
- 4-а підгрупа: бережливість, справедливість, довіра/надія.

Обговорення складених рекомендацій у групі. Кожен список вивіщується на дошці/ватмані.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Учасникам пропонується подумати про те, які їхні поведінкові особливості (актуальні здібності) треба удосконалювати. Далі вони мають обрати 5 рекомендацій, які для них, на їх думку, є найбільш слухними та зробити позначки на аркушах біля відповідних записів. Проводиться обговорення тих рекомендацій, що отримали найбільше виборів, можливості їх застосування у повсякденному житті.

Заняття 5. „Чому я так себе веду” (робота з підлітками) Мета: аналіз походження закономірностей поведінки, тренування нових поведінкових умінь.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання, з'ясування очікувань від роботи на занятті. Ознайомлення з завданнями тренінгу. Вправа для розігріву „Послання самому собі”. Б. Ознайомлення з моделлю наслідування Н. Пезешкіана.



*Етап 2. Інвентаризація.* Робота з моделлю наслідування – самодіагностика – письмові відповіді підлітків на перелік запитань до сфер „Я”, „Ти”, „Ми”, „Пра-Ми”.

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* Визначення сильних сторін кожної із моделей наслідування (індивідуальна письмова робота).

*Етап 4. Вербалізація.* Аналіз походження поведінкових закономірностей підлітків – за моделлю наслідування (індивідуальна письмова робота – за запитаннями та коментарями ведучого).

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Обговорення висновків підлітків про походження їх поведінкових закономірностей (актуальних здібностей), їхніх міркувань щодо доцільності дотримання вивчених способів поведінки у різноманітних ситуаціях.

Заняття 6. Підтримка бажаних способів поведінки дітей (робота з батьками підлітків) Мета: аналіз способів підтримки та заохочення позитивних проявів закономірностей поведінки дітей.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання, з'ясування очікувань від роботи на тренінгу, ознайомлення із завданнями заняття. Б. Робота з ДАО – аналіз прояву актуальних здібностей дітей.

*Етап 2. Інвентаризація.* Обговорення „+” та „-” прояву актуальних здібностей дітей.

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* Обмін досвідом щодо впровадження здобутої на попередньому занятті інформації про більш оптимальні способи прояву власних актуальних здібностей у стосунках із власними дітьми.

*Етап 4. Вербалізація.* А. Бесіда про труднощі у вихованні підлітків. Навчання ефективних способів спілкування із дітьми підліткового віку. Ознайомлення з ефективним прийомом висловлювання прохання: чотири ступенева формула: „Я бачу ... Я відчуваю ... Я потребую ... І тому я хотів би від тебе ...”. Зразок: „Я бачу, що ти останнім часом ходиш якийсь похмурий. Я відчуваю: щось відбувається недобре. А я хочу, щоб у тебе усе було добре, щоб ти радів. Тому я хотіла б з тобою поговорити. Скажи мені, що трапилось?” Ознайомлення з ефективним прийомом висловлювання критики: „Я-послання/ Я-повідомлення”. Наприклад, замість висловлювання: „Скільки можна! Ти постійно говориш так зухвало!”, краще сказати: „Коли ти так говориш, я відчуваю себе приниженою”. Б. Вправління батьків у побудові висловлювань своїх прохань за поданою формулою та у побудові своїх зауважень у формі „Я-повідомлень”.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* А. Вправа „Прямий ефір”.

Учасники діляться на дві підгрупи, кожна з яких отримує завдання: „Уявіть, що вас запросили на телебачення для участі у передачі „Кохана, ми вбиваємо наших дітей”. Ви маєте дати телеглядачам рекомендації, які будуть сприяти їх ефективному спілкуванню з підлітками. Перша підгрупа адресує свій виступ батькам дівчаток. Друга – батькам хлопчиків. Час в ефірі – 5 хвилин. Вести передачу може як один представник підгрупи, так і декілька. Учасники готуються до „ефіру” протягом 15 хвилин. Потім кожна підгрупа показує свій варіант передачі „у прямому ефірі”. Після цього

проводиться групове обговорення, у процесі якого слухачі відзначають вдалі і невдалі методи роботи колег і пропонують свої способи ефективного спілкування з дітьми. Б. Рефлексія здобутого досвіду під час заняття.

