

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК
УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ**

**Методика формування умінь
протидії насильству у здобувачів освіти
закладів загальної середньої освіти**

Методичний посібник

Київ – 2020

Рекомендовано до друку
Вченою радою Інституту проблем виховання НАПН України
(протокол № 11 від листопада 2020 року)

Рецензенти:

Малиношевський Р. В. - заступник директора з наукової роботи Інституту проблем виховання НАПН України, старший науковий співробітник, кандидат педагогічних наук
Кириченко В. І. - провідний науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку і здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук

Хомич, О. Л., Лаврентьєва, І. В., Безрук, К. О (2020). **Методика формування умінь протидії насильству у здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти: методичний посібник**

Методичний посібник підготовлено в рамках наукового дослідження «Методичні засади запобігання проявів насилля у шкільної молоді». У методичному посібнику узагальнено теоретичні знання щодо проблематики, профілактики та протидії насильству серед шкільної молоді, окреслено вікові особливості старшокласників, містяться тренінговий курс профілактики і протидії насильству.

Посібник є складовою навчально-методичного комплексу для шкільної молоді. Він спрямований на розвиток у дітей відповідного віку навичок профілактики і протидії насильству, а саме: ефективного спілкування, співпереживання, розв'язання конфліктів, протидії соціальному тискові, адвокації і захисту, самоусвідомлення і самооцінки, аналізу проблем і прийняття рішень, критичного мислення, самоконтролю, керування стресом, мотивації успіху і гартування волі.

Видання адресовано класним керівникам, психологам, соціальним педагогам закладів загальної середньої освіти, науково-педагогічним працівникам, аспірантам і студентам педагогічних вищих освітніх закладів та фахівцям соціальної роботи.

ЗМІСТ

Передмова	4
Програма тренінгового курсу	5
Вікові особливості старшокласників	7
Життєві навички у контексті протидії насильству	9
Збірка тренінгових активностей	16
Тренінг 1. Вступ до курсу	35
Тренінг 2. Що таке булінг	40
Тренінг 3. Причини насильства	47
Тренінг 4. Як припинити агресію і насильство	53
Тренінг 5. Що таке конфлікт	59
Тренінг 6. Розв'язання конфліктів	65
Тренінг 7. Медіація конфліктів	71
Тренінг 8. Я – миротворець	76
Використані джерела	80

ПЕРЕДМОВА

Посібник «Методика формування умінь протидії насильству у здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти» є частиною навчального курсу «Школа без насильства». Він містить розробки тренінгів спрямовані на розвиток соціально-психологічних компетентностей молоді для профілактики та боротьби із насиллям у навчальному середовищі.

Такими соціально-психологічними компетентностями є:

- навички ефективного спілкування;
- навички співпереживання;
- навички розв'язання конфліктів;
- навички протидії соціальному тискові (упевненої поведінки, відмови, поведінки в умовах тиску, загрози насилля, протидії дискримінації);
- навички адвокації і захисту;
- навички самоусвідомлення і самооцінки;
- навички аналізу проблем і прийняття рішень;
- навички критичного мислення;
- навички самоконтролю, керування стресом;
- навички мотивації успіху і гартування волі.

В залежності від способу впровадження тренінги навчального курсу «Школа без насильства» можуть проводитися в рамках шкільного розкладу через предмет «Основи здоров'я» (6-9 клас), «Громадянська освіта» (10 клас), інші предмети для реалізації наскрізної лінії «Громадянська відповідальність» або на виховних годинах (6-11 клас).

Тренінгова технологія представлена у даному посібнику також може використовуватися для розвитку моделі «рівний-рівному». Тому підготовлені учні можуть проводити тренінги для своїх однолітків.

ПРОГРАМА ТРЕНІНГОВОГО КУРСУ

№	Назва тренінгу	Мета тренінгу	Очікувані результати навчання наприкінці заняття учасники:
1.	Вступ до курсу	Ознайомити учасників із метою курсу «Школа без насильства». Пояснити важливість розвитку життєвих навичок для благополуччя людини.	<ul style="list-style-type: none"> • складають правила роботи в групі; • з'ясовують свої очікування від курсу; • пояснюють роль життєвих навичок у житті людини; • демонструють здатність проводити тренінгові активності.
2.	Що таке булінг	Ознайомити учасників із поняттями та видами булінгу; сформувати навички відповідальної поведінки, спрямованої на вирішення проблеми.	<ul style="list-style-type: none"> • пояснюють, що таке булінг; • розрізняють види булінгу та причини його виникнення; • наводять приклади проявів булінгу.
4.	Причини насильства	Ознайомити учасників із причинами насильства, його рольовою структурою; сформувати нетерпимість до проявів агресії.	<ul style="list-style-type: none"> • пояснюють, хто є учасниками насильства; • розуміють наслідки насильницьких дій; • розробляють стратегії подолання насильства; • проявляють емпатію до жертв насильства
4.	Як припинити агресію і насильство	Розповісти учасникам, як припинити агресію та насилля; допомогти з'ясувати, до кого вони можуть звернутися по допомогу в ситуації, коли вони чи оточуючі страждають від насильства.	<ul style="list-style-type: none"> • демонструють уміння розрізняти звичайну сварку та булінг; • розповідають про 6 кроків подолання насильства; • називають людей і ресурси, до яких вони можуть звернутися в ситуації насильства.
5.	Що таке конфлікт	Ознайомити учасників із поняттям «конфлікт», його видами і стадіями; тренувати уміння вирішення	<ul style="list-style-type: none"> • наводять приклади причин виникнення конфліктних ситуацій;

		конфліктів, зокрема уникнення їх ескалації.	<ul style="list-style-type: none"> розрізняють види конфліктів та стадії їх розвитку
6.	Розв'язання конфліктів	Дослідити переваги і недоліки різних стилів спілкування; ознайомити учнів із прийомами конструктивного розв'язання конфліктів.	<ul style="list-style-type: none"> розпізнають пасивний, агресивний та впевнений стилі спілкування за вербальними й невербальними ознаками; аналізують переваги і недоліки пасивної, агресивної і впевненої поведінки; називають стилі поведінки в конфліктній ситуації; називають шість кроків розв'язання конфліктів; демонструють здатність контролювати себе у конфліктних ситуаціях.
7.	Медіація конфліктів	Ознайомити учасників із поняттям медіація; сформулювати підхід до розв'язання конфліктних ситуацій, який базується на врахування інтересів учасників цієї ситуації.	<ul style="list-style-type: none"> пояснюють, хто такий медіатор; уміють розв'язувати конфліктні ситуації.
8.	Я – миротворець	Ознайомити учасників із поняттям «мир»; навчити визначити власну роль у миробудуванні; розробити план миробудування у просторі, що їх оточує.	<ul style="list-style-type: none"> пояснюють, що таке «мир»; знають базові засади та принципи миробудування; дотримуються принципів миробудування.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Коли діти переходять до старшої школи, багатьох батьків охоплює передчуття проблем, які можуть виникнути. Адже дитина стає самостійнішою, віддаляється від батьків і намагається захистити свою автономію. Спілкування з однолітками займає дедалі більше часу, а їхня думка стає нерідко визначальною в поведінці, пристрастях і самооцінці. Відчуваючи себе дорослими, старшокласники з роздратуванням сприймають ставлення батьків до себе, як до дітей. З одного боку, вони протестують проти батьківського контролю, а з другого — все ще потребують підтримки з боку дорослих. При цьому вони активно освоюють світ, експериментують і ризикують.

Формування умінь запобігання та протидії насильству є важливою складовою розвитку людини на всіх етапах її життя. Але через особливості психосоціального розвитку учнів старшої школи, саме вік 15-17 років є сензитивним періодом корегування поведінкових патернів та прищеплення нових навичок. Таку особливість цієї вікової категорії можна пояснити і обґрунтувати через новоутворення у пізнавальній, емоційній, соціальній, професійно-орієнтаційній та мотиваційній сферах.

Пізнавальна сфера. У 15-16 років різко знижується ригідність мислення, воно стає гнучкішим, а приблизно з 18 років підвищується здатність до передбачення (встановлення причиново-наслідкових зв'язків, планування, висунення й аналіз гіпотез, актуалізація і реконструкція минулого досвіду). Розвиток пам'яті у старшокласників пов'язаний із засвоєнням прийомів мнемічної діяльності (запам'ятовування за допомогою асоціацій, задалегідь складеного плану, виділення опорної інформації тощо). Таким чином, відбувається поєднання вроджених здібностей (задатків) і набутого вміння вчитися.

Емоційна сфера старшокласників характеризується:

- різноманітністю почуттів, що їх переживають, особливо моральних;
- більшою, ніж у підлітків, стійкістю емоцій;
- здатністю до співпереживання (відгукуватися на переживання інших, близьких їм людей);
- появою почуття кохання;
- розвитком естетичних почуттів, здатністю помічати красу в навколишньому світі.

Соціальна сфера. Старшокласники використовують спілкування в першу чергу для саморозкриття і тому воно стає більш довірливим з однолітками. Процес спілкування старшокласників стає глибшим і змістовнішим, з'являються такі емоційно насичені форми взаємодії, як дружба і кохання. Окрім того, важливою потребою у цей віковий період є приналежність до групи. Тому старшокласники потребують допомоги у формуванні навичок групової діяльності, щоб їхня діяльність у групі мала продуктивний і позитивний характер.

Прагнення до автономії від батьків – істотна характеристика старшого шкільного віку. Виокремлюють автономію:

- поведінкову (потреба і право людини самостійно вирішувати питання, що стосуються її особисто);
- емоційну (потреба і право мати власні схильності, вибрані незалежно від батьків);
- моральну і ціннісну (потреба і право на власні погляди та фактичну наявність таких).

Час спілкування старших підлітків із дорослими може зменшитись, але потреба в неформальному, нерегламентованому спілкуванні з батьками залишається. Молоді люди прагнуть отримати пораду з того чи того питання, особливо в разі виникнення проблем чи потреби ухвалювати життєво важливі рішення (наприклад, щодо подальшого навчання).

Професійно-орієнтаційна та мотиваційна сфера. У старших класах навчально-пізнавальна діяльність учнів починає визначатися мотивами, спрямованими на реалізацію майбутнього, усвідомленням своєї життєвої перспективи і професійних намірів. Навчальні мотиви старшокласників все більше поєднуються з мотивами професійної орієнтації. Окрім власне інтересу до певної діяльності, потреби в самоактуалізації та самовираженні, вибір молодю людиною тієї або тієї професії часто визначається її соціальною престижністю, власним освітнім рівнем, професією батьків, матеріальним добробутом родини. Велике значення має також передбачуваний рівень зарплати, хоча з віком простежується тенденція до зниження цієї залежності.

Таким чином саме старшокласники становлять не лише благодатне підґрунтя плекання рис соціально успішної особистості, але й потребують такого впливу. Адже навички, які не розвиваються у сензитивний період з часом втрачаються, а їх місце займають інші, на жаль не завжди позитивні. Більше того, потреба у спілкуванні, як провідна серед старшокласників, є вагомою підставою формування соціально успішної особистості саме у процесі групової діяльності.

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ У КОНТЕКСТІ ПРОТИДІЇ НАСИЛЬСТВУ

Успішне навчання і повноцінний розвиток особистості можливі лише за безпечних та сприятливих умов у закладі освіти – основному соціальному середовищі учня. Однак цьому нерідко перешкоджає низка деструктивних чинників, чи не найважливішим з яких є проблема насильства в молодіжному середовищі, яка стає все більш поширеною у сучасному світі. Насильство призводить до збільшення рівня агресії в учнівському середовищі, невинуватеної ескалації конфліктів і як наслідок – до виникнення в учнів емоційних і психологічних проблем, зниження академічної успішності, збільшення ризику суїциду серед молоді.

Проблематика насильства розглядається науковцями різних галузей, відповідно є багато підходів до трактування дефініції «насильство». В Академічному тлумачному словнику зазначено, що насильство – це застосування фізичної сили до кого-небудь.

В Українській психологічній термінології термін «насильство» подається, як застосування силових методів або психологічного тиску за допомогою погроз, свідомо спрямованих на слабких або тих, хто не може чинити опір; панування, влада людини над людиною. Тобто, будь-яке застосування сили щодо беззахисних.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): насильство – це навмисне застосування фізичної сили, спрямованої проти іншої особи або групи осіб, результатом якого є тілесні ушкодження, психологічна травма, відхилення в розвитку або смерть. Насильство відрізняється від інших дій тим, що воно носить навмисний характер.

На нашу думку, найбільш точним є поняття дослідниць Кириченко В. і Нечерди В., які розглядають насильство, як застосування сили у стосунках між учнями або вчителями стосовно учнів, рідше – учнів стосовно вчителів, жорстоке ставлення до особистості у різних формах (зокрема, фізичній, психологічній або емоційній), нехтування її інтересами та потребами з метою завоювання, збереження, панування прав, привілеїв іншої особистості (групи).

Починаючи із 2006 року випадки насильства серед учнівської молоді повільно та все ж скорочуються (рис. 1). Разом з тим, почастишали випадки особливо жорстоких форм насильства, тому проблема дослідження цього явища та шляхів попередження актуальна як ніколи.

