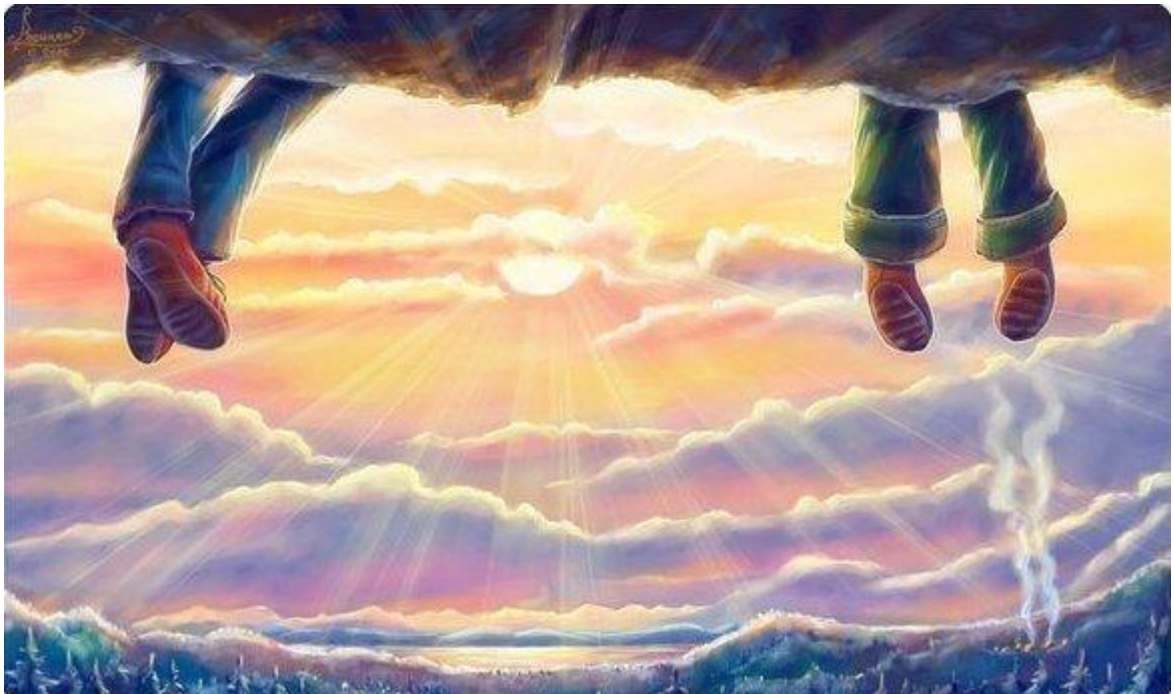


Урожай Оксана Олександрівна, практичний психолог

«Життя без тривожності»

**(корекційно-розвивальна програма для
подолання тривожності в підлітків)**



Зміст

ВСТУП.....	4
План проведення корекційно-розвивальної програми.....	7
Заняття 1.....	11
Заняття 2.....	13
Заняття 3.....	16
Заняття 4.....	19
Заняття 5.....	22
Заняття 6.....	27
Заняття 7.....	31
Заняття 8.....	33
Заняття 9.....	36
Заняття 10.....	40
ДОДАТКИ.....	45
Додаток А.....	46
Додаток Б.....	51
БІБЛІОГРАФІЯ.....	55
АНОТАЦІЯ.....	57

Вступ

У наш час вагомого значення набуває робота психолога у закладах початкової і середньої освіти. В тому числі сучасна психологічна наука демонструє зростаючий інтерес до проблеми тривожності особистості.

Становлення емоційно-вольової сфери, з якою тісно пов'язано формування особистості – складний і тривалий процес, що характеризує психічний розвиток. Воно протікає під безпосередньою дією з боку оточуючих, в першу чергу дорослих, що виховують дитину. Без знання особливостей емоційної сфери дітей, важко вірно реагувати на їх вчинки, вибирати відповідні осуд або заохочення, цілеспрямовано керувати вихованням.

Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона приводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів в спілкуванні. Людина з підвищеною тривожністю згодом може зіткнутися з різними соматичними захворюваннями.

Тривожність має яскраво виражену підліткову специфіку, яка проявляється в її джерелах, змісті, формах прояву компенсації і захисту. Для кожного вікового періоду існують певні області, об'єкти дійсності, які викликають підвищену тривогу більшості дітей, незалежно від наявності реальної загрози або тривожності як стійкого утворення. Ці «вікові піки» тривожності є віддзеркаленням найбільш значимих соціальних потреб.

Тривога як стан надає в основному негативний, дезорганізуючий вплив на результати діяльності дітей підліткового віку; в старшому підлітковому – ранньому юнацькому віках вплив може також носити і мобілізуючий характер. Впродовж всього шкільного віку вплив тривоги на діяльність опосередкує характеристиками педагогічного спілкування, створюваної педагогом загальної атмосфери класу.

З одного боку, існує цілий ряд зловісних термінів для позначення емоційних порушень дитини - школяра: шкільна дезадаптація, шкільний невроз, страх школи і т.д. Хоча часто школа лише виявляє, як лакмусовий

папірець, особливості дитини, нажиті в сім'ї, і служить лише ситуацією-стимулом, провокуючим емоційну реакцію, – проте не можна не визнати, що і сам характер навчання в тому вигляді, в якому воно має місце в багатьох школах, містить цілий «букет» чинників, здатних викликати, розвинути і поглибити тривожність учня.

Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова характеристика активної діяльності особистості. У кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, тобто корисна тривожність. Особистість, у якої висока тривожність, схильна перебільшувати ситуацію загрози, що впливає на її самооцінку та життєдіяльність.

Тривожність виконує охоронну (передбачення небезпеки й підготовка до неї) і мотиваційну функцію.

Однією з найпоширеніших шкільних проблем, пов'язаних з тривогою, є проблема перевантаження. Перевтома веде до невдач, а досвід невдач, коли накопичується, породжує страх, невпевненість, емоційну нестабільність і – нові невдачі. Переважна більшість педагогічних, психологічних, медико - фізіологічних досліджень показує, що багато традиційних існуючих правил завантаження школярів, що неодноразово переглядалися, не тільки не стимулюють навчання, але і прямо руйнують психіку, знижують працездатність підлітків.

В зв'язку з цим було розроблено корекційно-розвивальну програму, яка стане помічником практичним психологам, соціальним педагогам та вчителям при роботі із підлітками, в яких спостерігається підвищений рівень тривожності.

Перед проведення програми рекомендується провести діагностичний етап. При діагностиці можна використати одну або декілька методик для діагностики тривожності підлітків. Наприклад: опитувальник для оцінки синдрому психічного вигорання, тест «визначення типового стану» (Е. Е. Ейдемільера, В. В. Юстицького), тест Люшера, метод малюнкової фрустрації Розенцвейга, тест тривожності Ч. Д. Спілберга - Ю. Л. Ханіна, Методика

вимірювання рівня тривожності Тейлора, тест шкільної тривожності Філіпса, малюнковий тест Дж. Бука «Дім. Дерево. Людина», тест «Казка», Шкала особистісної тривожності Прихожан А. М., Опитувальник ЕРQ. Г. Ю. Айзенка. Актуальними можуть бути теми малюнків із комплексу психомалюнків Т.С.Яценко, такі як «Моя сім'я», «Мій клас», «Я-реальне. Я-ідеальне».

Метою корекційно-розвивальної програми є зниження в підлітків рівня шкільної тривожності до стану норми; сприяти розвитку та вдосконаленню вербальних і невербальних засобів спілкування; створити сприятливі умови для повноцінного психічного, соціального і духовного розвитку самосвідомості та самосприйняття; сформувати толерантне ставлення до оточуючих.

Основні завдання:

- зниження тривожності та скутості школярів;
- розвиток уміння контролювати рівень тривожності;
- розвиток самооцінки та самопізнання;
- формування толерантного ставлення до оточуючих;
- розвиток комунікативної сфери.

Кількість учасників: 10 осіб віком від 12 до 14 років

Тренінгові приміщення: простора кімната, стільці для кожного, розставлені по колу;

Тривалість: 10 занять по 90 хвилин (перше заняття триватиме 60 хвилин)

Предмет корекції: емоційна сфера підлітків.

Методи корекції: ігротерапія, проєктивний малюнок, психо - гімнастика, методи поведінкової корекції, психологічні вправи.

Засоби корекції: ігри, вправи, бесіди, прийоми неігрового типу, спрямовані на зниження рівня тривожності.

Очікувані результати: зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки, розвиток комунікативних здібностей.

