Міністерство освіти і науки України

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені

Василя Стефаника» Педагогічний факультет

Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

**Наталія Басараб**

***Моє нове життя***

**Соціальний ПРОЕКТ на тему:**

**“Ресоціалізація чоловіків, які повернулися**

**з місць позбавлення волі”**

**Івано-Франківськ**

**2018**

Тема проекту:

**«Ресоціалізація чоловіків, які повернулися**

**з місць позбавлення волі»**

Творча назва проекту: ***«Моє нове життя»***

Нестабільність економічної ситуації, девальвація загальнолюдських цінностей, послаблення виховних функцій соціальних інститутів, бойові дії на сході країни, зумовлюють стрімке зростання злочинності, що є гострою соціальною проблемою. Як наслідок, поширюються асоціальні моделі поведінки.

 Станом на 2017 рік майже 77 тисяч людей знаходяться в пенітенціарних установах України. Умови в яких вони утримуються важко назвати хорошими, а перебування там не впливає на людину позитивно: ізольованість від суспільства, життя за встановленим режимом, спілкування зі злочинцями, деформоване уявлення про мораль та моральні цінності. Більшість людей які потрапили до в’язниці цілком здоровими виходять з серйозними психічними проблемами. Абсолютна зневіреність, впевненість у неможливості змінити своє життя на краще, занижена самооцінка, схильність до суїциду і це далеко не весь перелік стійких негативних думок, які переживають ув’язнені. При виході на волю проблеми таких людей загострюються ще більше, і саме від того, як з ними впорається людина залежатиме її майбутнє. За даними експертів, близько 15% колишніх в’язнів повертаються за грати, оскільки не можуть адаптуватись до нових реалій життя.

Саме ресоціалізація особи, звільненої з місць позбавлення волі, покликана забезпечити відновлення та подальший розвиток її соціально корисних зв’язків, відносин із суспільством, формування гармонійної особистості, здатної об’єктивно оцінювати себе та навколишній світ, з повагою ставитися до загальнолюдських і національних цінностей. Процес ресоціалізації осіб, звільнених із місць позбавлення волі, на нашу думку, має ґрунтуватися не стільки на викоріненні негативних рис характеру колишнього засудженого, скільки на формуванні в нього позитивних якостей.

В науковій літературі ресоціалізацію визначено як напрямок державної соціальної політики, спрямований на надання комплексу соціальних послуг засудженим, які відбули чи відбувають покарання, та особам, для яких ув’язнення обрано як запобіжний захід, з метою їх повернення до суспільства і включення як здорових і повноцінних його членів [9].

Проблема ресоціалізації засуджених, знайшла відображення в працях Ю. Антоняна, А. Зелінського, А. Закалюка, І. Карпця, І. Шмарова, В. Трубнікова, Я. Щепанського, В. Ядова, А. Яковлєва та ін.

На нашу думку, успішність ресоціалізації колишніх засуджених значною мірою залежить від пластичності індивіда, від його бажання повернутися до нормального життя, від мотивації, від сили волі та бажання змінитися на краще.

**Мета проекту**: розробка обгрунтованої системи соціально-педагогічної роботи з ресоціалізації чоловіків, які повернулися з місць позбавлення волі.

**Завдання проекту**:

1. Створення умов, які сприяють ефективному формуванню особистісних якостей учасників проекту, зміцнення та відновлення їх соціально-корисних зв’язків.

2. Допомога у вирішенні медичних, психологічних, соціальних проблем та ін.

3. Залучення учасників проекту до суспільно-корисної праці та сприяння у працевлаштуванні.

**Тривалість проекту**: постійно діючий.

**Віковий склад** цільової аудиторії: чоловіки від 18 років.

Програма реалізації проекту передбачає **такі етапи**:

**Етап І – діагностичний**. Мета – проведення комплексу діагностичних методик для визначення наявності психологічних та соціальних проблем. Він включає в себе збір анамнезу, вивчення психологічних особливостей, які можуть негативно вплинути на процес ресоціалізації, а також одержання інформації про відносини чоловіка з родиною, про характер сімейних взаємин та наявність діючих соціальних зв’язків на волі. Проводиться діагностика вивчення рівня потреб та стану здоров’я клієнтів. Обстеження клієнтів дає можливість: зібрати інформацію, яка допоможе спланувати подальшу роботу та здійснювати супровід; встановити контакт з особою.

На цьому етапі також передбена індивідуальна бесіда психолога з учасниками проекту. Особлива увага звертається на психологічний аналіз життєвого досвіду чоловіків, який включає наступні блоки: освіта, рід занять або спеціальність – де і ким працювали, навчалися до того, як опинилися у виправній установі (якщо не мають ні освіти, ні спеціальності – то що стало на заваді); чи є бажання отримати другу освіту чи професію і чому; чи виникали конфлікти з начальством тощо; чи тікали коли-небудь з дому, чи маєте досвід бродяжництва; сімейний стан, чи є діти, взаємини із сім’єю і близькими; чи відчували в дитинстві брак уваги з боку рідних; чи є в оточенні засуджені родичі або знайомі, через які злочинні дії вони були судимі, ставлення засудженого до даної ситуації; зловживання алкоголем та наркотичними засобами; оцінка свого способу життя і поведінки до потрапляння в колонію, усвідомлення потреби їх зміни, аналіз моральних якостей, самооцінки.

В той же час важливим є виявлення наступних аспектів: ставлення колишнього засудженого до праці, які є здібності і навички; взаємовідносини з співробітниками колонії; відносини з іншим засудженим; участь і оцінка субкультури засуджених.

Важливе значення для ефективної роботи з учасниками проекту є дотримання соціальних норм. За результатами бесіди психолог складає висновок, з яким ознайомлює працівників центру.

Також використовуються методи психологічного тестування для вивчення учасників проекту:

**Форми та методи роботи під час діагностичного етапу проекту:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Назва** | **Виконавці** | **№ додатку** |
| Тестування :- Метод каузометрії розроблений Е  Головахою та А.  Кроніком;– Методика визначення самооцінки особистості Дембо-Рубінштейн;- Тест смисложиттєвих орієнтацій (методика СЖО), Д. Леонтьєва;- Особистісний опитувальник EPQ Г. і С Айзенка | Психолог | Додаток 1Додаток 2Додаток 3.Додаток 4. |
| Вивчення та обробка даних | Соціальний працівник, психолог |  |

**Етап ІІ – укладання угоди** про участь в програмі ресоціалізації. Після проходження випробувального періоду з відбору та визначення мотивації до участі у програмі ресоціалізації клієнтові призначається день, коли він буде зарахований до центру ресоціалізації. Сам процес укладання угоди та первинне оцінювання потреб і стану клієнта є підготовкою до входження в спільноту, яка покликана змінити стиль життя. Угода про перебування клієнта в центрі ресоціалізації має включати перелік правил внутрішнього розпорядку, правил поведінки, обов’язки, санкції за порушення пунктів угоди, права клієнта. Для полегшення процесу адаптації призначається наставник з числа клієнтів, які тривалий час проходять ресоціалізацію. Такий наставник надає всю необхідну інформацію клієнту, розповідає про призначення приміщень, додатково роз’яснює правила поведінки в центрі, знайомить з роботою в терапевтичних групах.Такий підхід корисний водночас як для «новачків», так і для наставників центру, які відчувають відповідальність за підопічних. «Новачкам» зазвичай легше спілкуватися з людьми, які мали такі самі проблеми, як і вони.

**Етап ІІІ – соціальне навчання**. За змістом цей етап є одним з ключових у процесі ресоціалізації засуджених. Він включає такі напрями роботи:

- складання індивідуального плану ресоціалізації. В основі роботи центру має лежати особистісно-індивідуальний підхід до реабілітантів. Працівники центру в своїй діяльності повинні враховувати особливості характеру, поведінки, потреб, специфічних проблем кожного клієнта. Водночас клієнт має відчувати піклування та зацікавленість колективу у вирішенні його проблем.

- також важливо навчатись та удосконалювати вміння і навики аналізувати свої вчинки, поведінку. Цього можна домогтися шляхом оцінки дій і поведінки, активної участі у психологічній роботі, в колективі. Так, потроху формується звичка розбирати, виправляти свою поведінку, навики до внутрішнього контролю. Процес перевиховання буде ефективним в тому випадку, якщо психолог має уявлення і повністю розуміє і враховує емоції та переживання засудженого. Можливо це можуть бути спогади, враження, аналіз свого минулого, поведінки і взаємовідносин. Залежно від того яким способом будуть проходити дані процеси, визначиться діяльність з перевиховання засудженого, впевненість у прагненні до самовиховання: до змін своїх звичок, установок та спрямованості [2, с.152].