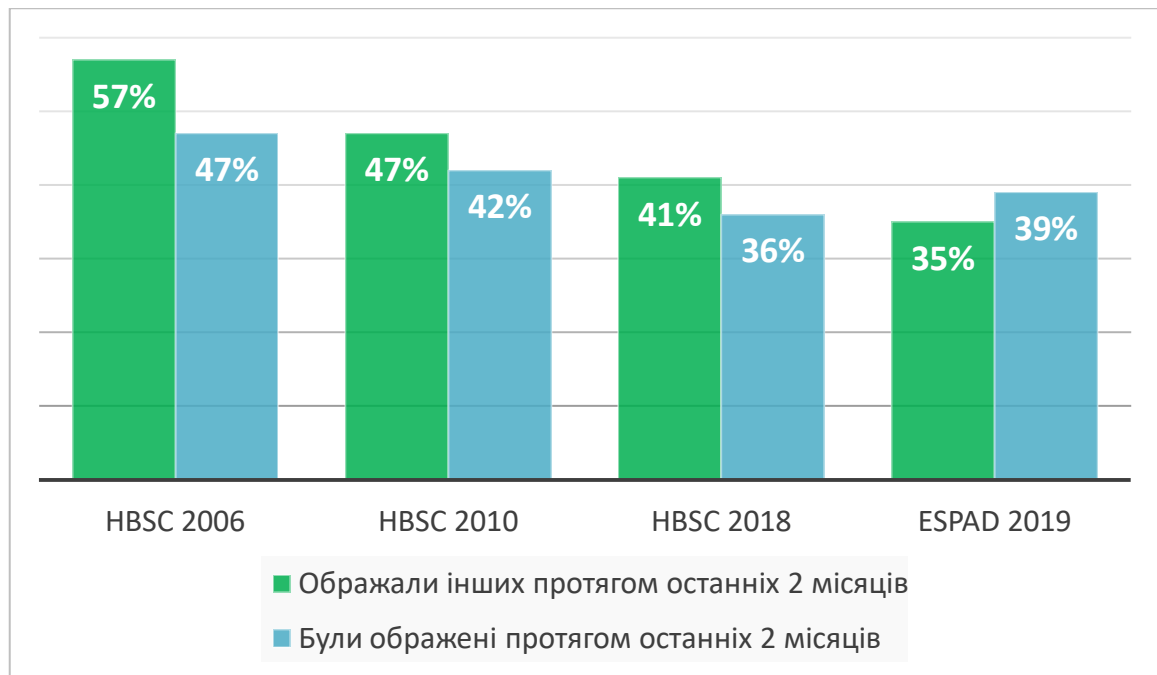


Рис. 1. Динаміка насильства серед учнівської молоді в Україні

Фактори виникнення насильства в середовищі учнівської молоді можна класифікувати на: індивідуальні (агресія, віктимність, конформність підлітків) та групові (антисоціальна групова діяльність, несформована ціннісна орієнтація єдності групи, відсутність самовизначення особистості в групі у її учасників, несприятливий соціально-психологічний клімат групи). Важливо підкреслити, що насильство в учнівському середовищі являє собою форму взаємодії, в якій проявляються різні типи поведінки, зокрема основні дійові особи: кривдник, жертва, спостерігач.

Кривдники – це учні, які мають соціальну вагу або наділені більшою фізичною силою, з високим рівнем агресивності, що спрямована на інших учнів. Найчастіше насильство ініціюють надміру агресивні діти, які люблять домінувати, тобто бути «головними». Їх не турбують почуття і переживання інших людей, вони прагнуть бути в центрі уваги, контролювати все навколо. Принижуючи інших, вони підвищують власну значущість. Нерідко це відбувається через глибокі психологічні комплекси кривдників. Можливо, вони самі переживали приниження або копіюють ті агресивні й образливі моделі поведінки, які є у їхніх сім'ях.

Жертви – це учні, які є об'єктами знущань. Зазвичай об'єктом знущань вибирають тих, у кого є дещо відмінне від однолітків. Відмінність може бути будь-якою: особливості зовнішності; манера спілкування, поведінки; незвичайне захоплення; соціальний статус, національність, релігійна належність.

Спостерігачі – це учні, які спостерігають за насильством. Спостерігачі проявів насильства в учнівському середовищі можуть позитивно чи негативно відноситися до конкретної ситуації, але незмінно не роблять жодних активних дій (не допомагають ані кривднику, ані жертві). Та лише своєю присутністю

вони є підкріплюючим фактором для кривдника, який часто вдається до насильства, коли є «глядач».

Людину, яку вибрали жертвою і яка не може постояти за себе, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами. Насильство це не лише завдання фізичної шкоди, розрізняють фізичне, психологічне та сексуальне насильство (рис. 2).



Рис. 2. Типологія булінгу та насильства

70 % випадків насильства випадає на долю психологічного: принизливі обзивання, глузування, жорстока критика, висміювання та ін. На жаль, кривдник часто залишається непоміченим і непокараним, однак образи безслідно не зникають для об'єкта приниження. Найскладніше помітити соціальне виключення, яке проявляється через систематичне приниження почуття гідності потерпілого, ігнорування, ізоляцію, уникання.

Фізичне насильство найбільш помітне, однак становить менше третини випадків булінгу (нанесення ударів, штовхання, підніжки, пошкодження або крадіжка особистих речей жертви та ін.).

Випадки сексуального насильства загострюються саме у підлітковий період, коли вчорашні діти набувають зовнішніх статевих ознак. Найчастіше це явище проявляється у вигляді глузувань, недоречних жартів, стереотипних висловлювань та образ жертв за гендерними ознаками.

Основними факторами, що пояснюють жорстокість кривдників по відношенню до жертви, є:

– особистісна агресивність, що залежить від індивідуальних особливостей, яка загострюється у підлітковий період;

– попередній життєвий досвід, що включає прояви власної агресивності і спостереження аналогічних проявів у найближчому оточенні – в сім'ї, в закладах освіти, відвідуваних раніше;

– недостатній рівень розвитку комунікативних навичок, в тому числі відсутність прикладів і досвіду ненасильницьких стосунків і знань про свої права та права інших;

– особливості шкільного середовища, до яких слід віднести:

а) загальний психоемоційний фон, який характеризується високим рівнем тривожності і психічної напруженості суб'єктів взаємодії в сукупності з невмінням контролювати власні емоції;

б) «політичну» систему закладу освіти, що включає агресивні взаємовідносини всередині педагогічного колективу, в тому числі авторитарно-директивний стиль управління, відсутність обґрунтованої системи педагогічних і професійних вимог, особливо ставлення педагогів до школярів, побудовані на необґрунтованих вимогах з боку дорослих і максимальному безправ'ї дітей;

в) систему взаємовідносин усередині класу, в основі якої принципи влади і підпорядкування та наявність загальноновизнаних соціальних ролей, що включають ролі «жертви» і «кривдника».

Таким чином, насильство серед учнівської молоді – це тип деструктивної конфліктної взаємодії, при якій кривдником здійснюються тривалі повторювані насильницькі дії по відношенню до жертви.

Для того, щоб зупинити насильство у закладах освіти, Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) закликає до невідкладних дій у таких напрямках: впровадження законів, необхідних для захисту учнів від насильства в школах; посилення заходів із запобігання та реагування на насильство в школах; заохочення громад та окремих осіб підтримувати учнів, коли вони говорять про насильство, а також працювати над підвищенням культури спілкування в школах та громадах; збір більш докладних даних про насильство проти дітей у школах і розповсюдження інформації про дієві методи запобігання і протидії насильству.

Впроваджуючи в Україні принципи сучасного демократичного суспільства, з метою запобігання насильству в закладах освіти Верховна Рада 18.12.2018 ухвалила закон «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькування)». У документі було визначено поняття булінгу, шляхи протидії цьому явищу і захисту прав дітей, а також інших осіб, які працюють у навчальному закладі. Законом запроваджується адміністративна відповідальність за булінг.

Зважаючи, що учнівська молодь найбільше часу проводить у закладах загальної середньої освіти, які мають ресурси для впровадження профілактичних програм, але не завжди володіють якісним навчально-методичним інструментарієм, саме ЗЗСО мають бути основним плацдармом для боротьби з насиллям. Ефективні профілактичні програми мають ряд спільних ознак, виокремлених в результаті дослідження таких програм у всьому світі. Проаналізувавши успішні превентивні практики, ми сформуваємо перелік ознак ефективної програми з профілактики насильства. Така програма має бути:

- розроблена фахівцями, зокрема педагогами та психологами;
- складена з урахуванням психолого-фізіологічних особливостей учнівської молоді;
- містити чітко означені завдання (результати навчання);
- розбудована на засадах особистісно-орієнтованого та компетентнісного підходів;
- наповнена інтерактивними вправами та активностями, зокрема прикладами реальних життєвих ситуацій, де має місце насильство та способи протидії або попередження таких ситуацій;
- орієнтована на залучення молоді до активної участі у вирішенні конфліктів, зокрема, за допомогою методу «рівний-рівному»;
- націлена на формування і розвиток життєвих навичок, які сприяють попередженню та протидії насильства.

Профілактичні програми мають бути націлені на якісні позитивні поведінкові зміни, що є здійсненим при орієнтації на формування та розвиток життєвих навичок (соціально-психологічних компетентностей), сприятливих для вирішення поставлених завдань.

За визначення ВООЗ життєві навички – це здатність до адаптації, позитивної поведінки та подолання труднощів щоденного життя. Чітко визначеного переліку життєвих навичок не існує, їх налічують близько двадцяти. Найчастіше їх поділяють на ті, що сприяють соціальному та психологічному благополуччю, останні в свою чергу поділяються на когнітивні (інтелектуальні) та емоційно-вольові.

Нами було сформовано уточнений перелік життєвих навичок, які спрямовані саме на протидію та попередження насильства серед учнівської молоді.

До життєвих навичок, що сприяють соціальному благополуччю, належать:

1. Навички ефективного спілкування:

- чітко і спокійно висловлювати свою думку і позицію, без звинувачення;
- вислуховувати думку співрозмовника;
- відкрито висловлювати свої почуття, використовувати «Я – повідомлення»;
- просити про послугу, допомогу.

2. Навички співпереживання:

- розуміти почуття, потреби і проблеми людей, які страждають від насильства;
- правильно висловлювати це розуміння, надавати їм підтримку і допомогу.

3. Навички розв'язання конфліктів:

- розпізнавати конфліктні ситуації;
- уникати ескалації конфліктів;
- втручатися і застерігати інших від конфліктів перш, ніж вони загостряться;

- знаходити і впроваджувати мирні способи вирішення конфліктів.

4. Навички протидії соціальному тиску (упевненої поведінки, відмови, поведінки в умовах тиску, загрози насилля, протидії дискримінації):

- адекватно діяти у разі виникнення ситуації дискримінації, загрози насильства;
- протидіяти тиску з боку однолітків і дорослих щодо участі в насильницьких діях;
- упевнено відмовлятися підтримувати насильницькі дії;
- долати сором'язливість у разі необхідності звернутися за допомогою в ситуаціях боулінгу, кібербулінгу.

5. Навички адвокації і захисту:

- брати участь у заходах, які пропагують ненасильницьку поведінку;
- приєднуватися, підтримувати і інформувати інших щодо ненасильницьких дій і організацій;
- відмовляти інших від перегляду фільмів і відеоігор, які пропагують насильство.

Також виділено життєві навички, що сприяють психологічному благополуччю (внутрішньоперсональні навички).

I. Когнітивні (інтелектуальні навички):

1. Самоусвідомлення і самооцінки:

- здатність усвідомити свою унікальність;
- позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив;
- усвідомити власні цінності і відстоювати їх в умовах тиску.

2. Аналіз проблем і прийняття рішень:

- розуміти ролі жертви, агресора, спостерігача;
- знаходити надійні джерела допомоги протидії насильству;
- визначати можливі ситуації насильства;
- визначати варіанти дій у ситуаціях насильства;
- оцінювати наслідки цих варіантів для себе й інших людей.

3. Навички критичного мислення:

- розпізнавати і розвінчувати стереотипи у соціальному оточенні;
- аналізувати власні стереотипи, переконання і уявлення, які підтримують насильство;
- розрізняти насильство і дружні піддражнювання;
- аналізувати вплив однолітків і засобів масової інформації щодо насильства;
- оцінювати насильницькі і ненасильницькі рішення, які транлюються через засоби масової інформації;
- допомогти зменшити упередження і збільшити толерантність щодо відмінностей, які існують між людьми.

II. Емоційно-вольові навички:

1. Навички самоконтролю, керування стресом:

- контроль проявів гніву;
- уміння долати тривогу;
- уміння справлятися з травмою, насиллям;

– у разі потрапляння у ситуацію насильства якнайшвидше опанувати себе і налаштуватися на боротьбу за своє життя.

2. Мотивація успіху і гартування волі:

– вірити в те, що можна протидіяти насильству;

– налаштуватися на успіх у боротьбі з насильством.

Таким чином, насильство серед учнівської молоді – це тип деструктивної конфліктної взаємодії, при якій кривдником у відношенні до жертви здійснюються тривалі повторювані насильницькі дії. Не зважаючи на широку увагу науковців різноманітних напрямів до цього явища, проблема набуває нових форм і проявів, зокрема частішають випадки особливо жорстоких прецедентів серед учнівської молоді. Також проблемою переймаються міжнародні організації, які закликають країни боротися із насильством в учнівському середовищі на державному рівні. Так, в Україні доопрацювали законодавчі акти щодо протидії булінгу. Однак здійснення превентивного впливу є найкращим варіантом подолання проблеми насилля. Саме тому потрібно розробляти та впроваджувати ефективні профілактичні програми протидії насиллю, які поєднують в собі риси успішного національного досвіду та кращих світових практик. Так як будь-яка ефективна профілактична програма ставить за мету позитивні поведінкові зрушення цільової групи, для протидії насиллю потрібно формувати в учнівській молоді життєві навички, що сприяють вирішенню проблеми. В подальшому необхідна цілеспрямована робота щодо розроблення навчально-методичного забезпечення з протидії насильства серед учнівської молоді для поширення у закладах освіти.

ЗБІРКА ТРЕНІНГОВИХ АКТИВНОСТЕЙ

Під час проведення тренінгу тренер має використовувати вправи для досягнення найрізноманітніших цілей – наприклад, для заохочення слухачів до відвертого спілкування, оприлюднення ними перед групою набутого професійного та життєвого досвіду; розв’язання специфічних навчальних завдань щодо закріплення тренінгового матеріалу та вироблення потрібних навичок тощо. Удало підібрані вправи роблять тренінг приємним і цікавим, створюють сприятливу дружню атмосферу. Далі представлено найбільш поширені структурні вправи для проведення тренінгу.

