**Пояснювальна записка**

Створення безпечного виховного середовища — це упорядкована цілісна сукупність організаційно-педагогічних умов, взаємодія й інтеграція яких забезпечує соціально-правову підтримку розкриття внутрішнього потенціалу, духовного розвитку і життєздійснення особистості; сприяє виробленню нею ціннісного ставлення до себе і суспільства; нівелює негативні впливи соціуму на дитину. Заклад середньої освіти - це простір спільного буття педагогів, школярів і батьківської громади, де створено модель утвердження самоцінності дитини, максимальне забезпечення її інтересів, ставлення до школярів як до стратегічних партнерів, де реалізуються перспективні технології соціального захисту, педагогічної підтримки, соціального, психологічного, медичного супроводу дітей. Профілактичний аспект діяльності щодо створення безпечного виховного простору полягає у сформованості такої позиції особистості, яка конкретизується культурою цінностей, самоактуалізацією, свідомим вибором моделей просоціальної поведінки.

Діти та підлітки є найбільш вразливою категорією, вони соціалізуються, формують власну систему сприйняття світу, систему цінностей та пріоритетів, навчаються різним моделям поведінки. Приклади девіантної та агресивної поведінки в соціумі, насильства, булінгу та інших проявів негативних явищ стали однією з асоціальних моделей. Одним із аспектів проблеми насилля є жорстоке поводження з дітьми та нехтування їхніми інтересами, та, як наслідок, насилля в стосунках між дітьми. Поведінка, спрямована на утвердження своєї влади над кимось або чимось, стає усе більш розповсюдженою.

**Булінг** (builying, від англ.buily – хуліган, забіяка, грубіян, насильник) визначається як пригноблення, дискримінація, цькування. Булінг – це соціальне явище, характерне переважно для організованих дитячих колективів, у першу чергу, школі.

Суть булінгу вбачають все-таки не в самій агресії або злості кривдника, а в презирстві, зневазі — сильному почутті відрази до покірливого, того, хто ніби не заслуговує на повагу. Це дозволяє кривдникам шкодити без почуття провини, співчуття чи емпатії. Кривдник надає собі привілеї домінантності, контролю, права виключення та ізоляції жертв.

Найчастіше жертвами шкільного цькування стають діти , які мають:

* фізичні недоліки або вади ;
* страх перед школою;
* низький рівень інтелекту і труднощі у навчанні;
* особливості зовнішності – руде волосся, веснянки…
* особливості поведінки – замкнути або імпульсивні;

Булінг різноманітний, це не лише фізична агресія, найчастіше – психологічна.

Найчастіше агресорами (ініціаторами цькування - **булерами**) є діти з нарцисичними рисами характеру. Основна особливість «нарциса» – прагнення до влади, самоствердження за рахунок інших. Бути «крутим», мати авторитет серед ровесників, як людини, якій ніхто нічого не може зробити. «Ти мені нічого не зробиш» - приховане за усією поведінкою цього учня послання. Щодо них у суспільстві існують певні стереотипи, наприклад, кривдник — задиркуватий хлопець, з посередніми успіхами в навчанні та з впливовим статусом серед ровесників, а жертву уявляють беззахисною, замкненою, з вузьким колом друзів та невисоким статусом. Однак типів існує безліч, вони часто поєднуються, наприклад, кривдники бувають більш відповідальними за інших в усвідомленні своєї поведінки та більш чутливими до виправної терапії. Характеризуючи кривдника як учасника процесу булінгу, виділяють ряд типів поведінки:

1) дитина зазвичай поводить себе в соціально прийнятний спосіб, піклується про інших, має непогані успіхи в навчанні. Однак іноді поводиться непередбачувано, нехарактерно, принижує інших учнів, хоча й схильна бути відповідальною та піддається вихованню.

2) дитина приваблива, не відчуває браку матеріальних речей, має непогані оцінки, друзів, гарні лідерські якості, але знущається з інших — ніби випадає зі звичайних стереотипів. Це пояснюється тим, що не завжди враження про дитину співпадають з тим, якою вона є насправді, адже багатьом дітям важко справлятися зі своїм персональним розвитком та самоповагою, а тим паче з очікуваннями, що покладають на них батьки та інші люди. Вони ніби вдягають маску хороброї дитини.

3) «статусний» тип кривдника проявляється у показовості булінгу, намаганні завжди бути на «сцені», завоювати аудиторію спостерігачів, їхні лестощі та підлабузництво.

4) тип кривдника «у повному озброєнні» має стійкі наміри чинити булінг, особливо в разі відсутності сторонніх поглядів, у той же час намагається ввести в оману та всіляко привабити інших, зокрема дорослих. Вони занурюють свої почуття настільки глибоко, що самим їм стає важко їх ідентифікувати. Досить часто добре розуміють стан іншої людини та вміють користуватися цим, помічають вразливі сторони потенційної жертви.

5) імпульсивно-агресивні кривдники, які мають слабкі соціальні навички, абсолютно непередбачувані, агресивні реакції навіть на слабку провокативну поведінку, звинувачують інших, а головне, часто мають проблеми у розвитку, зокрема зі здатністю до навчання.

Також існує кібер-булінг. Діти створюють веб-сторінки та сайти, де можуть вільно спілкуватися, коментувати, ображаючи інших, поширювати плітки, фотографії особистого характеру та іншу інформацію; також кривдники відсилають електронні листи та повідомлення своїм жертвам, у яких їх всіляко принижують. У такому просторі не існує жодних захисних для жертви бар’єрів — ані часових, ані просторових, тому швидко, лише натисканням кнопки, образлива інформація поширюється серед тисяч людей. Дослідники встановили, що кожна сімнадцята дитина у віці 11–17 років зазнає знущань через Інтернет, причому близько однієї третини з цього числа вважають такі інциденти надзвичайно образливими та принизливими.

***Актуальність та доцільність програми:*** формування безпечного середовища та превентивного виховного простору, який би ліквідував формалізм виховної діяльності, стандартизацію виховного процесу. Існує безліч чинників, які спричиняють негативні прояви у поведінці дітей та підлітків. Постає нагальна необхідність формування превентивного виховного середовища закладу середньої освіти, розробки і перевірки ефективності соціально-педагогічних технологій та супроводу роботи з неповнолітніми. Це досягається створенням такої виховної системи Нової Української Школи, яка забезпечить попередження і подолання поведінкових девіацій школярів. Програма розрахована на попередження стигми та дискримінації серед підлітків і молоді, цькування дітей з боку однолітків; так званий булінг, сьогодні одна з найбільш поширених проблем освітніх організацій, яка істотно збільшує ризик суїциду серед підлітків; призводить до ескалації агресії і насильства в колективі, зниження успішності, емоційних і невротичних проблем, формування толерантності та запобігання конфліктам.

***Мета програми:*** висвітлення особливостей явищ булінгу, конфлікту, протиправної поведінки в шкільному колективі, актуалізація даних проблем та формування негативного ставлення до них, безпечного середовища та превентивно - виховного простору.



***Завдання*** ***програми:*** відпрацювання навичок ефективного, неагресивного спілкування та вирішення конфліктних ситуацій, ознайомлення з поняттям булінгу, його видами та проявами; навчання дітей конструктивним формам спілкування, поведінкових реакцій; зняття деструктивних елементів у поведінці; творче вирішення конфліктних ситуацій; усвідомлення і прийняття відмінностей; розвиток адекватного рівня самооцінки й самоконтролю; формування навичок саморегуляції, внутрішніх афективних процесів та емоційної адекватності у контактах дітей з навколишнім світом; підвищення рівня самосвідомості дітей, встановлення зв’язку із власним внутрішнім «я» та один з одним; вміння вільно виражати почуття.

***Кількість учасників групи*:** 10-15 осіб.

***Вік учасників:***11-15 років.

***Добір дітей*** для профілактичної роботи здійснюється на основі психодіагностики, яка реалізується шляхом спостереження; інтерпретації серії методик: методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна; визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки; методика первинної діагностики та виявлення дітей "групи ризику" (М.І. Рожков, М.А. Ковальчук); методика «Соціометрія» (розроблена Я. Морено).



***Етапи програми:***

І етап — орієнтувальний (2 заняття), спрямований на ближче знайомство

соціального педагога з дітьми.

II етап — реконструктивний (9 занять), його завданням є власне зниження

високого рівня агресивності та тривожності, вироблення навичок мовленнєвого спілкування;

III етап — закріплюючий (1 заняття).

***Організація занять:*** програма включає 12 занять; кількість занять на тиждень — 1, тривалість занять — 60 - 75 хв.

***Структура занять*** програми стала, кожне заняття поділяється на етапи:

1. Привітання, метою якої є позитивний емоційний фон, почуття комфорту, згуртованості в групі.
2. Основна частина, під час якої використовуються ігри та вправи спрямовані на:

* ознайомлення із проблематикою заняття;
* опрацювання психотравмуючих ситуацій;
* вироблення соціально прийнятних способів вираження емоційних реакцій: гніву, ревнощів, образи, тощо;
* формування адекватних способів емоційного реагування на негативні переживання.

В основній частині використовуються такі методи та прийоми:

* бесіди, диспути, прослуховування та обговорення розповідей;
* арт-терапевтичні прийоми;
* мозковий штурм, акро-вірш, притчі, асоціації;
* міні-лекції, перегляд відеоматеріалів;
* ігри-інсценування, рольові ігри
* робота в групах.

1. Вправи на зняття психоемоційного напруження. Психогімнастика.
2. Заключний етап, спрямований на рефлексію заняття (Що нового

сьогодні ми довідались на занятті? Що особливо сподобалось?) та прощання.

***Обладнання:*** фліпчарт, плакат з правилами роботи учнів під час заняття, ватмани, маркери, клейкі аркуші, ручки, дошка, одноразові склянки, надувні кульки…

Засоби відстеження ***ефективності*** програми здійснюються за допомогою повторної діагностики, під час якої визначається рівень агресивності й тривожності. Використовуються ті самі методики, що й для первинної діагностики. Для роботи з даної проблеми мають бути залучені усі учасники освітнього процесу, зокрема педагоги, батьки, тому ***ефективність та очікувані результати*** програми залежатимуть від повної реалізації усіх її складових та забезпечення оптимальних умов для:



— формування у школярів негативного ставлення до асоціальних поведінкових звичок, посилення ефективності механізмів подолання залежності від них;

* створення партнерської взаємодії учасників освітнього процесу.

**Структура програми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **теми** | **Тема** | **Тривалість**  **заняття** |
|  | «Протидія булінгу в дитячому середовищі» | **60 хв.** |
|  | «Запобігання насильству над дітьми» | **75 хв.** |
|  | «Захист прав дитини» | **60 хв.** |
|  | «Конфлікт. Вирішення конфліктів мирним шляхом» | **65 хв.** |
|  | «Попередження конфліктів у соціальних мережах» | **60 хв.** |
|  | «Конфлікти та шляхи їх подолання» | **75 хв.** |
|  | «Формування безконфліктного середовища» | **60 хв.** |
|  | «Формування навичок безпечної поведінки» | **60 хв.** |
|  | «Корекція агресивності у поведінці». | **60 хв.** |
|  | «Медіація як метод формування безпечного простору» | **65 хв.** |
|  | «Формування активної життєвої позиції» | **75 хв.** |
|  | **«Безпечний простір: подолання стереотипів та негативних явищ»** | **60 хв.** |

🖎 **Заняття 1. «Протидія булінгу в дитячому середовищі»**

⮱ **Мета:** створити позитивний емоційний фон, почуття комфорту, згуртованості в групі; послабити емоційне напруження; навчити навичок ауто релаксації; навчальний блок - ознайомити з поняттям булінгу, його видами та проявами, розвивати навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, толерантного спілкування, формувати негативне ставлення до булінгу (неприпустимість проявів булінгу в дитячому середовищі)

🕘 **Загальна тривалість:** 60 хв.

**Структура тренінгового заняття**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Види роботи*** | ***Орієнтована тривалість хв.*** | ***Необхідний матеріал*** | |
| **1.** | Привітання. | 2 | |  |
| **2.** | Знайомство. Вправа «Моє ім’я». | 5 | | клубочок або м’ячик |
| **3.** | Прийняття правил роботи групи. | 5 | | плакат «Правила нашої групи» |
| **4.** | Інформаційне повідомлення «Булінг в шкільному середовищі». | 10 | | Відео із youtube [***~~https://www.youtube.com/watch?v=s5dHRDM1cE4~~***](https://www.youtube.com/watch?v=s5dHRDM1cE4) |
| **5.** | Практичне опрацювання історій «Булінг в дитячому середовищі» | 15 | |  |
| **6.** | Гра «Біла ворона». | 10 | |  |
| **7.** | Вправа «Послухай тишу». | 5 | |  |
| **8.** | Рефлексія. | 6 | |  |
| **9.** | Прощання «Оплески» | 2 | |  |

**1. Привітання учасників.**

**Мета:** привітати учасників.

**Час:** 2 хв.

Всі учасники сідають в коло. По черзі один одному кажуть привітання дивлячись в очі.

**2. Знайомство. Вправа «Моє ім’я».**

**Мета:** згуртувати учасників, ознайомити з метою зустрічі.

**Час:** 5 хв.

Діти передають по колу клубочок або м’ячик, називають попередніх учасників та додають своє ім'я. Дозволяється називатись вигаданим ім'ям.

**3. Прийняття правил роботи групи.**

**Час:** 5 хв.

Тренер роздає кожному учаснику кілька маленьких аркушів і просить написати одну або декілька умов співпраці, потрібних саме йому для ефективної роботи, дружньої атмосфери в групі. Далі кожний виносить на обговорення одну із своїх пропозицій. І лише після того як уся група прийме правило, тренер записує його на плакаті «Правила нашої групи». Далі по колу обговорюються всі інші пропозиції групи. Інформація для тренера.

*ПРАВИЛА РОБОТИ:*

1. Говорити від свого імені «Я –повідомлення».

2. Бути доброзичливими і активними

3. "Піднята рука"

4. Правило одного мікрофона. Один говорить - усі слухають

5. "Тут і тепер"

6. Обговорювати дію, а не особу.

7. "Вільна нога"

8. Конфіденційність.

*Запитання до групи:*

1. Чи згодні ви з правилами?

2. Чи маєте ще якісь пропозиції?

**4. Інформаційне повідомлення «Булінг в шкільному середовищі».**

**Мета:** дати визначення поняттю «булінг» та розповісти про його види.

**Час:** 10 хв.

Тренер показує відео [***https://www.youtube.com/watch?v=s5dHRDM1cE4***](https://www.youtube.com/watch?v=s5dHRDM1cE4)

Тренер задає запитання групі: що ви побачили на відео? Як ви гадаєте, яку проблему висвітлено в цьому відео?Що відчули під час перегляду?

Нам подобається, коли нас люблять, поводяться з нами чемно, звертаються до нас на ім’я, особливо на лагідне. А які відчуття у вас виникають, коли вас або когось з вашого оточення називають на прізвисько, принижують?

Тренер приймає відповіді учасників та знайомить учасників із визначенням поняття булінгу та його основними формами.

**Булінг** *(від англ. bully— хуліган, залякувати) – форма насильства у вигляді травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей, фізичній розправі, тощо*

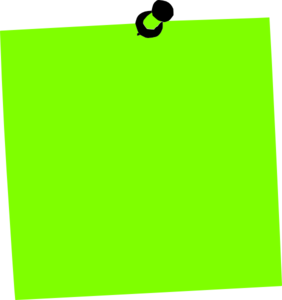
**Фізичний булінг** – штовхання, підніжки, зачіпачання, бійки, стусани, ляпаси,«сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо.

**Економічний булінг** – крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо.

**Психологічний булінг** – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти,маніпуляції, шантаж тощо.

**Сексуальний булінг** – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти тощо.

**Кібербулінг** *–* приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу інтернет, цькування через соціальні мережі).



**До уваги тренера!**

Для обговорення можна використовувати презентацію PP «Протидія булінгу» або роздатковий матеріал (закладки, брошури тощо). *Додаток 1.*

Обговорення . Тренер задає питання: Чи ставали ви жертвами булінгу? Чи спостерігали ви за тим, як хтось ставав жертвою булінгу? Чи були ви в ролі кривдника?

**5. Практичне опрацювання історій «Булінг в дитячому середовищі»**

**Мета:** дати визначення поняттю «булінг» та розказати про його види.

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників: Пропонуємо вам об’єднатися в 4 групи. Кожна група отримує історію з життя дітей (за зверненнями дітей на Національну дитячу «гарячу лінію»), а вам необхідно визначити вид булінгу, хто потерпає від булінгу, хто вчиняє булінг, наслідки булінгу для дитини, які можете дати поради виходу з ситуації насильства (для цього відводиться 5 хвилин). Потім просимо вас представити результати вашої роботи (для кожної групи по 2 хвилини).

**До уваги тренера!**

*Історії розміщено в додатку 2, питання для опрацювання – в додатку 3 до цього заняття. Пропоную для економії часу, тренеру особисто читати історії перед презентаціями кожної групи. В залежності від віку учасників, тренер може скоротити питання для опрацювання в групах, неурядових громадських організацій; зверніться також за порадою до батьків, до людини, з якою увас довірливі стосунки (друг або подруга, родичі, вчитель).*

**Якщо ви зіткнулися з ситуацією булінгу, то для отримання інформаційних, психологічних, правових консультацій ви можете безкоштовно звернутися на Національну дитячу «гарячу лінію» за номерами 0 800 500 225 або 772 (безкоштовно) в межах України (з понеділка по п’ятницю з 10.00 до 20.00, в суботу – з 10.00 до 16.00).**

**До уваги тренера!**

*Бажано підготувати листівки кожному/ній учаснику/ці або одну для розміщення в класному куточку з актуальною місцевою інформацією до кого/куди можна звернутися в ситуації булінгу .*

**6. Гра «Біла ворона».**

**Мета:** показати відміність у поведінці учасників та так званої «білої ворони».

**Час:** 7 хв.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує одному з учасників на деякий час стати не таким, як усі. Для цього йому треба робити усе протилежно тому, що робить група. Група повторює всі рухи ведучого. Наприклад, група підводить руки, а «біла ворона» - ні, всі посміхаються, а «біла ворона» - насуплюється тощо. Через деякий час ведучий каже: «Це важко – бути не таким, як усі. Хто буде йому допомагати?» Так з'являються дві білі ворони. Потім їх стає більше. Коли до «білої ворони» приєднується половина учасників, вправа закінчується.

Шерінг: Чи спостерігали ви таку ситуацію, коли в дитячому колективі «обирається» дитина (так звана «біла ворона»), яка відрізняється від інших або зовнішнім виглядом, або розумовими здібностями, або поведінкою і цю дитину постійно зневажають та застосовують до неї прізвиська, штовхають, чіпляються, псують особисті речі та інше? Які відчуття у вас викликає така ситуація?  Як ви вважаєте почуває себе дитина, яку «обрали «білою вороною»?

**7. Вправа «Послухай тишу».**

**Мета:** навчити навичок ауто релаксації.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Учасникам дається інструкція : «Будь ласка, сядьте так, щоб вам було зручно, розслабтеся, заплющте очі і просто слухайте, що відбудеться навколо. Звертайте увагу на будь – які навіть найтихіші звуки. Починаємо слухати…» На це відводиться 1-2 хв. Після цього учасники по колу коротко розповідають, які звуки їм вдалося почути.

Наприкінці тренер зазначає: «Тепер ви знаєте, як багато звуків можна почути в тиші, варто лише зосередити на них свою увагу! Можна заплющити очі й уважно слухати, що відбудеться довкола … і ви почуєте, відчуєте, який великий, різноманітний і цікавий світ навколо нас».

**8. Рефлексія.**

**Мета**: підбити підсумки заняття та обмінятись враженнями.

**Час:** 6 хв.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам підбити підсумки заняття у форматі «запитання-відповідь» або, якщо дозволяє час, у формі брейн-рингу:

Запитання:

1. Що таке булінг?

2. Хто може страждати від булінгу?

3. Які є види булінгу?

4. Що таке економічний булінг?

5. Що таке фізичний булінг?

6. Що таке психологічний булінг?

7. Що таке кібербулінг?

8. Хто такий булер/булі?

9. До кого звернутися в ситуації булінгу?

10. Який номер елефону Національної дитячої «гарячої лінії»?

11. Які ви можете дати поради як справитися з булінгом?

12. Які ви можете дати поради як уникнути булінгу?

13. Що таке насильство?

**9. Прощання «Оплески»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за роботу та просить учасників подякувати один одному оплесками за активну участь під час заняття. Якщо є інформаційні матеріали, тренер роздає їх учасникам.