Заняття 7. Мої способи подолання труднощів (робота з підлітками) Мета: аналіз власних досягнень у подоланні складних ситуацій взаємодії з іншими людьми.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання, з'ясування очікувань від роботи на занятті. Ознайомлення із завданнями заняття. Вправа для розігріву „Комплімент”. Б. Складання списку найбільш складних ситуацій взаємодії з іншими, які траплялись підліткам.

*Етап 2. Інвентаризація.* Обговорення способів подолання зазначених ситуацій підлітками. Кожен ділиться своїм досвідом, як йому вдалось вийти із такої ситуації, яким був результат.

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* З'ясування тих якостей підлітків, які допомагали їм поратись із складними ситуаціями (самоаналіз та подальше обговорення).

*Етап 4. Вербалізація.* А. З'ясування тих ситуацій, які залишились для підлітків складними, і тих якостей, які їм необхідні для їх успішного подолання. Б. Тренування актуальних здібностей підлітків. Підліткам пропонуються зразки зміни поведінки у більш конструктивному напрямі, аналогічно до описаної такої роботи у занятті 3 (зміст ситуацій дещо інший – відповідно до дійових осіб – ними виступають підлітки у своїх стосунках з батьками чи ровесниками). Наприклад:

*Ввічливість.* Ситуація: На перерві у школі однокласник без дозволу взяв з парти ваш телефон – розглянути. Реальна поведінка: „Ану, віддай!” Більш конструктивна поведінка: „Я не проти, щоб ти розглянув мій телефон, але я почуваюсь зневаженим, коли хтось бере мої речі без дозволу”. Після наведеного зразка прояву актуальної здібності ведучий пропонує також аналогічний приклад поведінки у схожій ситуації для її трансформування підлітками у більш конструктивну. В. Тренування вміння говорити „ні”.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Рефлексія отриманого досвіду.

Заняття 8. „Мій досвід” (робота з підлітками). Мета: актуалізація позитивного досвіду поведінки у складних ситуаціях, розширення уявлень про способи поведінки у складних ситуаціях взаємодії з іншими.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання, з'ясування очікувань від роботи на занятті. Ознайомлення із завданнями заняття. Вправа для розігріву „Піаніно”. Б. Вправа „Емоційно-поведінковий словник”. Підліткам пропонується продовжити речення (записані на аркушах, які отримує кожен учасник):

Добрий – коли ... Розслаблений – коли ... Задоволений – коли ...

Лукавий – коли ... Хитро-мудрий – коли ...

Самозадоволений – коли ... Радісно-припіднятий – коли ...

Бажаючий – коли ... Ліниво-сумуючий – коли ...

Захоплений – коли ... Ображений – коли ...

Роздратований – коли ... Лютий – коли ...  
Зло-хитрий – коли ... Роздратовано-збуджений – коли ...  
Підступний – коли ... Захоплено-радісний – коли ...  
Принижений – коли ... Мило-поблажливий – коли ...  
Гордий з гідністю – коли ... Сумно-приречений – коли ...  
Пригнічений – коли ... Невтомно-прагнучий – коли ...  
Заздрісний – коли ...

Кілька речень підлітки можуть доповнити колективно разом із тренером, записати ці варіанти. А далі – кожен самостійно. По завершенні – обговорення у групі, коли який може виникати у людини.

*Етап 2. Інвентаризація.* Ведучий пропонує учасникам проаналізувати, які з настроїв, поданих на аркушах, з якими щойно працювали, можуть схилити їх до неправомірної поведінки (прояву агресії, обману, крадіжки, вживання психоактивних речовин тощо).