Вправи для визначення правил роботи на тренінгу

Для результативного і ефективного тренінгу важливо досягти двох, на перший погляд несумісних, цілей. З одного боку, треба створити атмосферу відкритості, розкнутості й дружнього співробітництва, а з іншого — забезпечити демократичну дисципліну, тобто свідоме виконання певних правил, добровільно прийнятих більшістю учасників.

Кожне запропоноване правило погоджується з групою (для цього тренер використовує формулювання на кшталт: «Правило приймається?» Приймається! Дякую!)

Якщо хтось з учасників не погоджується з одним чи кількома правилами, слід пояснити їх необхідність і корисність. Можна також запросити групу висловити свої думки щодо цього.

Важливо записати перелік правил разом із групою. Це сприятиме створенню атмосфери спільних зусиль.

Ви можете художньо оформити правила на плакаті, записавши їх у вигляді сонячних променів чи на пелюстках квітки і прикріпити їх на видному місці.

Правила розглядаються на тренінгах щоразу, при цьому форма повторення правил може постійно змінюватися (зображення малюнком, піктограмою, пантомімічна сценка, розіграна індивідуально, у парі або групою учасників тощо).

Прикладами правил можуть бути наступні.

- *Приходити вчасно.* Це правило допомагає не лише на тренінгах. Обговоріть, як почувається той, хто спізнюється на урок чи важливу зустріч, і той, хто чекає на нього.

- *Бути лаконічним* – висловлюватися стисло.
- *Говорити по черзі* – не перебивати, уважно слухати інших.

- *Бути доброзичливим* – ставитися доброзичливо до інших учасників, поважати їхні почуття.
- *Зберігати таємниці* – не обговорювати за межами групи тих деталей особистого життя, які стали відомі на тренінгу.
- *Правило «ПАС»* – дає можливість будь-якому учаснику не виконати якусь тренінгову дію («пропустити хід») без додаткових пояснень причин цього.
- *«Тут і тепер»* – зосередитися на тому, що учасники думають і відчують у цей час, а не взагалі й колись.
- *Говорити від себе* – і на тренінгах, і в житті треба уникати висловлювань на зразок: «Більшість людей вважає...», «Ніхто не зрозуміє...», а використовувати «я-повідомлення» чи посилатися на автора думки: «Я думаю...», «Мої батьки кажуть...».
- *Бути толерантним* – не критикувати, поважати право учасників мати погляди, відмінні від поглядів інших.

Вправа «Правила роботи групи»

Обладнання: маркери, плакат «Правила роботи групи».

Тренер: «Для чого в нашому житті існують правила?»

Після того як учасники висловлять свою думку, зверніть їх увагу на те, що правила допомагають людям ефективно виконувати певну роботу.

Запропонуйте прийняти правила роботи групи на всі наступні тренінги. Учасники висловлюють свої пропозиції. Кожна пропозиція узгоджується з групою. Узгоджені правила записуються на плакаті «Правила роботи групи». Підсумуйте роботу і запропонуйте учням підписатися під ними на плакаті.

«Рецепт доброї групи»

Обладнання: рецепт страви (у ньому має бути вказано необхідні інгредієнти й описано сам процес приготування).

Вправа, за допомогою якої учасники з'ясують, що важливо для злагоди у групі.

Об'єднайте учасників у 3-4 групи. Запропонуйте групам визначити інгредієнти, необхідні для доброї групи, і записати «рецепт» її «приготування». За потреби наведіть приклад.

Добра група:

- 1 кг активності;
- 5 літрів доброзичливості;
- 1 склянка поваги;

- гумор за смаком.

Узяти тридцять учнів, добре вимити, очистити від образ і розчинити у доброзичливості. Змішати з активністю, додати склянку поваги і дрібку гумору. Злегка підігріти.

Вправа «Цеглинки»

Обладнання: папір світло-коричневий (кольору цегли), клей, ножиці, ватман.

Роздайте кожному учаснику декілька аркушів паперу у формі цеглинок і запропонуйте написати одне чи декілька правил роботи групи (кожне на окремому аркуші). Потім об'єднайте учасників у малі групи, дайте завдання кожній:

1. На великому аркуші прикріпити листи з написаними правилами таким чином, щоб утворилася стіна.
2. Записати правила під утвореною стіною.
3. Представники малих груп по черзі пропонують по два правила.

Потім відбувається прийняття запропонованих правил тренінгу всіма учасниками групи: обговорюється кожне правило – що воно означає, для чого потрібне. І лише після того, як уся група прийме правило, запишіть його на ватмані фломастерами.

Вправа «Параграф»

Обладнання: аркуш ватману, маркери, бланки «Параграф».

Поясніть учасникам, що для ефективної роботи, група має розробити правила. Для цього об'єднайте учасників у 4 групи. Кожна група отримує бланк «Параграф», в якому учасники після обговорення у своїй групі записують ті правила, дотримуватися котрих, як вони вважають, було б необхідно під час роботи.

Потім спікер кожної групи ознайомлює з думкою своєї групи інших учасників. При озвучуванні кожного правила запитайте, чи у всіх присутніх є таке правило, чи є в кого-небудь доповнення до цього правила. Якщо ні, то запишіть прийняте правило на аркуші ватману.

Бланк «Параграф»

§

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Вправа «Бажано. Обов’язково. Не можна»

Обладнання: аркуші паперу, маркери, ватман.

Об’єднайте учасників у 3 групи. Учасники розробляють правила, норми поведінки під час тренінгу. Потім разом з учасниками зайдіть ті правила, які збіглися в усіх групах, выпишіть їх на окремий аркуш.

<i>У нашій групі бажано</i>	<i>У нашій групі обов’язково</i>	<i>У нашій групі не можна</i>
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

Вправи для визначення очікувань учасників

Після оголошення мети тренінгу зверніться до учасників з проханням письмово висловити свої очікування. Це можуть бути різні побажання, наприклад, добре провести час, щось дізнатися, чогось навчитися, знайти нових друзів, отримати позитивні емоції тощо. Зазвичай кожен тренер придумує оригінальний спосіб виконання цієї вправи.

Вправа «Гора»

Ви можете намалювати на аркуші гору, а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розмістити біля її підніжжя. По закінченні тренінгу попросіть учасників проаналізувати, які сподівання справдилися, і перенести їх на вершину цієї гори.

Вправа «Пісочний годинник»

Очікування у формі піщинок прикріплюють у верхній частині пісочного годинника. Наприкінці тренінгу ті очікування, що справдилися, переміщують у нижню частину пісочного годинника.

Вправа «Наші очікування»

Об'єднайте учасників у чотири групи (за сезонами народження). Запропонуйте групам обговорити свої очікування, обрати п'ять із них і записати їх фломастерами на картках (розбірливо, друкованим шрифтом). Під час презентацій груп постарайтеся класифікувати очікування і прикріпити їх на стіні так, щоб схожі очікування були прикріплені поряд.

Сформовані в такому вигляді очікування допоможуть врахувати реальні потреби учнів, а по закінченні роботи полегшать аналіз того, які очікування справдились, а які — ні.

Вправа «Берег сподівань і звершень»

Очікування записуються на човниках. На аркуші паперу малюють річку з двома берегами. Човники прикріплюють поблизу берега сподівань. Наприкінці тренінгу сподівання, які справдилися, переносять до берега звершень.

Вправа «Автобусна зупинка»

Обладнання: три плакати з написами «Знання», «Вміння», «Досвід», маркери.

Об'єднайте учасників у 3 групи. Кожна група займає місце біля одного з плакатів і записує очікування від тренінгу:

На плакаті «Знання»: «Які нові знання хочу отримати на тренінгу?»

На плакаті «Вміння»: «Які вміння хочу набути?»

На плакаті «Досвід»: «Який новий досвід хочу отримати?»

Через 5 хв. подайте сигнал, а це значить, що «підійшов автобус» і групам потрібно їхати на нову зупинку. Рух відбувається за годинниковою стрілкою. Таким чином, кожна група побуває біля кожного плакату. По завершенні зачитайте, що написали учасники, ставлячи запитання для уточнення.

Вправа «Гірлянда»

Обладнання: різнокольорові прапорці, скріпки, нитка.

Учасники отримують по одному прапорцю, на якому необхідно зафіксувати свої очікування. Потім учасники закріплюють прапорці на довгій нитці, озвучують свої записи. Таким чином, утворюється різнокольорова гірлянда прапорців з очікуваннями учасників.

Як отримати і використати зворотний зв'язок

На тренінгах вчать не лише учасники, а й тренери. Вправи на отримання зворотного зв'язку допомагають учасникам систематизувати свій досвід, висловити думки і почуття з приводу тренінгу, а тренер зможе — звірити результати своєї роботи з очікуваними і за потреби підкоригувати свої майбутні плани і дії.

Вправа «Карта вражень»

Зробіть «Карту вражень». Це може бути аркуш паперу, прикріплений у кутку кімнати, а під ним — клейкі папірці, на яких учасники можуть писати про те, що вони відчують з приводу тренінгу.

Вправа «Припинити. Почати. Продовжити»

У середині тренінгової сесії фахівці рекомендують провести коротке опитування: «Припинити. Почати. Продовжити». Роздайте учасникам клейкі папірці і попросіть їх написати ці три слова як заголовки. Потім нехай вони напишуть, що саме, на їхню думку, вам слід припинити, почати або продовжити робити. Це дасть можливість підкоригувати стиль вашої роботи у другій половині сесії.

Вправа «Відкритий мікрофон»

Завершуючи кожен окремий тренінг, запропонуйте учасникам по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я...» (усвідомила, що..., дізнався про те...).

Вправи на знайомство

Це одні з ключових вправ на тренінгу. Їх проводять не лише з незнайомою групою, а й з тими, хто давно знає одне одного. Ми радимо проводити знайомство на початку кожного тренінгу.

Вправа «Інтерв'ю»

Групу незнайомих людей можна познайомити, об'єднавши їх у пари і запропонувавши дізнатися за п'ять хвилин якомога більше одне про одного (ім'я, де вони навчаються або працюють, хобі, щось цікаве з біографії). Відтак учасники по черзі представляють своїх партнерів у вигляді реклами.

Вправа «Кросворд»

Учасники записують своє ім'я у стовпчик і навпроти кожної літери пишуть слово, яке починається з неї і характеризує цю людину. Наприклад, ВІКТОР:

В — вольовий

І — ініціативний

К — красномовний

Т — терплячий

О — оригінальний

Р — рішучий.

Потім по черзі зачитують написане. Під час виконання цієї вправи критика недоречна. Навіть якщо не надто старанний учень назвав себе працьовитим, це свідчить про те, що він хотів би стати таким. Тому не критикуйте його і не дозволяйте сміятися іншим, а навпаки, підтримайте це бажання.

Вправа «Моє ім'я»

На великому аркуші паперу кожен учасник по черзі записує своє ім'я і розповідає, що воно означає, чому його так назвали, чому воно йому подобається або не подобається.

Вправа «Хто я?»

Підходить для одного з перших знайомств, сприяє створенню зацікавленої і доброзичливої атмосфери.

На аркушах паперу напишіть цифри від 1 до 5 і п'ять разів дайте відповіді на запитання: «Хто я?» Візьміть до уваги риси характеру, почуття, інтереси.

Наприклад: «1. Я веселий; 2. Я люблю читати...» Відтак пришпилить аркуші собі на груди і починайте ходити і читати, що написали інші учасники тренінгу.

Вправа «Снігова куля»

Мета — вивчити імена. Вправу найкраще використовувати на другий день тренінгу.

Перший учасник називає своє ім'я. Наступний говорить спочатку це ім'я, а потім своє. Третій називає перші два імені, потім своє. Четвертий і решта учасників називають три попередні і своє.

Вправа «Павутиння»

Для цього варіанта потрібен клубок ниток, який учасники кидають один одному в довільному порядку, і той, хто упіймав його, розповідає щось про себе. Потім павутиння, що утворилося, розплутують у зворотному порядку, називаючи ім'я людини, якій кидають клубок. Таку вправу можна виконувати і з м'ячиком.

Вправа «Портрет у промінні сонця»

Мета — підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Учасникам роздають аркуші паперу, на яких вони малюють сонце з багатьма промінчиками. На промінцях треба написати свої позитивні риси (добрий, розумний, кмітливий).

Вправа «Продовжіть речення»

Для чергового знайомства можна запропонувати учасникам продовжити речення: «В людях я найбільше ціную те...», «Я пишаюся тим, що...» або «Моє життєве кредо — це...».

Вправа «Погляд збоку...»

Мета — розвиток навичок рефлексії (оцінювання себе з позицій інших людей).

Продовжити фразу: «Мій друг (мій тато, мій тренер, ...) сказав би про мене таке...»

Вправа «Якби я був...»

Мета — самопізнання, розвиток креативності.

Продовжити фразу «Якби я був їжею (новорічним подарунком, природним явищем, запахом, меблями, деревом, квіткою...), то був би...» і пояснити чому.

Вправа «Мені у житті щастить»

Мета — розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх.

Усі сидять в колі. Тренер пропонує учням розповісти про ті випадки у їхньому житті, коли їм пощастило. Почати розповідь треба словами: «Мені у житті щастить...»

Вправа «Ти — молодець»

Мета — підвищити самооцінку, отримати під-тримку групи.

Усі стоять у колі, один виходить у центр, називає своє ім'я і те, що він любить чи вміє добре робити («я люблю танцювати» або «я вмію робити шпагат»). У відповідь усі про-мовляють: «Ти — молодець!» — і піднімають вгору великий палець.

Вправа «Ви про мене ще не знаєте такого...»