***Додаток 1***

**Інформація для тренера.**



Практично в кожному класі є учні, які стають об’єктами глузувань та знущань. Булінг – достатньо нове поняття в нашому житті, але явище, яке воно визначає, на жаль, нам добре і давно відоме. У художній формі ця проблема була розкрита в радянському фільмі «Опудало» (рос. «Чучело»). Що ж це за явище таке, де дитина стає «білою вороною» та «цапом відбувайлом», а сьогодні жертвою булінгу?

**БУЛІНГ** (від анг. bully – хуліган, задирака, насильник) – визначається як утиск, дискримінація, цькування. Вчені визначають шкільний булінг як тривалий процес свідомого жорстокого ставлення з боку однієї дитини або групи дітей до іншої дитини або групи інших дітей. На сьогодні булінг перетворився на доволі поширене явище, за яким стоїть ціла низка соціальних, психологічних та педагогічних проблем. Булінг – це не просто бешкет та пустощі. Це особлива форма взаємовідносин, яка ґрунтується на дискримінації, насильстві та агресії.

**Булінг** – явище більш характерне для загальноосвітніх шкіл, де учні об’єднані формально (за віковим принципом), і менш характерна для музичних, художніх шкіл тощо, де діти об’єднані спільним інтересом. Соціальна структура булінгу виглядає так: переслідувач (переслідувачі), свідки, жертва.

Найчастіше булінг відбувається в місцях, де контроль з боку дорослих менший або відсутній взагалі. Це можуть бути: їдальні, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики. Знущання найбільш поширені в початковій або середній школі, рідше у старшій. Однак, необхідно відмітити, що в старшій школі булінг набуває більш прихованого характеру. Кривдники - хлопці частіше застосовують фізичне насильство, дівчата – дражняться, поширюють чутки, ігнорують та бойкотують жертву. Фізичне насильство найбільш помітне, найскладніше помітити психологічне насильство. Сьогодні набирає обертів кібербулінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де можуть вільно спілкуватися, ображаючи інших, поширювати плітки, особисті фотографії, зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

Жертви булінгу зазнають чимало страждань. Шкільне цькування спричиняє небезпечні довготермінові психологічні наслідки – низька самооцінка, самотність, відсутність почуття безпеки, депресія і навіть суїцидальні настрої. Хто такий переслідувач? Це дитина, яка невпевнена в собі, і під цією маскою приховує свою слабкість і неспроможність. Із переслідувачами підтримують дружні відносини, тільки щоб самим не стати жертвою і таким способом намагаються себе захистити від насмішок і будь-якого прояву знущання.

Для переслідувача часто характерні такі риси: вони відчувають сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі; вони імпульсивні й легко шаленіють; часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів); не виявляють співчуття до своїх жертв; якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших.

Є діти, які можуть з однаковою ймовірністю стати як переслідувачем, так і жертвою. Це агресивні діти і скаржники. З одного боку, всі ці якості можуть стати причиною неприязні однолітків, з іншого – саме ці якості іноді дозволяють дитині отримати владу над іншими і утримувати її.

Варто пам’ятати, що дитина-переслідувач так само потребує уваги і допомоги педагога та шкільного психолога, як і дитина-жертва. Часто переслідувачі походять із кризових сімей, де батьки постійно сваряться, не приділяють дитині належної уваги, зловживають алкоголем, або й взагалі така дитина може бути свідком чи жертвою домашнього насильства.

Жертвою булінгу найчастіше стають діти з незвичайною зовнішністю (помітні шрами, косоокість тощо або ж зовнішністю, не звичною для даної громади, – інший колір шкіри, розріз очей тощо); замкнуті і сором’язливі діти, з низькою самооцінкою, неуспішні у спілкуванні; діти, у яких немає друзів серед однолітків (більш успішні в спілкувані з дорослими; часто діти зі специфічними інтересами, що призводить до сприйняття їх як «диваків», талановиті та обдаровані); фізично слабші за однолітків хлопчики; у молодших класах – неуспішні у навчанні, неохайно одягнені діти.

Жертвою булінгу може стати дитина, погляди якої відрізняються від загальноприйнятих у даному колективі, нові учні у класі, родина якої була активним учасником протестних акцій. Діти можуть не розказувати про ці випадки нікому з дорослих. Особливо це стосується хлопчиків, від яких батьки через поширеність гендерних стереотипів вимагають, щоб ті були мужніми і протистояли цькуванню.

Варто пам’ятати, що важливим аспектом для дитини, яка страждає від цьку вання у школі, є достатня любов, підтримка, здорові відносини у сім’ї, а також наявність активного соціального життяпоза школою – участь у гуртках, наявність друзів із схожими інтересами тощо. Якщо центральне місце у житті дитини займає школа, а вдома вона не почуває себе затишно і в безпеці, то булінг в класі переживається дуже болісно. Є випадки, коли доведені до краю діти вчиняють самогубство або ж брутально розправляються з однокласниками (випадки масових розстрілів у школах).

***Додаток 2***

**Історії**

1. – Доброго вечора! Мене звати Ольга. Я вам телефоную з Львівської області. Мені нещодавно виповнилося 14 років. Моє хобі – це спілкування в соціальних мережах. Десь місяць тому через соціальні мережі я познайомилася з чоловіком, якому 35 років. Спочатку я з ним охоче спілкувалася. Це тривало майже тиждень. Потім мені стало нудно і я відмовилася від спілкування з ним. Він цього не зрозумів і постійно мені пише, телефонує. Одного разу навіть чекав біля будинку. Це трапилось тому, що я всю особисту інформацію написала в соціальній мережі. Тепер мені дуже боязко. Що я можу зробити, аби він перестав мене переслідувати?

2. – Доброго дня! Мене звати Ірина. Мені 12 років. Я проживаю в Києві. Мої проблеми почалися після того, як я перейшла на початку навчального року до нової школи. Всі мої одноклассники утискають мене, ображають, інколи, навіть б’ють. Це все відбувається через те, що я дуже погано розмовляю, бо маю певні проблеми зі здоров’ям. Але ж я в цьому не винна. Я відчуваю, як мої

однокласники стараються вижити мене з класу. Як мені знайти з ними спільну мову? Насправді, я дуже хочу з ними дружити.

3. Я навчаюся в 8 класі. Всі вчителі дуже люблять наш клас. Наші діти – дуже добрі. Правда, є два однокласника – Тарас та Славік – які постійно ображають нашіх дівчат, б’ють хлопчиків. Вони і мене теж били та ображали, але тепер вже ні. Все змінилося через те, що в цьому навчальному році до нашого прийшов новий хлопчик. Він перейшов з іншої школи. Його звати Вінсет. Він «не наш». Він темношкірий. У дитинстві він із мамою переїхав в Україну та зараз він живе із мамою, бабусею та дідусем. Коли Вінсет до нас перейшов, Тарас та Славік його одразу не полюбили, по-перше через інший колір шкіри. Вони постійно його ображають «негром», «рабом», «виродком». Часто б’ють

його. Я не одноразово бачив, як Вінсет плакав. Я розумію, що це неправильно, але втручатися в цю ситуацію я не дуже хочу. Насправді, мені дуже шкода Вінсета. Він хороший і гарно грає у футбол. Але я з ним не спілкуюся, через те, що думаю, що Тарас та Славік будуть знову наді мною знущатися.

4. Добрий день. Мене звати Олег. Я вирішив до Вас звернутися, через те, що у мого кращого друга є проблема. Його звати Саша. Це мій однокласник. Нам по 12 років. Останнім часом его сильно ображать однокласники. Вони постійно забирають у нього гроші, які мама дає йому та змушують кожного дня просити ці гроші у мами. Він дуже сильно боявся мені про це розповісти, через те що

старшаки йому сказали, якщо Саша комусь про це скаже, то вони його поб’ють. Тепер ми разом не знаємо, як вирішити його проблему.

***Додаток 3***

**Завдання групам**

**Опрацюйте запропоновану історію та визначте:**

1. Вид булінгу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Хто вчиняє булінг\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Хто потерпає від булінгу­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Наслідки булінгу для дитини\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

🖎**Заняття 2. «Запобігання насильству над дітьми»**

⮱**Мета:** формувати навички і вміння спілкування з групою однолітків, розвивати емпатійні здібності у дітей, навчити усвідомлювати і приймати відмінності; навчальний блок - ознайомити з поняттям насильства та його основних форм – фізичного, психологічного, сексуального та економічного; розвивати навички безпечної поведінки з метою попередження насильства щодо дітей.

🕘 **Загальна тривалість:** 65 – 75 хв.

**Структура тренінгового заняття**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Види роботи** | **Орієнтована тривалість хв.** | **Необхідний матеріал** |
| **1.** | Привітання. | 2 |  |
| **2.** | Вправа «Мої особливості». | 5 |  |
| **3.** | Повторювання правил роботи групи. | 2 | плакат «Правила нашої групи» |
| **4.** | Вправа "Чому так стається". | 7 | картки різних кольорів та розмірів із зображенням "стріли", "ока", "мішені" |
| **5.** | Інформаційне повідомлення «Поняття «насильство». Види, прояви, наслідки насильства» | 20 |  |
| **6.** | Вправа "Хочу сказати приємне іншій людині". | 10 |  |
| **7.** | Обговорення «Правила безпеки для уникнення насильства або в ситуації насильства » | 7 |  |
| **8.** | Обговорення «Куди звернутись по допомогу» | 5 |  |
| **9.** | Вправа «Повітряна кулька». | 5 |  |
| **10.** | Рефлексія. Прощання «Оплески» | 5 |  |

**1. Привітання учасників.**

**Мета:** привітати учасників.

**Час:** 2 хв.

Всі учасники сідають в коло. По черзі один одному кажуть привітання підморгуючи.

**2. Вправа «Мої особливості».**

**Мета:** згуртувати учасників.

**Час:** 5 хв.

Кожен з учасників називає своє ім’я, особливості своєї поведінки чи зовнішності, які починаються з тієї самої літери, що й їхнє ім’я.

**3. Правила роботи***.*

**Час:** 2 хв

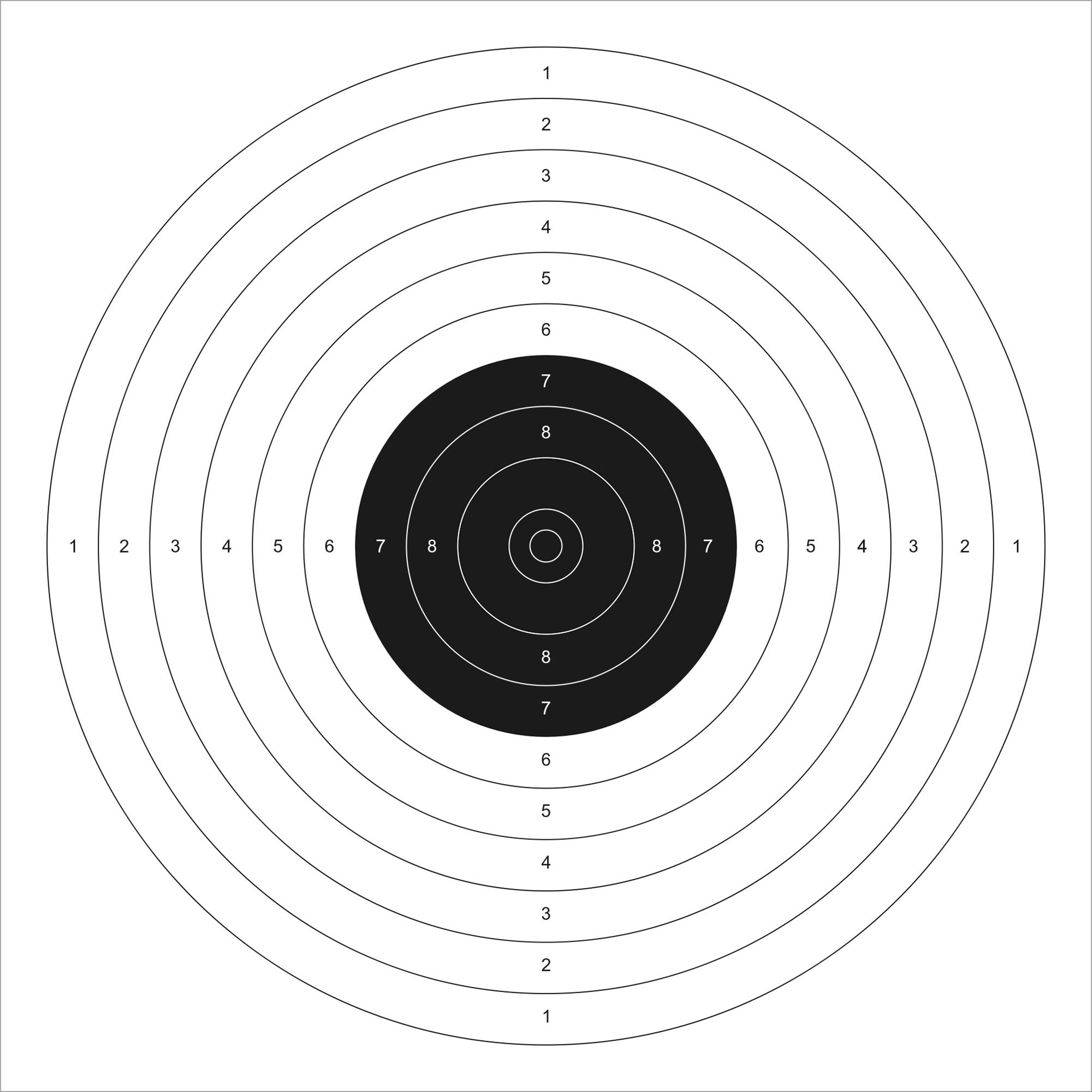
Повторювання правил, які зображені на плакаті «Правила нашої групи».

**4. Вправа "Чому так стається".**

**Мета:** навчити усвідомлювати і приймати відмінності, ознайомити з метою зустрічі.

**Час:** 7 хв.

Тренер пропонує взяти картки різних кольорів та розмірів: « Зараз кожен з вас вибере картку. З іншої сторони там є зображення, але ви не можете дивитися самі, що там, і показувати комусь з учасників. Картки відкриваєте за моєю командою. Прошу об’єднатися у групи за малюнками, які є на картках. Дякую. А тепер, як ви думаєте, що означає "стріла" (агресор) , "око" (спостерігач) , "мішень" (жертва) . А зараз кожна група буде мати своє завдання.»



Група "агресорів" спробує написати причини, які спонукають кривдника себе так поводити.

Група "жертв" спробує написати причини, чому діти стають легкими мішенями для кривдників.

Група "спостерігачів" пише причини, чому спостерігачі часто не вмішуються у процес булінгу.

**5. Інформаційне повідомлення**. **«Поняття «насильство». Види, прояви, наслідки насильства»**

**Мета:** опрацювати поняття «насильство», дати знання про види, прояви та наслідки насильства.

**Час:** 20 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників: Чи знайомі Вам такі ситуації: бійка між однолітками; батьки дали ляпас; доросла людина підвищила голос та накричала на дитину; вчителька або вчитель потягнув/ла за вухо; старший брат або сестра відібрав/ла кошти; дитина, яка жебракує на вулиці та не має що їсти та одягнена не по погоді?

Як Ви вважаєте, що в таких ситуаціях застосовано до дитини? (Насильство)

*Тренер надає визначення «насильства».*

***Насильство*** можна визначити як дію або бездіяльність однієї людини стосовно іншої, що завдає шкоди здоров›ю як фізичному, так і психічному, принижує почуття честі та гідності.

**Запитання для обговорення:**

*Які відчуття викликає у Вас слово «насильство»?*

*Хто може потерпати від насильства? (* Від насильства потерпають як жінки, так і чоловіки, часто потерпілими від насильства стають діти та підлітки. Не обминає ця проблема і старих та немічних.*)*

*Чому діти є вразливою категорією, яка потерпає від насильства?*

*Де може відбуватися насильство?* (В навчальному закладі, дома, на вулиці, в колі друзів/однолітків тощо)

**До уваги тренера!**

В залежності від віку учнів, наявності часу пропонуємо проговорити з учасниками більш детально питання «Між ким може проявлятися насильство в сім’ї? в навчальному закладі? на вулиці? в колі друзів/однолітків?»

*Тренер приймає відповіді учасників та продовжує заняття опрацюванням питання «Види насильства». Якщо говорити про насильство в сім*’*ї, то в Законі України «Про попередження насильства в сім*’*ї», виділяються чотири основних види насильства.*

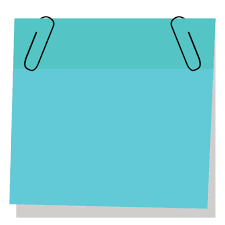
**Види насильства**

**Економічне насильство** – умисне позбавлення одним членом сім›ї іншого члена сім›ї житла, їжі, одягу та іншого майна чи коштів, на які постраждалий має передбачене законом право, що може призвести до його смерті, викликати порушення фізичного чи психічного здоров’я.

**Психологічне насильство** – насильство, пов›язане з дією одного члена сім›ї на психіку іншого члена сім›ї шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно спричиняється емоційна невпевненість, нездатність захистити себе та може завдаватися або завдається шкода психічному здоров’ю.

**Сексуальне насильство** – протиправне посягання одного члена сім›ї на статеву недоторканість іншого члена сім›ї, а також дії сексуального характеру по відношенню до неповнолітнього члена сім’ї.

**Фізичне насильство** – умисне нанесення одним членом сім›ї іншому члену сім›ї побоїв, тілесних ушкоджень, що може призвести або призвело до смерті постраждалого, порушення фізичного чи психічного здоров’я, нанесення шкоди його честі і гідності.



**Закон України «Про попередження насильства в сім’ї»**

**Тренер звертається до учасників:**

Пропонуємо вам об’єднатися в 4 групи. Кожна група отримує історію з життя дітей (за зверненнями дітей на Національну дитячу «гарячу лінію»), а вам необхідно визначити вид насильства, хто потерпає від насильства, хто вчиняє насильство, наслідки насильства для дитини, яка потерпає

від насильства, які можете дати поради виходу з ситуації насильства (для цього відводиться 5 хвилин). Потім просимо вас представити результати вашої роботи (для кожної групи по 2 хвилини).

**До уваги тренера!**

Історії розміщено в додатку 1, питання для опрацювання – в додатку 2 до цього заняття. Пропоную для економії часу, тренеру особисто читати історії перед презентаціями кожної групи. В залежності від віку учасників, тренер може скоротити питання для опрацювання в групах, та надавати відповіді та коментарі самі.

***Додаток 1***

**Історії**

**(взяті зі звернень дітей на Національну дитячу «гарячу лінію»)**

1. Доброго дня! Мене звати Діма. Мені 9 років. Я живу в Ужгороді. Я не хочу жити так... Хочу Вам дещо розповісти. У мене є ще 2 братика (молодші - 8 і 6 років). Ми усі страждаємо від насильства з боку мами. Вона з нас постійно знущається… Бере нас, наприклад, за вуха і піднімає догори, тримає, а потім ставить на підлогу… (Плаче)… Знаєте як це боляче? А ще, бере тряпку для

миття підлоги, миє унітаз, а потім затикає нам по черзі рот! Це просто жахливо! Ми якось розказали міліції правду, але нічого так і не сталося, бо ми і далі продовжуємо жити з мамою. Найбільше за усіх получає Вова (молодший брат, якому 8 років), він став більш витривалий і сильніший! Допоможіть нам! Будь-ласка! (*Фізичне насильство в сім’ї (фізичне насильство над синами зі сторони матері)*)

2. Доброго дня! Мене звати Олена. Мені 15 років. Я проживаю в Одеській області. Я не знаю, чи можна до вас звернутися з таким проханням, але я просто знаходжуся у безвихідній ситуації. Моя проблема полягає в тому, що мої батьки – алкоголіки. Вони пропивають геть всі гроші, виносять речі

з будинку. На минулому тижні пропили телевізор. Я вже 2 дні нічого не їм, бо їсти нічого. У нас ще залишилася корова, але я боюся, що вони і її проп’ють. Допоможіть мені! До яких органів можна звернутися за допомогою? (*Економічне насильство в сім’ї (економічне насильство над донькою зі сторони батьків)*)

3. – Доброго дня! Мене звати Льоня. Мені 8 років. Я проживаю в м. Хмельницький. Я подзвонив до вас, бо в мене щодня сваряться батьки і мої друзі, які порадили мені цей номер сказали, що ви допоможете. Я не знаю, яка причина сварок моїх батьків, але, все рівно, я це дуже тяжко переживаю. Коли вони починають підвищувати тон один на одного, я починаю плакати. В процесі сварки я намагався поговорити з батьками, але вони мене не чують. А ще в мене є маленька сестричка Ангелінка, яка теж постійно плаче, коли батьки сваряться. Їй 9 місяців. Як пояснити батькам, що я не хочу аби вони сварилися і дуже сильно їх обох люблю? А ще мені дуже шкода Ангелінку. (*Дитина – свідок насильства (психологічне насильство над дитиною зі сторони батьків)*)

4. – Доброго ранку! У мене є дуже велика проблема. Я не хочу говорити конкретної інформації про себе, але прошу вашої допомоги. У мене неблагополучна сім’я. Мої батьки пиячать. Гроші всі відповідно пропивають. Заради того, аби мати якісь власні кошти я влаштувалася працювати у нічний

клуб свого міста стриптизеркою. Коли директор клубу дізнався, що я неповнолітня, то не хотів братии мене на роботу. Але я дуже просила, бо стриптизерки отримують хороші гроші. Ми домовилися, що я нікому не буду говорити, що я неповнолітня. Я почала там працювати і отримувати гроші.