- засудженому необхідно практикуватися приймати незалежні рішення, висновки, регулювати власні дії та вчинки.Для поліпшення виховання якостей особистості допомагає створення ситуацій, де перед засудженим створюється необхідність приймати рішення за весь колектив, усвідомити відповідальність за роботу та поведінку інших. Практика виправних установ підтверджує, що засуджені в аналогічних ситуаціях починають впевненіше, ініціативніше працювати, їх робота стає більш плідною, ефективною та свідомою. Дослідники П. Волошин, А. Васильєв, В. Деев, А. Димитров зазначають, що процес адаптації звільнених з пенітенціарної установи завершується до трьох років, а переважаючої їх частини – до одного року. Найважчий час для адаптації – період від 3-х до 6-ти місяців. Саме в цей час необхідна найінтенсивніша робота з керування процесом соціальної адаптації звільнених, суворий контроль за їх поведінкою в побуті, в суспільних місцях, за сферою їх спілкування. Якщо звільнені з місць позбавлення волі не влаштовуються на роботу або після працевлаштування залишають її, не мають постійного місця проживання або систематично змінюють його, порушують громадський порядок, це свідчить про те, що процес соціальної адаптації протікає незадовільно, і є реальний привід для рецидиву. Стосунки між клієнтами та персоналом мають бути партнерськими. У вирішенні проблем клієнта його участь є основною, завдання ж фахівців – підтримати і допомогти йому сформулювати цілі і завдання ресоціалізації.

**Етап VІ – надбання навичок**, спрямованих на подолання протиправної повденінки. Для оволодіння цими навичками використовують різні методи. Психологи проводять групові соціально-психологічні тренінги, завдяки яким в учасників з'являється можливість розвивати і вдосконалювати власні здібності, сприймати, розуміти самого себе і оточуючих в рамках групової взаємодії. В якості основних методів використовуються: групові дискусії (тематичні, біографічні, міжособистісні), моделювання та аналіз конкретних ситуацій (рольові ігри), психодрама, психотехнічні вправи та тренінги.Подібні психологічні тренінги проводять щотижня. Кожне заняття побудовано за загальним планом: 1. Привітання. 2. Інформаційна частина. 3. Вправи. 4. Групові дискусії. 5. Рефлексія. Кожне заняття розраховано в середньому на 3-4 години та має наступну структуру:

- рефлексія з приводу минулих зустрічей, що забезпечує відкритіст і усвідомленість усього тренінгу (учасники висловлюються по колу);

- психолог задає тему зустрічі, учасники висловлюють думки у вільному порядку;

- базова частина: тренер задає вправи, які ґрунтуються на двох етапах (перший демонструє проблемність ситуації; другий містить спроби групи вирішити дану проблему конструктивним чином);

- думки й почуття учасників про події, що відбулися;

- зворотній зв’язок, узагальнюється досвід усієї групової роботи.

Очікувані результати групової роботи:

• зниження рівня агресивності;

• формування адекватної самооцінки, розвиток навичок самопізнання;

• усвідомлення поняття «почуття міри» і впливу ситуаційних чинників на оцінку поведінки;

• усвідомлення взаємозв'язку між розвитком інтелекту і особистісним зростанням, формування у засуджених прагнення до підвищення інтелектуального рівня;

• формування позитивних життєвих цілей і підвищення мотивації і здатності до їх досягнення;

• зниження ризику повторних злочинів і правопорушень [4, с. 230].

Тренінгова програма побудована за такими принципами: щирість і сумлінність, усвідомлення себе і свого «Я», надійність, повага до почуттів інших та дотримування принципу «тут і зараз».

Формування таких навичок – довготривалий процес, кожна проблема та життєва ситуація розбирається в різних аспектах. У кінці строку реабілітації ці навички відпрацьовуються в реальному житті.

Здобуття трудових/професійних навичок. Вагому роль у ресоціалізації відіграє включення у трудову діяльність з метою формування та відновлення якостей особистості, необхідних для повноцінного самостійного життя. Систематична участь клієнтів у праці разом з іншими учасниками програми допомагає здобути досвід позитивно перетворюючої діяльності, налагодження взаємодії в колективі, формування навичок спілкування та стосунків товариської взаємодопомоги,відповідальності. Праця допомагає скоріше подолати соціальний інфантилізм, негативне ставлення до трудової діяльності, ліквідувати відставання в інтелектуальному, емоційному, моральному та фізичному розвитку. Суспільна праця в групі формує шанобливе ставлення до результатів особистої діяльності, дбайливе ставлення до засобів праці, майна.

***Форми та методи роботи*:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Назва, тема заходу** | **Виконавці** | **№ додатку** |
| Тренінг на тему «Самопрезентація» | Тренер-психолог | Додаток 5 |
| Арт-терапевтичні вправи(цикл з 10 занять)Тренінг з розвитку навичок самопізнання | Соціальний педагогТренер-психолог | Додаток 6 |
| Тренінг з розвитку комунікативної компетентності | Тренер-психолог |  |
| Тренінг : «Формування конструктивних навичок поведінки в конфліктних ситуаціях» | Тренер-психолог |  |
| Аутотренінг «АНТИСТРЕС» | Тренер-Психолог |  |
| Тренінг : «Формування життєвих цінностей» | Тренер-психолог |  |
| Зустрічі з представниками центру зайнятості та соціальної служби у справах сім’ї,дітей та молоді | Соціальний працівник, волонтери |  |

**Очікувані результати проекту:** успішна адаптація в суспільстві; засвоєння необхідних умінь та навичок; подолання агресії, невпевненості в собі; набуття навичок успішної комунікації; вміння самостійно вирішувати власні проблеми (незалежно від того чи вони матеріально-побутові чи особистісного характеру та ін.).

***Принципи, на яких базується проект:*** в основу покладено принцип співучасті, активності, відповідальності; допомога в прийнятті рішення самими учасником проекту; надання допомоги незалежно від матеріального стану; індивідуальний підхід; добровільність; дотримання конфедиційності інформації особистісного характеру; шанобливість та гуманне ставлення.

**Ресурси:** *людські*: соціальні працівники, психолог, медики, юрист, консультанти та волонтери; *інформаційні*: спеціальна література з питань ресоціалізації засуджених; методична література; буклети, листівки, брошури, прес-релізи; рекламна продукція; інформація в ЗМІ; усна інформація спеціалістів та волонтерів; *соціальні:* громадські організації та благодійні фонди, соціальні служби у справах сім’ї, дітей та молоді, центри зайнятості; *матеріальні*: надані кошти благодійними фондами, громадськими організаціями та державою; *інше*: мультимедійні засоби;

**Висновки**

Аналіз наукової літератури дозволив констатувати, що ресоціалізація засуджених до позбавлення волі чоловіків – важлива соціальна та наукова проблема, яка на теперішній час остаточно не вирішена. Визначено, що умови життя та специфіка міжособистісної взаємодії в установах відбування покарань призводять до суперечливих змін в особистості засуджених чоловіків: посилення негативних, деструктивних рис характеру і одночасно – зростання невпевненості в собі, пасивності, що зумовлює накопичення негативних емоційних станів, зокрема, відчаю, апатії, психічного напруження та інших. Тому засуджені до позбавлення волі чоловіки є особливим контингентом не тільки з точки зору свого правового статусу, а і з огляду на психологічні особливості особистості, важливі для відбування покарання та подальшого виправлення. Етап ресоціалізації у відбуванні покарання засудженими чоловіками має на меті відновлення в соціальному статусі повноправного члена суспільства, повернення їх до самостійного загальноприйнятого моральним нормам життя в суспільстві. На цьому етапі засуджені потребують соціальної, медичної та психологічної підтримки і допомоги, яка в нашій країні є недостатньою, що зумовлює соціально-психологічну дезадаптованість звільнених від відбування покарання чоловіків, і як наслідок – високу рецидивність чоловічої злочинності. Процес ресоціалізації засуджених до позбавлення волі повинен бути усвідомленим та самомотивованим. Запропонована програма, спрямована на формування та забезпечення психологічних особливостей, які виступають умовами успішної ресоціалізації засуджених до позбавлення волі чоловіків, налагодження та підтримки соціальних зв’язків, попередження рецидивної поведінки, особистісний розвиток засуджених чоловіків в період ресоціалізації.

**Список використаної літератури:**

1. Вакуленко О. В. Соціальна адаптація неповнолітніх та молоді, які повертаються з місць позбавлення волі [Електронний ресурс] / О. В. Вакуленко, Н. Ю. Дідушко // Соціальна робота в Укра- їні : теорія і практика – 2008. – Режим доступу : http:// archive.nbuv.gov.ua

2. Васильев А. И. Эффективность социальной адаптации освобожденных из мест лишения свободы / А. И. Васильев, В.С. Кувшинов // Эффективность применения уголовного закона. – М. : Юрид. лит., 1973. – С. 151–162.

3. Волошин П.В. Особенности личности преступника, совершающего хищение с применением насилия / П.В. Волошин // Российский следователь. – 2010. – № 1. – С. 43-47

4. Деев В. Г. Психологическая подготовка осужденных к жизни в новых условиях / Ушатиков А.И., Семенов В.А.// – Рязань, 1989. – С.34-36.

5. Димитров А. В. Основы пенитенциарной психологии /А. В. Дмитров, В. П. Сафронов // Учебное пособие. – М.: Московский психолого–социальный институт, 2003, – 176 с.

6. Трубников В.М. Социальная адаптация освобождённых от отбывания наказания / В.М. Трубников // Х. : Изд-во «Основа» при ХГУ, 1990. - 173 с.

7. Щепанський Я. Элементарные понятия социологии / Я. Щепанський // М. : Прогресс , 1969.- 240 с.