Якщо учасники давно знають один одного, попросіть їх розповісти те, про що вони нікому раніше не розповідали (кумедний випадок зі свого життя або те, що найбільше запам'яталося з дитинства, про свою родину, найкращого друга, улюблену книгу, фільм).

Вправа «Портрет по колу»

Мета — перше знайомство, створення сприятливого психологічного клімату на тренінгу, емоційне розвантаження.

Роздайте учасникам аркуші паперу та різнокольорові фломастери і повідомте їх, що під час виконання цієї вправи вони повинні чітко виконувати ваші вказівки.

За вашою командою ви разом з учасниками починаєте малювати свій портрет. За кілька секунд дайте команду передати малюнок своєму сусідові справа і продовжити малювати портрет свого сусіда зліва. Через кілька секунд повторіть команду і так далі, аж поки до вас по колу дійде ваш портрет.

Попросіть учасників написати на малюнку своє ім'я і по черзі представитися.

Вправа «Впізнай, хто це»

Один учасник виходить, а решта домовляються, про кого говоритимуть. Потім запрошують того, хто вийшов, стати в центрі кола. Учасники дають характеристику одному з товаришів (наприклад, «ця людина любить подорожувати, вона має вдома собаку, її улюблена квітка — троянда...»), а той, хто в колі, намагається вгадати, про кого йдеться.

Вправа «Портрет класу»

Учасники малюють свої асоціації на аркушах паперу. Прикріпивши їх до стіни, отримаєте груповий «портрет» класу.

Вправа «Ти подобаєшся мені»

Учасники об'єднуються в пари, стають обличчям одне до одного, беруться за руки і ведуть діалог:

- Ти подобаєшся мені.
- Чому?
- Ти подобаєшся мені, тому що...

І називають одну характерну рису, що подобається у партнерові. Потім міняються ролями.

Руханки

Вправи для активізації учасників (руханки) є обов'язковою частиною будь-якого тренінгу. Руханки допомагають тоді, коли група стомлена або малоактивна.

Основне завдання тренера в проведенні рухових ігор – дати учасникам чітку інструкцію та стежити за дотриманням умов безпеки під час виконання вправ.

Не варто одразу після рухової вправи пропонувати міні-лекцію: учасникам потрібен деякий час, щоб заспокоїтися, налаштуватися на інтелектуальну працю. Краще після руханки влаштувати групову дискусію або іншу вправу, яка не вимагає фізичної активності.

Вправа «Саймон сказав...»

Учасники тренінгу стають у коло, і тренер каже: «Саймон сказав: «Зроби так» — і показує певний рух (присісти, поплескати в долоні, підняти ногу, покрутитися, підскочити, виконати танцювальний рух). Решта учасників повторює його. Потім другий учасник каже: «Саймон сказав: «Зроби так» — і показує інший рух, і так далі по колу.

Вправа «Дзеркало»

Усі учасники тренінгу стають у коло. Відтак по черзі показують, як вони виявляють свої емоції (радіють, дивуються, сумують): «Я радію ось так...», «Я сумую ось так...». Інші повторюють за ним.

Вправа «Море хвилюється...»

Тренер промовляє, а учасники імітують рухами: «Море хвилюється, раз. Море хвилюється, два. Море хвилюється, три. Кумедна фігура на місці замри!» Усі завмирають у кумедних положеннях. Тренер обирає найкумеднішу фігуру. Це — новий ведучий. Він може сказати: «Море хвилюється, раз. Море хвилюється, два. Море хвилюється, три. Спортивна (ледача, грайлива, сидяча, лежача) фігура на місці замри». І так далі.

Вправа «Ураган для тих...»

Для цієї вправи приберіть зайві стільці. Учасники сидять, а тренер стоїть (йому не вистачає стільця) і каже: «Ураган для тих, в кого чорне взуття». Усі, хто в чорному взутті, встають зі свого місця і намагаються сісти на інше. Той, кому не вистачило стільця, стає ведучим і каже: «Ураган для тих, хто народився влітку (в кого довге волосся, коротке волосся, хто ходить до школи, бачив море, любить солодке...)».

Вправа «Цивільна оборона»

Мета — відпочити, змінити активність. Найкраще підходить для тренінгів з тематики протидії насиллю.

Учні ходять класом. Коли пролунає сигнал цивільної оборони («Увага! Увага! На місто напали динозаври (печерні леви, гіпопотами...)!»), усі мають

зібратися тісною групою, сховавши всередину «жінок» і «дітей», і разом сказати: «Дамо відсіч динозаврам (печерним левам, гіпопотамам...)!»

Умовними жінками й дітьми можуть бути дівчата, невисокі на зріст хлопці або, навпаки, високі, блондини чи темноволосі (кожного разу змінювати ознаки).

Вправа «Тостери-грінки»

Учасники об'єднуються в трійки. Двоє беруться за руки і стають тостером. Один заходить усередину. Він — грінка. За командою «тостер» тостери міняються місцями. За командою «грінка» грінки міняються місцями. За командою «грінка готова» грінки підстрибують на місці.

Вправа «Будинки—господарі—землетрус»

Учасники об'єднуються в трійки. Двоє беруться за руки і стають будинком. Один заходить усередину. Він — господар. За командою «будинок» будинки міняються місцями. За командою «господар», господарі міняються місцями. За командою «землетрус» усі міняються місцями.

Вправа «Погода у Занзібарі»

Стати в коло, повернутися праворуч і йти, повторюючи рухи за тренером на слова: «У Занзібарі гріє сонечко (гладити по плечах того, хто йде попереду), дме легкий вітерець (провести пальцями по спині). Та ось хмарки закрили сонце, почав накрапати дощик (стукати пальцями), здійнявся вітер (терти спину), почалася злива (енергійно стукати пальцями по спині), град (кулаками). Але що це? Буря вщухає (усе у зворотному порядку). Злива переходить у дрібний дощик, буря перетворюється на легенький вітерець. У Занзібарі сонечко».

Можна продовжити гру, розвернувши учасників на 180° і запропонувавши «віддячити» тим, хто стояв позаду зі словами: «А в Україні холодно. Коли виходиш на вулицю, мороз хапає за щоки (щипати за щоки), за вуха (масажувати вуха), пробирається під куртку (щипати спину), мерзнуть ноги (тупотіти ногами). Та коли заходиш у дім, стає тепліше, пощипують вуха, щоки (терти вуха, щоки). Поступово зігріваєшся і розслаблюєшся (гладити по плечах, спині)».

Вправа «Іван-покиван»

Сприяє зміцненню довіри між учасниками.

Учасники стають у коло якомога тісніше. Один виходить у центр кола. Він намагається максимально розслабитись, а інші обережно розхитують його, підтримуючи і не даючи впасти. В центрі кола можуть побувати всі охочі.

Вправа «Витівник»

Один учасник на хвилинку виходить за двері. Решта стають у коло, обирають «витівника» і оплесками запрошують зайти до кімнати того, хто вийшов. Він стає у центрі кола і намагається відгадати, хто є «витівником». Завдання для «витівника» — час від часу давати сигнал про зміну рухів (наприклад, після оплесків — тупотіти ногами, махати руками чи присідати). Коли «витівника» вгадають, він починає водити.

Вправа «Поїзд дружби»

Мета — згуртувати учасників, зняти емоційне напруження.

Усі стають один за одним, тримаючи руки на поясі тих, хто перед ними. Той, хто попереду, — паровозик. Він задає темп руху і звуковий супровід, решта підлаштовуються, не порушуючи руху поїзда.

Вправа «Розплутати змію»

Один учасник виходить з приміщення. Інші беруться за руки, утворюючи ланцюжок — «змію». Тренер допомагає заплутати ланцюжок. Під час заплутування можна переступати через зімкнені руки, підлазити під них. Той, хто за дверима, повинен розплутати «змію». Можна підказати, що в неї є голова і хвіст.

Вправа «Танок свободи»

Мета — психологічне розвантаження, налаштування на успіх.

Учасники стають у коло. Тренер каже: «Уявіть собі, що вам вдалося побороти себе, наприклад, позбутися поганої звички. А тепер танцюймо танок свободи від своїх вад і поганих звичок».

Вправа «Дзига»

Мета — зняти напруження, поліпшити настрій, збадьоритись, освіжити мозок.

Вихідне положення: стати на безпечній відстані одне від одного — так, щоб можна було кружляти з розкинутими руками.

Ця вправа особливо ефективна, якщо під час обертання наспівувати протяжний звук «і-і-і». Він діє на мозок, як своєрідний акустичний вітамін С.

Якщо під час обертання в когось запаморочилась голова — це означає, що він обертається надто швидко. Треба сповільнити рух, а відтак обернутися кілька разів у протилежному напрямку.

Допоможе і прийом, який застосовують танцюристи: обрати на рівні очей будь-який предмет і фіксувати на ньому погляд під час кожного обертання.

Вправа «Слон»

Завдяки стимуляції мозочка поліпшуються слух, зір, пам'ять, здатність обробляти вербальну інформацію. Вправа дуже ефективна у роботі з кінестетиками та гіперактивними дітьми.

Стати в коло, ноги на ширині плечей. Нахилити голову вліво так, щоб вухо торкнулося плеча. Підняти ліву руку і дуже повільно виписувати нею велику лежачу вісімку (знак безкінечності). Очима стежити за кінчиками пальців. Зробити 5 разів. Опустити руку.

Нахилити голову до правого плеча і повторити вправу.

Вправа «Сплетені руки»

Мета — вправа на релаксацію. Допомагає знизити стрес перед контрольною роботою або публічним виступом.

Сісти зручно, покласти ногу на ногу. Переплести кисті рук і покласти долоні одна навпроти одної. Переплести пальці. Вивернути схрещені руки всередину і вгору так, щоб вони опинилися на рівні грудей.

Відчувається певне напруження в пальцях, зап'ястках і м'язах рук. Це означає, що мозок отримує потрібні сигнали. У такій позі нервова система має можливість заспокоїтися.

Вправа «Не все так просто»

Мета — мобілізація уваги, мотивація до подолання труднощів, тренування координації рухів.

Правою рукою намалювати у повітрі хрест. Це дуже просто. Лівою рукою намалювати коло. Це також у всіх вийшло. А тепер спробувати зробити це одночасно: правою рукою малювати хрест, а лівою — коло. В кого це вийде, повідомляє переможним вигуком.

Існує безліч варіантів виконання цієї вправи. Можна однією долонею погладжувати коловими рухами живіт, а другою — торкатися голови.

Також можна ступнею описувати коло, а рукою — писати у повітрі своє ім'я.

Вправа «Комарі»

Мета — збадьоритись, освіжитися, набратися сил, спрямувати енергію в позитивне русло.

Вихідне положення: стати так, щоб можна було вільно розвести руки.

Опустити руки і почати тихенько дзижчати: «З-з-з», подібно до комарів — так, наче до кімнати залетіла ціла хмара комарів.

Імітувати руками рух комариних крил. Злегка підняти руки і робити ними колові рухи. Поступово піднімати руки вище та збільшувати радіус обертання, інтенсивність і висоту звуку. Піднімати руки доти, аж поки вони зімкнуться над головою.

Відтак усе повторити у зворотному порядку, опускаючи руки і стишуючи голос.

При повторенні цієї вправи обирати інші звуки і рухи. Учні можуть імітувати торхтіння мотора старого трактора, голос і рухи ведмедя тощо.

Як об'єднувати в групи

Об'єднання у групи — один із звичних ритуалів тренінгу. Наводимо кілька найуживаніших варіантів.

- Якщо ви знаєте, скільки груп вам треба утворити (наприклад вісім), розрахуйте учасників від одного до восьми.
- Якщо необхідно об'єднати учасників у дві групи, розрахуйте їх на: день і ніч; я і ти; лівий і правий; жайворонок і сова; земля і небо тощо.
- Об'єднати у три групи можна розрахунком за кольорами світлофора (зелений, жовтий, червоний), іменами казкових персонажів (Ніф-ніф, Нуф-нуф, Наф-наф) тощо.
- У чотири групи можна об'єднати за порами року (зима, весна, літо, осінь), назвами океанів (Індійський, Атлантичний, Тихий, Північний Льодовитий), сторонами світу (північ, південь, схід, захід) тощо.

- Якщо треба об'єднати учасників у сім груп, можна розрахувати їх за кольорами веселки (червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий), нотами (до, ре, мі, фа, соль, ля, сі) або днями тижня (понеділок, вівторок, середа, четвер, п'ятниця, субота, неділя).
- Об'єднання у 12 груп доцільно здійснити за назвами місяців.
- Розріжте листівки на 2—6 частин. Роздайте їх учасникам і запропонуйте об'єднатися в групи, склавши з частин цілі листівки. Листівок має бути стільки, скільки ви бажаєте утворити груп. Наприклад, на тренінгу 20 учасників, ви бажаєте об'єднати їх у п'ять груп. Вам необхідно п'ять листівок, кожен з яких ви розрізаєте на чотири частини.
- Роздайте учням геометричні фігури (кола, квадрати, трикутники, ромби, паралелепіпеди). Запропонуйте їм об'єднатися за цими формами.
- Розрахуйте учасників на котиків, песиків, півників і поросятко. Запропонуйте заплющити очі і лише за допомогою характерних звуків об'єднатись у групи. Ця вправа допомагає не лише сформувати групи, а й добре знімає м'язове і психологічне напруження.
- Розрахуйте учасників за назвами квітів (тройонди, лілеї, ромашки, проліски), фруктів (яблука, банани, помаранчі, виноград), овочів (капуста, огірок, буряк, морква), видами зернових (жито, пшениця, рис, гречка), марками автомобілів (БМВ, мерседес, мазда, тойота), мобільних телефонів (самсунг, нокія, сіменс, моторола), напоїв (фанта, пепсі, кола, спрайт) тощо.