Потім мій директор сказав, що я можу отримувати ще більше. Для цього мені потрібно надавати інтимні послуги чоловікам. Я погодилась. Так живу вже півроку. Хочу з цим зав’язати, але директор не дозволяє. Говорить, що маю продовжувати. Як вибратися з цього замкнутого кола? (*Комерційна*

*експлуатація (сексуальна експлуатація дівчинки)*)

***Додаток 2***

**Завдання групам**

**Опрацюйте запропоновану історію та визначте:**

1. Вид насильства\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Хто вчиняє насильство\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Хто потерпає від насильства\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Наслідки насильства для дитини, яка потерпає від насильства\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Які можете дати поради виходу з ситуації насильства\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренер приймає відповіді учасників, коментує їх та доповнюють.

Які форми насильства, на вашу думку, більш поширені серед дітей? Чому? У процесі насильства традиційно виділяють кривдника (булера), жертву та спостерігачів. Хто, на вашу думку, може булінгувати (бути булером)? Чому булінг вважається проявом насильства?

**6. Вправа "Хочу сказати приємне іншій людині".**

**Мета:** розвивати емпатійні здібності у дітей.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Учасникам, які по черзі входять у приміщення, пропонується похвалити спочатку інших, а потім себе. По ходу виконання завдання тренер звертає увагу на ту похвалу, яка викликала позитивну реакцію у оточуючих. Потім учасникам пропонується розповісти про те, що вони відчували, коли їх хвалили, і що більше їм сподобалося: слухати похвалу на свою адресу або самому хвалити іншого. На закінчення учасники повинні похвалити своїх родичів, друзів, знайомих і навіть незнайомих людей.

**7.Обговорення «Правила безпеки для уникнення насильства або в ситуації насильства»**

**Мета:** опрацювати правила безпечної поведінки

**Час:** 7 хв.

**Хід проведення:**

**Тренер звертається до учасників:**

*Для того , щоб уникнути насильства або знати як діяти в ситуації насильства, необхідно знати та дотримуватися правил безпеки. Пропоную вам попрацювати в парах та із переліку запропонованих правил, обрати ті, до яких треба прислухатися та дотримуватися. Також , будь ласка, додайте ті правила, які ви вважаєте необхідними. На виконання цієї вправи у вас є 5 хвилин. Потім кожна пара ланцюжком назве одне правило.*

**До уваги тренера!**

Для економії часу, для опрацювання кожній парі можна поділити правила по декілька (за номерами).

***Додаток 3***

**Викресли твердження, правила безпеки, які є неправильними і залиш правильні, до яких потрібно прислухатись. Додай ще свої правила.**

1. У пізній час не ходіть одні по вулиці.

2. Сідайте до незнайомих людей в машину.

3. Виключте непорозуміння: будьте впевнені, що ваш знайомий, друг знає межі дозволеного.

4. Знайте елементарні прийоми самооборони.

5. Якщо Вам здалося, що Вам загрожує небезпека, не вживайте ніяких заходів, ви можете нашкодити собі

6. Майте при собі один з засобів безпеки: газовий балончик, дезодорант, пилочку і т.д. Продумайте їх використання в разі здійснення акту насильства.

7. Продумайте свої дії в тому випадку, якщо Вам здається, що акт насильства можливий.

8. Запамятайте: «Насильство Вам ні за яких обставин не загрожує!»

9. Якщо щось не так, тікайте.

10. На вас напали, кричіть, біжіть, привертайте до себе увагу. Дзвоніть в поліцію.

11. Виключте вживання наркотиків та зловживання алкоголем, вони можуть вплинути на ваше сприйняття дійсності.

12. Впускайте в будинок незнайомців, удома Вам нічого не загрожує.

13. Не впускайте в будинок незнайомців, особливо, якщо ви почуваєте себе неспокійно.

14. Не сідайте з незнайомцями до ліфта.

15. Не впускайте в будинок чужих без дозволу дорослих.

16. У компанії ведіть себе так, як вам хочеться, вживайте достатньо алкоголю, тоді Вас приймуть за свого і Вам нічого не буде загрожувати.

17. Ніколи, ні в якому разі не розповідайте про факти насильства, тим більше не звертайтесь до будь-яких правоохоронних органів.

18. Продумайте свої дії в тому випадку, якщо акт насильства вже відбувався і може повторитися знову.

19. Розповідайте про насильство тим, кому Ви довіряєте (друзям, родичам). Знайдіть таке місце, куди Ви змогли б піти у випадку небезпеки.

20. Підготуйте документи (паспорт, свідоцтво про народження і т.д.), гроші та інші необхідні речі та покладіть їх в одне місце, так, щоб у будь-який момент Ви змогли б їх легко взяти і втекти з ними.

21. Якщо ситуація критична, то залишайте будинок негайно, навіть якщо Вам не вдалося взяти необхідні речі.

22. Сідайте до незнайомців в ліфт, у цьому не має ніякої загрози для Вас.

23. Попрактикуйтесь у тому, як можна швидко й безпечно вийти з будинку. Визначте, які двері, вікна, ліфти або сходи підходять для цього щонайкраще.

24. Заздалегідь довідайтеся телефони місцевих служб, які зможуть надати Вам необхідної підтримки (кризовий центр для жінок, телефон довіри, телефон дільничного інспектора, телефон Національної дитячої «гарячої лінії» та ін.).

**8. Обговорення «Куди звернутись по допомогу»**

**Мета:** проінформувати учасників про роботу організацій, які можуть надати допомогу людині, яка страждає від насильства.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер інформує учасників, куди можна звернутись, якщо сама дитина, хтось із її друзів, родичів чи знайомих страждає від насильства.

Серед служб, до яких можна звернутись у такому випадку, можна назвати:

* . Правоохоронні органи
* . Соціальні служби
* . Служби у справах дітей
* . Неурядові організації
* . Телефони довіри та «гарячі лінії»
* . Лікарні тощо.

***До уваги тренера!***

Бажано підготувати листівки кожному/ій учаснику/ці або одну для розміщення в класному куточку з актуальною місцевою інформацією до кого/куди можна звернутися в ситуації насильства.Надавайте інформацію про роботу ***Національної дитячої «гарячої» лінії***, телефон 0 800 500 225 або 772 (безкоштовно) в межах України (з понеділка по п’ятницю з 10.00 до 20.00, в суботу – з 10.00 до 16.00). На «гарячій лінії» можна отримати інформаційні, психологічні та правові консультації щодо протидії жорстокому поводженню з дітьми, експлуатації дітей і захисту їх прав та інтересів.

**9. Вправа «Повітряна кулька».**

**Мета:** навчити навичок ауто релаксації.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує уявити собі, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс і повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легень. Повторюйте, не поспішаючи. Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям і стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легеня — це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло.

**10. Рефлексія. Прощання «Оплески»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за роботу та просить учасників подякувати один одному оплесками за активну участь під час заняття. Якщо є інформаційні матеріали, ведучий роздає їх учасникам.

🖎**Заняття 3. « Захист прав дитини»**

⮱**Мета:** забезпечити атмосферу довіри; формувати позитивну самооцінку; навчити усвідомлювати свої позитивні риси; сприяти підвищенню почуття особистісної значимості та налагодженню контакту між дітьми; навчальний блок - права та обов**’**язки дитини.

🕘 **Загальна тривалість:** 60 хв.

**Структура тренінгового заняття**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Види роботи** | **Орієнтована тривалість хв.** | **Необхідний матеріал** |
| **1.** | Привітання. | 2 |  |
| **2.** | Вправа на знайомство «Здогадки» | 10 |  |
| **3.** | Повторювання правил роботи групи. | 2 | плакат «Правила нашої групи» |
| **4.** | Вправа «Займи позицію». | 10 |  |
| **5.** | Інформаційне повідомлення «Права та обов**’**язки дитини». | 10 |  |
| **6.** | Вправа «Експерти» | 15 | аркуші для фліпчарту із записаними запитаннями, маркери, картки із ситуаціями |
| **7.** | Вправа «7 свічок». | 5 |  |
| **8.** | Рефлексія. | 5 |  |
| **9.** | Прощання «Оплески» | 1 |  |

**1. Привітання.**

**Мета**: налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 2 хв.

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

«Доброго дня! Рада сьогодні всіх вас бачити. Сьогодні розглянемо тему: «Захист прав дитини».

**2. Вправа на знайомство «Здогадки»**

**Мета:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**Час:** 10 хв.

Тренер звертається до учасників: «Я пропоную зараз продовжити наше знайомство та дізнатись один про одного більше цікавого. Для виконання роботи вам слід об’єднатись у групи по троє осіб».

Тренер об’єднує учасників у групи.

«Тепер, коли ви об’єдналися у трійки, ми будемо працювати за таким алгоритмом: двоє учасників мають дати відповіді на запропоновані запитання, які записані на аркуші для фліпчарту, щодо третього учасника:

1. Яким може бути улюблений колір?

2. Яке може бути життєве правило/девіз?

3. Які можуть бути основні риси характеру цієї людини?

Учасник, про якого говоритимуть, повинен сидіти із заплющеними очима, мовчки слухати та не видавати своїх емоцій (не хитати головою, заперечуючи сказане; не сміятись тощо).

Кожен має побути у ролі слухача, тому, коли ви відповісте на всі запитання, маєте помінятися ролями. На виконання завдання є 5 хвилин. Після завершення часу ви зможете звірити правильність даних відповідей з дійсним життям учасників ваших підгруп».

Тренер оголошує про початок роботи. По закінченні вправи тренер дякує всім за роботу.

**3. Повторення правил**

**Мета**: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 2 хв.

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

«Пригада ймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, які з них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»

*Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.*

**4. Вправа «Займи позицію».**

**Мета**: нагадати учасникам про права, актуалізувати питання про захист прав дитини.

**Час:** 10 хв.

Тренер читає твердження, яке потребує обговорення групи. Учасники слухають запропоноване твердження, аналізуючи згодні вони підтримати його чи ні. Варто наголосити, що тут не має правильних чи неправильних відповідей і цілком нормально не погоджуватись з думкою оточуючих. Коли тренер читає тверження учасники закривають очі і роблять свій вибір (якщо вони погодуються з твердженням віднімають великий палець вгору , якщо ні – вниз . Після того, як всі зроблять вибір тренер просить групу відкрити очі і обговорити власні позициії щодо твердження. Жести, які демонструють згоду або не згоду з твердженням. Питання для групи:



* Я люблю спорт.
* Чи несе адміністративну відповідальність дитина, яка знущається над іншими?
* Чи може жертва поскаржитись адміністрації школи?
* Чи маю я право на захист?
* Діти, які спостерігають за цькуванням над іншими є учасниками булінгу?
* Чи дотримується в ситуації булінгу найважливіший принцип прав людини/дитини «повага до особистості»?
* Які права дитини ще порушуються в ситуації булінгу?
* Чи порушуються в ситуації булінгу ще якісь правила?

Відповідно до того, що озвучила група відбувається обговорення різних точок зору.



**5. Інформаційне повідомлення «Права та обов’язки дитини».**

**Мета:** дати знання про права та обов**’**язки.

**Час:** 10 хв.

|  |  |
| --- | --- |
| **Права** | **Обов’язки** |
| 1 . Усі діти мають право на любов і турботу   2. Всі діти рівні у своїх правах      3.Особлива турбота — дітям-інвалідам  4. Усі діти мають право на повноцінне харчування    5. Усі діти мають право на відпочинок і дозвілля    6. Усі діти мають право на освіту    7. Особлива турбота — дітям, які перебувають у конфлікті з законом  8. Діти мають право вільно висловлювати свої погляди    9. Всі діти мають право на медичну допомогу  10. Всі діти мають право на вільне спілкування    11 . Особлива турбота — дітям без сімей  12. Жодну дитину не можна примусово залучати до праці  13. Всі діти мають право на інформацію  14. Жодну дитину не можна ображати або принижувати  15. Всі діти мають право на життя | 1 . Поважати і любити своє оточення. Ставитися до них так, як би ми хотіли, щоб ставились до нас  2. Поважати близьких та друзів. Не принижувати гідності кожної людини. Поводитись так, щоб своєю поведінкою не порушувати прав іншої людини  3. Бути толерантним до таких людей. Поважати їх і допомагати їм  4. Дотримуватись режиму харчування. Вживати продукти до кінця терміну придатності. Поважати працю кухарів  5. Дотримуватись правил моральної етики; організовувати дозвілля так, щоб воно приносило корись і не заважало іншим  6. Сумлінно навчатись; активно працювати на уроках, готуватись самотужки; старанно виконувати домашні завдання  7. Дотримуватись певних норм поведінки, прийнятих у суспільстві. Намагатись не створювати ситуації, які призводять до порушення закону  8. Поважати своє оточення. Давати нагоду кожному висловлювати свої думки. Не нав'язувати своїх поглядів іншим, якщо вони з ними не згодні  9. Цінувати і дбати про своє здоров'я. Виконувати приписи лікарів у разі потреби  10. Поважати співрозмовників. Коректно і тактовно висловлювати свої думки. Дотримуватись правил мовного етикету  11. З повагою ставитися до людей, які піклуються про нас  12. Виконувати роботу, яка не завдає шкоди здоров'ю. Виконувати всі види обслуговуючої праці  13. Самостійно знаходити інформацію в різноманітних джерелах  1 4. Не ображати і не принижувати оточуючих  15. Дотримуватись норм і правил поведінки, прийнятих у суспільстві. Не створювати ситуацій, що можуть спричинити нещасні випадки |

**6. Вправа «Експерти»**

**Мета**: закріпити здобуті впродовж заняття знання.

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників: «Ви знаєте про те, що існують організації, що працюють на захист прав дітей, тому зараз я пропоную побувати в ролі експертів. Для цього нам необхідно об’єднатись у групи» .

Тренер об’єднує учасників у три групи (або шість груп, якщо учасників більше 15) та дає завдання:

«Кожна група отримає картку із ситуацією. Вам потрібно її прочитати та відповісти на такі запитання:

* Які права були порушені?
* Хто може допомогти вирішити цю ситуацію?
* Яким чином це зробити?

Відповіді на ці запитання зафіксуйте на аркуші паперу. На виконання завдання у вас є 8 хвилин».

Тренер звертає увагу учасників на аркуш для фліпчарту, де прописані запитання, на які вони мають надати відповідь, та цікавиться, чи всі зрозуміли завдання.

По завершенні часу тренер просить учасників по черзі презентувати свої напрацювання за таким алгоритмом:

1. Зачитати ситуацію.

2. Відповісти на запитання «Які права були порушені?»

3. Відповісти на запитання «Хто може допомогти вирішити цю ситуацію?»

4. Відповісти на запитання «Яким чином це зробити?»

*До уваги тренера!*

*Нижче подано орієнтовні відповіді на поставлені запитання*.

**Картка із ситуацією 1**

1. Відповідно до статті 6 Закону України «Про охорону дитинства» кожна дитина має право на охорону здоров’я і безоплатну кваліфіковану допомогу. З 14 років за консультативними послугами до лікаря дитина може звернутися самостійно

2. Адміністрація медичного закладу, Служба у справах дітей, навчальний заклад, поліція, громадська організація, будь-хто з дорослих, хто є поруч.

3. Надіслати листа поштою, відправити електронне повідомлення, зателефонувати, зокрема, на «гарячу лінію» та проконсультуватися, як діяти краще, прийти до однієї з вищезазначених організацій та сказати, що права було порушено, і попросити про допомогу.

**Картка із ситуацією 2**

1. Право на свободу, особисту недоторканість та захист гідності, право на захист від будь-яких форм насильства. Вимагання грошей є злочином.

2. Адміністрація навчального закладу, поліція, служба у справах дітей.

3. Надіслати листа поштою, відправити електронне повідомлення, зателефонувати, зокрема, на «гарячу лінію» та проконсультуватися, як діяти краще, прийти до однієї з вищезазначених організацій та сказати, що права було порушено, і попросити про допомогу.

**Картка із ситуацією 3**

1. Право на свободу, особисту недоторканість та захист гідності, право на захист від будь-яких форм насильства. Побиття із завданням тілесних ушкоджень (різного ступеня тяжкості) є злочином.

2. Поліція, служба у справах дітей, юридична клініка. Кожна дитина (і доросла людина) має право на захист, незалежно від того, які особливості вона має (у тому числі, коли вона сама перебуває на профілактичному обліку в правоохоронних органах).

3. Передусім необхідно звертатися до поліції (найкраще – зателефонувати, прийти). За консультацією про те, як діяти краще, можна зателефонувати на дитячу «гарячу лінію».

Після презентації робіт тренер дякує за виконання завдання та ініціює обговорення.

Запитання для обговорення:

* Чи були труднощі під час виконання вправи? Якщо так, то які?
* Що вам допомогло визначити, чи порушувались права дитини?
* Що б ви могли порадити своїм одноліткам, уразі, якщо їхні права порушуються?

**7. Вправа «7 свічок».**

**Мета:** навчити навичок ауто релаксації.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам сісти в коло, влаштуватися зручно та заплющити очі. Інструкція: «Ви дихаєте глибоко і рівно. Уявіть собі, що приблизно за метр від вас стоїть 7 свічок, які горять. Зробіть повільний максимальний глибокий вдих. А тепер уявіть, що вам потрібно одну з цих свічок задути. Якомога сильніше подуйте на неї – видихніть все повітря… Полум’я на свічці затремтіло і свічка згасла…. Так вам потрібно задути всі свічки. »

**8. Рефлексія.**

**Мета**: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

* Що виявилося корисним на сьогоднішньому занятті?
* Що найбільше запам’яталось?

**9. Прощання «Оплески»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 1 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за роботу та просить учасників подякувати один одному оплесками за активну участь під час заняття. Якщо є інформаційні матеріали, ведучий роздає їх учасникам.

🖎**Заняття 4. «Конфлікт. Вирішення конфліктів мирним шляхом»**

⮱**Мета:** напрацювати навички адекватного прояву емоцій та саморегуляції, вміти ставати на позицію іншої людини; сформувати поняття про конфлікт, ознайомити з причинами виникнення та способами вирішення конфліктних ситуацій; розвивати навички безконфліктного спілкування, самодіагностика особистісної конфліктності.

🕘 **Загальна тривалість:** 65 хв.

**Структура тренінгового заняття**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Види роботи** | **Орієнтована тривалість хв.** | **Необхідний матеріал** |
| **1.** | Привітання. | 2 |  |
| **2.** | Вправа «Я люблю…» | 5 |  |
| **3.** | Повторювання правил роботи групи. | 3 | плакат «Правила нашої групи» |
| **4.** | Тест «Самооцінка конфліктності». | 10 | тест «Самооцінка конфліктності» |
| **5.** | Інформаційне повідомлення, обговорення поняття «Конфлікт». | 5 |  |
| **6.** | Обговорення «Причини конфліктів. Учасники конфліктів. Наслідки конфліктів для людини особисто та суспільства в цілому». | 15 |  |
| **7.** | Обговорення «Шляхи вирішення конфлікту» | 12 |  |
| **8.** | Вправа "Тягар емоцій". | 5 | Камінці, мушлі, шкарпетка |
| **9.** | Вправа «Ганчір'яна лялька і солдат» | 3 |  |
| **10.** | Рефлексія. Прощання «Оплески» | 5 |  |

**1. Привітання учасників**

**Мета:** привітати учасників, ознайомити з метою зустрічі.

**Час:** 2 хв.

Всі учасники сідають в коло. По черзі один одному кажуть привітання, піднімаючи руку і ляскаючи нею об долоню іншої людини (дружній жест типу «дай п'ять»).