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* Обговорення за запитанням: „Що допомагає вам утриматись від такої поведінки?”

*Етап 4. Вербалізація.* Обговорення випадків, коли підліткам було важко стримувати себе від прояву агресії (вербальної чи невербальної), обману, коли була велика спокуса щось украсти, спробувати алкоголь чи наркотик і т. д.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Обговорення за запитанням: „Звідки у подальшому вашому житті ви можете черпати сили для відновлення своєї душевної рівноваги?”, „Хто і що вам у цьому допомагатиме?” Учасники діляться на 4 підгрупи. Кожна отримує завдання скласти список рекомендацій своїм ровесникам для підтримання їх позитивних поведінкових особливостей:

- 1-а підгрупа: послух, прагнення до порядку, старанність;
- 2-а підгрупа: терпіння, вміння цінувати час, любов;
- 3-я підгрупа: чесність/відкритість, ввічливість, контактність;
- 4-а підгрупа: бережливість, справедливість, довіра/надія.

Обговорення складених рекомендацій у групі. Кожен список вивішується на дошці/ватмані.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Учасникам пропонується подумати про те, які їхні поведінкові особливості (актуальні здібності) треба удосконалювати. Далі вони мають обрати 5 рекомендацій, які для них, на їх думку, є найбільш слушними та зробити позначки на аркушах біля відповідних записів. Проводиться обговорення тих рекомендацій, що отримали найбільше виборів, можливості їх застосування у повсякденному житті.

Заняття 5. „Чому я так себе веду” (робота з підлітками). Мета: аналіз походження закономірностей поведінки, тренування нових поведінкових умінь.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання, з'ясування очікувань від роботи на занятті. Ознайомлення з завданнями тренінгу. Вправа для розігріву „Послання самому собі”. Б. Ознайомлення з моделлю наслідування Н.

Пезешкіана.

*Етап 2. Інвентаризація.* Робота з моделлю наслідування – самодіагностика – письмові відповіді підлітків на перелік запитань до сфер „Я”, „Ти”, „Ми”, „Пра-Ми”.

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* Визначення сильних сторін кожної із моделей наслідування (індивідуальна письмова робота).

*Етап 4. Вербалізація.* Аналіз походження поведінкових закономірностей підлітків – за моделлю наслідування (індивідуальна письмова робота – за запитаннями та коментарями ведучого).

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Обговорення висновків підлітків про походження їх поведінкових закономірностей (актуальних здібностей), їхніх міркувань щодо доцільності дотримання вивчених способів поведінки у різноманітних ситуаціях.

Заняття 6. Підтримка бажаних способів поведінки дітей (робота з батьками підлітків). Мета: аналіз способів підтримки та заохочення позитивних проявів закономірностей поведінки дітей.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання, з'ясування очікувань від роботи на тренінгу, ознайомлення із завданнями заняття. Б. Робота з ДАО – аналіз прояву актуальних здібностей дітей.

*Етап 2. Інвентаризація.* Обговорення „+” та „-” прояву актуальних здібностей дітей.

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* Обмін досвідом щодо впровадження здобутої на попередньому занятті інформації про більш оптимальні способи прояву власних актуальних здібностей у стосунках із власними дітьми.