8. Шемшученко Ю.С. Юридична енциклопедія / ред. Ю. С. Шемшученко [та ін.] // НАН України, Ін-т держави і права ім. В. М. Корецького. — К. : Вид-во «Українська енциклопедія» ім. М. П. Бажана, 1998—2004 . — ISBN 9966 -7492 – 00 – 1.

9. Ягунов Д.В. Ресоціалізація засуджених як складова державної соціальної політики // Актуальні проблеми державного управління: Зб. наук. пр., Одеса: ОРІДУ УАДУ, 2002. - №12. – С. 180-186

10. Wagner E., Bricklin B., Piotrowski Z. The hand test; a new protective test with special reference to the prediction of overt aggressive behavior. – Springfield: Thomas, 1962, 100p.

**ДОДАТКИ**

***Додатки діагностичного етапу проекту***

**Додаток 1**

**Метод каузометрії розроблений Е. Головахою та А. Кроніком**

**Каузометричне опитування проводиться в індивідуальній формі у кілька етапів:**

**Біографічна розминка:** - знайомство, встановлення довірливих стосунків, активізація процесів рефлексії життєвого шляху, стимуляція роздумів про минуле, теперішнє, майбутнє, пояснення цілей дослідження; - використання циклічного тесту часу Коттла для виявлення структури часових уявлень особистості та початку процедури дослідження. Інструкція: «Будь ласка, за допомогою трьох кіл спробуйте зобразити на папері свої уявлення про Ваше минуле, теперішнє та майбутнє. На Ваш вибір кола на папері можуть розташовуватися де завгодно, як завгодно і мати різну величину. Одним словом, розташуйте кола так, щоб вони виражали Ваші переживання, взаємозв‘язки Вашого особистого минулого, теперішнього і майбутнього. Позначте, яке коло відповідає минулому, яке – теперішньому, яке – майбутньому»; - оцінка п‘ятирічних інтервалів. Інструкція: «Уявіть собі все своє життя – минуле, теперішнє, майбутнє. В якому році Ви народилися? До якого віку Ви сподіваєтеся дожити? Спробуйте визначити найбільш реальну тривалість вашого життя. В таблиці обведіть кружечком число, яке відповідає очікуваному Вами віку з точністю до п‘яти років. А тепер за допомогою таблиці спробуйте оцінити кожне п‘ятиріччя Вашого життя за ступенем насиченості важливими для Вас подіями. П‘ятиріччя оцінюються за десятибальною шкалою, 10 балів – максимальний ступінь насиченості, 1 бал – мінімальний. Місце перетину балу Вашої оцінки і п‘ятиріччя позначте знаком Х».

2. Формування списку подій.

 - *Інструкція 1*: «Вам пропонується проаналізувати деякі події Вашого життя. Щоб ми правильно розуміли один одного, давайте домовимося про значення самого слова «подія». Подією ми будемо вважати будь-яку зміну Вашого життя. Це можуть бути зміни у Вашому сімейному житті, на роботі, у навчанні, у спілкуванні з друзями, у стані здоров‘я, у внутрішньому світі (думках, почуттях, цінностях). Або ж це може бути зміна у суспільстві (війна, вибори президента) або в природі (землетрус, захід сонця), якщо одночасно ця подія є і Вашою особистою подією. Таким чином, будь-яка зміна – це подія. Причому, говорячи «подія», ми завжди будемо мати на увазі певну конкретну зміну, яка відбувається миттєво або достатньо швидко. Краще формулюйте назву події в однині, оскільки це конкретна зміна. Якщо Ви сформулюєте назву події у множині, то це буде поєднанням кількох подій. Тому будьте уважні. Якщо ж мова йтиме про якийсь тривалий період життя, то пропонується виділити або початок цієї події, або завершення».

 *- Інструкція 2:* «Уявіть собі усе Ваше життя. Спробуйте побачити його повністю: від початку до кінця, від народження до очікуваної тривалості життя. У Вашому житті було багато подій, багато ще попереду. Спробуйте знайти (для самого себе) 5 найважливіших, на Вашу думку, подій Вашого життя. Врахуйте, що це можуть бути і вже минулі події, і ті, які Ви очікуєте у майбутньому. При виділенні подій хронологія не має значення. Не обов‘язково виділяти спочатку минулі, а потім майбутні події. Послідовність може бути різною. Виділяйте події в тій послідовності, в якій вони прийдуть Вам в голову. При виокремленні подій намагайтеся врахувати зміни в різних сферах. Назву кожної події запишіть на окремій картці. Формулювання назви може бути будь-якою. Будьте відвертими перед самим собою. Тому, якщо у Вас є значущі для Вас події, зміст яких Ви не хотіли б повідомляти, Ви можете їх позначити якимось умовним словом, символом, малюнком. Головна вимога – щоб Ви самі добре пам‘ятали, які події позначені на тій чи іншій картці, оскільки Вам ще потрібно буде працювати з ними».

- Досліджуваному пропонується 5 пронумерованих карток, на яких він пише назви подій у тій послідовності, в якій вони приходять в голову. Далі психолог пропонує наступні 5 карток і просить написати наступні 5 подій. Потім – останні 5 карток.

3. Датування подій. Інструкція: «Вкажіть, будь ласка, максимально точну дату кожної виділеної Вами події. Якщо подія вже відбулася, пригадайте, коли саме. Якщо йдеться про подію майбутнього, поставте на картці очікувану дату. Майте на увазі, що кожна написана Вами подія повинна бути тією чи іншою конкретною зміною. Тому кожна подія повинна мати лише одну дату. У тому випадку, якщо написана Вами подія позначає певний тривалий період, який має початок і завершення, подумайте ще раз, що саме Ви мали на увазі, виділяючи цю подію, - її початок, кінець чи якийсь інший ключовий момент. Можете також змінити формулювання цієї події на більш конкретну, щоб у майбутньому Ви легше могли її пригадати».

4. Ранжування подій по важливості «для себе». Інструкція: «Виділені Вами події, звичайно, мають для Вас різну значущість. Розташуйте їх, будь ласка, за важливістю для себе з точки зору Вашого життя в цілому. На перше місце незалежно від хронології покладіть найважливішу для Вас подію, потім знайдіть другу, третю і т.д. Таким чином, щоб на останньому, 15 місці у Вас опинилася найменш значуща для Вас подія».

 5. Ранжування подій по важливості «для значимих інших». Інструкція: «Значимі інші – це ті люди, які мали або матимуть найбільший вплив на хід Вашого життя, брали або братимуть участь у Ваших подіях. Вони разом з Вами радіють Вашим успіхам, сприяють цьому або, навпаки, перешкоджають успіху, співпереживають Вашим невдачам. Ваші події мають певну значущість і для інших. Будь ласка, розташуйте Ваші події за важливістю для значимих інших. При цьому намагайтеся проранжувати події в цілому для всіх значимих інших».

6. Кольорові асоціації подій.

7. Аналіз подій по шкалі «приємна-нейтральна-неприємна».

8. Причинний аналіз міжподієвих зв‘язків. Інструкція: «Ми переходимо до головного етапу дослідження – причинно-наслідкового аналізу. Вам потрібно буде подумати над кожною подією і дати відповідь на питання: «Чому вона відбулася чи відбудеться?» Для аналізу Вам пропонуються такі варіанти відповідей: звичайно, завдяки, швидше за все, завдяки, може, завдяки, незалежно, може, всупереч, швидше за все, всупереч, звичайно, всупереч. Почнемо з події 15. Вона має багато причин; деякі з них, можливо, містяться серед названих Вами подій, які передують їй у часі. Чи можете Ви, наприклад, погодитися з твердженням, що подія 15 відбудеться завдяки тому, що була (або буде) подія 14? Йдеться не про те, що подія 14 – єдина причина події 15, а лише про те, що між ними існує причинно-наслідковий зв‘язок. Причинно-наслідковий зв‘язок може бути позитивним або негативним. При позитивному зв‘язку одна подія сприяє або буде сприяти іншій, тоді Ви відповідаєте «завдяки». Про негативний зв‘язок йдеться, коли одна подія перешкоджала або буде перешкоджати іншій, тоді Ви відповідаєте «всупереч». Наприклад, «всупереч тому, що телевізор був новим, він зламався», або «всупереч поганій погоді, зібрали хороший врожай». При аналізі важливим є лише Ваша особиста думка, суб‘єктивне уявлення про наявність або відсутність позитивних та негативних відношень типу «причина-наслідок» між подіями. Свою впевненість в наявності причинно-наслідкового зв‘язку між подіями Ви можете визначити за такою шкалою: якщо Ви повністю впевнені – відповідайте «звичайно»; якщо події пов‘язані слабше – «швидше за все», при дуже слабкому взаємозв‘язку подій – «можливо». При відсутності причинно-наслідкових зв‘язків відповідайте «незалежно». Отже, 15 подія відбудеться (відбулася) завдяки чи всупереч події 14?... 15 подія відбудеться (відбулася) завдяки чи всупереч події 13?... 15 подія відбудеться (відбулася) завдяки чи всупереч події 12? і т.д.». Реєстрацію відповідей веде психолог у протоколі (над головною діагоналлю), використовуючи такі позначення:

