**КЗО «Дніпропетровський навчально-реабілітаційний центр № 1» ДОР**

**Відкрите заняття практичного психолога**

 **МОЯ ПОВЕДІНКА**

**Дев’яткіна Ірина Володимирівна**

м. Дніпро 2022

**Тема:** *Моя поведінка.*

**Мета:** ознайомити дітей 5- х класів з різновидами поведінки, вчити їх адекватно поводити себе в різних життєвих ситуаціях.

**Завдання:**

* Розкрити поняття «поведінка», розповісти про її складові.
* Допомогти підліткам визначити позитивні та негативні аспекти різних видів поведінки.
* Дати інформацію про відповідальну поведінку.

**Ключові слова:** *поведінка, складові поведінки,агресивна, пасивна, асертивна поведінка, відповідальна поведінка.*

**Необхідне забезпечення:** картки з назвами складових поведінки, емоцій, почуттів, фраз; перелік з назвами персонажів казок, мультфільмів, художніх творів; фломастери, аркуш паперу А-1.

**План заняття:**

**1.** Слово педагога (5 хв.)

**2.** Робота в групах (7 хв.)

**3.** Обговорення результатів роботи, визначення складових поведінки (5 хв.)

**4.** Гра «Поведінка персонажа» (5 хв.)

**5.** Бесіда (5хв.)

**6.** Інформаційне повідомлення (5 хв.)

**7.** Обговорення (5хв.)

**8.** Інформаційне повідомлення (5 хв.)

**9.** Підведення підсумків (3хв.)

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**Слово педагога (5 хв.)**

 Психолог пропонує дітям подумати, за якими ознаками можна відрізнити людей одне від одного. Після відповідей учнів він говорить про те, що вони назвали багато різних ознак, серед яких є і поведінка людини, адже народна мудрість наголошує, що про людину говорить її поведінка. Тому наступних заняттях мова буде йти про поведінку та її різновиди.

**Робота в групах (7хв.)**

Педагог об’єднує підлітків у кілька груп по 3- 5 осіб. Кожній групі дається набір карток, серед яких діти мають відібрати картки зі словами, якими можна закінчити фразу «Поведінка людини – це її…» (див. Роздатковий матеріали)

**Обговорення результатів роботи, визначення складових поведінки (5 хв.)**

 Після об’єднує підлітків у кілька груп по 3-5 осіб. У процесі колективного обговорення діти разомз педагогом приходять до висновку, що поведінка – це сукупність вчинків, дій, жестів, емоцій людини.

**До уваги педагога**

*Бажано підготувати плакат «Складові поведінки», який доцільно прикріпити на дошці по закінченні обговорення.*

**Гра «Поведінка персонажа» (5 хв.)**

Педагог вивішує на дошці плакат з переліком персонажів казок, мультфільмів, літературних творів і пропонує учням поділити вертикальною лінією аркуш навпіл. Ліворуч записати персонажів, які поводили себе агресивно, а праворуч – персонажів з пасивною поведінкою. По закінченні діти називають персонажів з агресивною та пасивною поведінкою.

**Бесіда (5 хв.)**

 Педагог проводить бесіду для обговорення питання: за якими ознаками ви визначали агресивних героїв?

**Інформаційне повідомлення (5 хв.)**

*Агресивна поведінка –* це поведінка людини по відношенню до інших, яка характеризується демонстрацією переваги та сили над іншими, прагненням зробити їм неприємності чи шкоду.

 Агресивні люди висловлюють свої думки, переконання, почуття, порушуючи права інших, і останні почуваються з ними ніяково. Метою людей, для яких притаманна агресивна поведінка, є прагнення домінувати, вигравати, наказувати, підкоряти, змушувати інших програвати, щось втрачати.

 *Агресивні люди можуть:*

* Поводитись некоректно стосовно інших: приходити в гості без запрошення та попереднього повідомлення про свій прихід, близько підходити під час спілкування до партнера, штовхати його;
* Настирливо розглядати інших;
* Підсміюватися з інших, поводитися з ними зухвало;
* Не брати до уваги думку та бажання інших;
* Погрожувати: «Якщо ти не зробиш, то будемо розбиратися по-іншому», «Дивись, щоб потім не довелося пошкодувати»;
* Принижувати: «Ти ще дитинка…», «Зробити так, як тобі сказано»;
* Чіпляти ярлики та давати прізвиська іншим: використовувати стереотипні принизливі твердження «Відмінники – мамині діточки», «Дівчата – підлабузниці».