*Етап 4. Вербалізація.* А. Бесіда про труднощі у вихованні підлітків. Навчання ефективних способів спілкування із дітьми підліткового віку. Ознайомлення з ефективним прийомом висловлювання прохання: чотири ступенева формула: „Я бачу ... Я відчуваю ... Я потребую ... І тому я хотів би від тебе ...”. Зразок: „Я бачу, що ти останнім часом ходиш якийсь похмурий. Я відчуваю: щось відбувається недобре. А я хочу, щоб у тебе усе було добре, щоб ти радів. Тому я хотіла б з тобою поговорити. Скажи мені, що трапилось?” Ознайомлення з ефективним прийомом висловлювання критики: „Я-послання/ Я-повідомлення”. Наприклад, замість висловлювання: „Скільки можна! Ти постійно говориш так зухвало!”, краще сказати: „Коли ти так говориш, я відчуваю себе приниженою”. Б. Вправління батьків у побудові висловлювань своїх прохань за поданою формулою та у побудові своїх зауважень у формі „Я-повідомлень”.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* А. Вправа „Прямий ефір”. Учасники діляться на дві підгрупи, кожна з яких отримує завдання: „Уявіть, що вас запросили на телебачення для участі у передачі „Кохана, ми вбиваємо наших дітей”. Ви маєте дати телеглядачам рекомендації, які будуть сприяти їх ефективному спілкуванню з підлітками. Перша підгрупа адресує свій виступ батькам дівчаток. Друга – батькам хлопчиків. Час в ефірі – 5 хвилин. Вести передачу може як один представник підгрупи, так і декілька. Учасники готуються до „ефіру” протягом 15 хвилин. Потім кожна підгрупа показує

свій варіант передачі „у прямому ефірі”. Після цього проводиться групове обговорення, у процесі якого слухачі відзначають вдалі і невдалі методи роботи колег і пропонують свої способи ефективного спілкування з дітьми.  
Б. Рефлексія здобутого досвіду під час заняття.

Заняття 7. Мої способи подолання труднощів (робота з підлітками) Мета: аналіз власних досягнень у подоланні складних ситуацій взаємодії з іншими людьми.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання, з'ясування очікувань від роботи на занятті. Ознайомлення із завданнями заняття. Вправа для розігріву „Комплімент”. Б. Складання списку найбільш складних ситуацій взаємодії з іншими, які траплялись підліткам.

*Етап 2. Інвентаризація.* Обговорення способів подолання зазначених ситуацій підлітками. Кожен ділиться своїм досвідом, як йому вдалось вийти із такої ситуації, яким був результат.

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* З'ясування тих якостей підлітків, які допомагали їм поратись із складними ситуаціями (самоаналіз та подальше обговорення).

*Етап 4. Вербалізація.* А. З'ясування тих ситуацій, які залишились для підлітків складними, і тих якостей, які їм необхідні для їх успішного подолання. Б. Тренування актуальних здібностей підлітків. Підліткам пропонуються зразки зміни поведінки у більш конструктивному напрямі, аналогічно до описаної такої роботи у занятті 3 (зміст ситуацій дещо інший – відповідно до дійових осіб – ними виступають підлітки у своїх стосунках з батьками чи ровесниками). Наприклад:

*Ввічливість.* Ситуація: На перерві у школі однокласник без дозволу взяв з парти ваш телефон – розглянути. Реальна поведінка: „Ану, віддай!” Більш конструктивна поведінка: „Я не проти, щоб ти розглянув мій телефон, але я почуваюсь зневаженим, коли хтось бере мої речі без дозволу”. Після наведеного зразка прояву актуальної здібності ведучий пропонує також аналогічний приклад поведінки у схожій ситуації для її трансформування підлітками у більш конструктивну. В. Тренування вміння говорити „ні”.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Рефлексія отриманого досвіду.

Заняття 8. „Мій досвід” (робота з підлітками). Мета: актуалізація позитивного досвіду поведінки у складних ситуаціях, розширення уявлень про способи поведінки у складних ситуаціях взаємодії з іншими.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання, з'ясування очікувань від роботи на занятті. Ознайомлення із завданнями заняття. Вправа для розігріву „Піаніно”. Б. Вправа „Емоційно-поведінковий словник”. Підліткам пропонується продовжити речення (записані на аркушах, які отримує кожен учасник):

Добрий – коли ... Розслаблений – коли ... Задоволений – коли ...

Лукавий – коли ... Хитро-мудрий – коли ...

Самозадоволений – коли ... Радісно-припіднятий – коли ...

Бажаючий – коли ... Ліниво-сумуючий – коли ...