**2. Вправа «Я люблю…».**

**Мета:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**Час:** 5 хв.

Тренер пропонує кожному учаснику назвати своє імя і закінчити фразу : «Мене звати … Мені подобається коли мене називають….».

**3. Повторення правил**

**Мета**: нагадати учасникам про правила під час занять.

**Час:** 3 хв.

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості.

**4. Тест «Самооцінка конфліктності».**

**Мета**: визначити степінь особистісної конфліктності.

**Час:** 10 хв.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Прагнете сперечатись** | **7 6 5 4 3 2 1** | **Ухиляєтесь від суперечок** |
| **2** | Свої висновки супроводжуєте тоном, який не терпить протиріч | 7 6 5 4 3 2 1 | Свої висновки супроводжуєте тоном вибачення |
| **3** | Вважаєте, що досягнете свого, якщо будете сильно сперечатися | 7 6 5 4 3 2 1 | Вважаєте, що якщо будете сперечатися, то не доб’єтесь свого |
| **4** | Не звертаєте уваги на те, що інші не приймають доказів | 7 6 5 4 3 2 1 | Жалкуєте, якщо бачите, що інші не приймають доказів |
| **5** | Спірні питання обговорюєте | 7 6 5 4 3 2 1 | Обговорюєте спірні питання за відсутності опонента |
| **6** | Не хвилюєтесь, якщо попадаєте в напружену обстановку | 7 6 5 4 3 2 1 | В напруженій ситуації почуваєтесь незручно |
| **7** | Вважаєте, що в конфліктній ситуації потрібно проявляти свій характер | 7 6 5 4 3 2 1 | Вважаєте, що в конфліктній ситуації не потрібно проявляти свої емоції |
| **8** | Не поступаєтесь у конфліктних ситуаціях | 7 6 5 4 3 2 1 | Поступаєтесь у конфліктних ситуаціях |
| **9** | Вважаєте, що люди легко виходять з конфліктної ситуації | 7 6 5 4 3 2 1 | Вважаєте, що люди із труднощами виходять із конфліктної ситуації |
| **10** | Якщо вибухаєте, то вважаєте, що без цього не можна | 7 6 5 4 3 2 1 | Якщо вибухаєте, то відчуваєте вину |

Інструкція. Оцініть по 7-бальній шкалі, наскільки у вас наявна кожна якість, яка наведена в таблиці. Сім балів означає, що у вашій поведінці завжди проявляється якість, яка описана в лівій частині таблиці, 1 бал – що вона не проявляється ніколи, для вас характерна її протилежність, яка описана в правій частині таблиці.

Обробка та інтерпретація результатів: підрахуйте загальну суму балів і оцініть свою ступінь конфліктності.

60 і більше балів – висока ступінь конфліктності. Найчастіше ви самі шукаєте приводи для спорів. Не ображаєтесь, якщо вас будуть вважати любителем посперечатись. Краще подумайте чи не ховається за такою поведінкою глибинне відчуття особистої неповноцінності?

50 - 60 балів – виражена конфліктність. Ви наполегливо відстоюєте свою думку, навіть якщо це може негативно вплинути на ваші взаємостосунки з оточуючими. За це вас не завжди люблять, проте поважають.

30 – 50 балів – конфліктність слабо виражена. Ви вмієте згладжувати конфлікти і уникати критичних ситуацій, але при необхідності готові рішуче відстоювати свої інтереси.

15 – 30 балів – конфліктність не виражена. Ви тактовні, не любите конфліктів. Якщо ж вам приходиться вступати в суперечки, ви завжди враховуєте, як це може відбитися на ваших взаємостосунках з оточуючими. Менше 15 балів – вам притаманно ухилятися від конфліктних ситуацій. Ви переважно відмовляєтесь від своєї мети, щоб уникнути якої-небудь напруги у відносинах. Чи не думаєте ви, що тим самим втрачаєте повагу оточуючих?

**5. Інформаційне повідомлення, обговорення поняття «Конфлікт».**

**Мета:** дати визначення поняттю «конфлікт»

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

**Тренер звертається до учасників:**

Ми всі в житті стикаємося з конфліктами. Скажіть, будь ласка, які асоціації викликає у вас це поняття.

**Запитання для обговорення:**

1. Чи можливе існування людства, суспільства без конфліктів? Чому?

2. Чи може конфлікт бути позитивним (виконувати позитивні функції?)

**Інструкція тренеру:**

Тренер за допомогою «мозкового штурму» записує на дошці/ листі фліпчарту асоціації учасників. Із всього переліку виокремлює ті, що дають негативний опис конфлікту та ті, що дають позитивну характеристику.

**Тренер робить висновок:**

Конфлікт має свої негативні та позитивні прояви і наслідки. І від того як людина ставиться до конфлікту, як його сприймає і буде залежити вирішення конфлікту. Для вирішення конфлікту також важливо розуміти, що не сам конфлікт є проблемо, а наша поведінка до, під час та після конфлікту. Для того, щоб конфлікт вирішити позитивно, його не треба боятися, а треба вміти вирішувати мирним шляхом.

**До уваги тренера!**

Для обговорення можна використовувати презентацію PP або роздатковий матеріал (закладки, брошури тощо)

**Тренер інформує учасників:**

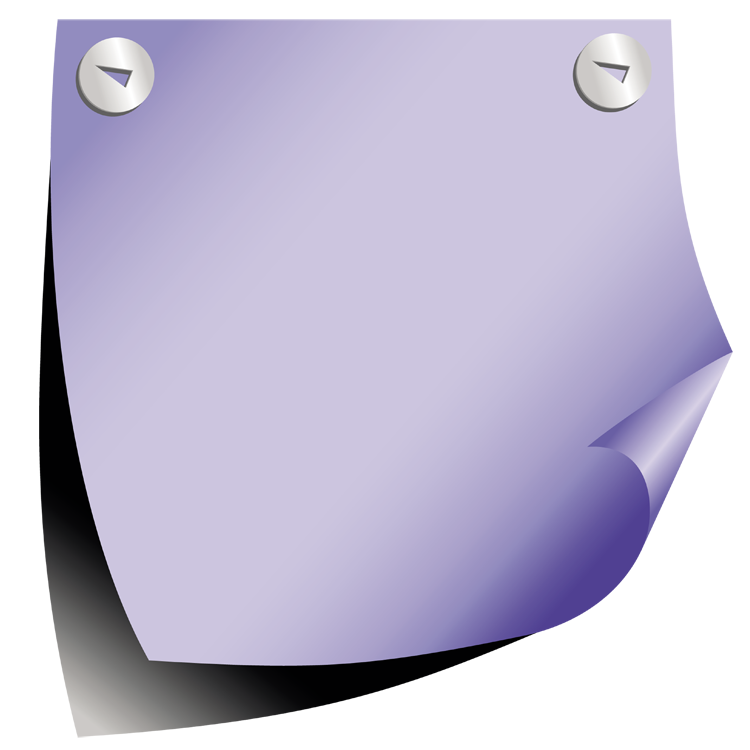
**Конфлікт** (з лат. conflictus – зіткнення) – це зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок, поглядів сторін. За своїми наслідками конфлікти можуть бути деструктивними та конструктивними. До

деструктивних відносяться всі ті, що ведуть до загострення взаємовідносин та не сприяють пошукам позитивного вирішення конфліктного питання. Конструктивні – навпаки, сприяють взаємопорозумінню та пошуку позитивних шляхів до вирішення конфлікту.

**Йоган Гальтунг** – професор мирних студій Американського університету та університетів Рітсумайкен, Тромсо і Віттен; директор мережі “ТРАНССЕНД: мир і розвиток”. Як засновник міжнародного інституту досліджень миру 1959 року і журналу “Дослідження миру” 1964, профессор Гальтунг вважається

багатьма ключовою фігурою в академічній дисципліні студій

миру і конфліктів.



За словами Й. Гальтунга, конфлікт, подібно органічним формам, має свій власний життєвий цикл. Він виникає, досягає емоційного, навіть насильницького кульмінаційного пункту, спадає, зникає і часто виникає знов. Це логічно: окремі особи і групи (нації, держави тощо) мають цілі;

* цілі можуть бути несумісними,
* коли цілі несумісні, народжується проблема, *суперечність*
* будь-яка особа чи сторона з нереалізованими цілями почувається розчарованою і невдоволеною
* розчарування і невдоволеність *може* приводити до агресії, змінюючи внутрішнє *ставлення* ображених чи зовнішню *поведінку* у вигляді словесного чи фізичного насильства
* насильство *може* поширювати спіральне контр-насильство, спіральне насильство перетворюється в *метаконфлікт* (подібно метастазам при онкологічному захворюванні), переростаючи цілі охорони і руйнації.

Таким чином, конфлікт може мати вічне життя, подразнюючи та завдаючи шкоди, зникаючи і виникаючи знов.

**6. Обговорення «Причини конфліктів. Учасники конфліктів.**

**Наслідки конфліктів для людини особисто та суспільства в цілому».**

**Мета:** опрацювати правила безпечної поведінки

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення:**

**Тренер звертається до учасників:**

*Пропонуємо вам об’єднатися в 3 групи. Протягом 10 хвилин групі 1 – необхідно прописати причини конфліктів; групі 2 –з ким можуть виникати конфлікти у дітей (навчальний заклад, сім’я,вулиця); групі 3 –наслідки конфліктів для людини особисто та суспільства в цілому. Потім просимо*

*вас представити результати вашої роботи (для кожної групи по 3 хвилини).*

Тренер приймає відповіді учасників та коментує їх.

**Інформація для ведучих:**

Кристофер Мор виокремлює п’ять основних причин конфліктів та можливості втручання, покладаючи за основу джерела конфліктів.

*1. Інформація*

* Брак інформації
* Неправильна інформація
* Різниця в інтерпретації (тлумаченні) інформації

*2. Інтереси та очікування*

* Цілі та потреби

*3. Взаємовідносини*

* Брак взаємодії
* Повторювана негативна поведінка
* Помилкове сприйняття, стереотипи
* Недовіра

*4.Структурні конфлікти*

* Ресурси
* Влада
* Часові обмеження

*5.Цінності*

* Різні критерії оцінювання ідей ( місій, перспектив)
* Різні стилі життя, ідеологія, релігія

**7. Обговорення «Шляхи вирішення конфлікту»**

**Мета:** ознайомити з способами вирішення конфліктів, сформувати позитивне ставлення до вирішення конфліктів мирним шляхом.

**Час:** 12 хв.

**Хід проведення:**

**Тренер звертається до учасників:**

Уявіть собі, що у вас з сусідом/сусідкой за партою або з другом/подругою є один апельсин, і кожному/кожній з вас він дуже потрібен. Будь ласка, запропонуйте як можна більше різних варіантів вирішення цього конфлікту.

Тренер приймає всі відповіді учасників та записує на дошці/листі фліпчарту.

**Тренер коментує ивідповіді учасників та інформує:**

Виокремлюють декілька основних способів вирішення конфліктів з позиції сили, закону, інтересів:

* Вирішення з позиції сили. Коли домінує одна сторона (відібрати апельсин)
* Вирішення з позиції закону. Звернутися до суду.
* Вирішити з позиції інтересів. Тобто вияснити, що хоче зробити з апельсином кожна сторона конфлікту. ( Наприклад, одна сторона конфлікту бере свою половину, робить сік з м›якоті і викидає шкірку. Інша, навпаки, викидає м›якоть і використовує шкірку, тому що вона хоче спекти з неї торт. І таким чином конфлікт вичерпано).

Також виокремлюють способи вирішення конфліктів за поведінкою сторін:

* Домінування однієї людини над іншою (відібрати апельсин)
* Відхід від конфлікту (піти геть, викинути апельсин геть або віддати третій особі, просто дивитися на апельсин,покласти апельсин в холодильник)
* Компроміс (розрізати апельсин, видавити сік, почистити, поділити на дольки, будь-яка інша форма поділу)
* Вирішення конфлікту з урахуванням інтересів обох сторін (дістати ще один апельсин, спекти торт та розділити його на всіх, посадити зернятко та виростити дерево і т.д.)

**Запитання для обговорення:**

Як ви вважаєте які способи вирішення конфлікту є більш сприятливими? Чому?

**Тренер робить висновок :**

**Поради для позитивного вирішення конфлікту:**

* Для позитивного вирішення конфлікту дуже важливо враховувати інтереси сторін конфлікту.
* Чим більше ви можете запропонувати варіантів вирішення конфлікту, тим менш вирогідним є варіант вирішення шляхом насильства.
* Не бійтеся конфлікту. Вмійте його вирішувати.
* Роби відмінність між людьми і проблемою.
* Продумуй безліч можливостей дії, перш ніж прийняти рішення про те, що необхідно зробити.
* Переслідуй тільки такі цілі, які підходять як для тебе, так і для іншої сторони, навіть Якщо інша сторони поводиться відповідним чином.
* Стеж за тим, що результат повинен відповідати загальнообов›язковим критеріям.

***До уваги тренера!***

Бажано підготувати листівки кожному/ій учаснику/ці або одну для розміщення в класному куточку з актуальною місцевою інформацією до кого/куди можна звернутися в ситуації насильства.Надавайте інформацію про роботу ***Національної дитячої «гарячої» лінії***, телефон 0 800 500 225 або 772 (безкоштовно) в межах України (з понеділка по п’ятницю з 10.00 до 20.00, в суботу – з 10.00 до 16.00). На «гарячій лінії» можна отримати інформаційні, психологічні та правові консультації щодо протидії жорстокому поводженню з дітьми, експлуатації дітей і захисту їх прав та інтересів.

**8. Вправа "Тягар емоцій".**

**Мета:** напрацювати навички прояву емпатії.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер: «Перед вами камінці та мушлі. Виберіть з них те, з чим у вас асоціюється негативна емоція. Зараз кожен з вас назве ту емоцію, про яку подумав, і вкине камінець чи мушлю у шкарпетку». Пропонується в кінці кожному з учасників потримати шкарпетку з «багажем», та зауважити, що і такий тягар відчуває людина яка страждає від булінгу. Ця вправа спрямована на відчуття почуттів людини, яку цькують.

• Чи важко було виконувати вправу?

• Як ви думаєте, емоції кого ми називали?

• Що ви при цьому відчували?

**9. Вправа «Ганчір'яна лялька і солдат».**

**Мета:** напрацювати навички адекватного прояву емоцій та саморегуляції.

**Час:** 3 хв.

**Хід проведення:**

На початку тренер зазначає, що один із способів управляти своїм емоціями є освоєння техніки саморегуляції. Потрібно вміти аналізувати, що відчуваєш у певній ситуації.

Інструкція: Будь ласка, всі встаньте і розташуєтеся так, щоб навколо кожного з вас було вільне місце. Повністю випряміться і витягніться в струнку, як солдат. Застигніть в цій позі, як ніби ви одерев'яніли, і не рухайтеся, приблизно ось так ... (Покажіть дітям цю позу.) А тепер нахиліться вперед і розставте руки, щоб вони бовталися як ганчірки. Станьте такими ж м'якими і рухливими, як ганчіркова лялька. (Покажіть дітям і цю позу.) Злегка зігніть коліна і відчуйте, як ваші кістки стають м'якими, а суглоби дуже рухливими ... Тепер знову покажіть солдата, витягнутого в струнку і абсолютно прямого і не гнучкого, начебто вирізаного з дерева. (10 секунд.) Тепер знову станьте ганчір'яною лялькою, м'якою, розслабленою і рухомою. Знову станьте солдатом ... (10 секунд.) Тепер знову ганчір'яною лялькою ... Просіть дітей поперемінно бути солдатом і ганчір'яною лялькою до тих пір, поки у Вас не складеться враження, що вони вже цілком розслабилися.

Після тренер підводить підсумок: «Іноді буває дуже важливо зуміти швидко розслабитись, цьому і вчить вправа, яку ми виконали щойно. Якщо людина розслаблена, її неспокій і тривога притуплюється. Їй легше впоратись зі своїми емоціями і пережити складну ситуацію».

**10. Рефлексія***.*  **Прощання «Оплески»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за роботу та просить учасників подякувати один одному оплесками за активну участь під час заняття. Якщо є інформаційні матеріали, ведучий роздає їх учасникам.

🖎**Заняття 5. «Попередження конфліктів у соціальних мережах»**

⮱**Мета:** актуалізувати знання про конфлікт у соціальних мережах та його причини, розвивати навички безконфліктного спілкування і мережі.

🕘 **Загальна тривалість:** 60 хв.

**Структура тренінгового заняття**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Види роботи** | **Орієнтована тривалість хв.** | **Необхідний матеріал** |
| **1.** | Привітання. | 2 |  |
| **2.** | Вправа «Не хочу хвалитися, але…» | 10 |  |
| **3.** | Повторювання правил роботи групи. | 3 | плакат «Правила нашої групи» |
| **4.** | Вправа «Дерево очікувань». | 5 | Стікери, ручки |
| **5.** | Інформаційне повідомлення, обговорення поняття «Конфлікт». | 5 |  |
| **6.** | Вправа «Намалюй конфлікт у соціальній мережі». | 15 | Кольорові олівці, ватмани |
| **7.** | Вправа «Кібер-булінг в соціальних мережах» | 5 |  |
| **8.** | Пам’ятка «Як уникати конфліктів у соціальних мережах» | 5 |  |
| **9.** | Підведення підсумків «Кастрюля. Кошик. Сміттєвий бак» | 8 | Стікери, ручки |
| **10.** | Прощання «Оплески» | 2 |  |

**1. Привітання учасників**

**Мета:** привітати учасників, ознайомити з метою зустрічі.

**Час:** 2 хв.

Всі учасники сідають в коло. По черзі один одному кажуть привітання, піднімаючи руку і ляскаючи нею об долоню іншої людини (дружній жест типу «дай п'ять»).

**2. Вправа: «Не хочу хвалитися, але я…»**

**Мета:** знайомство учасників групи, підвищення рівня згуртованості групи, створення дружньої атмосфери.

**Метод:** індивідуальна робота.

**Час:** 10 хв.

Учасники продовжують речення «Не хочу хвалитися, але я…» називаючи свої досягнення/особисті якості тощо.

Альтернатива «Я через десять років….», «Ви не знаєте про мене ….»

**3. Правила роботи.**

**Мета:** визначити основні правила роботи групи та встановити певні обмеження та комфортні умови для роботи учасників.

**Метод:** мозковий штурм.

**Час:** 3 хв.

Запитайте в учасників які правила роботи їм комфортні. Деякі альтернативні правила (якщо учасники не проявляють активність).

1. Приходити вчасно.

2. Бути позитивним.

3. Не критикувати.

4. Я-висловлювання.

5. Без «погонів».

6. Добровільності.

**4. Вправа «Дерево очікувань»**

**Мета:** визначити очікування учасників від заняття.

**Метод:** індивідуальна робота.

**Час:** 5 хв.

На стікерах учасники пишуть свої очікування стосовно заняття. Потім кожен з учасників озвучує свої очікування та наклеює їх на контур дерева ніби листочки.

**5. Інформаційне повідомлення «Соціальна мережа».**

**Мета:** дати визначення поняттю «соціальна мережа»

**Час:** 5 хв.

В останні роки соціальні мережі набули великої популярності як на території України, так і в усьому світі. З кожним днем все більше і більше користувачів мережі Інтернет реєструються і починають свою активну діяльність у все нових соціальних мережах, які міцно увійшли до списку найвідвідуваніших українськими користувачами сайтів.

Соціальна мережа – це спільнота людей, об’єднаних однаковими інтересами, уподобаннями, або тих, що мають інші причини для безпосереднього спілкування між собою. Сучасні Інтернет - сервіси забезпечують користувачів усіма можливими інструментами для спілкування одне з одним – відео, чати, зображення, музика, блоги, форуми тощо.

Проте спілкування у соціальних мережах хоч і є віртуальним, але при цьому не є безконфліктним як і в реальному житті. Тому варто детально розглянути які ж конфлікти можуть виникати в соціальних мережах, які їх особивості та наслідки для особистості.

**6. Вправа «Намалюй конфлікт у соціальній мережі».**

**Мета:** візуально зобразити усі елементи та особливості конфлікту у соціальних мережах.

**Метод:** робота в групах, презентація, обговорення.

**Час:** 15 хв.

Учасники об’єднуються в малі групи по 3-4 учні. Завдання для груп однакове: зобразити конфлікт у соціальній мережі та його особливості. На роботу група має 5 хв., після чого учасники обирають хто з групи буде представляти малюнок. Після презентацій малюнків відбувається загальне

обговорення особливостей конфліктів у мережі.