**Бесіда (5хв.)**

Педагог проводить бесіду для обговорення питання: Чому ви віднесли до пасивних персонажів Ослика, П’єро, кума Гарбуза?

**Інформаційне повідомлення (5 хв.)**

*Пасивна поведінка –* поведінка людини,яка характеризується безініціативністю, підпорядкуванням вимогам інших людей без їх критичного аналізу. Для пасивних людей притаманне ігнорування особистих інтересів, постійне домінування бажань та переконань інших над своїми особистими, невпевненість у правильності своїх рішень та дій, постійне почуття остраху сказати і зробити щось не так, не відстоювання своїх переконань та бажань. Такі люди не є господарями свого життя. Вони дозволяють іншим керувати собою та приймати важливі рішення за них. Пасивні люди бояться розчарувати інших, вони часто почуваються безпорадними, безпомічними. Метою такої поведінки є уникнути конфліктів та неприємностей, заспокоїти інших, не переобтяжувати себе відповідальністю.

*Основні ознаки пасивної поведінки:*

* Байдуже ставлення до різних подій, відмовчування;
* Часті вибачення тихим голосом;
* Не дуже чітка мова;
* Дещо сутула постава, уникнення погляду співрозмовника;
* Дуже часте використання фраз типу «Я не знаю…», «Порадьтесь краще з іншими…», «Я боюсь не справитися з цією роботою…», «Я б хотівЄ, але ж…», «Робіть так, як вважаєте за потрібне…».

**Підведення підсумків (3хв.)**

Підводячи підсумки заняття, педагог пропонує учням подумати та пригадати, в яких ситуаціях вони найчастіше ведуть себе агресивно, а в яких пасивно, чи можна вести в цих ситуаціях себе по-іншому.

**РОЗДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ**

Картки з назвами складових поведінки

|  |  |
| --- | --- |
| **Думки** | **Пози** |
| **Слова** | **Вчинки** |
| **Жити** | **Міміка** |
| **Емоції** | **Почуття** |
| **Переживання** | **Дії** |

**ДЕМОНСТРАЦІЙНО-ІЛЮСТРОВАНІ МАТЕРІАЛІ**

Перелік персонажів для гри «Поведінка персонажів».

* Ослік Іа (казка «Вінні-Пух та його друзі»).
* Карабас- Барабас («Пригоди Буратіно»).
* Кум Гарбуз («Чіполіно»).
* П’єро («Пригоди Буратіно»).
* Драко Малфой («Гарі Потер та філософський камінь»).
* Гінгема («Чарівник Смарагдового міста»).
* Сеньйор Помідор («Чіполіно»).

СЛОВО ДО БАТЬКІВ

Шановні батьки!

 Напевно, ваша дитина розказувала вам про те, як вона «відстоювала» свої права серед однолітків за допомогою образливих слів, зневажливого погляду чи бійки або навпаки скаржилася на те, що вона є об’єктом образ та глузувань.

 Знайдіть час для розмови з вашою дитиною, допоможіть їй розібратися в причинах такої поведінки, проаналізувати її.

Всім нам відома народна мудрість про те, що «вогонь не гаситься вогнем», тому поговоріть з дитиною про те, що на агресію не завжди треба відповідати агресією чи пасивністю. Допоможіть дитині зрозуміти, що в різних життєвих ситуаціях поведінкою має керувати розум, а не емоції.

**Тема:** *Моя поведінка.*

**Кількість занять за темою 2.**

**Мета:** ознайомити підлітків з різновидами поведінки, вчити їх адекватно поводити себе в різних життєвих ситуаціях.

**Заняття 2.**

**Завдання:**

* Допомогти підліткам визначити позитивні та негативні аспекти різних видів поведінки.
* Дати інформацію про відповідальну поведінку.