Захоплений – коли ... Ображений – коли ...  
Роздратований – коли ... Лютий – коли ...  
Зло-хитрий – коли ... Роздратовано-збуджений – коли ...  
Підступний – коли ... Захоплено-радісний – коли ...  
Принижений – коли ... Мило-поблажливий – коли ...  
Гордий з гідністю – коли ... Сумно-приречений – коли ...  
Пригнічений – коли ... Невтомно-прагнучий – коли ...  
Заздрісний – коли ...

Кілька речень підлітки можуть доповнити колективно разом із тренером, записати ці варіанти. А далі – кожен самостійно. По завершенні – обговорення у групі, коли який може виникати у людини.

*Етап 2. Інвентаризація.* Ведучий пропонує учасникам проаналізувати, які з настроїв, поданих на аркушах, з якими щойно працювали, можуть схилити їх до неправомірної поведінки (прояву агресії, обману, крадіжки, вживання психоактивних речовин тощо).

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* Обговорення за запитанням: „Що допомагає вам утриматись від такої поведінки?“

*Етап 4. Вербалізація.* Обговорення випадків, коли підліткам було важко стримувати себе від прояву агресії (вербальної чи невербальної), обману, коли була велика спокуса щось украсти, спробувати алкоголь чи наркотик і т. д.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Обговорення за запитанням: „Звідки у подальшому вашому житті ви можете черпати сили для відновлення своєї душевної рівноваги?“, „Хто і що вам у цьому допомагатиме?“

Заняття 9. Наші досягнення у вихованні дітей (робота з батьками підлітків). Мета: рефлексія власного досвіду, обмін досвідом взаємодії з дітьми підліткового віку у складних ситуаціях.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання, з'ясування очікувань від роботи на занятті. Ознайомлення із завданнями заняття. Вправа для розігріву „Усмішка по колу“. Б. Вправа „Питання – відповіді“. На спеціально підготовленому стенді батьки записують найактуальніші для себе питання, відповіді на які вони хотіли б отримати. Далі кожен учасник тренінгу у вільній формі може підписати під питанням свою пропозицію, спосіб виходу із ситуації.

*Етап 2. Інвентаризація.* Аналіз зібраного матеріалу, групове обговорення проблем, що привабили увагу найбільшої кількості колег, та тих, які учасники тренінгу не змогли вирішити.

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* Обмін досвідом – що вдалось батькам виховати у своїх дітях, чим вони пишаються, у чому вбачають свою заслугу у вихованості дітей.

*Етап 4. Вербалізація.* Кожен учасник тренінгу визначає для себе – над чим йому ще треба працювати, виховуючи свою дитину-підлітка, які ситуації завдають йому найбільше клопоту. (Ведучий пропонує визначити кожному по три найважливіші на цей час моменти.) Обговорення у групі.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Написання коротких есе на тему

„Якою я хочу бачити свою дитину у майбутньому”. Обговорення у групі. Рефлексія здобутого досвіду.

Заняття 10. „Мої ровесники у складних ситуаціях” (робота з підлітками)  
Мета: актуалізація досвіду перебування у складних ситуаціях криміногенних спокус, збагачення досвіду соціально прийнятної поведінки у ситуаціях криміногенних спокус.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання, з'ясування очікувань від роботи на занятті. Ознайомлення із завданнями заняття. Вправа для розігріву „Порожній стілець”. Б. Бесіда про порушення у поведінці підлітків, що тягнуть за собою кримінальне покарання, про причини таких порушень поведінки, про ситуації, що містять приховані спокуси скоїти неправомірні дії.

*Етап 2. Інвентаризація.* Рольова гра „Як вчинити, якщо...” – розігрування ситуацій, що містять криміногенні спокуси (аналогічні до описаних в анкетах, див. дод. А). Кожен бажаючий (або по колу) пропонує своє вирішення ситуації; далі кілька із запропонованих варіантів розігруються підлітками (та озвучують своє бачення подальшого розвитку подій). По завершенні гри підлітки обговорюють, наскільки вдалим був той чи інший спосіб вирішення конфлікту чи виходу із ситуації. У випадку, якщо пропонуються агресивні способи виходу із ситуації, вони не критикуються і не оцінюються ведучим, а пропонуються як варіанти для програвання чи усного розвитку сюжету. У процесі обговорення підлітки, як правило, самі переконуються у неефективності такого підходу до виходу із ситуації.