До особливостей можна віднести:

*  віртуальність (ти можеш не знати хто по той бік монітору)
* багато учасників
* використання графічних і відео матеріалів
* публічність (відсутність конфіденційності)
* висока активність
* використання Інтернет-мемів, сленгу тощо
* агресивність учасників
* відсутність страху покарання
* кібер-булінг

**До уваги тренера:**

Варто підвести групу до того, що конфлікти в соціальних мережах можуть бути достатньо агресивними і не мати конструктивного розв’язання. Така ситуація може призвести до кібер-булінгу.

**7. Вправа «Кібер-булінг в соціальних мережах»**

**Мета:** ознайомити дітей з поняттям «кібер-булінг», проаналізувати як малі конфлікти можуть призвести до кібер-булінгу та які наслідки можуть бути для особистості.

**Метод:** інформаційне повідомлення*,* робота в групах, презентація, обговорення.

**Час:** 5 хв.

Тренер знайомить учасників з поняттям «кібербулінг».

**КІБЕР-БУЛІНГ** – це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів в тому числі соціальних мереж (поняття за Л.Найдьоновою).

Далі учасники об’єднуються в малі групи по 3 особи та працюють з картками «Типи поведінки кібер-булінгу в соціальних мережах» (за матеріалами Робін Ковальскі, С’юзан Лімбер і Патріції Агатстон). Завдання групи: проаналізувати негативні наслідки такої поведінки особистості в соціальних мережах.

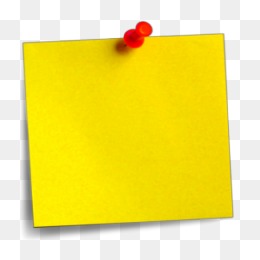
**Типи поведінки, характерні для кібер-буллінгу:**

***Перепалки,*** *або флеймінг* – обмін короткими гнівними і запальними репліками між двома чи більше учасниками, використовуючи комунікаційні технології. Частіше за все розгортається в «публічних» місцях Інтернету, на чатах, форумах, дискусійних групах, інколи перетворюється в

затяжну війну.

***Нападки,*** *постійні виснажливі атаки* – найчастіше це залучення повторюваних образливих повідомлень, спрямованих на жертву.

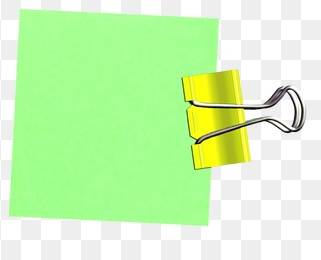
***Обмовлення,*** *зведення наклепів* – розповсюдження принизливої неправдивої інформації з використанням комп’ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення і фото, і пісні, які змальовують жертву в шкідливій інколи сексуальній манері.



***Самозванство,*** *втілення в певну особу* – переслідувач позиціонує себе як жертву, використовуючи її пароль доступу до її аккаунту в соціальних мережах, а потім здійснює негативну комунікацію. Організація «хвилі зворотних зв’язків» відбувається, коли з адреси жертви без її

відому відправляються ганебні провокаційні листи її друзям і близьким за адресною книгою, а потім розгублена жертва не очікувано отримує гнівні відповіді.

Ошуканство, *видурювання конфіденційної інформації та її розповсюдження* – отримання персональної інформації в міжособовій комунікації і передача її (текстів, фото, відео) в публічну зону Інтернету або поштою тим, кому вона не призначалась.



Після того, як група завершить обговорення, один із учасників презентує напрацювання аудиторії, йде обговорення.

**До уваги тренера:**

Варто підвести групу, що кібер-булінг не має позитивних наслідків для особистості. Конфлікти можуть стати лише початком масштабного цькування особистості в соціальній мережі. Що може мати наслідки і в реальному житті. Тому потрібно контролювати власну поведінку в соціальних мережах.

**8. Пам’ятка «Як уникати конфліктів у соціальних мережах»**

**Мета:** візуалізувати правила поведінки в соціальних мережах задля уникнення конфліктів.

**Метод:** створення колажу, обговорення. Учасники працюють інфдивідувально над своренням власної памятки щодо попередежння

конфліктів у соціальних мережах.

**Час:** 5 хв.

**До основних правил можна віднести:**

* спілкуватися лише з знайомими людьми
* тримати власні негативні емоції при собі
* не вживати лайливих слів
* підтримувати власну репутацію в соціальних мережах, не викладати компрометуючий матеріал якщо конфлікти в мережі стають систематичними – звернутись за допомогою до батьків.

Після завершення роботи учні презентують власні правила і обговорюють у групі їх ефективність.

**9. Підведення підсумків «Кастрюля. Кошик. Сміттєвий бак»**

**Мета:** визначити наскільки збулися очікування учасників від заняття.

**Метод:** індивідуальна робота.

**Час:** 8 хв.

*На стікерах учасникам потрібно написати такі позиції:*

* те, що потрібно переварити/переосмислити.
* те, що забирають з собою в життя.
* те, що є непотрібним.

Ці стікери учасники наклеюють на відповідні малюнки, які у формати А-3 розвішені на стінах.

* те, що потрібно переварити/переосмислити.
* те, що забирають з собою в життя.
* те, що є непотрібним.

**10. Прощання «Оплески»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за роботу та просить учасників подякувати один одному оплесками за активну участь під час заняття. Якщо є інформаційні матеріали, ведучий роздає їх учасникам.

🖎**Заняття 6. «Конфлікти та шляхи їх подолання»**

⮱**Мета:** ознайомити учнів зі способами попередження конфліктів; сприяти формуванню позитивного ставлення до людей, бажання оволодіти навичками спілкування і соціальної взаємодії; спонукати учнів до співпраці і взаєморозуміння; навчити раціонально і послідовно діяти в конфліктних ситуаціях; позитивно впливати на опонентів; краще контролювати власні дії.

🕘 **Загальна тривалість:** 75 хв.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Види роботи* | *Орієнтована тривалість хв.* | *Необхідний матеріал* |
| **1.** | Привітання. | 2 |  |
| **2.** | Вправа «Мене звати…Я конфліктую коли…» | 5 |  |
| **3.** | Повторювання правил роботи групи. | 3 | плакат «Правила нашої групи» |
| **4.** | Вправа «Острів очікувань» | 5 |  |
| **5.** | Інформаційне повідомлення «Конфліктна ситуація» | 5 |  |
| **6.** | Вправа “Лист кривднику”. | 5 | аркуш А6, ручки |
| **7.** | Вправа «Акро - Асоціації» | 7 |  |
| **8.** | Мультфільм «Конфлікт на мосту». | 5 | https://www.youtube.com/watch?v=BJnLeZzSVZM |
| **9.** | Рольова гра | 17 |  |
| **10.** | Вправа «Я-твердження» | 7 |  |
| **11.** | Вправа «Яблучко та черв’ячок ». | 3 |  |
| **12.** | Рефлексія. Вправа «Острів Надій» | 5 |  |
| **13.** | Притча «50 років ввічливості». | 5 |  |
| **14.** | Прощання «Оплески» | 1 |  |

*«Життя – це процес вирішення нескінченної кількості конфліктів. Людина не може уникнути їх. Вона може лише вирішити, брати участь у виробленні рішень або залишити це іншим»*

*Бенціон Вул.*

**1. Привітання учасників**

**Мета:** привітати учасників, ознайомити з метою зустрічі.

**Час:** 2 хв.

Всі учасники сідають в коло. По черзі один одному кажуть привітання, піднімаючи руку і ляскаючи нею об долоню іншої людини (дружній жест типу «дай п'ять»).

**2. Вправа «Мене звати…Я конфліктую коли…»**

**Мета:** знайомство учасників групи, підвищення рівня згуртованості групи, створення дружньої атмосфери.

**Метод:** індивідуальна робота.

**Час:** 5 хв.

Учасники продовжують речення «Мене звати…Я конфліктую коли…»

**3. Правила роботи.**

**Мета:** визначити основні правила роботи групи та встановити певні обмеження та комфортні умови для роботи учасників.

**Метод:** мозковий штурм.

**Час:** 3 хв.

Запитайте в учасників які правила роботи їм комфортні. Деякі альтернативні правила (якщо учасники не проявляють активність).

**4 . Вправа «Острів очікувань»**

**Мета:** визначити очікування учасників щодо проблематики тренінгу.

**Час:** 5 хв

На ватмані зображені два острови – острів «Очікувань» і острів «Надій». Кожному учаснику даються паперові кораблики, на яких вони пишуть свої очікування від заняття та кріплять на острів «Очікувань».

**Тренер: «**Пропоную кожному учаснику написати свої побажання від заняття на кораблик і прикріпити на острів «Очікувань».

**5. Інформаційне повідомлення «Конфліктна ситуація»**

**Метод:** мікрофон.

**Час:** 5 хв.

Сьогодні ми попрацюємо над актуальною темою для будь-якого колективу, будь-якої групи людей, що взаємодіє. Я розкажу Вам про конфлікти, причини їх виникнення та шляхи вирішення.

**Конфлікт** – це зіткнення протилежних інтересів, поглядів, прагнень; серйозна розбіжність, гостра суперечка, що приводить до протистояння або боротьби. Для виникнення конфлікту необхідний ряд чинників: наявність проблеми (суперечності), конфліктної ситуації, учасників конфлікту та інциденту.

**Конфліктна ситуація** – це ситуація прихованого або явного протиборства сторін.

Кардинальним (принциповим) значенням в питанні вирішення конфлікту є вибір стратегії виходу з нього, що залежить від різних факторів: особистісні особливості опонента, рівень завданого збитку, статус опонента, можливі наслідки і т.д.

Можна виділити п›ять основних стратегій виходу з конфліктної ситуації:

* . Конкуренція;
* . Компроміс;
* . Співпраця;
* . Уникнення;
* . Пристосування.

***Конкуренція,*** тобто суперництво, полягає в нав’язуванні протилежній стороні кращого рішення для себе. Такий стиль поведінки може використовувати людина, що володіє сильною волею, авторитетом, владою.

***Компроміс*** як стратегію виходу з конфлікту необхідно застосовувати у випадку, коли сторонни хочуть досягти згоди, врегулювати відносини.

Стратегія ***уникнення*** зазвичай реалізується, якщо конфлікт не зачіпає прямих інтересів сторін і немає необхідності відстоювати свої права.

Стратегія ***пристосування*** полягає в тому, що сторони діють спільно, відстоюючи при цьому власні інтереси, з метою згладжування конфліктної ситуації та відновлення стабільної робочої обстановки.

***Співпраця*** як шлях вирішення конфлікту — це дії спрямовані на пошук рішення, що задовольняє обидві сторони, спільне обговорення розбіжностей.

**6. Вправа “Лист кривднику”.**

**Мета***:* усвідомлення емоційного поля сприйняття конфлікту.

**Час**: 5 хв.

Користуючись роздатковим матеріалом, закінчити вже розпочаті речення, написавши листа людині, на яку ти образився. Після написання – обговорення. (“Якщо ми зустрінемося ще, я ....”). Який тип спілкування та взаємодії Ви обрали? Як, на думку інших, можна вийти з ситуації? Як Ви будете намагатися утримуватися від конфлікту? Як Ви будете поводитися з цією людиною, якщо опинитися наодинці чи при інших людях. Обговорення.

**7. Вправа «Акро - Асоціації»**

***Мета:*** усвідомлення емоційного поля сприйняття конфлікту.

**Час:** 7 хв.

***Інструкція:*** Тренер бере аркуш і пише слово зверху вниз по буквах:

**К**

**О**

**Н**

**Ф**

**Л**

**І**

**К**

**Т**

на кожну букву група пише **слово-асоціацію** з поняттям «**конфлікт**»

Виходить, на кшталт:

***крик***

***обурення***

***нікчема***

***фронт***

***лайка***

***ізолятор***

***криза***

***тиранія***

Тренер звертає увагу, що **ВСІ** слова – негативні, тобто конфлікт сприймається тільки як негативна, безвихідна ситуація. А потрібно шукати вихід, бачити хороше, розглядати конфлікт і як можливість почати нове, з›ясувати причину невдач, спосіб домовитися. І дає завдання – розписати по буквах те ж слово, але постаратися знайти позитив.

***комунікація***

***оптимізм***

***новина***

***фундамент***

***людина***

***ідея***

***красномовство***

***толерантність***

**Обговорення:**

*Чому на вашу думку виникають конфлікти?*

*Що стає їх причиною?*

Передбачувані відповіді:

* люди по-різному дивляться на речі;
* амбіції і емоції;
* стикаються особливості характерів;
* нерозуміння, наприклад, між дорослими і дітьми, між чоловіками і жінками;
* злість;
* хтось переміг у грі.

*Між ким виникають конфлікти?*

**8. Мультфільм «Конфлікт на мосту».** Обговорення мультфільму.

**Час:** 5 хв.

<https://www.youtube.com/watch?v=BJnLeZzSVZM>

**9. Рольова гра**

**Мета:** відпрацювання навички застосування «Я-твердження».

**Час:** 17 хв.

Розігрується сценка на проблемну тему. Потім тренер пояснює, що для зниження напруження конфліктної ситуації дуже ефективно використання в спілкуванні «я-висловлювань» - це спосіб повідомлення співрозмовникові про свої потреби, почуття без осуду чи образи.

**Сценарій рольової гри**

***Сценка №1. «Ти-твердження»***

Катя: Ми домовились з тобою разом відвідати бібліотеку після уроків. Ти запізнилася. Мені довелося чекати тебе 20 хвилин. Завжди запізнюєшся і ніколи не приходиш вчасно!

Аліна: Але ж, мені здається, що я тобі говорила, що затримаюсь з однокласниками, щоб вирішити питання щодо проведення вечірки. Ти мабуть мене не дочула. Сама винна!

***Сценка №2. «Я-твердження»***

**Катя:** Аліно, я дуже незадоволена, що мені довелося чекати тебе 20 хвилин після уроків, щоб піти до бібліотеки. Мені було неприємно, що ти не зважила на те, що я чекаю. Чи не могла б ти надалі мене попереджати заздалегідь?

**Аліна:** Я дуже шкодую, що так вийшло, але мені необхідно було залишитись на кілька хвилин, щоб обговорити з однокласниками підготовку до вечірки. Вибач, що тобі довелось чекати. Надалі я намагатимусь тебе попередити, якщо буду затримуватись.

**Принципи, на яких будуються «я-висловлювання»:**

* Безоціночний опис дій, що зробила ця людина (не варто: «ти прийшов пізно», бажано: «ти прийшов о 12 ночі»);
* Ваші очікування (не варто: «ти не вивів собаку», бажано: «я сподівався, що ти виведеш собаку»);
* Опис своїх почуттів (не варто: «ти мене дратуєш, коли робиш це», бажано: «коли ти робиш це, я відчуваю роздратування»);
* Опис бажаної поведінки (не варто: «ти ніколи не дзвониш», бажано: «мені хотілося б, щоб ти дзвонив, коли затримуєшся»).

**Формула «Я-твердження»**

* *Я почуваюся…(власні почуття і переживання стосовно ситуації),*
* *коли ти… (опис конкретних дій співрозмовника, які викликають негативні емоції),*
* *тому що… (пояснення, чому дії співрозмовника викликають такі емоції, висловлення власних інтересів),*
* *ось чому я хочу/бажаю/хотіла б… (бажані зміни в діях співрозмовника).*

**Матеріали:** зошит учасника – матеріали: вправа «Я–твердження», ручки, м’яка іграшка або м’яч.

Тренер пропонує учасникам сформулювати «Я-твердження» до наведених у зошитах ситуацій. Учасники працюють самостійно 10 хвилин.

Після закінчення самостійної роботи, тренер зачитує одне з тверджень та кидає іграшку (м’ячик) комусь із учасників для того, щоб він/вона зачитали свій варіант. Доцільно дати можливість 5-6 учасникам зачитати свої варіанти одного і того ж твердження. Тренер повинен слідкувати, щоб усі

частини «Я-твердження» були присутні у формулюваннях учасників. У разі, якщо щось пропущене, тренер пропонує групі покращити варіант «Я-твердження» - додати ту частину, якої не вистачає.

**Питання для обговорення:**

* Чому важливо, щоб «Я-твердження» включало усі зазначені вище частини (дивись попередню вправу)?
* Що буде, якщо пропустити одну з частин «Я-твердження»?
* Які помилки можна зробити, формулюючи «Я-твердження

**10. Вправа «Я-твердження»**

**Мета:** відпрацювання навички застосування «Я-твердження».

**Час:** 7 хв.

Спробуйте скласти та записати «Я-твердження» для наступних ситуацій:

*1. Твій молодший брат постійно розкидає свої речі по кімнаті, тобі доводиться прибирати за ним. Тобі хотілося б, щоб твій брат став охайнішим і сам прибирав за собою.*

*2. Ти гніваєшся на свого сусіда по парті, вчора ви домовилися, що принесете по два підручники на сьогодні, але він забув. Через це ви були без підручника на математиці, а зараз треба читати уривок з літератури, а книжки немає.*

*3. Твій знайомий має звичку постійно тебе штовхати, коли до тебе звертається – тобі це набридло, до того ж у тебе болить плече.*

*4. На уроці фізкультури ви грали два на два в настільний теніс у парі з товаришем. Ваш товариш відбивав усі подачі, навіть коли м’ячик летів на вашу сторону – ніби він грав сам. Вас це дуже образило, адже ви домовилися грати як партнери*

**11. Вправа «Яблучко і черв’ячок»**

**Мета:** навчити навичок ауто релаксації.

**Час:** 3 хв.

Сядьте зручніше, закрийте очі і уявіть на хвилину, ніби Ви - яблуко. Стигле, соковите, красиве, ароматне, наливне яблучко, яке мальовничо висить на гілочці. Всі милуються Вами, захоплюються. Раптом звідки не візьмись, підповзає до Вас черв›як. І каже: «Зараз я тебе буду їсти!» Що б Ви

відповіли черв›яку? Відкрийте очі і запишіть свою відповідь.

**12. Рефлексія. Вправа «Острів Надій»**

**Мета:** підвести підсумки.

**Час:** 5 хв.

Тренер пропонує учасникам по колу підійти до свого кораблика і висловити свої думки з таких тем:

* Що найбільше сподобалось, запам’яталося на занятті?
* Чи потрібні, на Ваш погляд, подібні заняття?
* Як Ви збираєтеся використовувати те, чого навчилися сьогодні?
* Якщо Ваші очікування від заняття справдилися, хай Ваш кораблик «перепливе» на острів «Надій».

**13. Підсумки. Притча «50 років ввічливості».**

Одна подружня пара прожила 50 років щасливо. У день святкування весільного ювілею дружина готувала для чоловіка сніданок. Вона акуратно нарізала хліб і змащувала його маслом. І в цей момент її відвідала думка: «Ось уже 50 років я намагаюся догодити йому і завжди віддаю хрусткий окраєць хліба, який сама дуже люблю!» Ці думки викликали у неї почуття роздратування й обурення.

Жінка вирішила зробити собі подарунок на день золотого весілля і залишила хлібний окраєць для себе. Ароматний м›якуш вона намазала маслом і віддала його чоловікові. Побачивши це, чоловік зрадів і з посмішкою поцілував руку коханої жінки. А згодом сказав: «Моя любов, ти сьогодні доставила мені непередавану радість! Протягом 50-ти років я не їм хлібний м›якуш. Я знаю, що ти його дуже любиш. Тому нижню частину хліба я завжди залишав тобі ... »

**Хто правий, хто винен?**

*Притча про щасливу родину розкриває секрет благополучних стосунків.*

**14. Прощання «Оплески»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 1 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за роботу та просить учасників подякувати один одному оплесками за активну участь під час заняття. Якщо є інформаційні матеріали, ведучий роздає їх учасникам.

🖎**Заняття 7. «Формування безконфліктного середовища»**

⮱**Мета:** оптимізувати поведінку учасників тренінгу в конфліктній ситуації; оволодіти конструктивними стратегіями вирішення конфліктів; навчити розпізнавати на емоційний стан інших.

🕘 **Загальна тривалість:** 60 хв.

**Структура тренінгового заняття**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Види роботи** | **Орієнтована тривалість хв.** | **Необхідний матеріал** |
| **1.** | Привітання. | 2 |  |
| **2.** | Вправа «Я ціную…» | 10 |  |
| **3.** | Повторювання правил роботи групи. | 3 | плакат «Правила нашої групи» |
| **4.** | Вправа "Я зможу допомогти". | 10 |  |
| **5.** | Рольова гра “Нейтралізація негативних емоцій”. | 10 |  |
| **6.** | Вправа «Хто зайвий» | 7 |  |
| **7.** | Вправа «Чарівна кружка». | 7 |  |
| **8.** | Вправа «Мені сумно, коли…» - «Мені весело, коли…». | 10 |  |
| **9.** | Рефлексія. | 5 |  |
| **10.** | Прощання «Оплески» | 1 |  |

**1. Привітання учасників**

**Мета:** привітати учасників, ознайомити з метою зустрічі.

**Час:** 2 хв.

Всі учасники сідають у коло. Перший називає своє ім’я. Другий називає ім’я першого та своє і так доки всі не скажуть по черзі всі імена.