**Ключові слова:** *агресивна, пасивна, асертивна поведінка, відповідальна поведінка.*

**Необхідне забезпечення:** маркери абофломастери синього й червоного кольорів, аркуш паперу А-1, картки з ситуаціями.

**План заняття:**

**1.** Вправа на активацію учасників (5 хв.)

**2.** Робота в групах (7 хв.)

**3.** Презентація результатів групової роботи (5 хв.)

**4.** Інформаційне повідомлення (5 хв.)

**5.** Мозковий штурм (7-10 хв.)

**6.** Робота в групах (7 хв.)

**7.** Бесіда (5хв.)

**8.** Підведення підсумків (3хв.)

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

 **Вправа на активізацію учасників (5 хв.)**

 Підлітки сідають півколом: вони – хор. Один з них стає обличчям до інших. Він диригент. За його командою всі одночасно співають один з голосних звуків. «Диригент» за допомогою рухів рук намагається зробити так, щоб хор співав злагоджено. Можна повторити гру кілька разів з різними диригентами.

 **Робота в групах (7 хв.)**

Педагог об’єднує підлітків у групи. Кожна група отримує аркуш паперу формату А-1 і фломастер і особисте завдання.

1 група – написати вигоди від агресивної поведінки для людини, яка так себе поводить;

2 група – написати вигоди від пасивної поведінки для людини, яка так себе поводить;

3 група – написати негативні результати агресивної поведінки для людини, яка її образила;

4 група – написати вигоди від пасивної поведінки для людини, яка її образила;

**Презентація результатів групової роботи (5 хв.)**

 Після обговорення результатів роботи в групах педагог вивішує плакат зі схемою «Способи вираження почуттів» і нагадує учням, як можна виражати свої почуття: агресивно, ховати свої почуття, виражати так, щоб не образити інших. Педагог наголошує, що крім агресивної і пасивної поведінки є ще поведінка, яка називається **асертивною.**

**Інформаційне повідомлення (7хв.)**

Педагог розповідає підліткам про асертивну поведінку,її основні прийоми.

**Мозковий штурм (7хв.)**

 Підлітки дають відповіді на питання «У чому переваги асертивної поведінки в порівнянні з агресивною та пасивною?» Усі висловлювання підлітків педагог фіксує на дошці чи аркуші.

**Робота в групах (7хв.)**

Педагог об’єднує дітей у 4 групи. Кожна група отримує картку з ситуацією і різними варіантами поведінки людини в цій ситуації. Учням необхідно визначити, який серед варіантів є типом пасивної, агресивної та асертивної поведінки. По закінченні представник групи запитує ситуацію та представляє результати роботи групи.

**Бесіда (4 хв.)**

 Педагог говорить про те, що на занятті аналізувалася агресивна, пасивна і асертивна поведінка. В кожній поведінці є сильні і слабкі сторони. У житті бувають різні ситуації, в яких іноді треба поводити себе і агресивно, і пасивно. Наприклад, якщо на вас нападають п’ятеро, а ви один, то що буде краще в цій ситуації, щоб зберегти своє здоров’я і навіть життя: битися агресивно чи тікати і кричати про допомогу?

 У кожній конкретній ситуації людина вибирає для себе певний тип поведінки. Це залежить від різних обставин і причин. Але якщо людина вирішила, що вона в цій ситуації має діяти саме так, то вона прийняла відповідальне рішення. Тому таку поведінку, яку в певній ситуації обрала людина для себе (агресивну, пасивну, асертивну) називають відповідальною. Ви вже знаєте, які характеристики мають асертивна, пасивна і агресивна поведінки. Тому вам треба вчитися думати і аналізувати, який тип поведінки і з якими людьми треба обирати. Звичайно, найбільш ефективною є асертивна поведінка, але вона не завжди може принести бажаний результат. Тому поводьте себе відповідально і перш, ніж щось зробити, подумайте про те, наскільки це буде приємно чи неприємно іншим та які наслідки може мати ваша поведінка.

**Підведення підсумків (3 хв.)**

Педагог просить дітей подумати, що нового для себе вони дізнатися на занятті, як вони зможуть використовувати ці знання в житті.