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* Обговорення найбільш вдалих варіантів виходу із розглянутих ситуацій.

*Етап 4. Вербалізація.* З'ясування найскладніших для підлітків ситуацій, у яких для них існує ризик виникнення неправомірних дій.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Акцентування уваги підлітків на їх ресурсних можливостях у підтриманні своєї правомірної поведінки. Рефлексія здобутого під час заняття досвіду.

Заняття 11. „Мій вибір поведінки у ситуаціях криміногенних спокус” (робота з підлітками). Мета: рефлексія власного досвіду, вправлення у правомірній поведінці у ситуаціях криміногенних спокус.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання, з'ясування очікувань від роботи на занятті. Ознайомлення із завданнями заняття. Вправа для розігріву „Відмінна ознака”. Б. Складання списку ситуацій, що провокують до скоєння неправомірних дій, у які доводилось потрапляти підліткам.

*Етап 2. Інвентаризація.* Робота у підгрупах: учасники діляться на дві підгрупи, кожна з яких дає завдання іншій розв'язати придуману ними чи взятую з життя складну ситуацію чи ситуацію із складеного списку. Далі кожна команда порадившись певний час (5-10 хв.) висуває (розповідає чи показує) свій варіант вирішення ситуації.

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* Обговорення сильних сторін запропонованих ситуацій.

*Етап 4. Вербалізація.* Розігрування дискусійних розв'язків ситуацій, аналіз переживань кожного з учасників гри, обговорення можливих розвитків ситуацій, акцентування уваги на найбільш конструктивних розв'язках.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Робота з притчею „Вибір”: прослуховування, обговорення її смислу, акцентування уваги учасників на важливості їхнього здійснення вибору лінії своєї поведінки та власної відповідальності за її наслідки.

Заняття 12. „Як підтримувати правомірну поведінку дітей” (робота з батьками підлітків) Мета: рефлексія власного досвіду, здобуття нового досвіду виховання правослухняної особистості.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання, з'ясування очікувань від роботи на занятті. Ознайомлення із завданнями заняття. Вправа для розігріву „Побажання один одному”. Б. Бесіда на тему „Криміногенні спокуси для молоді у сучасному суспільстві”. Перегляд відеоматеріалів про делінквентну поведінку підлітків.

*Етап 2. Інвентаризація.* Вправа „Лист від імені підлітків”. Ведучий звертає увагу батьків на важливість розуміння внутрішнього світу підлітків, на складність цього вікового періоду, на важливість для підлітків підтримки батьків. Учасники діляться на дві команди, одна з яких складає звернення від імені хлопчиків-підлітків, інша – від імені дівчаток-підлітків до батьків. По завершенні роботи у групі зачитують усі листи і відбувається їх обговорення.

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* Обговорення за запитаннями: „Що ми робимо для підтримання правомірної поведінки своїх дітей?”, „Як ми можемо підтримувати правомірну поведінку своїх дітей?”.

*Етап 4. Вербалізація.* З'ясування труднощів, які можуть відчувати батьки, намагаючись виховувати своїх дітей як законслухняних громадян. Обговорення можливих шляхів набуття батьками необхідних знань, отримання психологічної підтримки.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Узагальнення переліку ситуацій, у яких підлітки потребують підтримки батьків для збереження своєї правомірної поведінки. Обговорення плану дій батьків для забезпечення та збереження правомірної поведінки своїх дітей.

Заняття 13. „Мої мрії” (робота з підлітками). Мета: актуалізація потреби у самореалізації, стимулювання креативності підлітків та усвідомлення важливості їх правомірної поведінки.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання, з'ясування очікувань від роботи на занятті. Ознайомлення із завданнями заняття. Вправа для розігріву „Креативне привітання”. Б. Бесіда на тему „Мрії у житті людини”.