Звичайно, завдяки +++

Швидше за все, завдяки ++

Можливо, завдяки +

Незалежно 0

Можливо, всупереч –

Швидше за все, всупереч –

Звичайно, всупереч ---

9. Цільовий аналіз міжподієвих зв‘язків. Інструкція: «Між подіями Вашого життя існують, можливо, не лише причинно-наслідкові відношення. Одна подія може виступати ціллю або засобом по відношенню до іншої. Вам пропонується розглянути кожну пару подій і дати відповідь на питання, чи є одна з них ціллю, а інша засобом досягнення цієї цілі. Для цільового аналізу Вам пропонуються такі варіанти відповідей: звичайно, щоб досягти, швидше за все, щоб досягти, можливо, щоб досягти, не для, можливо, щоб уникнути, швидше за все, щоб уникнути, звичайно, щоб уникнути. Почнемо з події 1. Відкладіть, будь ласка, вбік відповідну картку і подумайте над тим, для чого ця подія відбулася, які цілі ви ставили. Звичайно, по відношенню до окремих подій це питання може не мати сенсу, однак, у низці випадків воно виправдане. Чи можете Ви, наприклад, погодитися з твердженням, що «перша подія відбулася для того, щоб досягнути або уникнути другої?». При цьому, як і в причинно-наслідковому аналізі, не забувайте визначити Ваші впевненість в наявності ціле-засобових зв‘язків. Відповідайте з сьогоднішньої точки зору. Якщо, наприклад, в момент подій 1 Ви не вважали її засобом досягнення події 2, а тепер, оглядаючись назад, бачите, що подія 2 все ж була ціллю, в якій Ви раніше не могли або не хотіли собі зізнаватися, в цьому випадку можна говорити про наявність цільового зв‘язку між цими двома подіями. Отже, подія 1 відбулася для того, щоб досягти або уникнути події 2? Чи вони не пов‘язані?». Реєстрацію відповідей веде психолог у протоколі (під головною діагоналлю), використовуючи такі позначення:

Звичайно, щоб досягти +++

Швидше за все, щоб досягти ++

Можливо, щоб досягти +

 Не для 0

Можливо, щоб уникнути –

Швидше за все, щоб уникнути –

Звичайно, щоб уникнути ---

10. Позначення сфер приналежності. Інструкція: «Прогляньте, будь ласка, картки і на кожній із них вкажіть, до якої зі сфер життя належить відповідна подія». Прийнятою є така класифікація сфер життєдіяльності: К зміни в житті країни чи суспільства П зміни в природі В зміни у внутрішньому світі (в думках, почуттях, цінностях) З зміни у стані здоров‘я С зміни в сім‘ї та побуті Р зміни на роботі та у навчанні Д зміни у сфері дозвілля, спілкування, хобі.

11. Визначення «особистого часового центру» - хронологічного моменту або інтервалу, з яким опитуваний себе ототожнює.

**Додаток 2**

Методика визначення самооцінки особистості Дембо-Рубінштейн

**Інструкція**

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

1) здоров'я;

2) розум, здібності;

3) характер;

4) авторитет у однолітків;

5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;

6) зовнішність;

7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рискою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (х) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

**Завдання**

Зображено сім ліній, довжина кожної - 100 мм, із зазначенням верхній, нижній крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина - ледь помітною крапкою. Методика може проводитися як фронтально - з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповісти на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

**Обробка результатів**

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна - "здоров'я" - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали ("Про") до знаку "х";

б) висоту самооцінки - від "0" до знаку "х";

в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку "х" до знаку "-", якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

**Оцінка та інтерпретація окремих параметрів**

У нижчеподаній таблиці дані кількісні характеристики рівнів домагань і самооцінки, отримані для учнів 7-10 класів міських шкіл (близько 900 чол.)

|  |  |
| --- | --- |
| Параметр | Кількісна характеристика (бал) |
| норма | дуже високий |
| низький | середній | високий |
| Рівень домагань | менше 60 | 60-74 | 75-89 | 90-100 |
| Рівень самооцінки | менше 45 | 45-59 | 60-74 | 75-100 |

**Рівень домагань**

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалистическое, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

**Висота самооцінки**

Кількість балів від 45 до 74 ("середня" і "висока" самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості - "закритості для досвіду", нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають "групу ризику", їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і "захисна", коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і т. п. дозволяє не докладати жодних зусиль.

**Додаток 3**

Тест смисложиттєвих орієнтацій (методика СЖО), Д. Леонтьєва

**Інструкція.** «Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1,2,3, в залежності від того, наскільки ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на ваш погляд , однаково вірні) ».

**Таблиця**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Зазвичай мені дуже нудно | Зазвичай я сповнений енергії |
| 2. | Життя здається мені завжди хвилюючою і захоплюючою | Життя здається мені абсолютно спокійною і рутинної |
| 3. | В житті я не маю певних цілей і намірів. | В житті я маю дуже ясні цілі і наміри. |
| 4. | Моє життя видається мені вкрай безглуздою і безцільної. | Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим. |
| 5. | Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші. | Кожен день здається мені абсолютно схожим на інші. |
| 6. | Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися. | Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами. |
| 7. | Моє життя склалося саме так, як я мріяв. | Моя життя склалася зовсім не так, як я мріяв. |
| 8. | Я не домігся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів. | Я здійснив багато з того, що було мною заплановано. |
| 9. | Моє життя порожня і нецікава. | Моє життя наповнена цікавими справами. |
| 10. | Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що вона була цілком осмисленою. | Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що вона не мала сенсу. |
| 11. | Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше. | Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз. |
| 12. | Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене з розгубленість і занепокоєння. | Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості. |
| 13. | Я людина дуже обов`язковий. | Я людина зовсім не обов`язковий. |
| 14. | Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням. | Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати з-за впливу природних здібностей і обставин |
| 15. | Я виразно можу назвати себе цілеспрямованою людиною. | Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною. |
| 16. | У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей. | В житті я знайшов своє покликання і цілі. |
| 17. | Мої життєві погляди ще не визначилися. | Мої життєві погляди цілком визначилися. |
| 18. | Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті. | Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті. |
| 19. | Моє життя в моїх руках, і я сам керую нею. | Моє життя не підвладна мені, і вона управляється зовнішніми подіями. |
| 20. | Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволення. | Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності й переживання. |

**Обробка результатів і інтерпретація**

20 шкал, на різних полюсах яких розташовані протилежні за змістом твердження. Між ними - числові значення, відповідні різного ступеня вираженості кожного стану від -3 до +3.
Підраховується сумарний бал за всіма твердженнями, при чому важливим є те, з якою певністю випробуваний відповідав на поставлені запитання. Ступені 2 і 3 відповідають сформованості уявлень про життя, а ступеня 0 і 1 говорять про те, що випробуваний нечітко уявляє собі різницю між названими полюсами. Таким чином, максимальний бал, який можливо набрати за цією методикою - 60. Висновок про сформованість уявлень про життя можна зробити за такою схемою:
- Високий рівень: 40-60 балів
- Середній рівень: 20-39 балів
- Низький рівень: 0 - 19 балів
Далі проводиться аналіз по важливим для нас блокам тверджень:
Осмисленість цілей (затвердження №3,4,15,16) -
Інтерес до життя (№1,2,5,9).
Відповіді підсумовуються відповідно до ступеня вираженості. Максимальний бал за кожним блоку - 12 (кожне з 4-х тверджень оцінюється від -3 до +3, сума підраховується з урахуванням знаків).

**Додаток 4**

***Особистісний опитувальник EPQ Г. і С. Айзенка***

Опитувальник призначений для вивчення індивідуально-психологічних рис особистості з метою діагностики ступеня вираженості властивостей, висунутих в якості істотних компонентів особистості: нейротизм, екстра, інтроверсії і психотизма. Опитувальник містить 101 питання, на які випробовуваний повинен відповісти «так» ( «+»), або «ні» ( «-»). Час відповіді не обмежується, хоча затягувати процедуру обстеження не рекомендується.

Інструкція: «Вам пропонується відповісти на питання, що стосуються Вашого звичайного способу поведінки. Постарайтеся уявити типові ситуації і дайте перший «природний» відповідь, який прийде Вам в голову. Якщо Ви згодні з твердженням, поряд з його номером поставте «+» ( «так»), якщо немає – знак «-» ( «ні»). Відповідайте швидко і точно. Пам'ятайте, що немає «хороших» або «поганих» відповідей ». Текст опитувальника EPQ

1. У Вас багато різних хобі?

2. Ви обмірковуєте попередньо те, що збираєтеся зробити?

3. У Вас часто бувають спади і підйоми настрою?

4. Ви претендували коли-небудь на похвалу за те, що в дійсності зробив хтось інший?

5. Ви промовець?

6. Вас турбувало б те, що Ви залізли в борги?

7. Вам доводилося відчувати себе нещасною людиною без особливих на те причин?

8. Вам траплялося коли-небудь поскупитися, щоб отримати більше, ніж Вам належало?

9. Ви ретельно замикає двері на ніч?

10. Ви вважаєте себе життєрадісною людиною?

11. Побачивши, як страждає дитина, тварина, Ви б сильно засмутилися?

12. Ви часто переживаєте через те, що зробили або сказали щось, чого не було б робити або говорити?

13. Ви завжди виконуєте свої обіцянки, навіть якщо особисто Вам це дуже незручно?