План проведення корекційно-розвивальної програми

№ з\п	Назва вправи	Час,хв.
Заняття 1. Знайомство		
1.	Вступ.	5
2.	Обговорення правил роботи.	5
3.	Очікування. Вправа "Дерево наших очікувань"	10
4.	Знайомство. Вправа "Моє ім'я".	15
5.	Вправа "Прогноз погоди".	10
6.	Вправа "Подаруй усмішку".	5
7.	Прощання.	5
Заняття 2. Самопізнання		
1.	Привітання. Вправа "Візьми і передай"	5
2.	Вправа "Заборонений рух"	10
3.	Вправа "Правда-неправда"	15
4.	Вправа "Плутанина запитань"	10
5.	Вправа "Риба для роздумів"	15
6.	Вправа "Який Я? "	20
7.	Вправа "Мій портрет у променях сонця"	10
8.	Прощання. Вправа "Потиснемо руки"	5
Заняття 3. Моя самооцінка		
1.	Привітання. Вправа "Поділись емоціями"	5
2.	Вправа "Вірш про себе"	20
3.	Вправа "Не хочу хвалитися, але я..."	10
4.	Вправа "Мій герб"	15
5.	Вправа "Мої сильні і слабкі сторони"	15
6.	Вправа "Карта мого "Я"	15
7.	Вправа "Броунівський рух"	5
8.	Прощання	5
Заняття 4. Страхи		

1.	Привітання. Вправа "Павутинка дружби"	10
2.	Вправа "Малюнки-метаморфози"	15
3.	Інформаційне повідомлення "Страхи"	10
4.	Вправа "Наші емоції: страх"	15
5.	Вправа "Кероване чудовисько"	20
6.	Вправа "Скульптура"	15
7.	Прощання	5
Заняття 5. Я та інші		
1.	Привітання. Вправа "Рукостискання на трьох"	5
2.	Вправа "Музика почуттів"	20
3.	Вправа "Я могутнє дерево"	20
4.	Вправа "Іскорка доброти. Магія слова"	10
5.	Вправа "Прогулянка"	5
6.	Вправа "На крижині"	10
7.	Вправа "Концентричні кола"	10
8.	Вправа "Чарівний кран доброти"	5
9.	Прощання	5
6. Звичайний підліток		
1.	Привітання. Вправа "Привітання буз слів"	5
2.	Вправа "Намалюй"	10
3.	Вправа "Звичайний підліток"	20
4.	Вправа "Один день із життя дівчинки підлітка"	25
5.	Вправа "Історія про одну маму"	20
6.	Обговорення заняття	5
7.	Прощання	5
7. Моя душевна погода		
1.	Привітання. Вправа "Аплодисменти"	5
2.	Вступна бесіда	5
3.	Вправа "Моя душевна погода"	30

4.	Вправа "Душевна погода інших"	15
5.	Вправа "Прозорі картинки"	15
6.	Релаксація	15
7.	Прощання	5
8. Цінність людського життя		
1.	Привітання. Вправа "Оле-Неше-Нешиков"	5
2.	Вправа "Ланцюжок із скріпок"	5
3.	Вправа "Скарбничка почуттів-асоціацій"	15
4.	Обговорення на тему "Що мене тривожить"	10
5.	Релаксація "Занедбаний сад"	15
6.	Вправа "Побудуй вежу"	10
7.	Вправа "Моє життя"	10
8.	Гра "Сонце і дощ"	10
9.	Прощання	10
9. Моє життя в моїх руках		
1.	Привітання. Вправа "Клубок ниток"	5
2.	Вправа "Господар-будинок-землетрус"	10
3.	Вправа "Ми творимо"	10
4.	Притча "Все залежить від тебе"	15
5.	Вправа "Фотоальбом"	20
6.	Вправа "Знайди свою половинку"	10
7.	Вправа "Усмішка по колу"	10
8.	Вправа "Олівці"	10
10. Сад моїх бажань		
1.	Привітання. Вправа "Чарівне привітання"	5
2.	Вправа "Естафета хороших новин"	10
3.	Вправа "Сад почуттів"	20
4.	Вправа "Подарунок, який неможливо купити"	15
5.	Вправа "Австралійський дощ"	5

6.	Вправа "Підбиття підсумків"	20
7.	Вправа "Масаж"	5
8.	Прощання	10



Робота в умовах корекційно - розвивальної програми відбуватиметься за такими правилами:

- приходити вчасно;
- спілкуватися на основі довіри;
- щирість;
- "Я - висловлювання";
- Конфіденційність того, що відбувається в групі;
- Повага один до одного;
- Активна участь.

(На початку першого заняття учасникам повідомляється тема програми, правила роботи та обговорюються очікування)

ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО

Вступ. Вступне слово психолога. Повідомлення теми та мети корекційно-розвивальної програми та обговорення її тривалості.

Обговорення правил роботи в групі.

Основними правилами роботи в групі будуть такі:

- Бути активним.
- Звертатися одне до одного на ім'я.
- Не критикувати.
- Правило піднятої руки.
- Бути щирим.
- Не оцінювати одне одного.
- Поважати думку інших
- Дотримуватися запропонованих правил.

Очікування "Дерево очікувань".

Мета: усвідомлення очікувань відносно тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин

Матеріали: стікери, олівці або ручки, плакат "Дерево наших очікувань"

Настікері запишіть, будь ласка, свої очікування від тренінгу в цілому та від сьогоднішнього заняття. Приклейте стікер на плакат "Дерево наших очікувань".

Вправа на знайомство "Моє ім'я"

Мета: невербальне символічне вираження змісту обраного імені.

Час: 15 хвилин

Матеріали: Листи А4, фломастери та олівці

Після того, як усі учасники групи назвали свої імена, підліткам пропонують подумати й намалювати малюнок "Моє ім'я", що у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після виконання малюнка проводиться обговорення робіт.

Вправа "Прогноз погоди"

Мета: дізнатися з яким настроєм учасники прийшли на заняття.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу формати А4, олівці, фломастери, маркери.

Кожен учасник має взяти аркуш паперу, олівці(фломастери, маркери) і зробити малюнок, що відповідає його настрою в даний момент. Підліток може показати, що у нього зараз "погана погода" або "штормове попередження", а в когось "сонячно" і "ясно".

Вправа "Подаруй усмішку"

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон.

Час: 5 хвилин

Психологові варто пояснити підліткам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, утому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь!

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки:

кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

Прощання.

Час: 5 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 2. САМОПІЗНАННЯ

Привітання. Вправа "Візьми і передай"

Мета: створення сприятливих умов для роботи в групі, привітання один одного.

Час: 5 хвилин

Сидячи в колі кожен учасник передає іншому якийсь уявний предмет. У того, хто дивиться збоку на руки дітей, повинне створитися враження, що вони діють із реальними предметами, а також учасник, якому передають предмет повинен вгадати, що це за предмет.

Вправа "Заборонений рух"

Мета: активізувати роботу групи

Час: 10 хвилин

Діти стають у коло. Психолог заздалегідь повідомляє заборонений рух, наприклад, не можна піднімати руки вгору, плескати в долоні тощо. Потім під музику починає показувати різні рухи, які учасники повинні за ним. Раптом він показує заборонений рух. Учні не повинні його повторювати. Той, хто помилився, вибуває із гри.

Вправа "Правда - неправда"

Мета: знайомство.

Час: 15 хвилин.

Кожен розповідає один факти із свого життя, один з яких неправдивий. Решта учасників мають здогадатися, який з них неправдивий.

Вправа "Плутанина запитань"

Мета: створення позитивної атмосфери

Час: 10 хвилин

Матеріали: клубок довгою мотузки

Кожен учасник ставить іншому запитання, перекидаючи клубок. Той, хто відповідає, намотує мотузку на один із пальців, і передає клубок іншому, задаючи запитання. Так у колі утворюються "плутанина" з мотузки, яка символізує тісний взаємозв'язок між учасниками.

Вправа "Риба для роздумів"

Мета: розвиток самосвідомості, самопізнання учасників

Час: 15 хвилин

Матеріали: скринька(коробочка, або кошик), макети рибок із запитаннями

Копії незакінчених речень розрізають, складають у макети рибок. Кошик, в якому лежать рибки, ставлять у центрі кола. Кожен учасник по черзі ловить "рибу" і зачитує речення, самостійно його завершуючи. Після кожної відповіді відбувається обговорення, тривалість якого визначає ведучий, котрий дає сигнал переходу черги до іншого "рибалки".

Незакінчені речення:

1. Мій найбільший страх – це...
2. Коли інші принижують мене, я...
3. Я не довіряю людям які...
4. Я гніваюся, коли хтось...
5. Я насправді дуже не люблю в собі....
6. Я сумую, коли...
7. Я хотів би, щоб мої батьки знали...
8. Коли мені хтось подобається, кому я не подобаюсь...
9. Вибираючи між "активний" і "пасивний", я назвав би себе...
10. Найважче в тому, щоб бути чоловіком(жінкою), – це...
11. Я ношу такий одяг, бо...

12. Головна причина, через яку мені подобається бути в цій групі – це...

13. Коли інші люди поводяться щодо мене, як мої батьки, я ...

14. Має найнеприємніше переживання в дитинстві...

15. У моєму характері мені найбільше подобається...

16. Коли мені не до душі хтось, кому я подобаюсь...

17. Мені подобається...

18. У школі...

19. Мені не вдалося...

20. Мені потрібно...

21. Я кращий, коли...

22. Я ненавиджу...

23. Єдина тривога...

24. Я таємно...

25. Танцюючи...

26. Я не можу зрозуміти, чому...

27. Я, здається, розумію, чого хочу, коли...

28. Найкраще, що могло б статися у моїй сім'ї...

29. Найкраще, що могло б статися зі мною...

30. Найважче мені...

31. Коли я наполягаю на своєму, люди...

32. Якби я міг змінити в собі дещо, я б...

33. У людях мені найбільше подобається...тому що...