*Етап 2. Інвентаризація.* А. Написання коротких есе про власні мрії. Б. Обговорення у групі. Акцентування уваги на просоціальному характері мрій підлітків.

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* З'ясування наявності у підлітків



позитивного досвіду досягнення своїх мрій, виявлення ролі їх власної активності у здійсненні мрій.

*Етап 4. Вербалізація.* А. Обговорення можливих шляхів реалізації підлітками своїх мрій, тих чинників, що можуть сприяти чи перешкоджати цьому. Акцентування уваги на соціально прийнятних способах досягнення цілей. Б. Вправи на розвиток креативності.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Рефлексія досвіду, отриманого під час заняття. Обговорення своїх найближчих кроків до своєї мрії.

Заняття 14. „Я – через роки” (робота з підлітками). Мета: сприяння усвідомленню взаємозв'язку різних етапів життя, важливості сьогоденніших дій для можливостей самореалізації у майбутньому.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання, з'ясування очікувань від роботи на занятті. Ознайомлення із завданнями заняття. Вправа для розігріву „Вітання по колу”. Б. Бесіда про ставлення підлітків до свого майбутнього. Ведучий зазначає, що кожна людина у своєму житті задумується про майбутнє: вона може з впевненістю та оптимізмом дивитись у нього, може побоюватись його, але, напевне, ніколи не залишається байдужою до нього. З давніх-давен люди вдавались до різних способів передбачити своє майбутнє: від ворожінь до астропрогнозів. Але такі способи позбавляють людину почуття відповідальності за своє життя, за ціну прийнятих рішень.

*Етап 2. Інвентаризація.* Психодрама: ведучий пропонує учасникам протягом 30 хв. попрацювати над своїм майбутнім: проаналізувати, чого їм хочеться від життя, наскільки вони готові до реалізації своїх планів, наскільки зараз їхні дії, вчинки наближають їх до здійснення своїх мрій. Для цього підлітки стають в одну лінію на відстані витягнутої руки один від одного, перед ними має бути достатньо місця для здійснення кількох кроків. Ведучий дає такі завдання учасникам:

- Пригадайте себе у віці 5 років. Зробіть 1 крок вперед. Якими ви були (як виглядали, що уміли, з ким спілкувались, про що мріяли)? Опишіть коротко.

- Пригадайте себе у віці 10 років. Зробіть ще 1 крок вперед. Подумайте і коротко опишіть, якими ви були.

- Подумайте про себе теперішніх. Зробіть ще один крок вперед. Опишіть коротко себе: які ви, які ваші досягнення, з ким спілкуєтесь, про що мрієте?

- А тепер уявіть себе через 5 років. Зробіть ще крок вперед. Якими ви себе уявляєте? Опишіть.

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* Обговорення за запитаннями: „Що ви робите уже сьогодні для того, щоб здійснились ваші мрії про ваше майбутнє, яким ви його описували?”, „Що з цього у вас добре виходить?”

*Етап 4. Вербалізація.* Обговорення за запитаннями: „Хто чи що може завадити вам досягти омріяного майбутнього?”, „Як ви думаєте, чи можете ви самі бути перешкодою для здійснення своїх мрій?”, „Яким чином може вплинути якийсь ваш необачний вчинок на ваше майбутнє?”.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Рефлексія отриманого досвіду під

час заняття.

Заняття 15. „Наш внесок у майбутню самореалізацію дітей” (робота з батьками підлітків) Мета: сприяти усвідомленню важливості теперішньої психологічної підтримки дітей для їх самореалізації у майбутньому.