14. Ви отримали б задоволення стрибаючи з парашутом?

15. Чи здатні Ви дати волю почуттям і від душі повеселитися в галасливій компанії?

16. Ви дратівливі?

17. Ви коли-небудь звинувачували когось в тому, в чому насправді були винні Ви самі?

18. Вам подобається знайомитися з новими людьми?

19. Ви вірите в користь страхування?

20. Чи легко Вас образити?

21. Чи всі Ваші звички хороші і бажані?

22. Ви намагаєтеся бути в тіні, перебуваючи в суспільстві?

23. Стали б Ви приймати кошти, які можуть привести Вас в незвичайне або небезпечний стан (алкоголь, наркотики)?

24. Ви часто відчуваєте такий стан, коли все набридло?

25. Вам траплялося брати речі, що належать іншій особі, якщо це буде навіть така дрібниця, як шпилька або ґудзик?

26. Вам подобається часто ходити до кого-небудь в гості і бувати в суспільстві?

27. Вам подобається ображати тих, кого Ви любите?

28. Вас часто турбує почуття провини?

29. Вам доводилося говорити про те, в чому Ви погано розбираєтеся?

30. Ви зазвичай віддаєте перевагу книги зустрічам з людьми?

31. У Вас є явні вороги?

32. Ви назвали б себе нервовою людиною?

33. Ви завжди вибачаєтеся, коли нагрубив іншому?

34. У Вас багато друзів?

35. Вам подобається влаштовувати розіграші та жарти, які іноді можуть дійсно заподіяти людям біль?

36. Ви неспокійний людина?

37. У дитинстві Ви завжди покірно і негайно виконували те, що Вам наказували?

38. Ви вважаєте себе безтурботною людиною?

39. Чи багато для Вас значать хороші манери і охайність?

40. Чи хвилюєтеся Ви з приводу будь-яких жахливих подій, які могли б трапитися, але не трапилися?

41. Вам траплялося зламати або втратити чужу річ?

42. Ви зазвичай першими проявляєте ініціативу при знайомстві?

43. Чи можете Ви легко зрозуміти стан людини, якщо він ділиться з Вами турботами?

44. У Вас часто нерви бувають натягнуті до межі?

45. Вкинете Ви непотрібну папірець на підлогу, якщо під рукою немає кошика?

46. Ви більше мовчите, перебуваючи в суспільстві інших людей?

47. Чи вважаєте Ви, що шлюб старомодний, і його слід скасувати?

48. Ви іноді відчуваєте жалість до себе?

49. Ви іноді багато хвалитеся?

50. Ви легко можете внести пожвавлення в досить нудну компанію?

51. Чи дратують Вас обережних водіїв?

52. Ви турбуєтесь про своє здоров'я?

53. Ви говорили коли-небудь погано про іншу людину?

54. Ви любите переказувати анекдоти і жарти своїм друзям?

55. Для Вас більшість харчових продуктів однакові на смак?

56. Чи буває у Вас іноді поганий настрій?

57. Ви грубить коли-небудь своїм батькам в дитинстві?

58. Вам подобається спілкуватися з людьми?

59. Ви переживаєте, якщо дізнаєтеся, що допустили помилки у своїй роботі?

60. Ви страждаєте від безсоння?

61. Ви завжди миєте руки перед їжею?

62. Ви з тих людей, які не лізуть за словом в кишеню?

63. Ви віддаєте перевагу приходити на зустріч трохи раніше призначеного терміну?

64. Ви відчуваєте себе апатичним, втомленим, без будь-якої причини?

65. Вам подобається робота, що вимагає швидких дій?

66. Ви так любите поговорити, що не втратите будь-якого зручного випадку поговорити з новою людиною?

67. Ваша мати - хороша людина (була хорошою людиною)?

68. Чи часто Вам здається, що життя жахливо нудна?

69. Ви коли-небудь скористалися помилкою іншої людини в своїх цілях?

70. Ви часто берете на себе більше, ніж дозволяє час?

71. Чи є люди, які намагаються уникати Вас?

72. Вас дуже турбує Ваша зовнішність?

73. Ви завжди ввічливі, навіть з неприємними людьми?

74. Чи вважаєте Ви, що люди витрачають занадто багато часу, щоб забезпечити своє майбутнє, відкладаючи заощадження, страхуючи себе і своє життя?

75. Чи виникало у Вас коли-небудь бажання померти?

76. Ви спробували б уникнути сплати податку з додаткового заробітку, якби були впевнені, що Вас ніколи не зможуть викрити в цьому?

77. Ви можете внести пожвавлення в компанію?

78. Ви намагаєтеся не грубити людям?

79. Ви довго переживаєте після того, що сталося конфузу?

80. Ви коли-небудь наполягали на тому, щоб було по-вашому?

81. Ви часто приїжджаєте на вокзал в останню хвилину перед відходом поїзда?

82. Ви коли-небудь навмисно говорили щось неприємне або образливе для людини?

83. Вас турбували Ваші нерви?

84. Вам неприємно перебувати серед людей, які жартують над товаришами?

85. Ви легко втрачаєте друзів зі своєї вини?

86. Ви часто відчуваєте почуття самотності?

87. Чи завжди Ваші слова збігаються зі справою?

88. Чи подобається Вам іноді дражнити тварин?

89. Ви легко ображаєтеся на зауваження, що стосуються особисто Вас і Вашої роботи?

90. Життя без будь-якої небезпеки здалася б Вам дуже нудною?

91. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення або роботу?

92. Вам подобається суєта і пожвавлення навколо Вас?

 93. Ви хочете, щоб люди боялися Вас?

94. Чи вірно, що Ви іноді сповнені енергії і все горить в руках, а іноді зовсім мляві?

95. Ви іноді відкладаєте на завтра те, що повинні зробити сьогодні?

96. Чи вважають Вас живим і веселим людиною?

97. Чи часто Вам говорять неправду?

98. Ви дуже чутливі до деяких явищ, подій, речей?

99. Ви завжди готові визнавати свої помилки?

100. Вам коли-небудь було шкода тварина, яке потрапило в капкан?

101. Чи важко Вам було заповнювати анкету?

**ОБРОБКА ДАНИХ:**

 При обробці опитувальника отримані результати відповідей зіставляються з «ключем». За відповідь, відповідний ключу, присвоюється 1 бал, за невідповідний ключу - 0 балів. Отримані бали підсумовуються окремо по кожній шкалі.

Ключ: 1. Шкала психотизма: відповіді «ні» ( «-»): № 2, б, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100; відповіді «так» ( «+»): № 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 55, 71, 85, 88, 93, 97.

2. Шкала екстраверсії-інтроверсії: відповіді «ні» ( «-»): № 22, 30, 46, 84; відповіді «так» ( «+»): № 1, 3, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 77, 81, 90, 92 , 96.

3. Шкала нейтротізма: відповіді «так» ( «+»): № 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

4. Шкала щирості: відповіді «ні» («-»): № 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 65, 69, 76, 80, 82, 91, 95; відповіді «так» («+»): № 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

**Додаток 5**

Програма тренінгу

Презентація програми тренінгу

**План**

1.Знайомство учасників.

2. Обговорення та затвердження правил тренінгу.

3. Презентація програми тренінгу.

**Метою тренера** - створення доброзичливої атмосфери для групової роботи; формування уявлення про сутність соціально-психологічного тренінгу, його цілі та постановка питання щодо актуальності проходження даного тренінгу кожним учасником особисто.

**1. Знайомство. Вступна частина** (20 хв.)

**Мета:** сформувати уявлення про сутність тренінгу та його цілі; створити сприятливу атмосферу для групової роботи.

**Вступна частина**. Наше «Я» - це відображення самого себе у свідомості людини. Існує фізичне «Я» - моє тіло, моя зовнішність, мій фізичний стан. Емоційне «Я» - мої почуття і переживання, настрій. Розумовий «Я» - світ моїх думок. Нарешті, людина сприймає себе як істота соціальна, пов'язане з іншими людьми, з професією – це соціальне «Я». Оскільки «Я» - це відображення самого себе, погляд зсередини, відповідно у кожної людини формується свій образ «Я», або те, що психологи називають «Я - концепція» - сукупність всіх уявлень людини про себе, установок: хто я? Що я собою представляю? Який я? Ставлення до світу і оточуючих людей, здатність до самостійних рішень, вільним і відповідальних дій залежать від того, яка його «Я - концепція». «Я-концепція» - це сукупність реального «Я» - те, яким людина здається собі в дійсності, яким він бачить себе в даний момент; ідеального «Я» - яким він поставив собі за мету бути або те, до чого несвідомо прагне, про що мріє; дзеркального «Я» - це наші смутні, а іноді і ясні уявлення про те, що думають про мене інші люди, яким я виглядаю в їхніх очах. Всі ці компоненти взаємопов'язані і взаємовпливають один на одного. Вони можуть бути перекручені, і не завжди інші сприймають нас так, як ми про це думаємо, не завжди ми в дійсності такі, якими себе уявляємо. Основним інструментом формування образу «Я» стають самооцінка і оцінка людини іншими людьми. Самооцінка, а також наше самопочуття залежать тільки від нас самих. Часто у людини формується завищена самооцінка, що проявляється у надмірній самовпевненості, нездатності реально оцінювати свої можливості. Виникає почуття незадоволеності, що приводить часом до емоційних зривів і депресії. Дуже важливо, щоб у людини була адекватна самооцінка, реальне уявлення про себе і своїх можливостях. Розвиток «Я - концепції» необхідно для розуміння самого себе. Розбіжність між «Я - концепцією» і істинним «Я» людини веде до невміння передбачити, як він себе поведе в тій чи іншій ситуації, особливо в екстремальній. Іноді люди, які вчинили проступок, з подивом запитували себе: невже це я? Невже я на таке здатний? Існуюче розбіжність між образом «Я» і істинним «Я» сприймається як дискомфорт. Виникає прагнення вийти з цього дискомфорту. Але яким чином це зробити? Перша реакція – вибудовування психологічних захистів. Одна з захистів – заміщення, виправдання себе шляхом перенесення відповідальності на інших. Ще одна – агресія. Людина з розвиненою «Я - концепцією» усвідомлює причини дискомфорту як прояв власних проблем, прагне перш за все змінити щось в собі. Шлях до себе лежить через саморозкриття. Прагнення до відкритості кожного з нас відкриває нам шлях до взаєморозуміння і розуміння себе. Відкрити своє «Я», прийняти себе, сформувати цілісний образ «Я» в стані кожна людина. Потрібно тільки захотіти. Так вирушайте в дорогу до себе!