34. Найбільше від інших людей мені потрібно...

Вправа "Який я? "

Мета: самопізнання, розвиток здатності до самоаналізу.

Час: 20 хвилин.

Матеріали: бланк із особистісними рисами, ручки

Учасникам пропонують за 10-бальною шкалою оцінити свої особистісні риси.

Бланк із особистісними рисами

Особистісні риси/бали										
Упевненість										
Щирість										
Здатність подобатися										
Уміння переконувати										
Упертість										
Байдужість										
Агресивність										
Залежність від думки інших										

Після виконання вправи відбувається обговорення.

Вправа "Мій портрет у променях сонця"

Мета: розвиток самосвідомості, позитивного сприйняття.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: макет сонечка.

Учасникам пропонують на вирізаному з кольорового паперу "сонечку" написати найкращі сторони свого "Я" (на кожному "промінці"), а в центрі намалювати автопортрет і написати власне ім'я.

Прощання.

Час: 5 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 3. САМООЦІНКА

Вправа "Привітання"

Час: 5 хвилин

Мета: зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття

У тренера в руках "чарівна паличка", яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому із учасників. Той у кого "чарівна

паличка", теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

Вправа "Вірш про себе"

Мета: застосування метафори для кращого розуміння самого себе, розвиток креативності.

Час: 20 хвилин.

Напишіть "Вірш про себе", продовжуючи рядки:

Я – ніби пташка, тому що...

Я перетворююся на тигра, тому що...

Я можу бути вітерцем, тому що...

Я – ніби мурашка, коли...

Я – склянка води...

Я почуваюся шматочком напівпрозорого льоду...

Я – прекрасна квітка...

Я – скеля...

Я – стежка...

Я – ніби риба...

Я – цікава книжка...

Я – пісенька...

Я – миша...

Я – ніби буква О...

Я – світлячок...

Я – смачний сніданок...

Невже це насправді Я?!

Обговорення виконання завдання.

Вправа "Не хочу хвалитися, але я ..."

Мета: розвивати у підлітків уміння короткої самопрезентації, позитивне самосприйняття.

Час: 10 хвилин

Кожен по черзі називає своє ім'я та говорить фразу, що починається зі слів: "Не хочу хвалитися, але я..."

Вправа "Мій герб"

Мета: розвиток почуття ідентифікації

Час: 15 хвилин

Пропоную вам створити свій особистий герб, вибравши для цього улюблений колір, та розмістити на ньому символи, які відображають ваші найголовніші риси: що ви любите, що вмієте робити найкраще, про що мрієте.

Вправа "Мої сильні і слабкі сторони"

Мета: визначення своїх сильних і слабких сторін, розвиток адекватної самооцінки.

Час: 15 хвилин

Складіть список своїх сильних і слабких сторін (по 10 пунктів).

Вправа "Карта мого Я"

Мета: розвиток власної ідентифікації та сприйняття самого себе.

Час: 15 хвилин

Малюнок обведеної руки дитини заповніть підписами характерних рис, інтересів, почуттів: яким ти буваєш, коли злий, щасливий, сміливий, роздратований, веселий, здивований, сумний, що любиш, яким хочеш стати тощо. А потім передайте свій малюнок по колу, інші доповнять його думкою про вас.

Вправа "Броунівський рух"

Мета: зняти емоційне напруження; налаштувати групу на робочий лад.

Час: 5 хвилин.

Ведучий пропонує учасникам порухатися, як атоми. За командою всі учасники об'єднуються в "молекули", у кожній з яких є стільки назв ведучий. Так відбувається взаємодія учасників.

Прощання.

Час: 5 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 4. СТРАХИ

Вправа "Павутинка дружби"

Мета: Розвиток групової взаємодії та навичок культури поведінки.

Час: 10 хвилин

Станьте у коло і передайте клубочок яскравих ниток, кому захочете, при цьому потрібно звернутися на ім'я: "Привіт, друже..." та вислови добрі побажання або комплімент. Поступово з ниток утворюється павутинка.

Психолог: Павутинка чудовим візерунком з'єднала справжніх друзів, тих, кого ви любите, цінуєте. Які почуття викликала гра? Що було найприємнішим? Тепер ми знаємо ще один спосіб, як зробити приємне іншим і покращити їм настрій.

Вправа "Малюнки-метаморфози"

Мета: Сприяє зближенню учасників шляхом участі у спільній діяльності.

Час: 15 хвилин

Кожному із вас я пропоную намалювати на своєму аркуші якийсь простий і знайомий всім образ і передати його за командою психолога сусіду праворуч. Кожен по черзі додає щось своє до зображеного іншим, передаючи малюнок по колу, поки він не повернеться до свого першого автора і не набуде завершеного вигляду – сюжету, який може значно відрізнятись із задуманого спочатку.

Інформаційне повідомлення "Страхи"

Хто з нас не знайомий зі страхом, цієї, мабуть, самої згубною для людини емоцією! Кожним в якісь моменти життя опановує страх. Головним чином через те, що людина здатна передбачати або, у всякому разі, він думає, що здатний зазирнути в майбутнє. Страх - це завжди передбачення страждання, болю...

Часто причиною страху є невідомість. Наприклад, реальний страх - йти до зубного лікаря. Так, страшно. Перший раз . Якщо ж ти дізнався точно, що тебе чекає, яка ступінь болю, то страх вже не той. Багато хто погодиться, що часто найсильніше боїшся саме туману невідомість - а що мене чекає там попереду: завтра, через рік, в цій темній підворотті, за дверима в кабінет великого начальника?

Існує й інше джерело страху: соціальна індукція . Буває , що людина не віддає собі точного звіту в тому, чому він боїться, а почуття страху його не покидає. І на запитання: "Чого ж ти боїшся?" нерідко відповідає: "Та хто його знає, чого я боюся". Справа в тому, що страх - це багато в чому соціальна емоція, яка може поширюватись подібно епідемії, заражаючи підчас десятки і сотні тисяч людей.

Але трапляється, що людина не здатна тверезо міркувати про свій страх. Хоча в такому міркуванні зазвичай нічого страшного і складного немає. Страх стає всепоглинаючим, нерідко він повністю захоплює владу над людиною. Тут уже мова йде про страх невротичний, про те, що психіатри називають фобії. Фобії досить різні: когось переслідує страх інфекції, когось - несподіваної смерті, хтось вічно боїться стати об'єктом нападу, насильства і т. д.

А як наше фізичне здоров'я реагує на страх! Якщо неможливо захиститися втечею або нападом, то ти опиняєшся у владі гніву, стаєш агресивним, дратівливим. Хронічний гнів небезпечний, він виснажує імунну систему подібно СНІДу . Коли людина відчуває страх, а отже - гнів і агресію, у нього згорають Т- лімфоцити (це необхідно для мобілізації енергії), без яких організм відкритий для будь-якої хвороби. Кажуть: твій страх і є твоя хвороба, і це абсолютно вірно.

Важливо зрозуміти, що страх - це всього лише продукт вашої уяви. Сміливо погляньте йому в обличчя, розпізнайте його. І тоді виявите, що ви з ним не одне і те ж. Подивіться на ваші страхи, як на кадри з фільму, що швидко миготять і тут же зникають. Те, що Ви бачите, насправді не існує.

Страх прийде і піде, якщо ви самі не будете його наполегливо затримувати. Сьогодні ми спробуємо навчитися позбавлятися власних страхів.

Вправа "Наші емоції: страх"

Мета: вербалізація глибинних переживань та мобілізація життєвих сил учасників для усунення страхів

Час: 15 хвилин

Я пропоную вам заплющити очі й уявити ситуацію, свої відчуття, коли було страшно. Розкажіть про свої почуття:

- Я боюся коли...
- Мені страшно коли...
- Найбільше я боюся...

Діти пригадують ситуації, які з ними трапилися, і розповідають про те, які емоційні негативні відчуття викликали страх, відтворюють особливості мімічної експресії страху.

Тепер я хочу запропонувати вам відобразити свій внутрішній страх на папері з допомогою малюнку. Матеріалізовані асоціації емоцій страху зображені у формі образів чи реальних картин ситуацій, пропонуємо знищити будь-яким способом: порвати, спалити, зім'яти.

Вправа "Кероване чудовисько"

Мета: позбавлення внутрішніх страхів з допомогою психоскульптури

Час: 20 хвилин

Я пропоную вам спробувати себе в ролі скульпторів. Матеріалом для ліплення будите ви. Нехай дитина-скульптор поставить вас у ту позицію, яку вважає потрібною, надасть вам необхідного виразу, а сама стане єдиним, хто вами управляє, і чийй волі ви підкоряєтесь. Дайте скульптору можливість відчути всю повноту влади над монстром, виконуючи команди. Потім поміняйтеся ролями.

Обговорення:

- Що було приємніше: зображати монстра чи виконувати роль скульптора?

- Чи допомогла вам вправа та що ви зараз відчуваєте?

Вправа "Скульптура"

Мета: розвиток уяви та впевненості у власних силах.

Час: 15 хвилин

Форма нашої роботи в даній вправі називається психологічне ліплення. Вам потрібно розбитися на пари. Один – скульптор, другий – скульптура. За моїм завданням скульптор повинен ліпити скульптуру:

- дитину, яка нічого не боїться;
- дитину, яка всім задоволена;
- дитину, яка може виконати важливе, складне завдання;
- дитину, яка повністю щаслива;
- дитину, яка тривожна.