**2. Вправа «Я ціную…».**

**Мета:** знайомство учасників групи, підвищення рівня згуртованості групи, створення дружньої атмосфери.

**Метод:** індивідуальна робота.

**Час:** 10 хв.

Тренер пропонує кожному учаснику назвати своє імя і закінчити фразу : «Я ціную своїх друзів за….».

**3. Правила роботи.**

**Мета:** визначити основні правила роботи групи та встановити певні обмеження та комфортні умови для роботи учасників.

**Метод:** мозковий штурм.

**Час:** 3 хв.

Повторювання правил, які зображені на плакаті «Правила нашої групи».

**4. Вправа "Я зможу допомогти".**

**Мета:** оволодіти конструктивними стратегіями вирішення конфліктів.

**Час:10** хв.

Тренер пропонує працювати у підгрупках. Кожна підгрупа отримає певну ситуацію, де здійснюється насильство. Ваше завдання полягає у тому, щоб допомогти жертві та знайти для неї шляхи захисту та безпечної поведінки.

*Ситуація 1*. Вона, як завжди сиділа за партою, хоча всі її однолітки метушилися та галасували під час перерви. Світлана спостерігала щодня одну й ту саму картину: дівчатка весело сміються, жартують та кокетливо поглядають на хлопців. Звичайно, адже вони не носять цих потворних окулярів та брекетів на зубах. Через них вона терпіла стільки знущань та насмішок серед однокласників..! Тільки вдома вона могла насолодитися любов’ю та теплом, яке дарували їй її батьки.

Порожній клас. За партою самотньо сидить Світлана. До неї підходять двоє дівчат. Це її однокласнці. Починають насміхатися з дівчинки: забирають окуляри, кидають на підлогу зошити та книжки, топчуть їх. Дівчинка починає плакати.

І раптом…СТОП!

*Ситуація 2*. Кожен ранок Максима починався з того, що він чув чергову сварку батька та матері. Так сталося і цього разу. Проспавши, він похапцем одягнувся і вибіг на вулицю. Снідати не хотілось, та й ні мама, ні тато не помітять, що його вже нема. Він звик. Адже давно його у сім’ї не помічали.

До школи також не хотілося іти. Адже там старші хлопці знову почнуть знущатися з нього: чіпляти на спину образливі прізвиська, давати стусани, ставити підніжки. Було дуже важко, адже пожалітися було нікому…

Школа. Продзвенів дзвінок на перерву. Із засмученим обличчям Максим вийшов з класу.

В цей час до нього підійшли троє старшокласників. Почали знущатися, насміхатися. Один з них поплескав Максима по спині, причепивши листок з написом «Вдар мене». Хлопець про це не знав. Максима боляче штовхнули і він упав. Було дуже боляче. На очі навернулися сльози.

І раптом…СТОП!

*Ситуація 3*. Колись Саша жив у щасливій та повноцінній сім’ї. Але після розлучення батьків мати була постійно зайнята. А він так хотів уваги та тепла. Адже він також важко переживав розлучення батьків, хоча і не показував цього. Через це він почав погано вчитися. Часто конфліктував з вчителями та дітьми.

Цей день у школі не був винятком. Після уроку він побився з однокласником, нагрубив вчительці, яка зробила йому зауваження і як завжди прийшов на уроки не підготовленим. Однокласники Сашка незлюбили і часто насміхалися та глузували з нього, не приймали у спільну компанію. Але він не виказував свого болю через це. Насправді йому було страшно…

Школа. Уроки давно закінчилися. Всі порозходилися. Сашкові не хотілося іти додому.

Сашко одягає свою куртку. В цей час до нього підходять двоє старшокласників, пропонують цигарку. Сашко, спочатку вагається, але потім погоджується піти з ними закурити. Виходячи з гардеробу, старшокласники починають вимагати у хлопця гроші. Сашко пояснює, що у нього немає грошей. Хлопців це обурює і вони починають його бити.

І раптом…СТОП!

Питання для обговорення:

1. Чи були труднощі при виконанні завдання? Якщо так, то вчому саме?

2. Які емоції чи переживання ви відчували до дітей, які опинилися у складних ситуаціях?

**5. Рольова гра “Нейтралізація негативних емоцій”.**

**Мета:** навчити розпізнавати на емоційний стан інших.

**Час:** 10 хв.

Грають по двоє. Охочі розігрують ситуацію, що викликає гнів, обурення. Наприклад, у Сергія за семестр з математики краща оцінка, ніж у його однокласника Олега. Олег вважає, що оцінка Сергія завищена. Він згадує всі недоліки в навчанні однокласника, кричить на нього, вживаючи образливі слова. Завдання Сергія – нейтралізувати негативні емоції, конструктивно відобразити свої почуття та перейти до спокійного обговорення ситуації.

**6. Гра-розминка "Хто зайвий".**

**Мета:** оптимізувати поведінку учасників в конфліктній ситуації.

**Час**: 7 хв.

Тренер пропонує: «Зараз я забираю один стілець. Всі ви, за моєю командою, будете рухатися по колу. По команді: "СТОП" ви повинні знайти собі місце для того, щоб сісти. Це не обов'язково має бути ваш стілець. Той, хто залишиться стояти - вибуває з гри. (перед грою на стільці потрібно прикріпити стрічки 3-ох кольорів,які будуть асоціювати одну із трьох ролей у булінгу)*.*

Після гри. Чи звернув хтось увагу на стрічки, які висять на 3 стільцях? Ці стрічки означають певну соціальну роль у булінгу. Звертаю вашу увагу на те, що дехто з вас, несподівано, встиг побувати у певних ролях. Так, може трапитися з вами і у житті: "Ви не очікуєте, а опиняєтеся у ролі жертви чи можливо агресора".

**7. Вправа «Чарівна кружка».**

**Мета:** навчитися усвідомлювати власні почуття.

**Час**: 7 хв.

Запитання до дітей. Хто з вас намагається виправляти свій поганий настрій? Хто може нам розповісти, як це йому вдавалось зробити? Хто з вас добрий? Що таке доброта? Які думки допомагають бути добрим? Діти під музику для релаксації виконують завдання ведучого... Сядьте зручно, заплющте очі, дихайте спокійно, рівно і глибоко. Розслабтесь. Уявіть собі білий екран, зосередьтесь на ньому. Уявіть, що ви бачите на ньому свою улюблену кружку. Розфарбуйте її так, як вам хочеться. Ще раз уважно розгляньте кружку. Наповніть її по самі вінця своїм улюбленим напоєм. Уявіть і постарайтесь подумки намалювати поруч із своєю кружкою іншу, чужу. Вона порожня. Відлийте зі своєї кружки у порожню. Поруч іще порожня кружка, ще і ще. Відливайте зі своєї у порожні і не шкодуйте. А зараз подивіться знову у свою кружку. О! Вона знову повна по самі вінця! Що ж з нею сталось? Чому так трапилось?... Ваша кружка особлива – чарівна. Ми можемо відливати із неї, а вона завжди буде повною. Ця кружка – наповнена твоєю добротою! Розплющте очі. Давайте спокійно і впевнено скажемо: «Це я! У мене є така кружка!» Закінчивши вправу, діти розповідають про те, які кружки вони бачили, обмінюються враженнями, чому кружка завжди залишалася повною. Запитання до дітей. Чому кружка ставала все повнішою, хоча з неї відливали напій в інші кружки? (Чим більше віддаєш доброти — тим більше доброти отримуєш у відповідь.) Як дізнатися про доброту іншої людини? Хто може назвати добрих людей? Хто дуже добрий у групі? Як ви дізналися про їх доброту? Чи можна усім стати добрішими? Як?

**8. Вправа «Мені сумно, коли…» - «Мені весело, коли…».**

**Мета:** навчити навичок ауто релаксації.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Попросіть учасників продовжити фразу «Мені сумно, коли…» і киньте м’ячик чи іграшку наступному учасникові. Дитина, яка ловить м’ячик, повторює те, що сказано до неї, і так само продовжує речення: «Їй сумно, коли вона бачить на вулиці бездомну тваринку. Мені сумно, коли…» — і кидає м’ячик іншому учневі в колі. Вправа триває, поки м’ячик не обійде всіх учасників. Варіантом вправи може стати використання того самого принципу щодо іншої фрази: «Мені весело, коли…»

**9. Рефлексія.**

**Мета**: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

* Що виявилося корисним на сьогоднішньому занятті?
* Що найбільше запам’яталось?

**10. Прощання «Оплески»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 1 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за роботу та просить учасників подякувати один одному оплесками за активну участь під час заняття. Якщо є інформаційні матеріали, ведучий роздає їх учасникам.

🖎**Заняття 8. «Формування навичок безпечної поведінки»**

⮱**Мета:** формувати навички безпечної поведінки; навчити орієнтуватись на станах та почуттях інших дітей, навчити навичок розпізнавання різних емоційних станів; розпізнавати почуття (власні й оточення); усвідомлювати і поважати почуття інших.

🕘 **Загальна тривалість:** 60 хв.

**Структура тренінгового заняття**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Види роботи** | **Орієнтована тривалість хв.** | **Необхідний матеріал** |
| **1.** | Привітання. | 3 |  |
| **2.** | Вправа «Я ціную…». | 10 |  |
| **3.** | Повторювання правил роботи групи. | 2 | плакат «Правила нашої групи» |
| **4.** | Вправа «Зіпсований телефон». | 10 |  |
| **5.** | Інформаційне повідомлення, бесіда про поведінку. | 8 |  |
| **6.** | Вправа "Ставлення до світу". | 15 | листи паперу, олівці |
| **7.** | Вправа «Танець вітру». | 5 |  |
| **8.** | Рефлексія. | 5 |  |
| **9.** | Прощання «Оплески» | 2 |  |

**1. Привітання учасників**

**Мета:** привітати учасників, ознайомити з метою зустрічі.

**Час:** 3 хв.

Всі учасники сідають в коло. Усі беруться за руки та «передають усмішку по колу»: кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому щось гарне та приємне, усміхається йому, той усміхається наступному сусідові і т.д. При цьому можна образно «узяти усмішку» у з'єднані долоні та дбайливо «передавати» її по колу, з рук у руки.

**2. Вправа «Я ціную…».**

**Мета:** знайомство учасників групи, підвищення рівня згуртованості групи, створення дружньої атмосфери.

**Метод:** індивідуальна робота.

**Час:** 10 хв.

Тренер пропонує кожному учаснику назвати своє імя і закінчити фразу : «Я ціную своїх друзів за….».

**3. Правила роботи.**

**Мета:** визначити основні правила роботи групи та встановити певні обмеження та комфортні умови для роботи учасників.

**Метод:** мозковий штурм.

**Час:** 2 хв.

Повторювання правил, які зображені на плакаті «Правила нашої групи».

**4. Вправа «Зіпсований телефон».**

**Мета:** формувати комунікативні навички.

**Час**: 10 хв.

Із залу вибирається 5 учасників , 4 з них виходять із кімнати. 5-му дається текст: «У батька було 3 сини. Старший був розумний, середній був ну так собі, а молодший був не в собі». Він повинен без слів показати текст 4 людині, той 3, той 2, а потім 1-му. Потім починають із самої останньої людини , ви розпитуєте, про , що був текст казки. Обговорення на що оповідач звертав увагу в першу чергу. Наскільки слухач міняв комунікативні засоби, стаючи оповідачем? Звідки беруться плітки?

**5. Інформаційне повідомлення, бесіда про поведінку:** **впевнену, агресивну й невпевнену**.

**Мета:** ознайомити дітей з поняттям «поведінка», проаналізувати які негативні наслідки може мати поведінка для особистості.

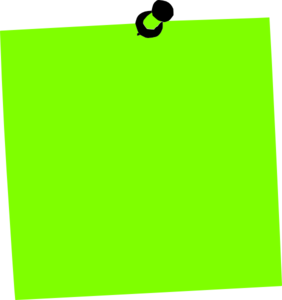
**Час:** 8 хв.

Тренер «Багато хто з пасивних людей не хоче бути впевненим, тому що вважає, що їх поведінку можуть сприймати як агресивну. Агресивні люди часто бояться, що недостатня з їх боку агресивність буде сприйматися як пасивність. Впевнена поведінка - є тою золотою серединою. Але як відрізнити ці види поведінки?

***Впевнена (асертивна) поведінка.*** Мета впевненої поведінки - чесно, ефективно й прямо висловлювати свої думки й бажання. Треба зазначити, що в цьому випадку людина відстоює свої права, не порушуючи прав оточуючих.

***Агресивна поведінка****.* ЇЇ мета - домінувати, ображати, знищувати, принижувати й маніпулювати (людина, яка поводиться агресивно, може навіть не усвідомлювати цього). Люди, які поводяться агресивно, відстоюють свої права за рахунок інших.

***Пасивна поведінка.*** Мета пасивної поведінки - догодити оточуючим, 44 уникнути конфлікту. Людина хоче здаватися оточуючим приємною І ховає свої почуття. Люди, які ведуть себе пасивно, не висловлюють свого незадоволення й не відстоюють своїх законних прав. Отже, їх права часто ігноруються іншими людьми. Це може привести до гніву, який стримують і до образи (гнів у собі), що періодично проявляється вибухами вербальної або фізичної агресивної поведінки. Як ви вважаєте звідкіля береться пасивна поведінка?



Коментар для тренера: іноді невпевнена поведінка розвивається тому, що в минулому карали за впевнену поведінку. Невпевнена поведінка часто позитивно закріплюється. (Ваші друзі схвалюють вас за те, що ви робите, як їм потрібно.) Невпевнена поведінка дозволяє нам уникати неприємного негативного збудження.

**6. Вправа "Ставлення до світу".**

**Мета:** розпізнавати почуття (власні й оточення).

**Час:** 15 хв.

**Інструкція.** Учасники діляться на пари і сідають за стіл один проти одного. На столі між ними лежать два листа паперу і олівці. Слово тренера: "Існує правило: світ ставиться до тебе так, як ти ставишся до світу. Подумайте про свої статки, почуття, емоції. Ми буваємо спокійні, тривожні; буваємо добрі і привітні, а іноді злі і агресивні; буваємо уважні один до одного, а часом ведемо себе руйнівно і образливо. Зупиніться на одному з станів, яке особливо актуально для вас. Подумайте про нього, відчуйте його ". Далі одному з пари пропонується за допомогою олівців висловити своє стан на папері. Завдання другого - відчути стан партнера і відобразити його за допомогою олівців на тому ж аркуші паперу (5 хвилин). Потім учасники змінюються.

*Питання для обговорення*: Коли ви роздумували про свої статки, що прийшло вам в голову? Який стан ви малювали на папері, як на нього реагував ваш партнер? Які кольори, форми і символи ви використовували для передачі свого стану? Постарайтеся зрозуміти, чому на різні стани ви реагували так, а не інакше? Якщо змінюється наше стан, як змінюється світ навколо нас?

**7. Вправа «Танець вітру».**

**Мета:** навчити навичок ауто релаксації.

**Час:** 5 хв.

**Інструкція**: повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх рухах те, що ви відчуваєте... ви - легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер. І стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й ви - легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтеся на хмарини й пливете на землю... відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, й ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте в собі енергію повітря й сонця. Ви поступово опускаєтеся на землю. Відчуйте, як енергія неба у вашому тілі поєднується з енергією землі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. Візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Коли будете готові, попрощайтеся з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться - вперед і вгору - й повільно відкривайте очі. Обговорення. Учасники діляться своїми відчуттями, переживаннями. Відзначають наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто. Якою була взаємодія зі стихією повітря? Чи вдалося відчути різни стани повітря? Які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

**8. Рефлексія.**

**Мета**: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

* Що виявилося корисним на сьогоднішньому занятті?
* Що найбільше запам’яталось?

**9. Прощання «Оплески»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за роботу та просить учасників подякувати один одному оплесками за активну участь під час заняття. Якщо є інформаційні матеріали, ведучий роздає їх учасникам.

**🖎 Заняття 9. «Корекція агресивності у поведінці».**

⮱ **МЕТА:**ознайомити учнів із наслідками, що несе за собою агресивна поведінка; розвинути навички контролю емоційної напруги та проявів агресії у учнів «групи ризику».

🕘 **Час, необхідний для проведення тренінгу:** 60 хв.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Види роботи** | **Орієнтована тривалість хв.** | **Необхідний матеріал** |
| **1.** | Привітання | 2 |  |
| **2.** | Вправа «Це класно!» | 3 |  |
| **3.** | Прийняття правил роботи групи. | 3 | плакат «Правила роботи». |
| **4.** | Визначення очікувань учасників тренінгу. | 5 | плакат «Пісочний годинник», стікери у вигляді піщинок, ручки. |
| **5.** | Вправа-гра «Поведінка персонажа» | 10 | плакат для гри “Поведінка персонажів”, аркуші, ручки |
| **6.** | Інформаційне повідомлення «Агресивна поведінка». | 5 |  |
| **7.** | Вправа «Заряд бадьорості» | 5 |  |
| **8.** | Вправа «Фантазії». | 5 |  |
| **9.** | Вправа «Склянка» | 3 | одноразові стаканчики |
| **10.** | Історія «Скибка хліба». | 5 |  |
| **11.** | Вправа «Надувні кульки». | 3 | надувні кульки. |
| **12** | Вправа «Кошик для сміття». | 5 | кошик для сміття |
| **13.** | Вправа «Рефлексія». Повернення до очікувань. | 6 | плакат «Пісочний годинник», стікери у вигляді піщинок, ручки. |

***1. Привітання***

**Мета:** ознайомити учасників тренінгу з темою та основними проблемами зустрічі. **Час:** 2 хв.

Тренер говорить про те, що часом у поведінці кожного з нас помітні прояви агресії, гніву, недоброзичливості, поганого настрою. Часто ми потрапляємо у різні неприємні ситуації, і трапляється, що ми зриваємося ( лаємося, кричимо, порушуємо встановлені правила, ображаємо інших, б’ємося, а інколи, людина у такому стані може відібрати у когось найцінніше – життя). Отже, на сьогоднішньому занятті зупинюся на понятті „агресивна поведінка” і ми поговоримо про вплив такої поведінки на оточуючих і на самого себе.

***2. ВПРАВА «Це класно!»***

**Мета:** налаштувати учасників на роботу, створити позитивну атмосферу у групі. **Час:** 3 хв. **Хід проведення**

Тренер пропонує кожному з учасників вийти у центр півкола і розповісти про свою якість, уміння чи талант (наприклад, «Мене звуть Тетяна» і «я люблю танцювати», «я вмію стрибати через калюжі» тощо). У відповідь на кожне таке висловлювання всі, хто стоїть у півколі, повинні хором відповісти: «Це чудово!» і водночас підняти вгору великий палець. ⯑ **Питання для обговорення:**  *-* Чи сподобалась вам вправа? **-** Що нового один про одного ви дізналися?

***3. ПРИЙНЯТТЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ.***

**Мета:** вчити учасників працювати за визначеними правилами, формувати відповідальне ставлення до власної поведінки.

**Час:** 3 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила роботи». **Хід проведення**

Тренер **:**Для продуктивної праці нам необхідно прийняти правила групи, з якими б погодився кожен з учасників.

⯑ **Питання для обговорення:**

▪ Чи є у вас пропозиції щодо доповнення або змін існуючих правил? (Якщо є, то тренер дописує на плакаті правило)

Якщо змін до правил немає, я пропоную прийняти ці правила і дотримуватися їх впродовж заняття.

***4. ВПРАВА «Очікування».***

**Мета:** визначити сподівання й очікування від роботи у групі.  **Час:**  5 хв.  **Ресурси:** плакат «Пісочний годинник», стікери у вигляді піщинок, ручки. **Хід проведення**

Зараз ви отримаєте „золоті піщинки”, на яких зможете записати, що ви очікуєте від нашого заняття. Ці піщинки ми покладемо в чарівний пісочний годинник, а в кінці  заняття побачимо, чи принесли наші чарівні бажання результат.

Учні записують очікування на стікерах (жовтого кольору у вигляді неправильного кола - „золоті піщинки”), по-черзі підходять до плаката у вигляді пісочного годинника, озвучують очікування та приклеюють стікери у верхній половині годинника.