Як об'єднати в групи за мінімум часу

Коли на тренінгу бракує часу, використовуйте об'єднання в групи, що економлять час. Наприклад, під час тренінгу вам необхідно тричі об'єднати учасників у групи:

- перший раз — у три групи;
- другий раз — у чотири групи;
- третій раз — у групи по трое.

Підготуйте вирізані з паперу геометричні фігури — кола, трикутники, квадрати.

Розфарбуйте їх чотирма різними кольорами — червоний, синій, зелений, жовтий.

На зворотному боці кожної фігури напишіть цифру (1, 2 чи 3).

Роздайте учням фігури і тричі використовуйте їх протягом тренінгу:

- перший раз — запропонуйте об'єднатися за формами геометричних фігур (кола, трикутники, квадрати);

- другий раз — за кольорами (червоний, синій, зелений, жовтий);
- третій раз — об'єднатися по троє так, щоб у кожній групі були одиниця, двійка і трійка.

Можна роздати конверти, в які покласти пелюстки трьох різних квітів, травинки чотирьох видів і фрагменти розрізаних на три частини листочків. У цьому разі щоразу треба казати учням, за якою ознакою їм об'єднуватися.

Можна роздати намистинки трьох різних видів, шматочки ниток чотирьох кольорів, розрізані на три частини клаптики тканин. І так далі...

Як об'єднати у групи із заданою кількістю осіб

Вправа «На перший-другий розрахуйсь!»

Запропонуйте учасникам розрахуватися на перший-другий. Утвориться дві групи. Змагання груп на швидкість — вишикуватися за зростом, за кольором волосся (від темного до світлого), за алфавітом. Запропонуйте колонам стати одна навпроти одної та утворить з них пари (перші в колонах, другі, треті...).

Вправа «Струмочок»

Чудовий варіант руханки і об'єднання в пари.

Учасники стають у пари (пара за парою), беруться за руки і піднімають їх угору. Той, хто залишився сам, проходить під руками, обираючи собі когось до пари. Той, хто залишився, робить те саме. Через 2–3 хвилини зупиніть гру і запропонуйте виконувати наступне завдання у тих парах, що утворилися на даний момент.

Гра «Знайди свою половинку»

Роздайте учасникам половинки листівок і запропонуйте знайти «свою половинку».

Вправа «Привітання»

Учасники енергійно рухаються, аж поки ви скомандуєте: «Рука до руки!» Учасники якомога швидше утворюють пари, торкаючись руками. Відтак — знову рух і ваша команда: «Коліно до коліна!», «Спина до спини!» — і так далі. Через 2–3 хвилини зупиніть гру і запропонуйте виконувати наступне завдання у парах, що утворилися на даний час.

Вправа «Молекули»

Запропонуйте учасникам уявити себе атомами, які хаотично рухаються в просторі. Потім скомандуйте: «Об'єднайтесь в молекули по двоє!» Учасники якомога швидше стають у пари. Відтак знову вільний рух і команда: «Молекули по троє!» Зупиніть гру, коли побажаєте, і запропонуйте учасникам виконувати наступне завдання у цих парах, трійках або четвірках.

Гра «Знайди пару»

Мета — об'єднатися в пари, руханка, емоційне розвантаження, розвиток креативності, уміння використовувати невербальні засоби спілкування.

Учасникам роздають папірці, на яких написано назви тварин. Не розмовляючи, кожен повинен знайти свою пару. Відтак пари по черзі демонструють тварин, решта відгадує.

Напишіть на невеликих папірцях парні номери, наприклад: дві одиниці, дві двійки, дві трійки... Всього папірців має бути стільки, скільки учасників тренінгу. Згорніть папірці й складіть у шапку чи на тацю. Запропонуйте розібрати їх і відшукати того, хто має такий самий номер.

Використання історій і метафор на тренінгу

З давніх часів дійшли до нас різні види усної народної творчості: казки, легенди, міфи, байки.

Колись давно вони слугували мало не єдиним засобом передачі інформації наступним поколінням.

У наш час їх більше використовують для розваги, іноді — для морального та естетичного виховання.

З появою тренінгових технологій метафори (історії, казки, байки) переосмислюються і переживають друге народження. З їх допомогою на тренінгу можна розв'язати безліч завдань:

- створення сприятливої психологічної атмосфери;
- набуття учасниками стану розслабленої готовності;
- мотивація до вивчення нової теми;
- позитивні зміни на рівні цінностей і ставлень;
- краще розуміння того, що важко пояснити.

Приклади метафор наведено у практикумі для учнів.

Завершення тренінгу

Вправа «Подарунок»

Учасникам пропонують намалювати на аркуші паперу прощальний подарунок комусь із учасників тренінгу.

Кожен по черзі презентує свій подарунок. Група відгадує, кому він адресований.

Вправа «Електричний струм»

Усі беруться за руки і, починаючи з тренера, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до тренера з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!».

Вправа «Хай щастить!»

Стати боком в тісне коло. Покласти праві руки одна на одну в центрі. Підняти ліву ногу і, стрибаючи на правій, разом сказати: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить! Будьмо!».

Вправа «Я бажаю тобі...»

Учасники стають у коло, передають один одному свічку (квітку) і висловлюють добрі побажання або слова подяки.

Вправа «Віночок побажань»

Перший день. Узяти за руку сусіда і продовжити фразу: «Я бажаю тобі...» Не відпускати руки. По завершенні заплющити очі й подумки побажати всього найкращого тим, кого ви любите.

Другий день. Покласти праву руку на ліве плече сусідові й продовжити фразу: «Я бажаю тобі...» Не знімати руки. По завершенні заплющити очі й подумки побажати всього найкращого тим, кого ви любите.

Третій день. Обійняти сусіда за талію. Далі те саме, що у попередні дні.

Четвертий день. Обійняти сусіда за плечі. Далі те саме, що у попередні дні.

Тренінг 1. Вступ до курсу



Тривалість тренінгу: 90 хв



Мета: ознайомити учасників із метою курсу «Школа без насильства». Пояснити важливість розвитку життєвих навичок для благополуччя людини.



По завершенню тренінгу учасники:

- складають правила роботи в групі;
- з'ясовують свої очікування від курсу;
- пояснюють роль життєвих навичок у житті людини;
- демонструють здатність проводити тренінгові активності.



Підготувати до тренінгу:

- Відповідні завдання із практикуму для учнів.
- Аркуші А4, різноколірні фломастери.
- Плакат «Правила нашої групи».
- Роздрукувати і розрізати картки Додатку 1 по кількості учасників.



Орієнтовний план тренінгу:

Стартові завдання (15 хв)

Інформаційне повідомлення «Що таке тренінг» (5 хв)

Вправа «Правила нашої групи» (10 хв)

Робота в групах (15 хв)

Робота в групах «Життєві навички для профілактики та протидії насильству» (15 хв)

Вправа на очікування «Незакінчені речення» (10 хв)

Робота в групах «Тренінгові активності» (15 хв)

Підсумкові завдання (5 хв)

Стартові завдання

1. Назвіть тему тренінгу, поясніть, що ви починаєте вивчення курсу, який має назву «Школа без насильства».

Тренер: «Мета вивчення цього курсу — розвиток психосоціальних компетентностей (життєвих навичок) профілактики та протидії насильству в освітньому середовищі. Ви будете вчитися працювати в команді, ефективно спілкуватися, розв'язувати конфлікти, аналізувати різноманітні життєві ситуації, відстоювати себе з повагою до інших.

Також ми виконуватимемо цікаві завдання: знайомства, з'ясування та аналіз очікувань, мозкові штурми, працюватимемо в групах, будемо переглядати та обговорювати відео тощо».

2. Вправа на знайомство «Портрет по колу». Роздайте учасникам аркуші паперу та різнокольорові фломастери. Скажіть учасникам, що під час виконання цієї вправи вони повинні чітко виконувати ваші вказівки. За вашою командою ви разом з учасниками починаєте малювати свій портрет. За кілька секунд дайте команду передати малюнок своєму сусідові справа і продовжити малювати портрет свого сусіда зліва. Через кілька секунд повторіть команду і так далі, аж поки до вас по колу дійде ваш портрет. Попросіть учасників написати на малюнку своє ім'я і по черзі представитися (учасники за бажанням можуть зробити виставку портретів у вільний час).

Інформаційне повідомлення «Що таке тренінг»

Запропонуйте учасникам прочитати інформаційний блок про тренінг (Завдання 1 у практикумі для учнів).

Вправа «Правила нашої групи»

Тренер: «Для успішної роботи на тренінгу розробляють особливі правила. І ми з вами також приймемо такі правила».

1. Запропонуйте учасникам назвати правила, яких вони пропонують дотримуватися під час тренінгу.
2. Презентація правил, оформлення плаката «Правила нашої групи».
3. Запропонуйте учасникам записати у практикумі для учнів (Завдання 1 (продовження)) правила, які вони прийняли разом.

Орієнтовні правила групи:

- Приходити вчасно. Це правило допомагає не лише на тренінгах. Обговоріть, як почувається той, хто запізнюється на урок чи важливу зустріч. А той, хто чекає на нього?

Висновок: пунктуальність корисна для ваших стосунків з іншими людьми.

- Правило «піднесеної руки» — підносити руку, якщо хочеш щось сказати або доповнити.
- Говорити по черзі — не перебивати, уважно слухати інших.
- Бути доброзичливими — ставитися доброзичливо до інших учасників, поважати їх.

- Зберігати таємниці — не обговорювати за межами групи ті моменти особистого життя, які стали відомі на тренінгу.
- «Мобільна тиша» — вимкнути мобільні телефони або поставити їх на беззвучний режим.
- Правило «Пас» — якщо ви не бажаєте брати участь у певній грі чи дискусії, можете просто сказати «Пас» (якщо учасники зловживають цим правилом, то обмежте кількість «Пас», один учасник для кожної вправи).

Плакат із правилами залиште на стіні, стежте за дотриманням правил, за потреби нагадуйте учасникам про них на наступних тренінгах або додавайте нові правила.

Робота в групах

1. Запропонуйте учасникам прочитати інформацію про життєві навички у практикумі для учнів (Завдання 2).
2. Об'єднайте учасників у три групи: «Навчання», «Дозвілля», «Сім'я» та запропонуйте виконати Завдання 2 у практикумі для учнів.

Робота в групах «Життєві навички для профілактики та протидії насильства»

Об'єднайте учасників у три групи будь-яким способом та запропонуйте виконати Завдання 3 у практикумі для учнів.

Висновок: «Тренінги “Школа без насильства” спрямовані на розвиток життєвих навичок, які є особливо важливими для молодих людей підліткового віку. Набуття цих навичок є необхідною умовою формування особистості, яка нетерпима до насилля у будь-яких його проявах та вміє протистояти йому».

Вправа на очікування «Незакінчені речення»

Роздайте учасникам картки (Додаток 1) і запропонуйте з'ясувати свої очікування від тренінгів продовживши речення.

Попросіть учасників по черзі озвучити свої очікування та прикріпити картку на дошку.

Робота в групах «Тренінгові активності»

Тренер: «Як ви вже зрозуміли, на тренінгах ми будемо проводити різноманітні вправи. Давайте подивимося одну з таких вправ, а потім повторимо її».



«Австралійський дощ»

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Zvuki-doshchu>

1. Запропонуйте учасникам стати в коло і проведіть руханку «Австралійський дощ».

- В Австралії піднявся вітер (тертя долонь).
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання по грудях).
- Починається справжня злива (плескання по ногах).
- А ось гроза, справжня буря (тупотіння ногами).
- Але що це? Буря почала вщухати (плескання по ногах).
- Злива перетворюється на дощ (плескання долонями по грудях).
- Рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями).
- Вщухає вітер (тертя долонь).
- Сонце (руки догори)».

Примітка. Вправу можна виконувати без слів. В такому разі найкраще вдається імітувати шум дощу.

2. Об'єднайте учасників у чотири групи «Знайомство», «Об'єднання у групи», «Метафори», «Руханки» та запропонуйте виконати Завдання 4 у практикумі для учнів.

Висновок: «На тренінгах використовуються різні види вправ для того, щоб організувати групу, налагодити сприятливу атмосферу, відпочити тощо».

Підсумкові завдання

1. Запропонуйте учасникам пригадати, що вони робили на цьому тренінгу (учасники відповідають, дотримуючись правила «Піднятої руки»).
2. Завершальна вправа. Запропонуйте учасникам стати в тісне коло, скласти праві руки одна на одну в центрі, лівою рукою обійняти за плечі сусіда.
3. Стрибаючи на одній нозі, хором сказати: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай усім завжди щастить! Будьмо!».

1) від тренінгів я очікую _____

2) від інших учасників я очікую _____

3) від себе я очікую _____

1) від тренінгів я очікую _____

2) від інших учасників я очікую _____

3) від себе я очікую _____

1) від тренінгів я очікую _____

2) від інших учасників я очікую _____

3) від себе я очікую _____

Тренінг 2. Що таке булінг



Тривалість тренінгу: 90 хв



Мета: ознайомити учасників із поняттям «булінг» та його видами; формувати навички відповідальної поведінки, спрямованої на вирішення цієї проблеми.



По завершенню тренінгу учасники:

- пояснюють, що таке булінг;
- розрізняють види булінгу та причини його виникнення;
- наводять приклади проявів булінгу.



Підготувати до тренінгу:

- Відповідні завдання із практикуму для учнів.
- Олівці, скріпки.
- Роздрукувати і розрізати Додаток 1 у потрібній кількості.