**Інформаційні матеріали для педагога**

**Інформаційне повідомлення**

 *Асертивна поведінка* виражається в тому, що людина відверто висловлює свої думки, переконання, не принижуючи почуттів і поглядів своїх співрозмовників. Така поведінка базується на почутті власної гідності і самоповаги.

 Асертивна поведінка – це така поведінка, коли люди:

* Виражають свої думки, переконання та почуття прямо та відкрито, поважаючи права інших;
* Намагаються говорити про своє незадоволення діями чи вчинками інших за допомогою «Я-повідомлення»;
* Відповідають за свої вчинки, не перекладаючи відповідальність на інших;
* Розуміють власні потреби і можуть прямо про щось попросити;
* Якщо їм відмовляють, вони можуть бути невдоволені, розчаровані, але розуміють, що інші люди можуть мати право так чинити;
* Не перевантажені відповідальністю за інших, добре почуватися самі з собою;
* Можуть допомогти іншим, але за їхнім бажанням і проханням, не нав’язуючи своєї допомоги або своєї думки.

Люди, для яких притаманна *відповідальна поведінка:*

* Уважно слухають співрозмовника;
* Говорять впевнено, спокійно, не надто тихо і не надто голосно;
* Дивляться в очі співрозмовнику;
* Широко користуються «Я - повідомленнями»;
* Завжди орієнтовані на співпрацю з іншими «Що ти думаєш про це…», «Як нам краще зробити цю справу…»;
* Намагаються зрозуміти думки і почуття іншої людини «Якщо я правильно тебе зрозумів…»;
* Не бояться впевнено відмовити іншому «Я не хочу цього робити…», «Я, на жаль не зможу прийти» тощо.

**Роздаткові матеріали**

**Картки із ситуаціями**

**Картка 1**

 Олег йшов по шкільному коридору, замислившись. Несподівано з-за рогу на нього налетів однокласник Мишко, який поспішав до їдальні.

1. Олег закричав: «Тобі що, повилазило, куди несешся, дурнику!»
2. Мишко став вибачатися, а Олег сказав: «Та нічого, буває».
3. Мишко відсупив назад, а Олег сказав: «Ти мене мало не збив. Не літай по школі, це ж не спортмайданчик».

**До уваги педагога!** Відповіді: 1) агресивна, 2) пасивна, 3) асертивна.

**Картка 2**

 Галя вмовляє свою подругу Настю піти разом з нею на вечірку. Настя не хоче йти в цю компанію.

1. Настя говорить: «Не ображайся, будь ласка, але я не хочу йти на цю вечірку».
2. Настя каже: «Не чіпляйся до мене зі своїми дурницями проханнями.Тобі треба, то йди».
3. Настя відповідає: «Я б пішла з тобою, але ти ж знаєш, яка в мене сувора мама, тому йди без мене».

**До уваги педагога!** Відповіді: 1) асертивна, 2) агресивна, 3) пасивна.

**Картка 3**

 У школі були дискотека. Антон вийшов надвір подихати повітрям. Однокласник Сашко підійшов до нього і сказав: «Пішли, там наші хлопці збираються». За рогом школи стояли кілька хлопців і курили. Сашко сказав: «Ігор приніс дуже класні цигарки, попробуй». Антон не хоче палити і каже:

1. У мене болить горло, іншим разом.
2. Дякую. Я не палю, бо мене не цікавить нікотин.
3. Курити вже немодно. Зараз тільки недоумки це роблять.

**До уваги педагога!** Відповіді: 1) пасивна, 2) асертивна, 3) агресивна.

**Картка 4**

Надворі жовтень. Прохолодно. Тринадцятирічний Валентин збирається до школи. Мама проводжає його і бачить, що він не одягнув шапку. «Валентине, зараз же одягни шапку, застудишся!», - каже мати.

1. Валентин: «Мамо, я не мерзляк. До того ж, я вже не мала дитина, і не треба мені постійно вказувати, що робити». Потім вибігає з квартири.
2. Валентин насупився і мовчки натягнув шапку, а про себе подумав: «Як ви мене дістали».
3. Валентин: «Мамо, мені не холодно. Але давай візьму, якщо змерзну, то вдягну».

**До уваги педагога!** Відповіді: 1)агресивна, 2) пасивна, 3) асертивна.