⯑ **Питання для обговорення:**

▪ Чому так важливо на початку роботи визначити очікування?

***5. ВПРАВА «Поведінка персонажа».***

**Мета:** виявити знання учнів, навчити розрізняти поведінку людей ( гнів, недоброзичливість, агресію)

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** Плакат для гри “Поведінка персонажів”, аркуші, ручки **Хід проведення**

Тренер 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. ⯑ **Питання для обговорення:** - За якими ознаками ви визначали агресивних героїв? - Як себе поводили агресивні герої? - Які наслідки мала їхня поведінка? - Чому ви віднесли до пасивних персонажів Ослика, П’єро, кума Гарбуза?

***6. ВПРАВА «Інформаційне повідомлення».***

**Час:** 5 хв.

***Матеріал для інформаційного повідомлення***

**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:

* поводитися некоректно стосовно до 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...”, “Не будь дурником”;
* говорити наказовим тоном “Ти повинен”, “Зроби так, як тобі сказано”;
* чіпляти ярлики та давати прізвиська іншим:
* використовувати стереотипні принизливі твердження “Відмінники – мамині діточки”, “Дівчата-підлабузниці”, “Мамин синочок”.
* Занадто балакучі
* Надмірно рухливі
* Не розуміють почуттів і переживання інших людей
* Часто лаються з дорослими
* Створюють [конфліктні](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82) ситуації
* Часто сперечаються з дорослими
* Імпульсивні
* Часто б'ються
* Штовхаються, ламають, руйнують все навколо
* Часто словесно ображають, лають.

***7. ВПРАВА «Заряд бадьорості».***

**Мета:** зняття напруги, втоми, посилення заряду бадьорості. **Час:** 5 хв. ☞**Хід проведення**

Сядьте вільно, витягніть руки і приготуйте два пальці: великий і вказівний. Візьміться ними за кінчика вух - один зверху, інший знизу. Промасажуйте вушка, промовляючи: "Вушка, вушка чують все!" ( 10р.) А тепер опустіть руки, стряхніть їх. Приготовте вказівний палець, витягніть руку і поставте його між бровами над носом. Промасуйте цю точку стільки ж разів примовляючи: "Просипайся третє око!" Стряхніть руки. Зберіть всі пальці разом, найдіть внизу шиї ямку, положіть туди руку і зі словами "Я дихаю, дихаю, дихаю! "- промасуйте ямку в одну та іншу сторони 10р. МОЛОДЦІ! Тепер ви всі бачите, чуєте і відчуваєте.

⯑ **Питання для обговорення:**

* Для чого ми виконували цю вправу?

**Тренер** . Якщо ви відпочили, набралися сил, розімнулися, то працюємо далі.

***8. ВПРАВА «Фантазії».***

**Мета:** визначення учасниками карти небезпек агресивної поведінки. **Час:** 5 хв.  
**Хід проведення**  
 Тренер пропонує учасникам заняття пофантазувати на тему: "До чого може призвести агресія в поведінці людини". По колу кожен учасник вправи дофантазовує ситуацію попереднього учасника. Наприклад, "Якщо людина схильна до агресивної поведінки, то це може призвести до негативного ставлення до учня від оточуючих", – каже один учасник. А інший продовжує: "А це може призвести до самотності, втрати друзів" і т.д.

⯑ **Питання для обговорення:**

* Що ви зрозуміли після виконання цієї вправи?

**Тренер** . Отже, ніколи не керуйтеся почутями гніву, агресії, не дійте з опалу, а поводьтеся з іншими так, як би ви хотіли, щоб поводилися з вами.

***9. ВПРАВА «Склянка».***

**Мета:** емоційне усвідомлення своєї поведінки. **Час:** 3 хв. **Ресурси:** одноразові склянки. **Хід проведення**

Дітям пропонується взяти одноразову склянку і зробити з нею те, що ви зробили бу стані агресії. Потім соціальний педагог пропонує повернути предмет до первісного вигляду. ⯑ **Питання для обговорення:** - Чи можемо ми після агресивних дій усе відновити? - Чи бувало, що після агресії ви шкодували про свої дії?

**Висновок.** Усе це — речі, в яких є певна цінність, а найцінніший скарб — душа людини. Як ми можемо відновити її, не залишивши слідів?

***10. Історія «Скибка хліба».***

**Мета:** : показати на прикладі героя історії про можливі наслідки некерованої агресії. **Час:** 5 хв. **Хід проведення**

Якось один чоловік, який уже двадцять років не ходив до церкви, підійшов до священика. За хвилю вагання, майже з плачем, почав розповідати: «Мої руки забруднені кров’ю. Сталося це тоді, коли ми відступали на російському фронті. Щодня хтось із нас помирав від ран або голоду. Нам дали наказ — не входити до хат без рушниці і стріляти при найменших рухах місцевих жителів…У хаті, куди я увійшов, був лише один старий і дівчинка­підліток.

— Хліба дайте, хліба! — жадібно просив я. Дівчинка нахилилась… Я думав, що вона хотіла взяти якусь зброю, бомбу. Я вистрелив… Дівчинка впала…

Коли я підійшов, то побачив, що вона тримала в руці скибку хліба. Я вбив чотирнадцятирічну дівчинку, яка хотіла дати мені хліба… Повернувшись додому, я почав пити, щоб забути все це… Але не можу… Чи простить мені Бог?».

Хто ходить із зарядженим пістолетом, той вистрелить. Якщо єдиним знаряддям, яке ти маєш, є молоток, і ти носиш його за собою, то інші люди будуть для тебе цвяхами: цілий день будеш бити по них.

⯑ **Питання для обговорення:**  *-* Які агресивні та жорстокі дії людини впливають на життя? - Як ставляться до таких людей у соціальному середовищі?

**Тренер.** Я бажаю вам, щоб на вашому життєвому шляху зустрічалися тільки щирі, приємні, доброзичливі люди, які не будуть вас кривдити, а лише допомагати. А вами в житті керувало добро, справедливість, самодисципліна і самоконтроль.

***11. ВПРАВА «Надувні кульки».***

**Мета:** зняття негативних емоцій, розвиток позитивних емоцій. **Час:** 3 хв. **Ресурси:** надувні кульки, нитка. **Хід проведення**

Пригадайте всі свої негативні емоційні переживання, неприємні моменти в житті і в навчанні... Надуйте кульки думаючи про ці емоції... Пробийте їх. А тепер давайте згадаємо все приємне, веселе, радісне, саме найкраще... Надуйте цими самими позитивними емоціями ще по одній кульці. Зав'яжіть. Нехай вони залишаються з вами назавжди!!!

⯑ **Питання для обговорення:**

* Що ви відчували?
* Що було найприємніше?

**Тренер *.*** Діти, ви відпочили, і я думаю, що це уявне перетворення вам пригодиться в житті.

***12. ВПРАВА «Кошик для сміття».***

**Мета:** зняття негативних емоцій, розвиток позитивних емоцій. **Час:** 5 хв. **Ресурси:** аркуші паперу, ручки, кошик для сміття.

**Хід проведення**

Навіщо людині кошик для сміття? Навіщо необхідно звіль­нятися від сміття? Уявіть життя без кошика для сміття. Так само і з почут­тями: накопичуються непотрібні, марні.

Запишіть на аркушах почуття, яких хочете позбутися. «Я ображаюся на...», «Я злюся на...», «Я боюся...»

Зімніть аркуші в грудочку, викиньте у кошик.

⯑ **Питання для обговорення:**

* Що ви відчували?

***13. ВПРАВА «Рефлексія». ПОВЕРНЕННЯ ДО ОЧІКУВАНЬ.***

**Мета:** підведення підсумків **Час:** 6 хв. **Хід проведення**

*-* Що б ви не хотіли ніколи повторювати після сьогоднішнього заняття? - Що ви переживали, коли ми говорили про гнів, агресію? Вам особисто було приємно чи не дуже? Чому?

Тренер говорить про те, що на початку заняття ми всі вівисіли наші очікування на наш чарівний годинник. Пройшов час. Чи впали чарівні „золоті піщинки” в нижню частинку годинника і чи здійснилися ваші очікування від заняття. Учні виходять до плакату з годинником. Знімають піщинки, обдумують свою відповідь, а тоді по-черзі говорять і прикріплюють піщинки у верхній чи нижній частині пісочного годинника.

Ось і завершилося наше заняття. Я вам дякую за активну працю, за приємно проведений час, і до зустрічі на наступному занятті.

**ДЕМОНСТРАЦІЙНо – ілюстративний матеріал**

**Плакат для гри “Поведінка персонажів”.**

* Ослик Іа (казка “Вінні-Пух та його друзі”).
* Карабас-Барабас (“Пригоди Буратіно”).
* Кум Гарбуз (“Чіпполіно”).
* П’єро (“Пригоди Буратіно”).
* Драко Малфой (“Гаррі Потер та філософський камінь”).
* Мачуха (“Попелюшка”).
* Сеньйор Помідор (“Чіпполіно”).

🖎**Заняття 10. «Медіація як метод формування безпечного простору»**

**⮱ Мета:** вміти розпізнавати та опановувати свої емоції;навчити звільнятися від образ, передбачаючи можливість продовження стосунків. розвивати комунікативні і моральні навички; розвивати здатністі до емпатії.

🕘 **Час, необхідний для проведення тренінгу:** 65 хв.

**Структура тренінгового заняття**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Види роботи** | **Орієнтована тривалість хв.** | **Необхідний матеріал** |
| **1.** | Привітання. | 2 |  |
| **2.** | Вправа «Тренуємо емоції». | 5 |  |
| **3.** | Повторювання правил роботи групи. | 3 | плакат «Правила нашої групи» |
| **4.** | Вправа «Опануй себе». | 10 |  |
| **5.** | Вправа «Ілюстрація». | 7 | аркуші А6, олівці |
| **6.** | Анімаційний фільм «Конфлікт + Медіатор = Порозуміння» | 20 |  |
| **7.** | Вправа «Вдячність без слів». | 5 |  |
| **8.** | Вправа «Відпускання каміння». | 5 |  |
| **9.** | Рефлексія. | 6 |  |
| **10.** | Прощання «Оплески» | 2 |  |

**1. Привітання учасників**

**Мета:** привітати учасників, ознайомити з метою зустрічі.

**Час:** 3 хв.

Всі учасники сідають у коло. Назвають по колу ім’я в зменьшувально-пестливій формі

**2. Вправа «Тренуємо емоції».**

**Мета:** підвищення рівня згуртованості групи, створення дружньої атмосфери.

**Час:** 5 хв.

Попросіть учасників: похмуритись як осіння хмара, як зла чарівниця; розгніваний чоловік; усміхнутись, як кіт на сонці, саме сонце. Буратіно, хитра лисиця, радісна дитина, ніби ти побачив диво; позлитись, як дитина, в якої відібрали морозиво, два барани на мості, людина, яку вдарили; злякатись, як дитина, що загубилася в лісі, заєць, який побачив вовка, кошеня, на якого гавкає собака; втомитись, як тато після роботи, людина, яка підняла важкий вантаж, мурашка, що притягла велику муху; відпочити як турист, що зняв з плечей важкий рюкзак, дитина, яка багато попрацювала, допомагаючи мамі, стомлений воїн після перемоги.

**3. Правила роботи.**

**Мета:** визначити основні правила роботи групи та встановити певні обмеження та комфортні умови для роботи учасників.

**Час:** 3 хв.

Повторювання правил, які зображені на плакаті «Правила нашої групи».

**4. Вправа «Опануй себе».**

**Мета:** формувати навички саморегуляції.

**Час**: 10 хв.

Тренер навчає дітей прийому. Він говорить, що як тільки дитина відчуєзанепокоєння, то їй хочеться когось стукнути, щось кинути, є дуже простийспосіб довести собі свою силу: потрібно обхопити долонями лікті І сильнопритиснути руки до грудей — це поза витриманої, сильної духом людини.

**5. Вправа «Ілюстрація».** **Мета:** формувати вміння розрізняти емоції інших учасників.

**Час**: 7 хв.

Поділити групу дітей на дві команди. Одній групі пропонують намалювати ситуацію в якій знаходиться жертва, іншій групі пропонують намалювати ситуацію в якій знаходиться агресор . Потім учасники вгадують, якє це почуття, яким чином отримана картинка виражає його, хто зображений на малюнку. Якщо діти побачили в цих ілюстраціях інші почуття, запропонуйте їм пояснити свою думку.

**6. Анімаційний фільм «Конфлікт + Медіатор = Порозуміння»**

**Мета:** розкрити переваги медіації у налагодженні стосунків між особами чи групами при посередництві медіатора.

**Час:** 20 хв.

**Конфлікт** *(з лат. conflictus)* **–** це зіткнення протилежних і несумісних цілей, інтересів, позицій, думок, поглядів двох сторін, яке супроводжується негативними моделями поведінки та ставлення один до одного у міжособистісній взаємодії та стосунках людей або соціальних груп.

**Медіатор –** це спеціально підготовлений посередник у вирішенні конфліктів, який, дотримуючись принципу нейтральності, надає сторонам кваліфіковану допомогу щодо врегулювання конфлікту шляхом переговорів.

**Медіація –** це добровільний і конфіденційний процес, в якому нейтральна третя особа (медіатор) допомагає сторонам знайти взаємоприйнятний варіант вирішення ситуації, що склалася.

***Перегляд анімаційного фільму*** [***https://www.youtube.com/watch?v=IH3Ua\_EmroU***](https://www.youtube.com/watch?v=IH3Ua_EmroU%20)

***Обговорення після перегляду анімаційного фільму:***

*1. Про що цей мультфільм?*

*2. Що найбільше запам’яталося? Чому?*

*3. Що ж таке конфлікт?*

*4. Чи може конфлікт виконувати позитивні функції? Обґрунтуйте свою думку.*

*5. Що нового про шляхи вирішення конфліктів ви дізналися?*

*6. Що є основною умовою вирішення або попередження конфлікту?*

*7. Що таке медіація? Хто такий медіатор?*

*8. Які основні принципи медіації?*

*9. В чому переваги медіації порівняно з іншими шляхами вирішення конфліктів?*

**7. Вправа «Вдячність без слів».**

**Мета:** навчити ауто релаксації.

**Час:** 5 хв.

Учасники об’єднуються в пари. Спочатку один , а потім інші намагаються без допомоги слів виразити почуття вдячності. Потім партнери діляться враженнями про те:

* Що відчували, виконуючи цю вправу;
* Щиро чи награно виглядало зображення вдячності партнеру;
* Чи було зрозуміле, яке почуття показує партнер.

**8. Вправа «Відпускання каміння».**

**Мета:** навчити звільнятися від образ.

**Час:** 5 хв.

**Інструкція**: сідайте зручно. Розслабтеся. Уявіть собі апельсин, його колір, склад і запах. Зніміть з нього шкірку відломіть дольку й відкусіть шматочок, відчуйте яка вона на смак. Потім поверніться в уяві назад так, щоб знову побачити цілий, нечищений апельсин. Уявіть собі, що ви стоїте у гірській річці з дуже швидкою течією. Щоб вас не відніс стрімкий потік, ви тримаєтеся за великий камінь, схопіть його і напружтеся. Слухайте притчу, намагаючись утриматися за камінь. Притча: у Ричарда Баха в «ілюзіях» один із героїв розповідає притчу про підводних жителів. На дні річки з дуже швидкою течією жили істоти, схожі на людей, тільки могли дихати під водою. Все своє життя вони проводили там, чіпляючись за велике каміння, що лежало на дні. Таким чином, стримуючись від швидкої течії, вони народжувались, їли, кохали та помирали. Вважалося, що той, хто відпустить камінь, обов'язково загине, його понесе стрімкий потік води. Та все ж таки один із них відпустив свій камінь, але не загинув, а поплив за течією. Йому зустрілись інші такі ж поселення, в яких люди проводили своє життя так, як у його рідному поселенні. Вони дивувалися: «Дивіться! Він літає! Це надлюдина!». На що «надлюдина» відповідала: «Це не так. Я така людина, як і ви. Просто відпустіть ваші каменюки, й ми полетимо». Але ніхто не відважився зробити так як він... Ваш камінь - це ваш страх. Відпустіть його (учасники відпускають свої камені, напруження спадає, всі розслаблюються).

**9. Рефлексія.**

**Мета**: підбити підсумки заняття та обмінятись враженнями.

**Час:** 6 хв.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам підбити підсумки заняття у форматі «запитання-відповідь» або, якщо дозволяє час, у формі брейн-рингу

**10. Прощання «Оплески»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за роботу та просить учасників подякувати один одному оплесками за активну участь під час заняття. Якщо є інформаційні матеріали, тренер роздає їх учасникам.

🖎**Заняття 11. «Формування активної життєвої позиції»**

**⮱Мета:**  формування активного усвідомлення учасниками широкого кола своїх можливостей, своєї активної позиції в їх реалізації; виховання усвідомлення взаємозв'язку в житті наших можливостей і наших здібностей; навчання визначати власні духовні цінності та їх вплив на життя; підвищення самооцінки, формування життєвих цінностей.

🕘 **Час, необхідний для проведення тренінгу:** 75 хв.

**Структура тренінгового заняття**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Види роботи** | **Орієнтована тривалість хв.** | **Необхідний матеріал** |
| **1.** | Привітання. | 3 |  |
| **2.** | Вправа «Віконечко» | 5 |  |
| **3.** | Повторювання правил роботи групи. | 2 | плакат «Правила нашої групи» |
| **4.** | Вправа «Святковий салют». | 4 |  |
| **5.** | Вправа «Коло асоціацій» | 7 |  |
| **6.** | Вправа «Символ життя» | 7 | свічка |
| **7.** | Вправа «Як розпорядитися своїм життям» | 7 | два аркуші ватману; |
| **8.** | Вправа «Мій портрет у променях сонця» | 6 | фломастери; кольорові олівці; кольоровий папір; ножиці. |
| **9.** | Притча «Два верблюда» | 5 |  |
| **10.** | Експрес - тест на визначення самооцінки. | 5 |  |
| **11.** | Вправа «Художник» | 6 |  |
| **12.** | Вправа «Хто я» | 5 |  |
| **13.** | Притча «Про життя» | 5 |  |
| **14.** | Очікування «Святковий салют» | 6 |  |
| **15.** | Прощання «Оплески» | 2 |  |

**1. Привітання учасників**

**Мета:** привітати учасників, ознайомити з метою зустрічі.

**Час:** 3 хв.

Всі учасники сідають у коло. Назвають по колу ім’я в зменьшувально-пестливій формі

**2. Вправа «Віконечко»**

**Мета:** розвивати вміння короткої самопрезентації.

**Час:** 5 хв.

Усі учасники сидять півколом. Учасники одержують стікери у вигляді віконечка, де пишуть своє ім’я, найкращу рису характеру, хобі. Після цього кожний учасник проводить презентацію свого віконечка.

**3. Правила роботи.**

**Мета:** визначити основні правила роботи групи та встановити певні обмеження та комфортні умови для роботи учасників.

**Час:** 2 хв.

Повторювання правил, які зображені на плакаті «Правила нашої групи».

**4. Вправа «Святковий салют»**

**Мета:** визначити очікування й одержати зворотний зв'язок.

**Час:** 4 хв.

Учасникам пропонується на стікерах кількома словами написати свої очікування від тренінгу. Потім по черзі наклеїти їх на плакат із зображенням салюту, при цьому озвучуючи свої думки.

Я сподіваюся, що ваші очікування виправдаються!

**5. Вправа «Коло асоціацій»**

**Мета:**розвиток логічного мислення .

**Час:** 7 хв.

Скажіть, які асоціації виникають у вас зі словом «життя»? Ви будете висловлювати свої думки, а я запишу це на променях нашого сонця. *(Добро, любов…)*

Від кого буде залежати ваше життя? *(Від нас самих, кожна людина вирішує як їй жити, …)*

Висновок. Життя дуже багатогранне, це – яскравий світ, але для кожного він особистий та особливий.

**6. Вправа "Символ життя"**

**Мета:** навчитися ауто релаксації.

**Час:** 7 хв.

*Запалюють свічку, яку передають з рук у руки з коментарем.*

Уявіть, що ця запалена свічка – наше життя. Потримайте її в своїх руках, передайте тому, хто праворуч з вами. Проаналізуйте свої відчуття.

*Запитання для обговорення*:

Що ви відчували, коли тримали свічку в своїх руках?

Чи хотілося вам її віддати?

Чи виникав страх, що свічка згасне?