Орієнтовний план тренінгу:

Стартові завдання (15 хв)

Казка про Скріпку (10 хв)

Вправа «Асоціативний ряд» (12 хв)

Вправа «Насильство чи дружнє піддражнювання» (5 хв)

Інформаційне повідомлення «Види булінгу» (8 хв)

Робота в групах «Форми булінгу» (15 хв)

Практичне опрацювання історій «Аналіз ситуацій» (20 хв)

Підсумкові завдання (5 хв)

Стартові завдання

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учасників: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте сказане.
2. Актуалізація теми. Запропонуйте учням узяти папірець, зім'яти його, кинути на підлогу і наступити на нього, але так, щоб не розірвати. Потім попросіть розгорнути, розгладити папірець. *Тренер:* «Подивіться, який папірець зім'ятий і брудний, хоч ми і намагалися вирівняти його. Тепер попросіть вибачення у папірця за те, що зробили з ним. Навіть незважаючи на те, що ми вибачилися і намагалися розгладити папірець, на ньому все одно залишилися рубці. І ці рубці не зникнуть, як би ми не старалися. Ось, що відбувається, коли одна дитина цькує іншу. Можна перепросити, але рубці від цього, як шрами залишаються в душі назавжди».

3. Оголосіть тему тренінгу: «Тому сьогодні ми поговоримо про булінг, дізнаємося про його види і форми».
4. Вправа на знайомство. *Тренер:* «Зараз ми з вами більше дізнаємося про одне одного за допомогою вправи “Бінго”» (Завдання 1 у практикумі для учнів).
 - Запропонуйте учасникам за вашою командою ходити по класу і шукати тих, хто відповідає характеристикам у бінго-формах. Коли учасник знаходить таку людину, вона має поставити підпис у відповідній клітинці. *Важливо!* Одна людина може поставити лише один підпис в одній бінго-формі. Той, хто збере підписи у всіх клітинках, вигукує: «Бінго!». Гра триває, аж поки декілька гравців (наприклад, троє) вигукнуть: «Бінго!»
 - Запропонуйте учасникам по черзі назвати своє ім'я і сказати, що їх найбільше здивувало з отриманої інформації про своїх однокласників.

Казка про Скріпку

Роздайте учасникам по одній канцелярській скріпці.

Тренер: «Зараз я вам розповім казку про Скріпку. Під час моєї розповіді вам необхідно слід за мною робити зі скріпки певні фігурки:

1. Жила-була дівчинка-скріпочка. Вона була дуже життєрадісна, весела, товариська дівчинка (Просто скріпка).
2. Одного разу однокласники дали їй образливе прізвисько. І у неї виникло запитання «Чому?» (Знак питання).
3. Іншого разу вона знайшла свій портфель в шкільному туалеті і дуже засмутилася (Нижня посмішка).
4. Після закінчення уроків Скріпочка вийшла погуляти на подвір'я, де інші дівчата почали чіплятися до неї, ображати та дали їй стусана (Знак оклику). І Скріпочка подумала, що їй робити? Хто її захистить? (Знак питання)
5. Вона часто згадує той момент, коли її ніхто не ображав і хоче, щоб все було, як раніше».

Наприкінці казки проведіть асоціацію стану Скріпки з впливом проявів цькування до дитини.

Запитання для обговорення:

- Чи можемо ми повернути Скріпку в попередній стан? Чому?
- Як вплинули прояви цькування на стан Скріпки?
- Як почуваються ті, кого обзивають і цькують однолітки?
- Як це позначається на них?
- Що вони думають про тих, хто їх ображає?

- Чому деякі люди ображають інших?

Висновок: «Будь-який прояв насилля наносить велику шкоду людині, яку дуже рідко можна виправити».

Вправа «Асоціативний ряд»

1. Напишіть на дошці слово «булінг». Запропонуйте учасникам називати слова, що у них асоціюються з цим поняттям, і запишіть їх навколо. Коли асоціації буде вичерпано, проведіть паралелі між загальноприйнятим визначенням та асоціаціями в уяві учасників.

Тренер: «Одним з перших науковців, який почав досліджувати явище булінгу був скандинавець Ден Ольвеус. Він визначав булінг як використання своєї сили, статусу, соціального положення для залякування, нанесення шкоди або приниження іншого, хто має меншу силу чи нижчий статус.

Булінг (від англ. Bully – хуліган, залякувати) – форма насильства у вигляді цькування, бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей, фізичної розправи тощо».

2. Запропонуйте учасникам проаналізувати ситуації у практикумі для учнів (Завдання 2).

Запитання для обговорення:

- Які емоції ви відчували під час виконання вправи? Чому?
- Чи спостерігали ви таку ситуацію, коли в дитячому колективі «обирають» дитину (так звану «білу ворону»), 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, на вашу думку, почуває себе дитина, яку обрали «білою вороною»?

Висновок: «Подібні ситуації є нічим іншим, як проявами насильства. Насильство – це дія або бездіяльність однієї людини стосовно іншої, що завдає шкоди здоров'ю як фізичному, так і психічному, принижує почуття честі й гідності.

Будь-яка людина в своєму житті може потрапити в ситуацію насильства. Це можуть бути як дівчата, так і хлопці, як жінки, так і чоловіки. Насильство може відбутися будь-де. Найчастіше насильство відбувається під час живого

спілкування. Це може бути в освітньому закладі, вдома, на дитячому майданчику, в колі друзів/однокласників, в інтернеті».

Вправа «Насильство чи дружнє піддражнювання»

Запропонуйте учасникам виконати Завдання 3 у практикумі для учнів.

Запитання для обговорення:

- Що, на вашу думку, трапляється частіше: насильство чи піддражнювання?

Висновок: «Булінг суттєво відрізняється від типових конфліктів і непорозумінь між друзями або однокласниками. Булінг — це якщо:

- людині завдали болю, принизили фізично або словесно;
- така поведінка повторюється, хоча може статися й один раз;
- це було зроблено навмисно;
- людина, якій заподіяли шкоду, не може сама захистити себе;
- людина, яка вчинила булінг, має переваги (старша, фізично сильніша, у неї вищий авторитет у групі)».

Інформаційне повідомлення «Види булінгу»

Тренер: «На жаль, нині практично у кожному класі, будь-якого закладу освіти України є діти, які постають об'єктами глузувань чи знущань. Насильство проявляється різними іпостасями і визначають такі його види:

- фізичний булінг – штовхання, підніжки, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо;
- економічний булінг – крадіжки, вимагання грошей, пошкодження, псування чи знищення особистих речей жертви, примус до виконання певної роботи для себе тощо;
- психологічний булінг – принизливі погляди чи жарти, образливі жести, рухи тіла чи міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, шантаж тощо;
- сексуальний булінг – принизливі погляди чи жарти, образливі жести, рухи тіла чи міміка обличчя, поширення образливих чуток, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях чи туалетах, сексуальні погрози тощо;
- кібербулінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших мобільних пристроїв (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, фіксація на відео бійок чи інших принижень і розміщення відео в інтернеті, цькування через соціальні мережі тощо).

Запитання для обговорення:

- Чи спостерігали ви прояви булінгу у своєму класі? Які саме?
- Які види булінгу найчастіше спостерігаються у вашому класі?

Висновок: «Важливо розрізняти види булінгу, щоб знати як можна захистити себе чи своїх друзів».

Робота в групах «Форми булінгу»

1. Об'єднайте учасників у 4 групи за порами року та роздайте по аркушу А5.
2. Запропонуйте групам прочитати інформацію про булінг у практикумі для учнів (Завдання 4). Завдання групам:
 - група 1 – намалювати якомога більше прикладів фізичного булінгу;
 - група 2 – намалювати якомога більше прикладів словесного булінгу;
 - група 3 – намалювати якомога більше прикладів соціального булінгу;
 - група 4 – намалювати якомога більше прикладів кібербулінгу.
3. Запропонуйте групам презентувати свої плакати і розказати про свою форму булінгу.

Тренер: «67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років стикалися з проблемою булінгу. Будь-який школяр може опинитись у ситуації, коли його ображають, висміюють чи бойкотують. Або ж навпаки, може сам приєднатися до тих, хто знущується над іншими.

Булінг – це агресивна та вкрай неприємна поведінка однієї людини або групи людей по відношенню до іншої, що супроводжується постійним фізичним і психологічним тиском. Наприклад, дитину систематично дражнять образливим для неї чином, навмисно не приймають у гру, залякують, шантажують або навіть б'ють.

З булінгом майже неможливо впоратися самотужки. Не бійтеся поговорити про проблему з дорослими».

Практичне опрацювання історій «Аналіз ситуацій»

Об'єднайте учасників 4 групи за допомогою карток (Додаток 1). Розподіліть між групами історії з життя дітей (за зверненнями дітей на Національну дитячу «гарячу лінію») у практикумі для учнів (Завдання 5). Запропонуйте групам визначити:

- вид булінгу;
- жертву булінгу;
- булера (агресора);

- наслідки булінгу для жертви;
- пораду для автора.

Групи презентують аналіз своєї історії.

Запитання для обговорення:

- Чи важко було визначити наслідки булінгу? Чому?
- Чи важко було визначитися із порадою для автора?
- Чому ваші поради різнилися? Як ви дійшли до спільної думки?

Висновок: «Причини булінгу можуть бути найрізноманітніші. Подібні дії завдають непоправної шкоди жертві, однак небайдужість оточуючих може допомогти вирішити ситуацію».

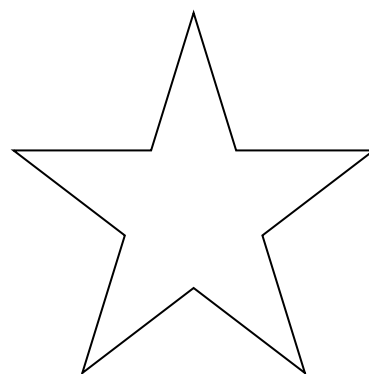
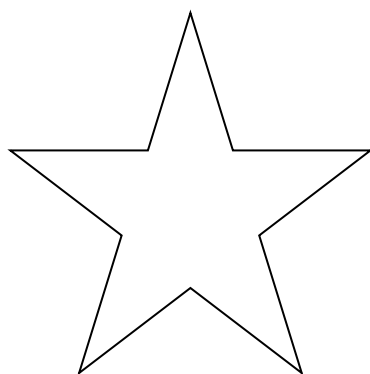
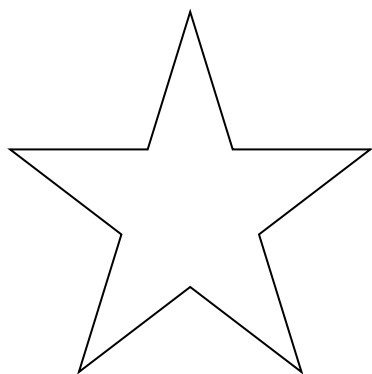
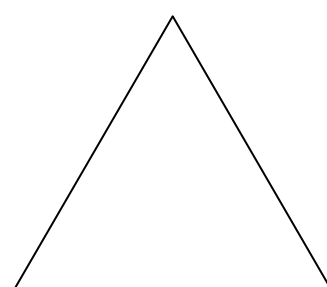
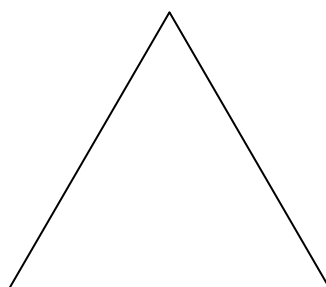
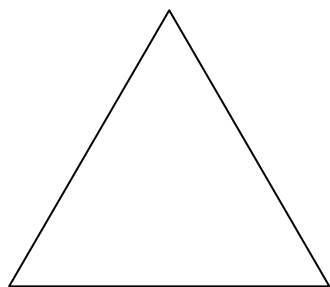
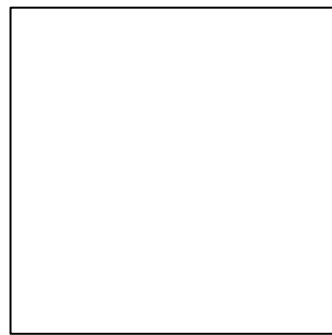
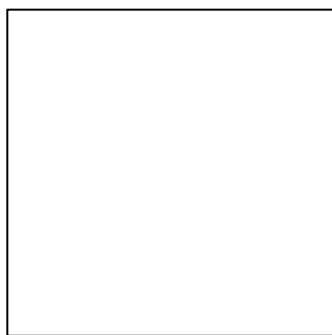
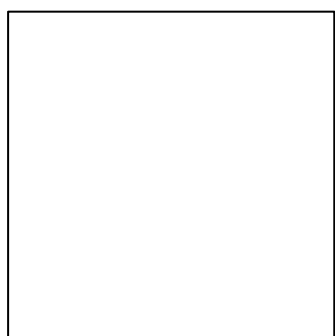
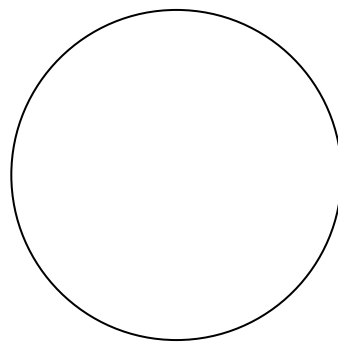
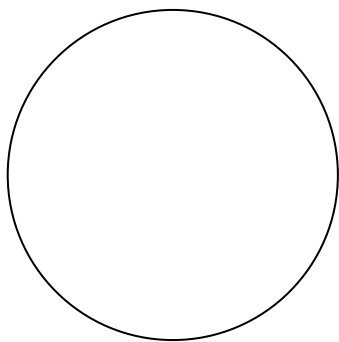
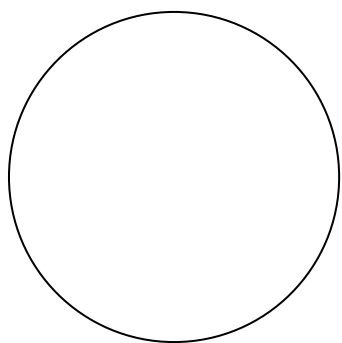
Підсумкові завдання

1. Зачитайте висновки:

- Булінг - це агресивна поведінка однієї людини або групи людей по відношенню до іншої, що супроводжується постійним фізичним і психологічним тиском, спрямованим на приниження людської гідності.
- Видами булінгу є фізичний, економічний, психологічний, сексуальний, кібербулінг.
- Формами булінгу є фізичний, словесний, соціальний, кібербулінг.
- Важливо розрізняти дружнє піддражнювання і насильство. Насильство – це агресивна поведінка, що повторюється, а піддражнювання буває зрідка й не має на меті заподіяти людині шкоду.

2. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учасникам по черзі продовжити речення: «Мені сьогодні найбільше запам'яталося ... В сьогоднішньому занятті я б змінила/змінив ... ».

3. Прощання «Передай імпульс по колу». Учасники зустрічі стають у коло та беруться за руки. Потиском по колу передають «імпульс», на знак єдності та прощання.



Тренінг 3. Причини насильства



Тривалість тренінгу: 90 хв



Мета: ознайомити учасників із причинами насильства, його рольовою структурою; сформувати нетерпимість до проявів агресії.



По завершенню тренінгу учасники:

- пояснюють, хто є учасниками насильства;
- розуміють наслідки насильницьких дій;
- розробляють стратегії подолання насильства;
- проявляють емпатію до жертв насильства.



Підготувати до тренінгу:

- Відповідні завдання із практикуму для учнів.
- Аркуші А 4, А 5, фломастери.
- Листочки трьох кольорів по кількості учасників.
- Роздрукувати і розрізати Додаток 1 у потрібній кількості.



Орієнтовний план тренінгу:

Стартові завдання (10 хв)

Вправа «Фішка» (5 хв)

Робота в групах «Види компаній» (15 хв)

Робота в групах «Учасники насильства. Причини насильства» (15 хв)

Руханка «Броунівський рух» (5 хв)

Робота в групах «Аналізуємо вплив ЗМІ» (20 хв)

Підсумкові завдання (15 хв)

Стартові завдання

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учасників: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте сказане.
2. Оголосіть тему тренінгу: «Сьогодні ми поговоримо про причини насильства, які систематично застосовуються до однієї дитини в учнівському середовищі. Спробуємо зрозуміти, що відчуває жертва насильства, причини поведінки агресора/агресорки (булера) та свідків цієї ситуації».
3. Вправа на знайомство «Перевтілення». Запропонуйте учасникам взяти аркуші й фломастери і написати своє ім'я та презентувати себе, продовжуючи три речення:

- Якби я був кимось, то був би
- Якби я був чимось, то був би
- Якби я був десь, то був би

За бажанням учасники можуть коротко пояснити свої відповіді.

Вправа «Фішка»

Приготуйте листочки 3 кольорів по кількості учнів. Запросіть учасників стати у коло і закрити очі. На спину кожному прикріпіть листочок, за командою всі відкривають очі. Після чого без слів і звуків всі учасники повинні об'єднатися в групи за кольорами. Запропонуйте учасникам виконувати наступне завдання в цих групах.

Робота в групах «Види компаній»

1. Запропонуйте учасникам назвати приклади конкретних ситуацій, коли друзі впливають на нас (допомагають купити річ, пропонують прогуляти уроки і т.д). Всі приклади записуйте на дошці.
2. Обведіть приклади позитивного впливу (виручають з біди, попереджають про небезпеку, залучають до занять спортом...) і підкресліть — негативного (пропонують когось обманути, прогуляти заняття, щось вкрати, когось побити...).

Висновок: «Друзі впливають на нас і нашу поведінку. Тому для здоров'я і безпеки важливо навчитися розрізняти дружні, недружні і небезпечні компанії».

3. Розподіліть між групами інформацію про «Дружні компанії», «Недружні компанії», «Небезпечні компанії» (Завдання 1 у практикумі для учнів). Запропонуйте групам прочитати ознаки відповідного типу компаній.
4. Попросіть групи на основі цих ознак підготувати і розіграти сценку про взаємодію у «своїй групі».
5. Демонстрація, обговорення.

Висновок: «Небезпечні компанії можуть спонукати людину здійснювати насильницькі дії по відношенню до інших людей. Крім того в таких компаніях не захищений жоден із учасників. У будь-який момент він сам може стати жертвою. Тому при перших ознаках недружніх чи небезпечних компаній потрібно якнайшвидше обірвати всі зв'язки з ними».

Робота в групах «Учасники насильства. Причини насильства»

Тренер: «Як писав англійський письменник Вільям Шекспір: “Увесь світ – театр, а люди в ньому - актори”. Кожна людина у будь-якій життєвій ситуації грає певну роль. Випадки булінгу не є виключенням. Виділяють три основні ролі: жертва, агресор (булер), спостерігач».

1. Запропонуйте учасникам об'єднатися у три групи («Жертва», «Агресор», «Спостерігач»).
- Запропонуйте групам дати відповіді на питання й підготувати повідомлення (Завдання 2 у практикумі для учнів).
- Попросіть учасників презентувати свої повідомлення.

Висновок: «Отже, можна виокремити наступні причини насилля:

1. Прагнення до самоствердження і підвищення власної самооцінки за рахунок уразливої особи, дискредитації жертви в очах однолітків.
2. Неприйняття інакшості (наявність у дитини психічних чи фізичних особливостей; зіткнення різних субкультур, цінностей, поглядів тощо).
3. Агресивність і віктимність.
4. Заздрість, відчуття неприязні, помста.
5. Боротьба за лідерство, владу в групі; потреба підпорядковуватися лідерові.
6. Конкуренція, нейтралізація суперника.
7. Маніпулювання дружбою.
8. Відсутність можливостей проведення предметного дозвілля»

2. Запропонуйте учасникам прочитати інформацію про наслідки булінгу для кожного з його учасників (Завдання 3 у практикумі для учнів).

Висновок: «Не зважаючи на різні причини виникнення булінгу, кожен з його учасників зіштовхнеться із важкими наслідками, а не лише жертва».

Руханка «Броунівський рух»

1. Запросіть учасників у коло і попросіть заплющити (зав'язати) очі.
2. Запропонуйте повільно розпочати рух у будь-якому напрямі, змінюючи його, як завгодно, намагаючись нікого не штовхнути; попередьте, що рух припиняється за сигналом.
3. Через 3 хвилини дайте сигнал до завершення.
4. Організуйте коротке обговорення про те, що відчували учасники під час руху, яку роль відіграє групова довіра для створення безпечного середовища.

Робота в групах «Аналізуємо вплив ЗМІ»

Тренер: «Незважаючи на те, що представники телеіндустрії переконують, що програми, де містяться сцени насильства, жодним чином не мають негативного впливу на людей, проведені дослідження однозначно свідчать: насильство в телевізійних програмах може мати і має несприятливий вплив на аудиторію. Першість у цьому, в результаті цілеспрямованої, часто неправдивої інформації, яка може нав'язуватися аудиторії найрізноманітнішими методами, посідають телебачення та інтернет. Після програми досліджень, проведених для Міністерства охорони здоров'я США було зроблено висновки:

- телевізійний зміст дуже наповнений насильством;
- діти дедалі більше дивляться на насильство;
- загалом, факти підтверджують гіпотезу, що перегляд насильницьких розважальних програм побільшує можливість агресивної поведінки.

Тому пропоную провести невелике дослідження впливу ЗМІ на вас та ваших однолітків».

1. Об'єднайте учасників у чотири групи: «Кіно», «Реклама», «Музика», «Комп'ютерні ігри».
2. Запропонуйте групам пригадати і проаналізувати все, що вони бачили або чули із цих засобів масової інформації. Підготувати приклади фільмів (телепередач), рекламних роликів, музичних кліпів чи відеоігор, які пропагують насильство; показують його як буденне явище; створюють враження, що усі люди, які проявили насильство до інших, залишились не покарними; формують небезпечні уявлення про насильство (Завдання 4, практикум для учнів).
3. Попросіть учасників продовжити дослідження вдома: записувати приклади відповідних медіа-продуктів із насильницьким наповненням.

Підсумкові завдання

1. Зачитайте висновки:

- Існують дружні та небезпечні види компаній, які потрібно уникати. Адже часто саме в таких компаніях здійснюється насильство по відношенню до інших людей чи навіть до членів самої компанії.
- Жертва, агресор, спостерігач – це ролі у кожній ситуації, де має місце булінг. Насильство не проходить без наслідків для кожного з них, навіть для агресора.
- Існує чимало причин, чому агресор починає булити свою жертву.

2. Завершальна вправа. Роздайте учням «серця доброти» (Додаток 1).

Тренер: «Було б набагато ліпше, якби люди замість булінгу робили щось добре один для одного».

Запропонуйте учасникам написати на серці те, що може допомогти іншій людині, зігріти їй душу (поділитися парасолькою під час дощу, притримати для когось двері). Зберіть усі «серця», перемішайте їх, відтак запропонуйте кожному витягнути навмання одне серце та впродовж наступного тижня зробити те, що написано на його серці доброти, для когось іншого.

3. Ритуал прощання «Аплодисменти». Подякуйте учасникам за увагу та запропонуйте винагородити один одного аплодисментами.



Тренінг 4. Як припинити агресію і насилля



Тривалість тренінгу: 90 хв



Мета: розповісти учасникам, як припинити агресію та насилля; допомогти з'ясувати, до кого вони можуть звернутися по допомогу в ситуації, коли вони чи оточуючі страждають від насильства.



По завершенню тренінгу учасники:

- розповідають про 4 кроки подолання насильства;
- називають людей і ресурси, до яких вони можуть звернутися в ситуації насильства.



Підготувати до тренінгу:

- Відповідні завдання із практикуму для учнів.
- Різнокольоровий папір, ножиці, олівці, плакат «Дерево довіри».
- Роздрукувати Додаток 1 у потрібній кількості.



Орієнтовний план тренінгу:

Стартові завдання (15 хв)

Робота в групах «Аналізуємо ЗМІ» (10 хв)

Вправа «Молекули» (5 хв)

Вправа «Усі ми різні, але маємо багато спільного» (10 хв)

Обговорення відео «Як пережити цькування» (5 хв)

Обговорення відео «Як боротися з булінгом: поради для дітей» (5 хв)

Обговорення відео «Способи зупинити насильство» (10 хв)

Вправа «Дерево довіри» (10 хв)

Вправа «Міф чи реальність» (5 хв)

Підсумкові завдання (15 хв)

Стартові завдання

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учасників: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх».
2. Вправа на знайомство «Павутинка запитань».

Тренер: «А зараз у вас буде можливість ще більше дізнатися один про одного. Для цього пограємо у гру «Павутинка запитань»».

Запропонуйте першому учаснику взяти клубок, намотати мотузку на один із пальців і назвавши своє ім'я та хобі перекинути клубок іншому учаснику. Інші

учасники підтримують повідомлення, вигукуючи разом у відповідь: «І це – здорово!», – водночас піднімаючи великий палець. Так у колі утвориться «павутинка» з мотузки, що символізує тісний взаємозв'язок між учасниками тренінгу.

Робота в групах «Аналізуємо ЗМІ»

Запросіть групи «Кіно», «Реклама», «Музика», «Комп'ютерні ігри» презентувати результати своїх досліджень.

Запитання для обговорення:

- Чи важко було знайти приклади насильства у вашому виді ЗМІ? Чому?
- Що вас найбільше здивувало при проведенні дослідження?
- Який вид ЗМІ, на вашу думку, містить найбільше прикладів медіа-продуктів із насильницьким змістом? Які види насильства?

Висновок: «Будь-який вид ЗМІ має жанри фільмів і музики, види реклами і типи комп'ютерних ігор, що містять насильство. Більше того часто насильство оспівується, як вихід із будь-якої ситуації, воно романтизується і зображується, як частина будь-яких стосунків. На щастя, є медіа продукти, де насильство зображується, як негативне явище, якому немає бути місця серед людей. Ми ж, як споживачі, можемо обирати корисний контент і відсіювати негідний».

Вправа «Молекули»

Запропонуйте учасникам уявити себе атомами, які хаотично рухаються в просторі. Потім скамандуйте: «Об'єднайтесь в молекули по двоє!» Учасники якомога швидше стають у пари. Відтак знову вільний рух і команда: «Молекули по троє!» Зупиніть гру, коли учасники утворять пари і запропонуйте їм виконувати наступне завдання у цих парах.

Вправа «Усі ми різні, але маємо багато спільного»

1. Роздайте парам Додаток 1 і запропонуйте заповнити «своє коло», відповівши на запитання:

- Мене звуть...
- Я був жертвою/спостерігачем/агресором насилля...
- Мене хвилює агресія і насильство у дитячому середовищі (дуже хвилює, трохи хвилює, зовсім не хвилює).

- Я вважаю, що запобігти агресії та насильству в дитячому середовищі можуть (однокласники, батьки, вчителі, своя відповідь).
 - У випадку насилля я можу звернутися до
2. Попросіть пари проаналізувати власні відповіді і визначити спільні ознаки, які вписуються у спільний сектор.
 3. Запропонуйте парам по черзі зачитати записи – спочатку відмінні відповіді, а потім спільні.

Висновок: «Всі ви негативно відноситеся до насильства у дитячому середовищі. Запобігти йому можна, якщо об'єднуються всі довкола: учні, батьки і вчителі».

Обговорення відео «Як пережити цькування»

1. Запропонуйте учням подивитися відео «Як пережити цькування».



«Як пережити цькування»

У відео успішні люди розповідають про те, як їх цькували в школі і дали поради собі п'ятнадцятирічним.

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Kak-perezhit-travlyu-/>

Запитання для обговорення

- Як почуваються ті, кого обзивають і цькують однолітки?
- Які поради дали собі п'ятнадцятирічним жертви булінгу?
- Які висновки зробили підлітки, що дивилися інтерв'ю?