Коментар для тренера: На початку роботи групи кожен учасник оформляє картку-візитку, де вказує своє тренінгове ім'я. При цьому він має право взяти собі будь-яке ім'я: своє справжнє, ігрове, ім'я літературного персонажа і тому подібне. Надалі на всьому протязі тренінгу учасники звертаються один до одного по цих іменах. Тренер дає 3-5 хвилин для того, щоб всі учасники зробили свої візитки, прикріпили їх до одягу і підготувалися до вправ.

**2. Вправа «Самопрезентація» (30 хв.)**

**Мета**: сприяння знайомству учасників тренінгу, вміння уявити себе і увійти в первинний контакт з оточуючими.

**Хід вправа**: Учасникам дається наступне пояснення: «У поданні себе ви повинні постаратися відобразити свою індивідуальність так, щоб всі інші учасники відразу запам'ятали виступив. На початку пропонується назвати: 5 своїх самих яскраво виражених якостей; захоплення, інтереси; заповітна мрія чи найголовніші плани на майбутнє. На це виділяється 5 хв.».

Обговорення в групі та зворотний зв’язок.

Чи потрібно вміти себе презентувати?

Що було легше, говорити про себе чи слухати партнера?

Хто може повторити інформацію, що отримана від інших учасників?

Що заважало слухати уважно інших?

Висновки за результатами обговорення.

**3. Вправа «Правила тренінгу» (20 хв.)**

**Мета:** сприяти затвердженню групою правил поведінки під час тренінгу, з’ясувати їх сутність й необхідність.

**Хід роботи**: групі пропонується розділитися на дві підгрупи та сформулювати правила роботи і спілкування під час тренінгу, акцентуючи увагу на те, що ці самі правила одночасно є й умовами ефективного оволодіння знаннями, уміннями, навичками та можуть сприяти становленню позитивної групової атмосфери. Кожна команда протягом 7 хвилин складає правила роботи, далі представник від кожної команди презентує роботу підгрупи протягом 3 хвилин. Тренер записує правила на ватмані, ті правила, що повторюються – обводяться та набувають рангу найбільш значущих для групи. Обговорення в групі та прийняття правил.

Конфіденційності. Це правило захищає будь-якого учасника і ведучого тренінгу і полягає в тому, що вся інформація, повідомлена про себе або про іншу людину в групі, є закритою і не може бути передана іншим без дозволу того людини, до якого ця інформація безпосередньо відноситься.

Право висловлювання. Щоб не сталося під час проведення тренінгу необхідно домовитися, що будь-який учасник, якому надано слово, має право висловити сові думку, а інші учасники повинні дати йому можливість висловитися до кінця.

Бути активним. Кожен учасник має право бути активним, задавати питання, якщо йому щось незрозуміло. Так само у кожного учасника є право на мовчання, тобто право не відповідати на запитання, на який він ще не готовий відповісти.

Бути доброзичливим, не критикувати інших. Сприяє прояву відвертості у групі та надає змогу активізувати у групі взаємну підтримку, співчуття тощо.

Відповідальність. Кожен несе відповідальність за свою поведінку в групі і в реальному житті. Під час тренінгу не повинно бути виразів: «ми вважаємо ...», «ми думаємо ...» і тому подібне. «Я вважаю ...», «я думаю ...» - такий вираз персональної відповідальності за свою позицію. Ми не оцінюємо інших людей, їх думки, поведінку, а приймаємо їх такими, якими вони є. Кожна людина має власний унікальний досвід, яким може поділитися з іншими учасниками групи. Під час заняття необхідно проявляти шанобливе ставлення один до одного для того, щоб уникнути неконструктивних конфліктів.

Не спізнюватись. Правило розвиває повагу до себе і інших, внутрішню дисципліну.

Право тренера. Тренер має право перервати вправу або іншу діяльність групи (або конкретного учасника) в тому випадку, якщо це заважає групового процесу. Також тренер стежить за дотриманням прийнятих групою правил.

Коментар для тренера: Тренер приймає активну участь у формулюванні правил, підказує. Важливо, щоб учасники погодились з кожним правилом та прийняли його. Додаткові правила можна включати до переліку, однак потрібно спостерігати, щоб їх не було занадто багато, оскільки не будуть триматися у пам’яті учасників, правила не повинні суперечити загальним принципам проведення тренінгів. До правил краще звертатися на початку кожного дня, а також за необхідністю у процесі заняття, наприклад при порушенні правил учасниками. З цією метою варто розмістити плакат з правилами на видному місці.

**4. Вправа «Автопортрет» (35хв.)**

**Мета:** формування умінь розпізнавання незнайомій особистості; розвиток навичок опису інших людей за різними ознаками.

**Хід роботи**: Уявіть собі, що у вас має бути зустріч з незнайомою людиною і потрібно, щоб він дізнався вас. Опишіть себе. Знайдіть такі ознаки, які виділяють вас з натовпу. Опишіть свій зовнішній вигляд, ходу, манеру говорити, одягатися; може вам властиві інші ознаки, які звертають на себе увагу. Робота відбувається в парах. В процесі виступу одного з партнерів інший може ставити уточнюючі питання, для того, щоб «автопортрет» був більш повним. На обговорення в парах відводиться 15-20 хвилин. По закінченню завдання учасники сідають в коло і діляться враженнями. Після закінчення заняття підводяться підсумки роботи групи.

Обговорення в групі та зворотний зв’язок.

Були труднощі з підбором якостей? Аргументуйте. Чиї характеристики запам’яталися вам найбільше? Чим відрізняються від інших? Кому вдалося з легкістю виконати вправу, поділіться, завдячуючи чому (почутті гумору, підказки, звички до креативного мислення тощо)?

6. **Підбиття підсумків тренінгу (10 хв.)** Підбиття підсумків першого тренінгу має бути позитивним, лаконічним. Варто робити це в атмосфері доброзичливості, акцентуючи увагу на позитивних моментах у роботі учасників завершити сесію й оголосити перерву.

**Додаток 6**

**Підбірка арттерапевтичних вправ**

У Додаток включені різноманітні техніки та вправи, які широко використовуються в арт-терапевтичній роботі з різними категорія клієнтів. Більшість цих технік і вправ взяті з практики тематично орієнтованих груп, хоча можуть застосовуватися інших формах групової роботи, а також в індивідуальній роботі.

***Група А «Робота з матеріалами»*** включає техніку і вправи, застосування яких має на меті подолати ускладнення (які нерідко відзначаються у клієнта або групи на початку арт-терапевтического процесу) в творчій роботі, стимулювати спонтанність, розвивати уяву і творчі здібності. Підгрупа І містить графічну техніку. Підгрупа IІ містить техніку, засновану на використанні інших образотворчих матеріалів і засобів роботи (піску, глини, тесту, текстури, кольорового паперу і т. д.).

***Група Б «Загальні теми»***складена з вправ і тем, що дозволяють виражати широкий спектр різних переживань, які так чи інакше зачіпають більшість людей.

***Вправи і теми групи В «Робота в парах»*** передбачають спільну образотворчу роботу в парах, яка дозволяє розвивати комунікативні навики, досліджувати і корегувати соціальні ролі і звичні форми поведінки.

**Група А**

Підгрупа I

1. **Вправи з кольорами.** Використовуючи один колір, спробуйте, зображаючи ним різні форми і лінії, дослідити його смислові значення.
* Виберіть кольори, які для вас найбільш і найменш переважні в даний момент.
* Виберіть два або три кольори, які складають гармонійну групу, або кольори, що відображають особливості вашого характеру, стану.
* Виберіть кольори, які «нейтралізують» ваші негативні переживання.
* Створіть зображення, використовуючи лише два або три кольори.
* Виберіть два кольори — один симпатичний вам, інший несимпатичний – і створіть з їх допомогою зображення.
* Створіть два малюнки: один з кольорів, приємних вам, інший – з неприємних, а потім порівняєте обидва малюнки.
* Використовуючи великий пензлик, із закритими очима зафарбуйте всю поверхню аркуша. Розплющивши очі, спробуйте побачити образ або оцінити особливості зображення. Потім зробіть те саме, використовуючи інший колір.
* Створіть серію малюнків на папері різних відтінків. Перш ніж малювати, спробуйте викликати у себе асоціації з кольором паперу для формування початкового образу.