Тепер вам потрібно помінятися ролями.

Обговорення:

- Що ви відчували, під час проведення вправи?
- Що ви відчували в ролі скульптора, а скульптури?
- Яку дитину було приємно зображувати, а яку ні?

Прощання.

Час: 5 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 5. Я ТА ІНШІ

Вправа "Рукоштовування на трьох"

Мета: Створення позитивної атмосфери, привітання

Час: 5 хвилин

Я пропоную вам об'єднатися в трійки. Кожній трійці потрібно придумати рукоштовування, в якому бере участь відразу три особи. У цьому рукоштовуванні має бути використана лише одна рука кожного, і це має бути або ліва рука, або права.

Вправа "Музика почуттів"

Мета: створити ситуацію успіху для малоактивних учасників, підбадьорити їх, заохотити до роботи.

Час: 20 хвилин

Зараз ви прослухаєте мелодії Моцарта. Ваше завдання визначити, який настрій передає музика. Вам потрібно описати характер образу мелодії, наприклад:

- весела, радісна, щаслива, приємна, безтурботна;
- самотня, печальна, сумна, відчужена, беззахисна;
- задушевна, лагідна, мрійлива, добра, спокійна, плавна, тиха;
- сердита, тривожна, загрозлива, зла;
- стомлена, плавна, лінива, тиха, спокійна;
- схвильована, тривожна, швидка, ритмічна, голосна;
- святкова, піднесена, поважна.

Музика, ніби жива, має свій характер і настрій. Спробуйте зобразити образ почуття, який викликає у вас мелодія фарбами на папері з допомогою пальців. Це можуть бути різнокольорові лінії, плями, крапки, образи, фігури.

Обговорення:

- Чи сподобалося вам?
- Чи важко було малювати з допомогою пальців?
- Що ви відчували про малюванні?

Вправа "Я могутнє дерево"

Мета: візуалізувати власні почуття, підвищити рівень довіри один до одного, визначити положення кожного в групі.

Час: 20 хвилин

Спробуйте всі разом створити образ сильного, могутнього дерева: станьте поряд одне з одним у тісне коло, торкаючись плечем до плеча сусіда, ноги широко розставлені.

Психолог: Який величезний, сильний, могутній стовбур дерева у нас вийшов. Гілки тягнуться вгору, переплітаються між собою (діти піднімають

руки догори та переплітають їх). У такому дереві добре й затишно і пташкам, і білкам.

Після уявлення себе деревом визначте, як воно відчувається. Намалюйте своє дерево та асоціації, що виникли. Придумайте назву малюнка й історію, яку дерево хотіло б розказати про себе:

- Де росте дерево, який у нього настрій?
- Що або хто поряд з ним, підтримує його?
- Чи є у нього друзі і вороги?
- Чого боїться дерево? Що його тривожить?
- Про що мріє дерево? Чого бажає?
- Це дерево щасливе чи ні?
- За що його люблять люди?
- Чому воно радіє? Що йому допомагає?

Завершити нашу вправу пропонуємо обміном подарунків. Ваші малюнки подаруйте вашим товаришам. В кожного повинен бути такий подарунок.

Вправа "Іскорки доброти. Магія слова"

Мета: релаксація, підняття тону учасників.

Час: 10 хвилин

Давайте зігрємо руки теплим диханням, ніби вкладемо в них свою душу. Уявіть собі, що від вашого теплового подиху, у ваших долонях запалала маленька іскорка, ніби сонячна краплинка – тепла і лагідна.

А тепер простягніть свої руки до всіх, усміхніться і подаруйте їм свою доброту. Ось так! (Діти здувають уявну іскорку зі своїх долонь)

Тепер ви знаєте, як дарувати людям доброту. Бажаю вам, аби доброти, яку ви подарували всім, було так багато, щоб вистачило на все життя.

Обговорення:

- Що дала вам ця вправа?
- Як ви почували себе, коли дарували доброту, а коли отримували?

Вправа "Прогулянка"

Мета: Гармонізувати відчуття, сконцентрувати увагу учасників на почуттях та емоціях.

Час: 5 хвилин

Вам потрібно вільно рухатися по кімнаті. Потрібно прислухатися до себе, відчути своє тіло у процесі руху. При цьому вам потрібно при зустрічі вітатися невербальним способом (кивком, поглядом, усмішкою, потиском руки) та після кожної зустрічі – міняти напрямок руху або за командою психолога присісти, пострибати, обернутися навколо себе тощо.

Вправа "На крижині"

Мета: допомогти усвідомити себе учасником групи, зрозуміти рівень згуртованості учнів.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: аркуш ватману

Учасники діляться на команди по 3-5 осіб (бажано порівну, щоб хлопці й дівчата розділилися рівномірно). Кожній команді видається аркуш ватману, який вони розстилають на підлозі.

Ведучий: Уявіть собі, що ви опинилися на крижині, яка відкололася і дрейфує посеред бурхливого моря. Крижина – це ваш аркуш паперу. Вам усім треба розміститися на ній і протриматися декілька хвилин, щоб дочекатися рятувальників. Торкатися підлоги за межами аркуша не можна – хто зробить це, той "потонув".

Коли учасники влаштовуються на своїх "крижинах" і протримуються в такому положенні 15 - 20 секунд, ведучий повідомляє, що шторм відламав по шматочку від кожної із крижин, і відриває по частині від усіх аркушів, пропонуючи учасникам розміститися на тому, що залишилося. Так повторюється 2-3 рази. Якщо в команді "тоне" одна людина, вона отримує попередження, якщо дві або більше людини потоне, то команда вибуває із гри ("ваша крижина перекинулася"). Перемагає група, яка протримається найдовше.

Техніка, крім активізації учасників до творчого рішення поставленої перед ними проблеми, сприяє об'єднанню, формуванню взаємної довіри.

Після проведення вправи відбувається обговорення виконання вправи.

Вправа "Концентричні кола"

Мета: розвиток самосвідомості і позитивного ставлення до себе та оточуючих

Час: 10 хвилин

Учасники, розрахувавшись на перший-другий, об'єднуються у дві групи. Перша створює внутрішнє коло, друга зовнішнє. Усі повертаються одне до одного обличчям, утворюючи пари. Учні, спілкуючись у парах, продовжують незакінчені речення:

1. Мені подобається у моїй зовнішності...
2. Мої найбільші досягнення...
3. Мені хотілося б...
4. Моя мета в житті...
5. Ти досягнеш своєї мети, тому що...

Після обговорення кожного речення учасники зовнішнього кола роблять крок ліворуч, таким чином створюючи нові пари.

Вправа "Чарівний кран Доброти"

Мета: розслаблення групи після проробленої роботи

Час: 5 хвилин

Заплющте очі й уявіть собі чарівний кран, з якого ллється не вода, а сонячне тепло, доброта, ніжність і ласка. Підставте долоньки, я наділю вас сьогодні добротою та щирістю з цього чарівного крана.

Після цього відбувається обмін щирими словами із крану Доброти.

Прощання.

Час: 5 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 6. ЗВИЧАЙНИЙ ПІДЛІТОК

Вправа "Привітання без слів"

Мета: навчитися встановлювати контакт на невербальному рівні

Час: 5 хвилин

Зараз ми спробуємо за 3 хвилини привітатися з якнайбільшою кількістю членів групи – але без слів, використовуючи лише наше тіло, погляд, міміку та жестикуляцію. Можна вітатися з одним і тим самим учасником декілька разів. Спробуйте якомога більше різних варіантів привітання. Не забувайте про посмішку.

Обговорення:

- Які варіанти привітань вам найбільше сподобалися?
- Стільки невербальних привітань вдалося використати?
- Як на ваші привітання реагували партнери?

Вправа "Намалюй"

Мета: активізувати роботу групи

Час: 10 хвилин

У кожного з вас є аркуш паперу ш олівець. Я пропоную вам заплющити і очі і намалювати (у певній послідовності) будиночок із двома вікнами, дверима, огорожею і дверима по обидва боки будиночка. Отже розпочнемо: намалюйте трубу, вікно ліворуч, двері, дерево з правого боку, дах... По закінченню гри учасники розплющують очі й дивляться що в них вийшло.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?
- Чи важко було малювати?
- Чий малюнок вийшов найвдалішим?

Вправа "Звичайний підліток"

Мета: сприяти усвідомленню власних переживань підліткового віку

Час: 20 хвилин

Зробіть із паперу фігурку людини. На частинах цієї фігурки напишіть:

про що мріє (на рівні голови), що любить (на рівні тулуба), чого уникає (на рівні ніг), що вміє робити (права рука), які ресурси має (ліва рука). Презентуйте свою "паперову людину". А поки ви розповідаєте про свого підлітка, я переносу ваші думки на зображення людини на великому аркуші.

Тепер у нас вийшов узагальнений портрет під назвою "Звичайний підліток".

Обговорення:

- Чи важко було описувати людину?
- Що видалося найважчим?
- А що найлегшим?