Хід роботи:

*Етап 1. Спостереження.* А. Привітання, з'ясування очікувань від роботи на занятті. Ознайомлення із завданнями заняття. Вправа для розігріву „Я цінюю у вас”. Б. Вправа „Моя дочка/мій син – майбутня/майбутній ...”. Ведучий дає завдання батькам написати короткий опис того, якими вони бачать своїх дітей-підлітків у майбутньому. Обговорення описів.

*Етап 2. Інвентаризація.* Обговорення за запитаннями: „Що я знаю про свою дочку/сина (за моделлю балансу – про ставлення до своєї зовнішності, здоров'я, про хобі, улюблені заняття, ставлення до навчання, улюблені предмети у школі, причини труднощів у навчанні, друзів, конфлікти у спілкуванні з іншими, стосунки з особами протилежної статі, кумирів, мрії, уявлення про смисл життя, вірування, побоювання, улюблені книжки, фільми, музику...)?”, „Що я підтримую у своїй дитині (за моделлю балансу)?”.

*Етап 3. Ситуативне підбадьорення.* Обговорення за запитаннями: „Як я сприяю самореалізації своєї дитини?”, „Що з цього вдається добре?”.

*Етап 4. Вербалізація.* Обговорення за запитаннями: „Що я не приймаю у своїй дитині?”, „У чому мені складно підтримувати свою дитину?”.

*Етап 5. Розширення системи цілей.* Обговорення за запитанням: „Що я готовий/готова змінювати у собі для забезпечення самореалізації своєї дитини?”. Рефлексія здобутого досвіду під час занять та у період між заняттями (що вдалось реалізувати).

**Висновок:** Отже, завдяки програми психологічного тренінгу здійснюється рух разом з особистістю, поруч з нею, своєчасна вказівка на можливі засоби, а також допомога і підтримка за потреби. Завдяки використанню названих засобів розвиваються і коригуються особистісні утворення, пов'язані із здатністю підлітка протистояти криміналізації.

#### Список використаних джерел

1. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: навч. посіб. / О. І. Бондарчук, Т. М. Вакуліч. – К.: Науковий світ, 2010. – 230 с.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие / И. В. Вачков. – М. : Изд-во «Ось-89», 2000. – 224 с.
3. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье / Р. Мэй ; [пер. с англ. М. Будыниной, Г. Пимочкиной]. – М. : Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 563 с.
4. Психолого-педагогічна робота з дітьми, схильними до прояву девіантної, делінквентної поведінки (з досвіду роботи спеціалістів психологічної служби системи освіти України) [Електронний ресурс] / [О. П. Абухажар та ін.]; упоряд.: В. Г. Панок, Ю. А. Луценко. – К.: Укр. НМЦ практи. психології і соц. роботи, 2014. – 180 с

5. Рудестам К. Групповая психотерапия: психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам; [пер. А. Голубев, Л. Трубицына, С. Дикий]. – К.: PSYLIB, 2004. – 350 с.

6. Яценко Т. С. Основы глубинной психокоррекции: феноменология, теория і практика: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. С. Яценко. – К.: Вища школа, 2006. – 382 с.

*В статье раскрыто один из самых оптимальных методов, который используется в психологической практике – психологический тренинг. Указано на его особенности и преимущества – обучение, воспитание, тренировка. Раскрыто содержательное наполнение психотренинга, который состоит из 7 частей и соответствующих им заданий, упражнений (фасилитирующее общения; рефлексия, открытость и искренность в общении, анализ различных ситуаций; формировании образа Я; групповой характер; опора на жизненный опыт подростков) и процедуры их проведения*

**Ключевые слова:** тренинг, психологический тренинг, способность подростка противостоять криминализации.

*The article reveals one of the most optimal methods used in psychological practice – psychological training. It is indicated on its features and advantages – training, education, training. The content content of psychotraining, which consists of 7 parts and corresponds to their tasks, exercises (facilitation communication, reflection, openness and sincerity in communication, analysis of various situations, formation of the image of "I", group nature, reliance on the life experience of adolescents) and their procedures carrying out*

**Keywords:** training, psychological training, the ability of a teenager to resist criminalization.