**2. «Завершення».** Використовуючи одні й ті ж прості лінії та форми як основу, створіть завершений образ, а потім порівняєте зображення в групі з точки зору форми образів, та з точки зору їх змісту.

**3. Контрастні кольори, лінії і форми.** Використовуйте контрастні кольори, лінії і форми, наприклад легкі і сильні мазки, короткі і довгі лінії і т. д., для створення єдиного зображення.

**4. «Крупний масштаб».** Створіть зображення, використовуючи малярні кисті, ролики, губки, ганчірки, ноги, руки і т. ін.

**5. «Вирізані форми».** Накресліть будь-яку фігуру, потім виріжте її та створіть на ній зображення. Повторіть те саме, використовуючи іншу фігуру, і порівняйте результати.

**6. «Карлючки».** Основний зміст цієї вправи – вільний рух крейди або олівця на аркуші паперу без будь-якої мети і задуму, внаслідок чого виходить складний «клубок» ліній. У цьому «клубку» слід потім побачити будь-який образ і розвинути його.

* Ведіть «щоденник карлючок», для того, щоб прослідкувати їх зміну за певний проміжок часу.
* На основі створених карлючок складіть розповідь.
* Спробуйте виразити в словах свої відчуття і асоціації, які з'являються при створенні різних карлючок.
* Використовуйте відбитки фарби на папері (отримані за допомогою пензлика або руки) як основу для створення образу.
* Виконайте те саме за участю всіх членів групи, але на великому вертикально розташованому аркуші паперу (ватмані).
* Напишіть свої ініціали або автограф величезними буквами , а потім спробуйте знайти в контурах образ і розвинути його.
* «Метаморфози». Змініть карлючки і отриманий образ в щось інше, використовуючи три рухи руки.

**7. Права рука та ліва рука**. Виберіть різні кольори для правої і лівої руки. Закривши очі, малюйте карлючки двома руками, потім, розплющивши очі, сформуйте образи на основі цих карлючок.

**8. Ліва рука.**

* Узявши лівою рукою великий пензлик та використовуючи один колір, зробіть мазки, а потім сформуйте на їх основі зображення.
* Створіть карлючки лівою долонею і перетворіть їх в зображення.

**9. Малюнок на вологому папері.** Використовуйте водорозчинні фарби, наносячи їх за допомогою пензлика на вологий папір, розбризкуючи їх. Зверніть увагу, на те, як змішуються кольори. Зверніть увагу на свої відчуття, пов'язані з цим.

* Виконайте те саме, з використанням зім'ятого паперу.
* Перетворіть кольорові плями в образи.
* Користуючись фломастерами обведіть або з'єднайте окремі кольорові плями.
* Дайте назви отриманим колірним плямам.

**10. «Чорнильні плями та метелики».** Крапніть чорнилом або рідкою фарбою на папір, складіть лист навпіл, розгорніть. Перетворіть плями в образи.

* Дайте всім членам групи схожі плями для доопрацювання, а потім порівняєте результати.

Виріжте і домалюйте окремі фрагменти плями, які вам до вподоби.

**11. «Відбитки». Для виконання цієї вправи підійдуть предмети з рельєфною поверхнею для виготовлення відбитків.**

* Використовуйте предмети, знайдені на природі.
* Створіть цілісну композицію з відбитків.
* Створіть з відбитків образ. (Виконання індивідуальне, або колективне на великому аркуші паперу).

**Підгрупа II**

**12. «Подряпана поверхня».** Розфарбуйте аркуш паперу фломастерами, або аквареллю. Просушіть, потім зафарбуйте зображення восковою крейдою або пастеллю. Подряпайте поверхневий шар так, щоб стало видно фарбу нижнього шару.

**13. «Восковий живопис».** Використовуючи свічку, створіть на аркуші паперу будь-яке зображення. Потім покрийте поверхню водорозчинною фарбою, щоб зображення стало контрастнішим.

**14. Робота з глиною.**

* Тактильне освоєння глини: стискання, розминання, формоутворення і таке інше
* Скачайте кульку з глини, а потім, закривши очі, виліпіть з неї будь-яку іншу форму, або фігурку.
* Опишіть процес «життя» глини від першої особи.
* Зробіть відбитки різних предметів в глині.
* Створіть з глини фігурку для групової композиції на певну тему.
* Виліпіть з глини будь-яку ємкість (горщик, чашку, глечик, вазу тощо).
* Створіть, а потім розмалюйте глиняні фігури.

**15. «Іри в пісочниці».** Потрібен великий ящик (1х1м), пісок і мініатюрні фігурки (людей, тварин, комах, будинків, машин), а також знайдені предмети (гілочки, листя, камінці, квіти, мушлі, шишки та ін.) для створення композиції і розповіді про цю композицію.

**16. Робота з папером.** Спробуйте, використовуючи папір, клей, скоч і ножиці, створити будь-яку композицію (скульптуру)

* Виріжте фігурку з паперу і складіть розповідь або «зіграйте роль» з використанням цієї фігурки.
* Передавайте по кругу аркуш паперу. Учасники групи можуть робити з ним все, що заманеться. Папір можна рвати, м'яти, склеювати, жувати тощо.
* Створіть в групі колективну композицію, використовуючи лише білий папір або газети.

**17. Колаж.** Виріжте з журналів фігури людей, тварин, прикраси і т. і. Створіть з них композицію. Можна підписати, про що ці люди думають або що вони відчувають, говорять, роблять.

* Виріжте форми з різних шматочків тканини, паперу. Створіть з них абстрактну композицію. Наклейте на аркуш картону і зафарбуйте порожнечі.
* Те саме, але зі створенням пейзажу, портрету.

**Група Б**

1. **«Чотири стихії».** Потрібно створити один або декілька малюнків, пов'язаних з різними природними стихіями:
* земля (печера, будинок, двір, поле);
* вода (джерело, річка, озеро, море);
* повітря (вітер, шторм, хмари);
* вогонь (факел, камін, лампа, світло).

**2. «Будинок, дерево, людина».** Необхідно намалювати будинок, дерево і людину разом або окремо.

* Необхідно доповнити зображення пейзажем.
* Складіть розповідь від першої особи.

**3. Малюнок на вільну тему.**

**4. «Свята»***.* Створіть малюнок або колаж на тему будь-якого свята.

* Символи свят.
* Колективний малюнок групи на тему свята.
* Малювання святкової вітальної листівки.
* Виготовлення прикрас для свята.
* Створення святкових плакатів.
* Зображення святкових подарунків.

**5. «Теми життя».** Необхідно вибрати яку-небудь тему, наприклад, весілля, сім'я, народження, втрата і т. і., і створити до неї ілюстрацію.

**6. «Асоціації з кольором».** Необхідно пов'язати з тим або іншим кольором різні поняття, наприклад:

* емоції (смуток, радість, спокій, страх);
* етапи життя (дитинство, юність, зрілість, старість);
* пори року.

**7. «Ілюстрації».** Створіть малюнок або колаж на одну з наступних тем:

* природа (пустеля, гори, ліс та ін.);
* погода (шторм, гроза, дощик та ін.);
* казкові і фантастичні персонажі (клоун, відьма, чарівник, примара, ельф та ін.);
* релігійні поняття і події (добро і зло, рай, пекло, створення світу та ін.);
* сни, фантазії.

**Група В**

1. «**Знайомство».** Завданням цієї вправи є презентація себе в групі, невербальним методом, використовуючи при цьому малюнок.
* Намалюйте плакат, який ілюструє ваш спосіб життя.
* Відобразіть на малюнку свої інтереси, цінності, сім'ю, друзів, рід занять.
* Те саме, з використанням колажу.
* Використовуючи кольори, форми і лінії, намалюйте особливості свого світосприйняття.
1. «**Автопортрет».** Намалюйте або виліпіть своє зображення.
* Автопортрет (обличчя або вся фігура).
* Автопортрет «за дві хвилини».
* Автопортрет, виконати із закритим очима.
* Виготовте маріонетку, яка зображає вас, або фігурку з частинами тіла, що рухаються, а також створіть для неї навколишнє середовище.
* Намалюйте, як вам хотілося б, щоб вас сприймали.
* Намалюйте яким вас бачать ваш друг і недруг.
* Те саме, але з описом вражень про вас від імені цих людей.
* Намалюйте чотири «Я»: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-теперішнє, очима інших, Я-майбутнє.
* Автопортрет-шарж з перебільшенням найбільш характерних особливостей.
* Створіть декілька масок, що відображають різні сторони вашої особистості.
* Те саме, але з використанням вирізок з журналів.
1. «**Автопортрет у натуральну величину».** Прикріпіть на стіну великий аркуш паперу висотою 2 м. Обведіть силует своєї фігури, а потім створіть образ самого себе.
* Лягти на лист паперу, розстелений на підлозі, а інший учасник групи обводить ваш силует.
* Зобразіть що ви відчуваєте в різних частинах тіла.
* Зобразіть за допомогою фарб і колажу енергетичні потоки в тілі або те, що відбувається «усередині» вас.
* Спробуйте поговорити зі своїм зображенням.
* Спробуйте визначити, з якою частиною зображеної вами фігури пов'язані ваші ролі керівника, підлеглого, сім'янина та ін.