Вправа "Один день із життя дівчинки-підлітка"

Мета: допомогти у розумінні власних переживань

Час: 25 хвилин

Вона ще із заплученими очима почула голоси на кухні, відчула смачний запах. На душі було так приємно, що прокидатися не хотілося. Дівчинка пригадала сон, який щойно бачила.

— Зараз розповім мамі, от здивується, - подумала Катя і полопотіла босими ногами на кухню.

— Мамо, знаєш... - тільки й встигла промовити вона.

— Знову босоніж?! Знову захворіти хочеш?! – не обертаючись від плити, суворо сказала мама. – Іди взуй тапки.

Дівчинка повернулася і взула. Тоді пішла вмиватися. Понуро з'їла свій сніданок тільки після того, як за мамою зачинилися двері.

Біля входу в школу зустріла улюблену вчительку зарубіжної літератури.

— Віро Іванівно, я всю ніч сьогодні писала твір, знаєте, у мене так вийшло...

— Потім, потім, ще поговоримо, не зараз, - прискорила крок учителька.

Катя пригадала, що третій день носить у рюкзаку практичну з біології.

Зайшла повернути.

– Все, більше не приймаю, і не треба мені нічого пояснювати, - сказав роздратовано Валентин Олександрович, перекладаючи стоси зошитів. Каті на очі набігли сльози. Що ж тепер робити?

На сходах зустріла подругу.

– Оксано, поговорити б... почекай мене після шостого уроку.

– Тільки швидко, а то в нас перенесли тренування, наступного тижня змагання.

На жаль, швидко всього не розкажеш...

Після уроків Катя повернулася додому. Увімкнула телевізор, загорнулася у ковдру і несподівано для себе заснула. Прокинулася різко, глянула на годинник – 15 хвилин до приходу мами. Заскочила на кухню і обімліла: на столі записка – список покупок. У цей момент подзвонили в двері. Мама увійшла втомлена, поставила сумки.

– Ти я бачу нікуди й не збиралася. Я так і думала.

Катя тихенько прослизнула в кімнату. Сіла за уроки.

Потім молодший брат влаштував скандал. Пізно і не в гуморі прийшов тато.

Вже ближче до десятої зайшла мама і сказала: "Давай поговоримо".

Але розмовляти вже не хотілося.

Обговорення:

- Як ви думаєте, як почувала себе Катя?
- Чи дівчинка почувала себе покинутою?
- Чому дорослі так себе поводити?
- Чому ввечері Катя не захотіла говорити з мамою?
- Як би ви почували себе в цій ситуації?

Вправа "Історія про одну маму"

Мета: навчитися аналізувати ситуацію з точки зору інших людей

Час: 20 хвилин

Продзвенів. Відкинула. Провалилася. Схопилася. Подивилася.

Обімліла – проспала! Почала будити: буркнув, відвернувся.

Вбігла. Запалила. Поставила. Чиркнула. Не запалюється. Вилаялася про себе. Побігла, вмилася, майже одягнулася. Влетіла. Нагріла, поставила варити. Побігла будити. Не реагують. Накричала, підняла скандал. Припленталася по черзі. Все встигнути б. Посмажила.

Написала список. Нагадала. Поцілувала.

Одягнулася. Нагодувала. Узяла за руку. Потягнула.

Втиснулася. Встигла. Привела. Втекла. Чула як плаче.

Залетіла. Прийшов. Навіть не дивиться. Перевіряла. Лаялася. Вправили. Знову перевіряла. Знову лаялася. Знову виправили. Нарешті підписали, затвердили. На сьогодні все. Додому.

Побігла. Заскочила. Купила. Обрахували. Повернулася. Вилаяла. Не сподобалося, але віддали.

Заскочила. Одягнула. Поскаржилися. Вилаяла. Обзивається. Говорити не навчився – лаятися вміє. Ляснула. Потягнула.

Посадила. Нагодувала. Почистила. Розлив. Прибрала. Прикрикнула. Втихомирився. Уклала.

Прийшов. Затримався. Знову не дали зарплату. Нагадала. Запитала. Прикрикнула. Нагрубив. Улігся.

Зайшла поговорити. Мовчить. Насупився. Не все, спати.

Обговорення:

- Як ви думаєте, хто головні герої оповіді?
- Як відчуває себе мама?
- Ч и важко їй?
- А як би ви себе повели в даній ситуації?

Тепер складіть опис на тему "Один звичайний день мого життя"

Хто готовий презентувати свою роботу, прошу.

Прощання.

Час: 10 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує

групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 7. МОЯ ДУШЕВНА ПОГОДА

Вправа "Аплодисменти"

Мета: покращити настрій, активізувати учасників групи

Час: 5 хвилин

Усі сидять в колі. Психолог простить встати тих, хто володіє певним навиком чи рисою (наприклад: "Встаньте всі, хто вміє вишивати, кататися на лижах, любить дивитися серіали, мріє навчитися грати на гітарі..."). Решта учасників аплодують тим, хто встав.

Вступна бесіда

Мета: підвести учасників до розуміння теми заняття

Час: 5 хвилин

У нас на душі буває різна погода: квітуча весна, тепле літо, похмура осінь. І наша внутрішня погоду дуже часто впливає на наш зовнішній вигляд, на наші відносини із близькими та оточуючими. Ми дуже часто навіть не усвідомлюємо, що ж саме впливає на наш внутрішній стан. Чому так часто ми прокидаємося, і не можемо зрозуміти, що ж саме з нами сьогодні не так. Сьогоднішнє наше заняття допоможе нам розібратися в цих питаннях.

Вправа "Моя душевна погода"

Мета: зрозуміти власну внутрішню погоду та її вплив на оточуючий світ

Час: 30 хвилин

Отже, перед вами аркуші паперу та олівці. Ваше завдання намалювати декілька малюнків. Розташовуйте зображення поруч, на одній половині аркуша.

Моя душевна погода:

А) коли я йду до школи

Б) коли повертаюся додому після уроків

В) коли збираюся робити уроки

А тепер зігніть аркуш навпіл, і виконайте ще три малюнки,

розташовуючи їх під попередніми.

Як я виглядаю:

А) коли йду до школи

Б) коли йду додому після уроків

В) коли збираюся робити уроки

Обговорення:

- Скажіть, чи відрізняються ваші малюнки у верхній частині аркуша від малюнків у нижній частині аркуша?

- Як ви думаєте, чому?

- Чи завжди можна проявляти людям свою внутрішню погоду?

Вправа "Душевна погода інших"

Мета: допомога у розумінні людей, аналіз душевної погоди інших

Час: 15 хвилин

Обладнання: картини Я.Ресдал "Пейзаж", Айвазовський "Неополітанська затока вранці", Айвазовський "9 вал", Е.Мунк "Крик" музичні композиції П.І.Чайковський "Пори року", Л.В.Бетховен "Місячна соната", Бах "Шутка", Моцарт "Турецький марш"

Що можна сказати про людину, в якій найчастіше штормова душевна погода?

Давайте спробуємо зрозуміти, якою була душевна погода у художників, дивлячись на їхні картини.

А що ви скажете про музичні композиції?

Обговорення

- Чи сподобалася вправа?

- Що саме зрозуміли, прослухавши музику та подивившись картини?

- Чи можна змінити душевну погоду?

Вправа "Прозорі картинки"

Мета: релаксація, усвідомлення власного внутрішнього світу

Час: 15 хвилин

Я зараз пропоную вам виконати ізометричний малюнок на склі. Перед вами невеликі квадратики скла та фарби. Ваше завдання розділитися на пари, та із двох боків скла створити малюнок асоціацію на спільну тему: щастя, моя мрія, доброта, біль, образа, радість.

Обговорення:

- Поясніть, чому ви обрали саме таку тему для зображення?
- Чи важко було малювати вдвох?
- Чи сподобалася вам вправа? Чому?

Релаксація

Мета: відпочити від важкого дня, дати волю фантазії

Час: 15 хвилин

Сядьте зручно, як для далекого перельоту або поїздки. Заплющте очі, якщо хочете. Ви, звичайно, трохи втомилися за сьогоднішній день, і я пропоную вам відпочити. А відпочивати приємніше із заплющеними очима.

Ви чуєте мій голос. Ви розслабляєте своє тіло: голову, шию, плечі, руки, тулуб, ноги. Відчуйте своє дихання... Уявіть себе на березі моря... Зверніть увагу, як хвилі плавно набігають на берег і так само плавно відкочуються назад... Подивіться на величезне небо над безмежними морськими просторами... Відчуйте запах моря... Відчуйте стан спокою, що переходить до вас із моря... Уявіть свою душевну погоду.

Прощання.

Час: 10 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 8. ЦІННІСТЬ ЛЮДСЬКОГО ЖИТТЯ

Вправа "Оле-Неше-Нешеков"

Мета: активізувати учнів, підготувати їх до подальшої роботи

Час: 5 хвилин

Кожен учасник по черзі питає у сусіда ліворуч: "А ви не бачили Оле-Неше-Нешикова?". Запитувати потрібно так, щоб товариш розсміявся. Якщо

сусід ліворуч розсміявся, він виходить із гри, якщо ні – ставить це саме запитання наступному учасникові.