Висновок. Коли свічка знаходилася у ваших руках, лише ви вирішували, вона горітиме чи згасне. Так само вирішувати тільки вам, яким буде ваше життя.

**7. Вправа «Як розпорядитися своїм життям»**

**Мета:** підвести до усвідомлення своїх переваг.

**Час:** 7 хв.

*( На дошці висить плакат з малюнком дерева)*

Як ви гадаєте, які найважливіші речі існують у нашому житті, на які варто витрачати свій час, сили, інші ресурси.

*(Учасники висловлюють свої думки, ведучий записує це на кроні дерева. Це можуть бути такі слова: сім 'я, навчання, друзі)*

Така пишна крона можлива лише тоді, коли є не менш сильна коренева система - наші здібності й можливості. Знову ж таки, на ваш погляд, що потрібно для того, щоб реалізувати наші інтереси, бажання.

*(Учасники промовляють, а ведучий записує на корінні. Наприклад: знання, кохання, гроші)*

Висновок: тепер ви самі можете побачити, що одного без іншого не може бути, що роль нас самих у житті нашого дерева дуже велика, і що наші можливості багато в чому залежать від наших виборів і нашої поведінки

**8. Вправа «Мій портрет у променях сонця»**

**Мета**: визначити рівень самооцінки.

**Час:** 6 хв.

Спробуйте відповісти на запитання: «Чому я заслуговую поваги?». Щоб це зробити, намалюйте сонце, у центрі сонячного кола напишіть своє ім'я, а уздовж променів напишіть свої переваги, все гарне, що ви про себе знаєте.

Ви самі себе оцінили. "*Самооцінка - це здатність|здібність| людини чесно, з|із| любов'ю|коханням| і по гідності|чесноті| оцінювати себе".*

Кожна людина має свої критерії самооцінки. Людина з високою самооцінкою відчуває|почувати| себе щасливою, здатна|здібним| долати|переборювати| труднощі. Якщо самооцінка у людини низька, то вона відчуває безпорадність, безсилля і самотність|самітність|. Всі болі людини, її проблеми - все це результат низької самооцінки, яку людина не змогла ні усвідомити, ні змінити|зраджувати|.

**9. Притча «Два верблюди»**

**Час:** 5 хв.

Йдуть пустелею  2 верблюди. Втомилися. Зупинилися. Один верблюд дивиться на іншого, а потім як плюне на нього.

- За що? За що ти на мене плюнув? За те, що я кожен день працюю без води, без їжі? Плюю на себе,  тягаю вантажі… і за це ти на мене плюнув? – сказав постраждалий верблюд

- Ти на себе плюєш -  і іншим хочеться.

*Обговорення.*

Те, якої думки людина про себе, залежить від того, наскільки вона себе приймає, вірить у себе та свої можливості. Люди, які почуваються щасливи­ми, вважають, що їх люблять, що вони потрібні, що до них добре ставляться інші, що вони здібні й їх цінують. Вони мислять позитивно.

Ти можеш почуватися щасливим, будувати гарні стосунки з іншими людьми, якщо навчишся поважати себе.

Ті люди, які навчилися себе поважати, як пра­вило, приймають й інших. Тобто, якщо ти гарної думки про себе, то будеш добре думати про інших, і навпаки.

Людина, що не цінує себе, підсвідомо налаштовується на те, що інші не будуть її цінува­ти, і внаслідок цього поводиться таким чином, що, дійсно, її немає за що цінувати. Люди починають відвертатися від неї. З іншого боку, людина, що приймає себе, налаштовується на те, що інші теж до неї добре ставляться.

Той, хто|КТО| не любить|кохає| себе, не може щиро любити|кохати| інших.

10. **Експрес - тест на визначення самооцінки.**

**Час:** 5 хв.

Учасники отримують бланки для виконання тесту і згідно інструкції роблять відмітку у бланку.

*Тест.*

*Ти спокійно сприймаєш конструктивну критику?*

*Ти легко сходишся з|із| людьми?*

*Ти відверто і відкрито|відчиняти| показуєш свої відчуття|почуття|?*

*Ти цінуєш близькі стосунки з|із| людьми?*

*Ти готовий сміятися над своїми помилками і вчитися на них?*

*Ти шукаєш можливості|спроможності| спробувати себе в чомусь новому?*

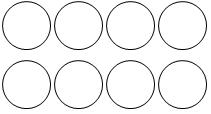
*Для тебе важливий|поважний| твій фізичний стан|достаток|?*

*Ти довіряєш собі?*

*Ти радієш за інших, коли вони досягають успіху?*

Якщо ти на більшість питань відповів "так|та|", у тебе здорове і адекватне сприйняття себе.

►**Діагностика   самооцінки**



Букву “Я” потрібно поставити в один з цих кружечків.

Якщо “Я” буде стояти в першому чи в другому кружечку – висока самооцінка.

Якщо “Я” буде стояти в сьомому чи в восьмому кружечку – низька самооцінка.

Яким би не був рівень твоєї самооцінки|, ти завжди можеш поліпшити його. Потрібно вчитися думати|вважати| про себе добре. Це необхідно, тому що|бо| самосприйняття впливає на твій спосіб життя. При високій самооцінці людина відчуває|почуває| себе успішною, здатною|здібною| вчитися і працювати. Людина відчуває|почуває| себе улюбленою|любою| і потрібною. Формування самооцінки відбувається|походить| постійно. Підвищення самооцінки, формування позитивного уявлення про себе можливо і необхідно в будь-якому віці!

**11. Вправа «Художник»**

**Мета**: відчути власні емоції, зрозуміти своє «я».

**Час:** 6 хв.

Потрібно швидко намалювати на небі «Сонце» або «Хмаринку»

“Сонце” малюють ті люди, котрі задоволені життям, впевнені, позитивно налаштовані, сміливі, рішучі, оптимістичні, почуваються щасливими. А “Хмарки” – це люди, котрі невпевнені у собі, або занадто перебільшують свої сили і можливості, не задоволені життям, і тому таким людям  потрібно більшого прагнення до щасливішого життя. Але це все є прояви нашої індивідуальності, настрою та налаштованості на життя.

Але чи може людина бути щасливою, коли відчуває себе хмаркою?  Існує  безліч підтверджень, що думка зумовлює в людині певні психологічні та фізіологічні зміни. Так, негативні думки пригнічують, а позитивні – навпаки, надихають. Ви, мабуть, і самі помітили: коли думаєте про можливу невдачу, справді Вас може спіткати невдача. Або, іноді боїтеся чогось, і воно таки трапляється з Вами. Якщо Ви вважаєте, що Ви непомітні і не гідні уваги, безталані і нікому не потрібні або нікому не подобаєтеся, знайте: Вас справді не помічатимуть. Але все залежить від Вас!

**12. Вправа «Хто я?»**

**Час: 5 хв.**

Виберіть, будь ласка, одну фігуру, ту, яка, на ваш погляд, щонайкраще відбиває вашу сутність або до якої вас інтуїтивно притягує. Відповідно до вашого вибору ви належите до одного з п'яти типів людей.

***Трикутник.*** Людина, упевнена в собі. Швидко міркує, за­повзятлива, зазвичай її цікавить насамперед кін­цевий результат. Вона швидко розмовляє, швидко приймає рішення, завжди готова ризикнути й не боїться «нерозумно» виглядати в очах інших людей.

***Квадрат.*** Для ухвалення рішення такій людині потріб­на чимала кількість даних, безліч фактів і цифр. «Квадрати» полюбляють логічні аргументи й супе­речки. Вони через силу витримують прямий погляд і намагаються ретельно все перевірити кілька разів, перш ніж приймуть рішення. «Квадрат» може виявитися людиною повільною, яка відкладатиме справу з дня на день, нізащо не бажаючи приймати рішення, якщо їй зда­ється, що бракує якоїсь істотної інформації.

***Коло.*** Таким людям хочеться, щоб усі навколо були щасливими. Зазвичай «коло» говірке й емоційне. Його внутрішній орієнтир - настрій у групі, і воно нерідко знає найдрібніші деталі особистого життя всіх її членів і взагалі добре розуміється на людях. Людина - «коло» вміє бути уважною й нерідко виявляється гарним керів­ником, хоча найчастіше становить серйозну про­блему для власного начальства, тому що вимагає

***Прямокутник.*** До категорії «прямокутників» потрапляють аж ніяк не всі, а лише люди, у житті яких наразі від­бувається щось дуже серйозне: людина збирається змінити роботу або її перевели на інше місце, хоча й у тій самій компанії, можливо, вона втратила ро­боту або в неї що-небудь сталося вдома, і ця об­ставина змушує її цілком змінити спосіб життя.

***Зиґзаґ****.* Люди творчі, зазвичай легко збуджувані, без­ладні, навіть хаотичні. Вони орієнтовані переваж­но на ідеї та здатні уважно слухати вас лише дуже короткий час. Якщо на роботі або в житті вам до­водиться мати справу з людиною типу «зиґзаґ», на­віть не намагайтеся перетворити його на «квадрат». Нічого не вийде. Таким людям, як правило, дуже важко працювати в чітко впорядкованій обстанов­ці. І якщо ваша компанія переповнена творчими особистостями, виділіть їм окреме приміщення, де вони зможуть працювати всі разом!

Йдучи життєвим шляхом, ми весь час вчимося. Це навчання неможливо пройти теоретично, його пізнають лише на власній практиці. В житті і це потрібно знати людині про себе.

Немає людини, життя якої складається абсолютно щасливо. Чому? Бо в житті завжди є труднощі. Через них має пройти кожен. Якщо ж людина ніколи не зазнавала ніяких проблем, вона перестає бути людиною.

**13. Притча "Про життя"**

**Час**: 5 хв.

Одного разу віслюк впав у колодязь і почав голосно кричати, закликаючи на допомогу. На його крики прибіг господар віслюка і розвів руками - витягнути тварину з колодязя було неможливо.

Тоді господар вирішив так: "Віслюк мій вже старий, йому недовго залишилося, а я все одно хотів купити нового молодого віслюка. Цей колодязь зовсім засох, і я давно вже хотів засипати його і вирити новий. Чому б відразу не вбити двох зайців - засиплю я старий колодязь, і віслюка заодно закопаю".

Недовго думаючи, він запросив своїх сусідів - всі дружно взялися за лопати і стали кидати землю в колодязь. Віслюк одразу зрозумів, що до чого і почав голосно кричати, але люди не звертали на нього увагу й мовчки продовжували кидати землю в колодязь.

Дуже швидко віслюк замовк. Коли господар заглянув у колодязь, він побачив, що кожен шматок землі, який падав на спину віслюка, він струшував і притоптував ногами. Через деякий час віслюк опинився нагорі й вискочив з колодязя. Так от...

... Можливо у вашому житті було багато різних неприємностей, і в майбутньому життя буде посилати вам все нові і нові. І всякий раз, коли на вас впаде черговий ком, пам'ятайте, що ви можете стряхнути його і саме завдяки цьому піднятися трохи вище. Таким чином, ви поступово зможете вибратися з самого глибокого колодязя.

Кожна проблема - це камінь, який життя кидає в вас, але ступаючи цими каменям, ви можете перейти бурхливий потік.

Запам'ятайте 5 простих правил:

*1. Звільніть своє серце від ненависті - простіть всіх, на кого ви були  
ображені.*

*Звільніть своє серце від хвилювань - більшість з них даремні.*

*Ведіть простий спосіб життя і цінуйте те, що маєте.*

*Віддавайте більше.*

*Очікуйте менше.*

**14. Очікування «Святковий салют»**

**Мета**: підбити підсумки заняття та обмінятись враженнями.

**Час:** 6 хв.

**Хід проведення:**

Що цікавого, важливого дав вам тренінг? Напишіть на стікерах у вигляді зірочок. Якщо ваші очікування здійснилися, то ми побачимо гарний святковий салют.

**15. Прощання «Оплески»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за роботу та просить учасників подякувати один одному оплесками за активну участь під час тренінгу.

*🖎***Заняття 12. «Безпечний простір: подолання стереотипів та негативних явищ»**

**⮱Мета:** підбиття підсумків щодо формування негативного ставлення до булінгу; розвивати в учнів здатність до емпатійного сприйняття оточення; актуалізувати спогади учнів про взаємини, які є цінністю в їх житті.

🕘 **Час, необхідний для проведення тренінгу:** 60 хв.

**Структура тренінгового заняття**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Види роботи** | **Орієнтована тривалість хв.** | **Необхідний матеріал** |
| **1.** | Привітання. | 3 |  |
| **2.** | Вправа «Приємні літачки». | 10 |  |
| **3.** | Повторювання правил роботи групи. | 2 | плакат «Правила нашої групи» |
| **4.** | Вправа «Вдячність добро». | 5 | аркуші паперу, ручки,олівці. |
| **5.** | Вправа «Збір валіз». | 10 |  |
| **6.** | Вправа «Подарунок». | 10 |  |
| **7.** | Вправа "Скринька безпеки". | 10 |  |
| **8.** | Рефлексія. | 8 |  |
| **9.** | Прощання «Оплески» | 2 |  |

**1. Привітання учасників**

**Мета:** привітати учасників, ознайомити з метою зустрічі.

**Час:** 3 хв.

Всі учасники дружньо обіймаються.

**2. Вправа «Приємні літачки».**

**Мета:** підвищення рівня згуртованості групи, створення дружньої атмосфери.

**Час:** 10 хв.

Учасники групи відсилають один одному літачки з написаними на них компліментами. Виграє той, хто спіймає найбільшу кількість літачків. Учасник, який отримав літачок, повинен відреагувати комплімент (прийняти його, використовуючи невербальні засоби).

**3. Правила роботи.**

**Мета:** визначити основні правила роботи групи та встановити певні обмеження та комфортні умови для роботи учасників.

**Час:** 2 хв.

Повторювання правил, які зображені на плакаті «Правила нашої групи».

**4. Вправа «Вдячність за добро».**

**Мета:** формувати навички саморегуляції.

**Час**: 5 хв.

Подумайте про людей, які вам допомагають, роблять для вас приємні та важливі речі, розуміють вас. Візьміть аркуш паперу та напишіть короткого листа з подякою комусь із цих людей. За бажанням можна зачитати свого листа.

Обговорення. Чи легко було пригадати людей, які вам допомагають, висловити їм свою подяку? Чому важливо надавати допомогу один одному й дякувати за неї? Яким ще чином можна виразити свою вдячність?

**5. Вправа «Збір валіз». Мета:** формувати вміння самовдосконалення.

**Час**: 10 хв.

Зараз по черзі кожен із вас буде виходити з кімнати, а в цей час група називатиме по дві якості цієї людини, які допомагають їй проявлятися ефективно, та по дві, які необхідно розвинути. Ведучий записує ці поради на аркуші паперу та передає тому, для кого вони складалися. Таким чином ми будемо «збирати валізу один одному, допомагаючи визначити напрямок подальшого самовдосконалення.

**6. Вправа «Подарунок».****Мета:** формувати навички активної взаємодії.

**Час**: 10 хв.

Учасники стоячи в колі, кожен по черзі невербально передає подарунок своєму сусідові ліворуч, але так, щоби сусід зрозумів, що ви йому даруєте. Коли коло замкнеться, в учасника, який отримав останній подарунок , запитують, що він отримав.

* Чи складно було робити подарунок невербально?
* Чи всі зрозуміли,що вони отримали ?
* Чи приємно було отримувати подарунок?
* Чи були ви уважними до свого сусіда?

**7. Вправа "Скринька безпеки".**

**Мета**: систематизувати знання з теми.

**Час:** 10 хв.

Кожен з учасників повинен подумати і написати:

1. Як захистити себе від булінгу.

2. Що повинна робити дитина у ситуації булінгу.

Озвучивши свої рекомендації та наклеїти на ватман (де зображено) "скриньку безпеки".

Тренер записує на ватмані всі, запропоновані дітьми, варіанти*.* **Додаток 1.**

**8. Рефлексія.**

**Мета**: підбити підсумки заняття та обмінятись враженнями.

**Час:** 8 хв.

**Хід проведення:**

Тренер роздає кожному учаснику кольоровий аркуш листівки і пропонує відповісти на запитання: «Які три головні висновки,я , зробив для себе за весь час роботи на тренінгу?» і записати це на листівках. Далі всі по колу озвучать свої записи і віддають їх всі «поштовому голубу», прикріплюючи на плакат.

На завершення тренерпропонує всім поділитися з групою позитивною емоцією. Для цього потрібно всім стати у коло і закінчити фразу: «Я бажаю всім у майбутньому….»

**9. Прощання «Оплески»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

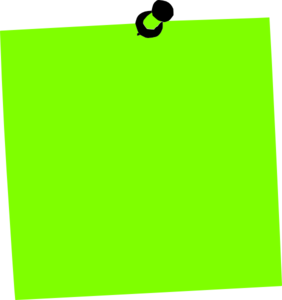
**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за роботу та просить учасників подякувати один одному оплесками за активну участь під час тренінгу.

**Рекомендації:**

* Зберігай спокій, дій хоробро та обійди ситуацію.
* Стримуй гнів.
* Говори спокійно і впевнено - дай агресору можливість зупинитися.
* Звернися по допомогу до дорослого, якому довіряєш (це може бути вчитель, психолог чи соціальний педагог).
* Не допускайте ніякого тиску на себе зі сторони однолітків. Завжди будьте чесним та щирим.
* Будьте обачливими, коли вас заставляють «підтримати компанію».
* Розпитуйте про ризики, які вас можуть очікувати.
* Аналізуйте поведінку друзів. Толерантно вказуйте їм на позитивні чи негативні дії, вчинки та навіть висловлювання.
* Навчіться говорити «ні» оточуючим, але у той самий час збережіть свій статус у компанії.
* Будьте відповідальними за свої вчинки та прийняті рішення.
* Думайте про наслідки.
* Дотримуйтеся власної позиції.
* Думайте самостійно.



**Список використаної літератури**

1. А.Король Причини та наслідки явища булінгу // Відновне правосуддя в Україні. – 2009 - № 1-2(13).

2. Бесемер Х. Медиация. Посредничество в конфликтах //Христоф Бесемер / Перевод с нем. Н.В.Маловой. – Калуга : «Духовное познание», 2004. – 176 стр.  
 3. Буртовая Е.В. Конфликтология [Електронний ресурс] : учебное пособие. –Режим доступ: http://uchebnik-online.com/soderzhanie/textbook\_71.html)  
 4. Дозорець Л. Корекція агресивності у школярів // Психолог. – 2006. –№ 9.

5. Каропа Є. Конфлікти, їхні істині причини і засоби вирішення / Єгор Каропа, Ірина Каропа– Режим доступу: [Електронний ресурс]: відео урок. https://www.youtube.com/watch?v=Q0VSQYgNDA8)  
 6. Лемак М.В., Петрище Ю.В. Психологу для роботи: діагностичні методики. – [збірник психодіагностичних методик] – Ужгород, 2011.

7. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков:

система работы, диагностика, тренинги. Монография. – СПб.: Речь, 2008

8. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014.

9. Знай та захищай свої права. Робочий зошит. – К., 2006.

10. Психологічний супровід навчально-виховного процесу. Навчально-методичний посібник / Д.Д.Романовська, Л.В.Кирилецька // Психологія: [електронний посібник]. – Чернівці: ІППОЧО, 2015.

11. Не смійся з мене. Посібник для вчителя. Проект "Повага Дією" (Ярроу П., Лора Паркер Роерден)

12. Посібник для батьків учнів початкових і середніх шкіл. Комплекс дій для батьків, видання про підлітків: Що можуть зробити батьки, щоб допомогти своїм дітям-підліткам досягти успіху. <http://www.edu.gov.on.ca/eng/multi/ukrainian/BullyingUK.pdf>

13. Марія Бурмака & Peter Yarrow " Повага дією - Operation Respect Ukraine" <https://www.youtube.com/watch?v=s5dHRDM1cE4>

14. Мультфільм «Міст» <https://www.youtube.com/watch?v=BJnLeZzSVZM>

15. Навчальна програма «Базові навички медіатора в навчальному закладі та громаді. Забезпечення участі жінок і дітей у розв’язанні конфліктів та миро будуванні» / Андрєєнкова В.Л., Дацко О.В., Лунченко Н.В., Мараховська Т.А.  
Загальна редакція: Левченко К.Б., доктор юрид.наук, професор.–К., 71 – .2016 с.  
16. Суть, різновиди та причини конфліктів // Управління персоналом [Електронний ресурс]. – К., 2003. – Режим доступу: http://library.if.ua/book/45/3118.html  
  
17. Шкільна служба порозуміння: програма формування безпеки в навчальному закладі: [буклет]. – К.:Український центр порозуміння, 15 – .2008 с.