**4. «Тривимірний автопортрет».** Використовуючибудь-які матеріали, Створіть тривимірне зображення самого себе (абстрактне або реалістичне).

**5. «Маски».** Створіть маску самого себе. Вдягніть її і виконайте будь-яку роль.

* Створіть маску, що зображає вас в певному емоційному стані.
* Створіть маску, що зображає те, як ви сприймаєте себе, і маску, що зображає те, як вас сприймають оточуючі.
* Створіть маски, що відображають ваші найкращі і погані особливості.

**6. «Герби і символи».** Придумайте і зобразіть свій герб або символ, які відображають найхарактерніші особливості вашої особистості.

**7. «Метафоричний автопортрет».** Намалюйте себе у вигляді якого-небудь предмету або тварини. Можна зобразити також фон.

* Після створення образу необхідно розповісти про себе.
* Намалюйте, яким предметом або тваринкою вам хотілося би деякий час побути.
* Зобразіть себе у вигляді предмета, що відображає ваш стан в даний момент.
* Зобразіть себе у вигляді рослини на будь-якому етапі її розвитку. Зверніть увагу на свої відчуття, пов'язані з уявним процесом розвитку.

**8. «Реклама».** Намалюйте рекламу для самого себе та додайте короткий текст.

* Після завершення малюнків кожен учасник групи презентує свою роботу. Інші, за бажанням, додають ті елементи або формулювання, які на їх думку, пропустив автор.
* Створіть візуальну і текстову рекламу для інших учасників групи.

**9. «Лінія життя»***.* Зобразіть своє життя у вигляді лінії або шляху. Позначте символами або словами найбільш значущі події і віхи свого життя:

* Зобразіть свій життєвий шлях у вигляді лабіринту або спіралі з позначеннями.
* Зобразіть не тільки минуле і сьогодення, але і майбутнє.
* Проілюструйте свій малюнок вирізками з журналів.
* Зверніть особливу увагу на напрямок «лінії життя», мету, моменти, пов'язані з подоланням перешкод, і т. і.

**10. «Минуле, сьогодення і майбутнє»***.* Створіть три малюнки, що ілюструють ваше минуле, сьогодення і майбутнє.

* Використайте вирізки з журналів.
* Створіть три малюнки, які зображають вас у минулому, сьогоденні і майбутньому.
* Проілюструйте ті або інші сторони вашого майбутнього (роботу, місце проживання та ін.).
* Зобразіть себе на перехресті доріг з позначенням напрямків подальшого руху.
* Зобразіть можливі труднощі в найближчому майбутньому.
* Проілюструйте, звідки ви прийшли, де знаходитесь і куди рухаєтесь.
* Проілюструйте свої втрати у минулому і те, що вам хотілося б знайти в майбутньому.
* Зобразіть людей, які найбільш значущі для вас були у минулому і сьогодні.

**11. «Колаж життя».** Виріжте з газет і журналів будь-які ілюстрації, заголовки і тексти, що мають відношення до вашого життя, а потім об'єднайте їх в колаж.

* Розмістіть особисті предмети, що знаходяться під рукою, так, щоб їх положення відображало ваше емоційне ставлення до них і ваші стосунки з ними.
* Намалюйте або виріжте з журналів і розташуйте на аркуші паперу певним чином зображення основних предметів, своїх інтересів і вподобань.

**12. «Грані мого Я».** Зобразіть себе в центрі аркуша і розмістіть навколо образи, які відображають різні грані вашої особистості. Зверніть увагу на розташування образів навколо вас, їх розмір і інші особливості.

* Розташуйте навколо себе різні предмети, людей, що відображає ваші взаємостосунки.
* На трьох смугах різного кольору зобразіть будь-які символи, які відображають духовний, інтелектуальний і фізичний аспекти вашого життя.
* Зобразіть себе у вигляді компанії різних персонажів, які разом відображають різні грані вашого «Я».

**13. «Спогади дитинства».** Проілюструйте одне зі своїх найбільш ранніх або найбільш яскравих дитячих спогадів.

* Зобразіть саму щасливий і самий невдалий момент свого дитинства.
* Зобразіть себе в дитинстві.
* Зобразіть лівою рукою найбільш яскравий спогад вашого дитинства.
* Спробуйте що-небудь намалювати так, як ви малювали в дитинстві і розповісти про малюнок мовою дитини.
* Зобразіть те, що вам забороняли в дитинстві. Подумайте, чи соромитеся ви робити це до цих пір?
* Зобразіть самих ранній ваш спогад, який пов'язаний з розставанням. Яке відношення воно може мати зараз до ситуацій, які пов'язані з розставаннями?

**14. «Огляд життєвого шляху».** Намалюйте сцени, які пов'язані з найбільш яскравими спогадами вашого життя.

* Намалюйте сцени зі свого дитинства, юності, дорослого періоду життя.
* Намалюйте сцени, які пов'язані з хорошими і поганими спогадами.
* Намалюйте сцени, які пов'язані з сильними відчуттями.
* Намалюйте сцени, які пов'язані з найбільш важливими подіями вашого життя.
* Намалюйте важливих для вас людей (сім'ю, колег по роботі, сусідів ).
* Намалюйте те, що є для вас найбільш важливим сьогодні.
* Зобразіть членів своєї сім'ї або знайомих, з якими у вас пов’язані «незавершені» справи або яким ви не встигли щось сказати, додайте до малюнків те, що ви хотіли б зробити або сказати.

**15. «Втрати».** Намалюйте образ або символ втрати: речі, людину, ситуації тощо. (Дану тему слід використовувати обережно, особливо в тих випадках, коли людина недавно перенесла втрату. В той же час це завдання може бути корисним для початку роботи із значущими переживаннями.)

**16. «Мої секрети».** Намалюйте в реалістичній або абстрактно-символічній манері наступне:

а) те, чим би ви хотіли поділитися з групою;

б) те, чим ви, можливо, могли б поділитися з групою;

в) те, що вам не хотілося б розкривати.

В процесі обговорення учасники групи можуть зважитися розповісти про пункти «б» і «в», але їх не варто до цього примушувати.

* Зобразіть себе наодинці і в колективі.
* Зобразіть своє соціальне «Я» і приватне «Я».
* Те саме, методом створення масок. Після цього можна розповісти про себе від їх імені.

**17. «Хороше і погане».** Зобразіть те, що в вас є хорошого і поганого, що вам в собі подобається і не подобається, свої достоїнства і недоліки.

* Зобразіть ідеальне і реальне «Я».
* Після зображення різних «Я» складіть розмову між ними.

**18. «Проблеми».** Зобразіть найбільш значущу для вас проблему або ту, яка має стійкий характер. Потім зобразіть вигоди (переваги), з якими можуть бути пов'язані ці проблеми.

**19. «Почуття і стан в даний момент».**

* Використовуйте лише кольори, лінії і форми.
* Використовуйте символи.
* Використовуйте техніку карлючок.

**20. «Бажання».** Зобразіть реалістично або абстрактно свої бажання – одне і більше.

* Зобразіть подорожі, які б ви хотіли б здійснити.
* Намалюйте, де б ви хотіли бути зараз.
* Що б ви зробили, маючи багато грошей.
* Предмет, яким вам хотілося б володіти.
* Щоб ви хотіли знайти при певних обставинах.
* Намалюйте свого героя або героїню.
* Намалюйте, з чим пов'язані ваші надії.
* Намалюйте подарунок, який ви хотіли б отримати.
* Уявіть, що ви переправляєтесь через річку. Намалюйте, що знаходиться на протилежному березі.
* Уявіть, що ви росток. Зобразіть навколишній світ.
* Зобразіть себе в безпечному, приємному місці, а також людей, тварин або предмети, які знаходяться поруч з вами.

**21. «Страхи».** Зобразите свій страх (або страхи) і те, з чим він пов'язаний.

* Уявіть, що ви ховаєтесь. Де й від кого? Намалюйте цю ситуацію.
* Намалюйте себе, що ви загубилися в дикому лісі.
* Уявіть незнайомі двері чи ворота. Намалюйте, що або хто знаходиться за ними.

**22.** «**Улюблене і нелюбиме».** Зобразіть людей, яких ви любите найбільшою мірою і не любите зовсім.

* Виріжте з журналів обличчя, які вам найбільш подобаються і не подобаються. Зробіть колаж.
* Розділіть аркуш на декілька частин і намалюйте в них, ким ви захоплюєтесь, кого ви ненавидите, любите, про кого жалкуєте, з ким хотіли б помінятися місцями, про кого весь час думаєте.
* Виріжте з журналів фотографії осіб протилежної статі, які відображають їх привабливі і відштовхуючі особливості. Зробіть колаж.
* Виріжте з журналів і об'єднайте в колаж фотографії симпатичних вам людей однієї з вами статі.

**23. «Друг».**

* Зобразіть друга у минулому і сьогодні.
* Зобразіть гіпотетичного друга в майбутньому.