Вправа "Ланцюжок із скріпок"

Мета: налаштувати групу на роботу

Час: 5 хвилин

Прошу вас розділитися на команди. Учасників у кожній команді повинно бути порівну. Тепер кожна команда повинна за 5 хвилин зібрати ланцюжок із скріпок. Скріпки розкладені по всій кімнаті. Тому вам потрібно спочатку знайти їх, а потім зібрати. Вперед.

Вправа "Скарбничка почуттів-асоціацій"

Мета: підведення до теми заняття

Час: 15 хвилин

Зараз я пропоную вам написати на листочках, які почуття викликає у вас слово тривога? Коли ви написали, ваші листочки потрібно покласти у скарбничку, а я буду витягувати по одному і зачитувати вам. Таким чином ми зможемо створити "клінічну картину" почуття тривоги, яке переслідує кожну людину, але у різній мірі.

Обговорення на тему "Що мене тривожить"

Час: 5 хвилин

Давайте поговоримо про те, що вас тривожить.

- Що саме вас тривожить?
- Як ви думаєте, чому виникає тривога?
- А чи можете ви самі побороти вашу тривогу?
- Якщо ні, то чому?
- Чи допомагають вам наші заняття у подоланні тривоги?

Вправа "Занедбаний сад"

Мета: релаксація

Час: 15 хвилин

Уявіть, що ви прогулюєтеся територією великого замку. Ви бачите високу кам'яну стіну, повиту плющем, у якій знаходяться дерев'яні двері.

Відчиніть їх та увійдіть. Ви опиняєтесь в старому занедбаному саду. Колись це був чудовий сад, але вже давно за ним ніхто не доглядає. Рослини так розрослися, усе настільки заросло травою, що не видно землі важко розрізнити стежки. Уявіть, що ви, почавши з будь-якої частини саду, просапуєте бур'яни, підрізаєте гілки, косите траву, пересаджуєте дерева, обкопуєте, поливаєте їх. Тобто робите все, щоб повернути саду колишній вигляд... Через певний час зупиніться і порівняйте ту частину саду, де ви вже попрацювали, з тією, якої ви ще не торкалися.

Обговорення

- Чи сподобалася вам вправа?
- Що ви відчували, коли уявляли собі сад?
- Який сад став після вашої роботи в ньому?

Вправа "Побудуй вежу"

Мета: зняти внутрішню напругу

Час: 10 хвилин

Ваше завдання полягає у тому, щоб побудувати вежу із кубиків, але не звичайну, а ту, яка допоможе вам у позбавленні себе неприємних емоцій. Отже, перш ніж покласти кубик, ви повинні сказати, що вас тривожить. І так по черзі. Коли наша вежа побудована, ми всі разом повинні розвалити її, для того,. Щоб позбавитися всього того, що нам заважає почувати себе спокійно.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?
- Чи важко було проговорювати свої тривоги?
- Чи стало вам краще, після проведення вправи?

Вправа "Моє життя"

Час: 10 хвилин

Мета: сприйняття власного життєвого шляху

Я пропоную вам розповісти про своє життя п'ятьма словами. У ці п'ять слів ви повинні вмістити все те, що відбувалося, або відбувається у вашому житті.

Вправа "Сонце і дощ"

Мета: розслаблення

Час: 10 хвилин

Я роздаю вам таблички із зображенням сонечка на одному боці і хмаринки на іншому. Ваше завдання полягає в тому, що ви почувши музику повинні показати відповідну табличку. Наприклад, якщо звучить весела мелодія, то ви показуєте сонечко, якщо сумна – хмаринку. Розпочнемо.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?
- Як ви себе відчуваєте?

Прощання.

Час: 10 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 9. МОЄ ЖИТТЯ В МОЇХ РУКАХ

Вправа "Клубок ниток"

Мета: активізувати роботу групи.

Час: 5 хвилин

Об'єднайтеся в пари й сядьте обличчям одне до одного на відстані декількох кроків. В одного з вас – уявне веретено товстих вовняних ниток. Відмотайте трохи й, не випускаючи з рук кінчик нитки, киньте веретено другому учневі. Візьміть уявний клаптик паперу і намотуйте на нього нитку в клубок. Нехай другий учень тримає веретено, повертає його, відпускаючи нитку, а ви намотуйте. Уся нитка з веретена має перейти на ваш клубок.

Стежте обидва, щоб уявна нитка не звисала до землі, а була натягнута потрібно, щоб ваші рухи були узгодженими. Стежте за руками вашого партнера. Ви повинні пристосуватися до його маніпуляцій, уловити ритм перемотування.

Вправа "Господар-будинок-землетрус"

Мета: активізувати увагу учасників.

Час: 10 хвилин

Вам потрібно розділитися на трійки так, щоб пара ставала обличчям один до одного і з'єднуючи руки над головою, утворювала "дах будинку". Третій учасник стає всередині будинку, цей учасник буде "господарем"

А тепер ви повинні уважно слухати мої команди та виконувати їх:

- будинок - двійки "будинок" мають знайти собі інших господарів, які залишаються на місцях;
- господар - на місці будинки, а господарі шукають нові будинки.
- землетрус - кожен член трійки повинен знайти іншого партнера.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?
- Розкажіть про ваші почуття після виконання вправи?

Вправа 2. "Ми творимо"

Мета: продемонструвати неповторність кожної людини.

Час: 10 хвилин

Психолог: Кожен з вас бере аркуш паперу і чітко виконує за мою інструкцію:

- 1) складіть аркуш паперу вдвічі, і ще раз так само;
- 2) відірвіть правий верхній кут;
- 3) складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут;
- 4) складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут.

Тепер ви розумієте, що кожен із нас є неповторною особистістю, яка буде виконувати однакові дії, але зовсім по різному. Кожен із нас творить своє власне життя за певними канонами або соціальними нормами, але ми унікальні особистості, які мають право влаштувати своє власне життя так, як їм подобається.

Обговорення:

- Що ви почерпнули із цієї вправи?
- Чи сподобалася вам вправа і чому?

Притча "Все залежить від тебе"

Мета: допомогти зрозуміти, що кожен сам творець власного життя

Час: 15 хвилин

Колись давно в древньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий Мандарин (знатний вельможа). Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов із підданими про свій розум... Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшла та звістка й до нашого Мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось ченця найрозумнішою людиною в світі?!

Запросив вельможа мудреця до себе в палац, вирішивши обдурити його: „Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною й запитав, що в мене в руках — живе, чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе — я роздушу метелика, а якщо скаже мертве — випущу його”.

І ось настав день зустрічі. В розкішному залі зібралося багато людей, всім хотілося послухати словесний поєдинок найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика й з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, до залу увійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов до Мандарина, привітався й сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло посміхаючись. Мандарин проказав: "Скажи-но мені, що я тримаю в руках — живе, чи мертве?" Мудрець трохи подумав, усміхнувся й відповів: "УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!". Збентежений Мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями. Отже, лише від вас залежить, чи буде ваша взаємодія з іншими живою, яскравою, плідною, чи навпаки.

Обговорення притчі

Вправа "Фотоальбом"

Мета: розуміння взаємин у родині

Час: 20 хвилин

Обладнання: сімейні фото кожного із учасників, ножиці, клей, фломастери (фарби), папір

Принесені фотографії розкладають так, щоб їх добре було видно. Ведучий ставить дитині запитання, що стосується зображених на фото людей, після чого визначаються фотографії, які учасникові не подобаються. Ведучий уточнює, що саме не подобається учасникові на фотографії, і пропонує зробити так, щоб вона їй сподобалася: розмалювати фотографію, вирізати тих людей, які їй не дуже подобаються. Змінені фотографії складаються в окремий альбом (в нашому випадку в альбом для малювання, в який пізніше можна буде вклеїти змінені фото). Альбоми учасники забирають із собою, і за необхідності додають туди нові фото.

Обговорення:

- Чим для вас пізнавальною виявилася ця вправа?
- Чи допомогла вона вам змінити ставлення до тих чи інших ситуацій?

Вправа "Знайди свою половинку"

Мета: релаксація після робочого часу

Час: 10 хвилин

Заздалегідь розрізані однакові листівки навпіл роздаються учням. За сигналом, учасники повинні знайти свою половинку листівки.

Обговорення:

- Чи важко було знайти свою половинку?
- Як саме ви знайшли її?

Вправа "Усмішка по колу"

Мета: Розвивати навички групової взаємодії, позитивні емоції.

Час: 10 хвилин

Учасники повертаються по колу один до одного і дарують усмішку, при цьому говорячи компліменти.

Обговорення:

- Чи сподобалося вам?

- Чи приємно було дарувати посмішку?
- Чи приємно було отримувати посмішку?
- Чи важко було казати компліменти?

Вправа "Олівці"

Мета: координація спільних дій на основі невербального сприйняття одне одного, врахування дій партнерів

Час: 10 хвилин

Усі учасники стають у коло на відстані 50-60 см одне від одного й утримують за допомогою подушечок вказівних пальців ручки або олівці. Так утворюється замкнуте коло. Група не відпускаючи олівців, синхронно виконує завдання:

- Підняти руки, опустити їх, повернути у попереднє положення;
- Витягнути руки вперед, відвести назад;
- Зробити крок уперед, два кроки назад, крок уперед;
- Нахилитися вперед, назад, стати рівно;
- Присісти, встати

Обговорення:

- Які дії повинен виконувати кожен із учасників, щоб олівці не падали?
- На що потрібно орієнтуватися при виконання цих дій?

ЗАНЯТТЯ 10. САД МОЇ БАЖАНЬ

Вправа "Чарівне привітання"

Час: 5 хвилин

Мета: зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття

У тренера в руках "чарівна паличка", яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому із учасників. Той у кого "чарівна паличка", теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

Вправа "Естафета хороших новин"

Мета: активізувати групу, покращити настрій учасників.

Час: 10 хвилин.

Психолог. Я хочу, щоб кожен з вас розповів нам про щось приємне, що сталося з ним учора (за останній час). Поки ви говорите, іграшка знаходиться у ваших руках. Коли ви закінчите розповідь, передайте естафету хороших новин, тобто киньте іграшку тому, хто сидить не дуже далеко від вас.

Вправа "Сад почуттів"

Мета: навчити управляти власним емоційним станом, та стабілізувати внутрішній стан.

Час: 20 хвилин.

Психолог. Давайте сядемо в коло і поговоримо про те, що для вас є складним і що відбувається, коли ви відчуваєте напругу. У вас болить голова або живіт? Чи ви не можете зосередитися й робите багато помилок?

Чи думали ви про те, що викликає у вас напруження, призводить до стресу? Подумайте про це хвилинку в тиші. Тепер говоритиме хтось із вас.

Спочатку нехай кожен учасник розповість про свою стресову ситуацію, а ведучий записує на дошці список різних можливих ситуацій.

А тепер, сядьте зручно і заплющте очі. Я хочу показати вам, як у складній ситуації можна поповнити запас внутрішнього спокою. Тричі глибоко вдихніть і уважно слухайте мій голос.

Уяви собі. Що ти йдеш по саду, яким багато років не ступала людська нога, і тобі слід потурбуватися про цей сад, навести в ньому порядок. Ти береш легенькі граблі та інші необхідні інструменти. Ти зрізуєш старі гілки, що загороджують світло іншим рослинам. Ти робиш усе необхідне для того, щоб у саду знову було красиво і ним можна було любоватися. Потім ти висаджуєш нові рослини, квіти.

Тепер сад виглядає дуже красиво. Всюди квіти.

Ти чуєш чудові звуки, спів пташок,, шум далекого водоспаду (грає супроводжуюча музика).

Усе навколо наповнене сильним запахом смолистим ароматом сосни, запахом трави. Ось у повітрі запахло димом: десь поблизу розвели вогнище, щоб приготувати їжу.

Уяви собі всю цю смакоту і солодощі – твій улюблений десерт. Тобі настільки цікаво, що ти йдеш до цього вогнища...і знаходиш щедро сервірований стіл.

Хтось подарував тобі всю цю радість! Ти сідаєш за стіл і насолоджуєшся їжею. Сидиш ти при цьому на великому пеньку, який був колись частиною велетенського дерева.

Ти проводиш рукою по корі й відчуваєш, стільки сили було в цьому дереві.

У саду ти міг би провести ще багато часу. За роботу, яку ти тут зробив, ти отримаєш винагороду. Внутрішній голос говорить, що ти можеш повернутися в цей чудовий сад будь-коли, щойно захочеш відпочити або знайти спокій. Цей сад цвіте у твоїй власній уяві, теж сповнений життя і світла, як і в цьому саду.

Тепер глибоко вдихни і попрощатися з садом. Ти знаєш, що завжди можеш туди повернутися.

А тепер потягніться й розплюште очі. Візьміть аркуш паперу і намалуйте кожен свій сад.

Вправа "Подарунок, який неможливо купити"

Мета: допомогти учням замислитися над тим, як вони своїми вчинками можуть допомагати іншим.

Час: 15 хвилин.

Психолог. Ось і все. Сьогодні це останнє заняття. Впродовж усього періоду ми мали можливість не тільки повчитися, попрацювати, а й поспілкуватися між собою. А для того, щоб кожен із вас пам'ятав наш

тренінг, я пропоную кожному учасникові підготувати подарунок. Усі подарунки ми готуватимемо самі – побажання чи малюнок.

Вправа "Австралійський дощ"

Мета: активізувати учасників тренінгу, підтримати позитивну атмосферу в групі.

Час: 5 хвилин

Учасники стають у коло й повторюють за тренером рухи, якими зображають як іде дощ:

- подув вітерець – учасники труть долонями;
- почав накрапати дощ – клацають пальцями;
- дощ перейшов у град – доторкаються кілька разів до ніг;
- спалахнула блискавка – широко розривають долоні;
- вдарив грім – плескають у долоні;
- все закінчилось, і на небі з'явилася веселка – піднімають руки

догори.

Ведучий пропонує учасникам тренінгу висловити свої очікування від занять.

Вправа "Підбиття підсумків"

Мета: отримання зворотнього зв'язку, підбиття підсумків тренінгу

Час: 20 хвилин

Обладнання: анкета для кожного учасника

Зараз вам потрібно заповнити анкету із незавершеними реченнями, а після цього презентувати її за бажанням.

АНКЕТА

Завершується тренінг

Вкажіть його найхарактерніші ознаки

Згадаю ще не раз

Вкажіть свої найпозитивніші спогади або емоції

Завжди пам'ятатиму

Вкажіть ту корисну інформацію, яку ви дізналися

Беззаперечно зможу

Що робитимете, аби здійснити свої найзаповітніші мрії

Наш тренінг на забуду

Вкажіть найважливішу причину

Вправа "Масаж"

Мета: створити позитивну атмосферу, завершити тренінг.

Час: 5 хвилин.

Усі учасники стають у коло один за одним. Кладуть руки на плечі тим, хто стоїть перед ними, й починають виконувати масажні рухи, наслідуючи ведучого і слухаючи його коментарі.

Виконання масажу можна поєднати з рухом учасників по колу. За деякий час усі можуть обернутися на 180°: коло змінить напрямок руху, а кожен з учасників зможе подякувати гарним масажем попередньому "масажистові".

Прощання

Час: 10 хвилин

Ось і прийшов до завершення наш тренінг. За цей час ми з вами багато дізналися, багато навчилися. Я маю надію, що ті знання, які я намагалася вам дати, допоможуть у подальшому. Наостанок, я пропоную всім обійнятися та поаплодувати тим, хто був з нами. До скорої зустрічі.

ДОДАТКИ

Додаток А. Методика "Визначення рівня тривожності. Шкала самооцінки.(Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна)"

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливе, оскільки ця властивість зумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності — природна та обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини є свій оптимальний, чи бажаний, рівень тривожності — це так звана *корисна тривожність*. Оцінювання людиною свого рівня тривожності є для неї важливою складовою самоконтролю й самовиховання.

Під *особистістю тривожністю* (ОТ) розуміють стійку індивідуальну характеристику, що свідчить про схильність суб'єкта до тривоги й передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідати на кожную з них певною реакцією. Як схильність особистісна тривожність активізується під час сприйняття стимулів, які людина розцінює як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі.

Ситуативна, чи *реактивна, тривожність* (РТ) як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю й динамічним у часі.

Особистості, яка належить до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підстави припускати, що в різноманітних ситуаціях (особливо, якщо вони стосуються оцінки його компетенції та престижу) в людини може простежуватися стан тривожності.

Відомі методи вимірювання тривожності дають змогу оцінювати або особистісну тривожність, або стан тривожності, або дуже специфічні реакції.

Єдиною методикою, яка дає змогу диференційовано вимірювати тривожність (і як особистісну властивість, і як стан), є методика, запропонована Ч.Спілбергером. Шкала адаптована Ю.Ханіним.

Бланк шкал самооцінки Ч.Спілбергера містить у собі інструкції та 40 запитань-суджень, 20 з яких призначені для оцінювання рівня реактивної тривожності (РТ) і 20 — для оцінювання рівня особистісної тривожності (ОТ).

Дослідження можна проводити як індивідуально, такі в групі. Експериментатор пропонує випробуваним відповісти на запитання шкал відповідно до інструкції, нагадує, що випробувані мають працювати самостійно. На кожне запитання існують чотири варіанти відповіді за ступенем інтенсивності.

П.І.П _____ Стільки років _____

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ ЦІЇ МИТІ. Над запитаннями довго не замислюйтеся, тому що правильних чи неправильних відповідей немає.

Речення	Ні, це не так	Швидше так	Так	Завжди так
1. Я спокійний (-а)	1	2	3	4
2. Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
4. Я відчуваюся вільно	1	2	3	4
5. Я прикро вражений (-а)	1	2	3	4
6. Я напружений (-а)	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я відчуваюся так, наче відпочив (-ла)	1	2	3	4
9. Я схвилюваний (-а)	1	2	3	4
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений (-а) у собі	1	2	3	4
12. Я нервуюся	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я збуджений (напружений) (-а)	1	2	3	4
15. Я не скутий, не напружений (-а)	1	2	3	4
16. Я задоволений (-а)	1	2	3	4
17. Я стурбований (-а)	1	2	3	4
18. Я надто збуджений (-а) і відчуваюся ніяково	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, **ЯК ВИ ЗДЕБІЛЬШОГО ПОЧУВАЄТЕСЯ**. Над запитаннями довго не замислюйтеся, тому що правильних чи неправильних відповідей немає.

Речення	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21. Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22. Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23. Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24. Я хотів (-ла) би стати таким (-ою) щасливим (-ою), як і інші	1	2	3	4
25. Часто я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26. Здебільшого я почуваюся бадьорим (-ою);	1	2	3	4
27. Я спокійний (-а) і зосереджений (-а)	1	2	3	4
28. Очікувані труднощі здебільшого дуже хвилюють мене	1	2	3	4
29. Я надто переживаю через дрібниці		2	3	
30. Я щасливий (-а)	1	2	3	4
31. Я приймаю все надто близько до серця	1	2	3	4
32. Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33. Здебільшого я почуваюся в безпеці	1	2	3	4
34. Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35. У мене буває нудьга	1	2	3	4
36. Я задоволений (-а)	1	2	3	4
37. Будь-які дрібниці заважають мені і хвилюють мене.	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39. Я врівноважена людина	1	2	3	4
40. Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Показник РТ і ОТ підраховуються за формулами

$$РТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де

$\sum_1$ — сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 3, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum_2$ — сума решти закреслених цифр (пункти 1,2,4, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ОТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де

$\sum_1$ — сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\sum_2$ — сума решти цифр — пункти 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Під час інтерпретації результат треба оцінювати так:

до 30 — низька тривожність;

31-45 — середній рівень;

46 і більше — високий рівень тривожності.

Значні відхилення від рівня *середньої тривожності* потребують особливого вивчення. Так, за високої тривожності є схильність до тривожного стану індивіда в ситуаціях оцінки його компетентності. У такому разі треба знизити суб'єктивну значущість ситуації та завдань і перенести акцент на осмислення діяльності й формування почуття впевненості в успіху.

Низька тривожність, навпаки, потребує підвищеної уваги до мотивів діяльності, підвищення почуття відповідальності. Але інколи дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе з кращого боку.

Шкалу можна успішно використовувати з метою саморегуляції та психокорекційної роботи.

Додаток Б. Методика "Шкала тривожності Тейлора"

Методика „Шкала тривожності Тейлора” розроблена за принципом „Шкали ситуаційної тривоги „Кондаша”.

Інструкція

На наступних сторінках перераховані ситуації, з якими ви часто зустрічаєтеся в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожную пропозицію і обведіть кружком одну з цифр праворуч: 0,1,2,3,4.

Якщо ситуація зовсім не здається вам неприємною, обведіть цифру „0”.

Якщо вона трохи хвилює, турбує, обведіть цифру „1”.

Якщо ситуація досить неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви хотіли б уникнути її, обведіть цифру „2”.

Якщо вона для вас дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру „3”.

Якщо ситуація для вас у край неприємна, якщо ви не можете перенести її і вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння, дуже сильний страх, обведіть цифру „4”.

Ваша задача — уявити собі як можна ясніше кожную ситуацію і обвести кружком ту цифру, що вказує, наскільки ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

Опитувальник методики

1. Відповідати біля дошки	0 1 2 3 4
2. Піти в будинок до незнайомих людей	0 1 2 3 4
3. Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0 1 2 3 4
4. Розмовляти з директором школи	0 1 2 3 4
5. Думати про своє майбутнє	0 1 2 3 4
6. Учитель дивиться в журнал кого б запитати	0 1 2 3 4
7. Тебе критикують, за щось дорікають	0 1 2 3 4
8. на тебе дивляться, коли ти що не-будь робиш (спостерігають за тобою під час роботи, рішення задачі).	0 1 2 3 4
9. Пишеш контрольну роботу.	0 1 2 3 4
10. Після контрольної вчитель оголошує оцінки.	0 1 2 3 4
11. На тебе не звертають уваги.	0 1 2 3 4
12. У тебе щось не виходить.	0 1 2 3 4
13. Чекаєш батьків з батьківських зборів.	0 1 2 3 4
14. Тобі загрожує невдача, провал.	0 1 2 3 4
15. Чуєш за своєю спиною сміх.	0 1 2 3 4
16. Здаєш іспити в школі.	0 1 2 3 4
17. На тебе сердяться (незрозуміло чому).	0 1 2 3 4
18. Тобі потрібно виступити перед велелюдною аудиторією.	0 1 2 3 4
19. Має бути важлива вирішальна справа.	0 1 2 3 4
20. Не розумієш пояснення вчителя.	0 1 2 3 4
21. З тобою не згодні, суперечать тобі.	0 1 2 3 4
22. Порівнюєш себе з іншими.	0 1 2 3 4
23. Перевіряються твої здібності.	0 1 2 3 4
24. На тебе дивляться як на маленького.	0 1 2 3 4
25. На уроці вчитель зненацька задає тобі питання.	0 1 2 3 4
26. Замовкли, коли ти підійшов (підійшла).	0 1 2 3 4
27. Оцінюється твоя робота.	0 1 2 3 4
28. Думаєш про свої справи.	0 1 2 3 4
29. Тобі треба прийняти для себе рішення.	0 1 2 3 4
30. Не можеш справитися з домашнім завданням.	0 1 2 3 4

Інтерпретація:

Методика включає ситуації трьох типів:

- А) ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням з учителем;
- Б) ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- В) ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляються за допомогою даної шкали, позначені так: шкільна, самооціночна, міжособистісна.

Дані про розподіл пунктів шкали:

Вид тривожності	Номер пункту шкали
Шкільна	1 4 6 9 10 13 16 20 25 30
Самооціночна	3 5 12 14 19 22 23 27 28 29
Міжособистісна	2 7 8 11 15 17 18 21 24 26

Підраховується загальна сума балів окремо за кожним розділом і за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретуються як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — загального рівня тривожності.

Особливо увагу треба звернути насамперед на учнів з високою загальною тривожністю. Як відомо, подібна тривожність може продовжуватися або справжнім неблагополуччям школяра в найбільш значимих сферах діяльності самооцінки, або існувати якби всупереч об'єктивно благополучному положенню, будучи наслідком визначених особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки і т.ін.

Рівні тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності, бали			
	Клас	Стать	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
1. Нормальний	8	Ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		М	17-54	4-17	4-18	5-17
	9	Ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		М	10-48	1-13	1-17	3-17
	10	Ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		М	23-47	5-14	8-17	5-14
2. Дещо підвищений	8	Ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		М	55-73	18-23	19-25	18-24
	9	Ж	55-72	15-20	20-26	20-26
		М	49-67	14-19	18-26	18-25
	10	Ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		М	48-60	15-19	18-22	35-19
3. Високий	8	Ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		М	74-91	24-30	26-32	25-30
	9	Ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		М	68-86	20-25	27-34	26-32
	10	Ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		М	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Дуже високий	8	Ж	94	Більше 31	Більше 31	Більше 33
		М	91	Більше 30	Більше 32	Більше 30
	9	Ж	90	Більше 26	Більше 32	Більше 33
		М	86	Більше 25	Більше 34	Більше 32
	10	Ж	90	Більше 30	Більше 34	Більше 36

Бібліографія

1. Андрійчук І. Корекційно-розвивальна програма спілкування для підлітків // Психолог. – 2007. – № 25-27 (265-267). – С. 12-32;
2. Бабик Г. Вправи з психокорекції // Психолог. – 2002. – № 16. – С. 5-9;
3. Бернацька О.Б. У пошуках власного Я: тренінг для підлітків / Ольга Бернацька. – К.: Редакції загальнопед.газет, 2012. – 128 с.
4. Божик Л.М. Підліток на шляху до себе // Шкільний світ. – 2000. – №5. – С. 2;
5. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків // Психолог. – 2004. – № 23-24 (119-120). – С. 41-43;
6. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня // Психолог. – 2006. – № 13. – С. 4;
7. Качуровська О. Програма психокорекційної та розвивальної роботи для підлітків: Стань капітаном свого життя // Психолог. – 2007. – № 25-27 (265-267). – С. 42-51;
8. Корекційна робота психолога // Упоряд. О. Плавник. – К.: Шкільний світ, 2002. – 112 с.;
9. Підліток і реальний світ//Психолог. – 2012. – №20. С.22-25
10. Полякова Г., Кружева Т. Подолання тривожності в шкільному середовищі // Психолог. – 2005. – № 2. – С. 10-13;
11. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2003. – 271с.
12. Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1991. – 482 с.
13. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. – Самара, 2001. – 436 с.
14. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом "БАХРАХ-М", 2000 – 672 с.

15. Розвиток комунікативної компетенції підлітків // Психолог. – 2011. – №2. С. 12-16
16. Сисун М. Програма корекції тривожності у підлітків // Психолог. – 2004. – № 16 (112). – С. (вкладка);
17. Солдатова І., Шайгерова Л., Шарова О. Тренінг толерантності для підлітків // Психолог. – 2002. – № 21-24. – С 57-71;
18. Туріщева Л.В. Психологічні тренінги для школярів. – Х.: Вид. група "Основа", 2010. – 124 с.
19. Туріщева Л.В. Увага! Особливі діти. – Х.: Вид. група "Основа", 2010 – 128 с.
20. Щотка О.П. Психологія підлітка: Психологічний практикум. – Ніжин: Держ. пед. ун-т, 2004. – 248 с.
21. Я – асертивний//Психолог. – 2011. – №5. С. 17-26