Підсумуйте: «Булінгу може зазнати будь-хто і саме тоді може здаватися, що життя скінчилося. Однак, кожен сам коваль свого щастя і може не лише пережити ці жахливі моменти, але й досягнути успіху в житті».

Обговорення відео «Як боротися з булінгом: поради для дітей»



«Як боротися з булінгом: поради для дітей»

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

Запитання для обговорення:

- Які можуть бути причини цькування? (*зовнішність, незвична зачіска, ластовиння, окуляри, занадто високий чи низький зріст, вага тощо*)
- Які поради допоможуть боротися з булінгом?

Обговорення відео «Способи зупинити насильство»



Тренер «На жаль, діти не завжди вміють мирно розв'язувати свої проблеми. Тому в школі трапляються сварки, бійки, знущання над слабшими. Давайте переглянемо відео, у якому є поради, як поводитися в ситуаціях булінгу».

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

Запитання для обговорення:

- Хто з відомих людей у дитинстві був жертвою булінгу?
- Який перший крок подолання булінгу?
- Який другий крок?
- Який третій крок?
- Який четвертий крок?

Запропонуйте учасникам ще раз ознайомитися із «Кроками подолання булінгу» і написати список свої досягнень (Завдання 1 у практикумі для учнів).

Висновок: «Завжди пам'ятайте, що ви хороші, талановиті, сильні люди. Ніхто не має права заподіяти вам будь-яку шкоду. Якщо ж це сталося, то зробіть все, щоб вас це не зламало».

Вправа «Дерево довіри»

Роздайте учасникам різнокольоровий папір, ножиці та олівці. Запропонуйте їм обвести свою долоню, вирізати і написати людей, до яких вони можуть звернутися по допомогу, якщо зіштовхнуться із ситуацією насильства.

Запропонуйте учасникам по черзі прикріпити свої долоньки на плакат «Дерево довіри». Бажаючі можуть озвучити написане і пояснити, чому обрали саме цих людей.

Вправа «Міф чи реальність»

Запропонуйте учасникам перевірити, як вони засвоїли попередні теми. Зачитуйте їм твердження про насильство та запропонуйте виявити, що є правдою (плеснути в долоні), а що ні (потупотіти ногами).

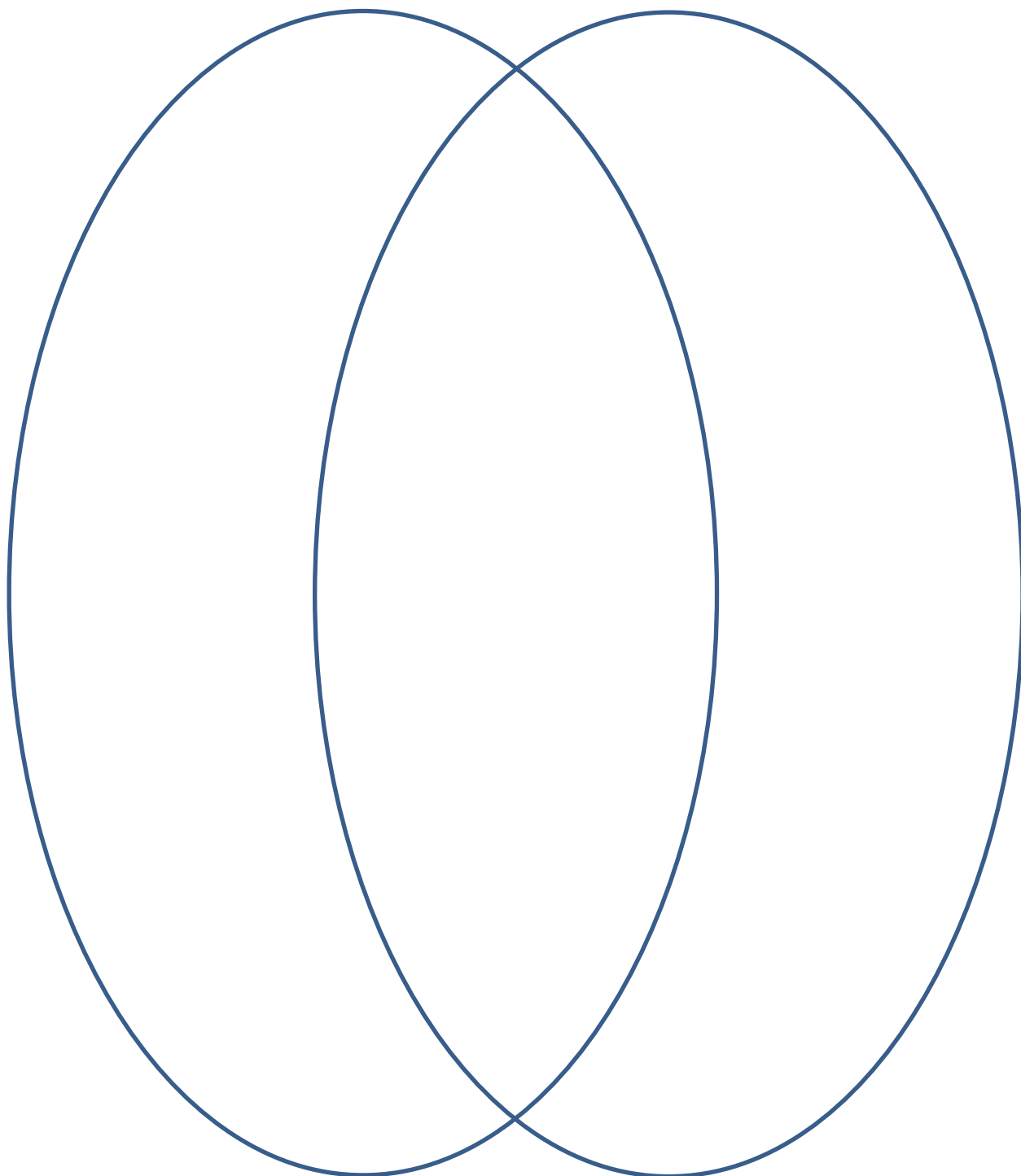
Перелік тверджень:

1. Насильство має і позитивні сторони (НІ)
2. Використання нецензурних слів дитиною по відношенню до іншої людини є проявом насильства (ТАК)
3. Насильство – це тільки тоді, коли видно сліди на тілі жертви (НІ)
4. Б'ють заслужено (НІ)
5. Дитина, яка потерпає від насильства повинна не мовчати про це (ТАК)
6. Насильство карається законом України (ТАК)
7. Насильство – це ознака мужності (НІ)
8. Розповідати, про те, що над вам були здійснені насильницькі дії – це ознака слабкості дитини (НІ)
9. Особи, які чинять насильство – агресори (ТАК)
10. Насильство – це не злочин, а нормальне явище (НІ)
11. Поліція не повинна втручатися у вирішення проблеми насильства (НІ).

Висновок: «Я бачу, що ви вже можете самостійно проаналізувати, яка ситуація несе у собі насильницькі дії та, що потрібно робити у такому випадку».

Підсумкові завдання

1. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учасникам по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому тренінгу я дізнався/дізналась.., навчився/навчилась ...».
2. Вправа на завершення. Візьміть клубок ниток і у довільному порядку передавайте його із рук в руки, тримаючи частину нитки в себе, поки не обплутає усіх учасників. Передаваючи клубок потрібно назвати те, що можна зробити аби допомогти жертві булінгу.



Тренінг 5. Що таке конфлікт



Тривалість тренінгу: 90 хв



Мета: ознайомити учасників із поняттям «конфлікт», його видами і стадіями; тренувати вміння вирішення конфліктів, зокрема уникнення їх ескалації.



По завершенню тренінгу учасники:

- наводять приклади причин виникнення конфліктних ситуацій;
- розрізняють види конфліктів та стадії їх розвитку.



Підготувати до тренінгу:

- Відповідні завдання із практикуму для учнів.
- Стикери, папір, олівці, мотузка завдовжки 3–4 метри.



Орієнтовний план тренінгу:

Стартові завдання (15 хв)

Мозковий штурм (5 хв)

Вправа «Привітання» (5 хв)

Вправа «Малюнок удвох» (7 хв)

Оповідання «Оббреханий вовк» (7 хв)

Бесіда «Види конфліктів» (8 хв)

Вправа «На містку» (8 хв)

Інформаційне повідомлення «Стадії розвитку конфлікту» (5 хв)

Робота у парах (15 хв)

Підсумкові завдання (15 хв)

Стартові завдання

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учасників: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Знайомство. Запропонуйте учасникам перевірити, наскільки вони є конфліктними (Завдання 1 у практикумі). Після підбиття підсумків запропонуйте учасникам по черзі назвати своє ім'я та поділитися результатами тесту.
3. Оголосіть тему тренінгу: «Ми стикаємося із конфліктами повсякчас, навіть якщо не самі їх провокуємо. Саме тому сьогодні ми поговоримо про конфлікти, їх види та як запобігти ескалації конфлікту».

Мозковий штурм

1. Запропонуйте учасникам утворити дві групи:

Перша – ті, хто ніколи не брав участь у конфліктах.

Друга – ті, хто брав участь у конфліктах.

Тренер: «Як бачите, конфлікти є досить поширеним явищем. Слово “конфлікт” походить від латинського слова “conflictus” – зіткнення. Конфлікт – це зіткнення протилежних думок, поглядів, інтересів, прагнень, дій, планів у свідомості й поведінці окремої людини, різних індивідів або груп людей. Як ви гадаєте, чому можуть виникати конфлікти?»

2. Напишіть на дошці слово «конфлікт». Повторюйте відповіді кожного учасника і записуйте все на дошку. По завершенню підсумуйте всі названі причини конфліктів.

Висновок: «Конфлікти є невід’ємною частиною людських стосунків. Найчастіше вони виникають через те, що кожна людина є унікальною, має відмінні від інших погляди, вподобання і переконання, власні інтереси й бажання, які можуть вступати у суперечність з інтересами та бажаннями інших».

Вправа «Привітання»

Запропонуйте учасникам енергійно рухатися, аж поки ви скомандуєте: «Рука до руки!» Учасники якомога швидше утворюють пари, торкаючись руками. Відтак — знову рух і ваша команда: «Коліно до коліна!», «Спина до спини!» — і так далі. Через 2–3 хвилини зупиніть гру і запропонуйте виконувати наступне завдання у парах, що утворилися на даний час.

Вправа «Малюнок удвох»

1. Роздайте парам один аркуш паперу та один олівець.
2. Наголосіть, що з цього моменту і до кінця вправи розмовляти не можна. Запропонуйте парам взяти один олівець удвох і разом намалювати один малюнок.
3. Демонстрація та обговорення малюнків.

Запитання для обговорення:

- Чи складно було малювати малюнок?
- Чи всі намалювали те, що хотіли?
- Чому намалювали саме такий малюнок?
- Хто піддався напарнику і малювали його малюнок?

- Хто малював по черзі?
- Хто «рвався у бій» і не давав напарнику намалювати свій малюнок?
- Хто намагався вгадати наміри іншого і малювати разом один малюнок?

Висновок: «Конфлікт виникає у тих ситуаціях, в яких наші інтереси не збігаються з інтересами іншої людини. Як ми побачили з цієї вправи, в таких ситуаціях можна поводитися зовсім по-різному».

Оповідання «Оббреханий вовк»

Запропонуйте бажаючим по черзі прочитати оповідання «Оббреханий вовк» (Завдання 2 у практикумі для учнів).

Запитання для обговорення:

- Що це за казка?
- Чи змінилося ваше ставлення до вовка? Чому?
- Чи вірите ви вовку? Чому?
- Згадайте випадок, коли ваша думка відрізнялася від позиції іншої людини, яка вам небайдужа. Що ви при цьому відчували?

Висновок: «В конфліктній ситуації кожен має власні погляди. Часто ми переконані, що одна сторона конфлікту (зазвичай ми самі) відстоює правильну позицію, а позицію іншого сприймаємо як хибну. Щоб вирішити, хто насправді має рацію, а хто ні, важливо зрозуміти обидві сторони конфлікту».

Бесіда «Види конфліктів»

Тренер: «Розрізняють конфлікти поглядів і конфлікти інтересів. Конфлікти поглядів – це конфлікти, спричинені розбіжностями у поглядах, смаках чи вподобаннях людей. Часто, коли люди мають різну віру, переконання або їм подобаються чи не подобаються певні речі (одяг, музика, футбольна команда), вони ніби спілкуються різними мовами. Те, що для одного “добре”, може бути “погане” для іншого; те, що одному подобається, в іншого може викликати відразу. Однак розв’язання такого конфлікту не означає, що його учасники мають змінити свою віру, погляди чи переконання. У таких випадках треба згадати народну мудрість: “На колір і смак товариш не всяк”. Дуже важливо розвинути в собі толерантність — уміння визнавати й поважати право іншої людини на власну, відмінну від твоєї, думку і пам’ятати, що толерантність — це пошук того, що об’єднує, а не роз’єднує людей».

1. Запропонуйте учасникам уявити ситуацію, що двоє друзів посварилися через те, що вболівають за різні футбольні команди чи їм подобається різна музика.

Запитання для обговорення:

- Як можна вирішити ці ситуації?
- Пригадайте подібну ситуацію із власного життя. Як це було?
- Чи правильно ви тоді діяли?

Тренер: «Коли конфлікти виникають внаслідок зіткнення інтересів чи бажань людей — це конфлікти інтересів».

2. Запропонуйте бажаним по черзі прочитати інформацію «Конфлікти інтересів» із практикума для учнів (Завдання 3).

Висновок: «Конфлікти інтересів найкраще розв'язувати шляхом переговорів».

Вправа «На містку»

1. За допомогою мотузки або в інший спосіб викладіть у кімнаті «доріжку» завдовжки 3–4 метри.
2. Поясніть правила гри: «Пара учасників стає з різних боків "доріжки". Завдання гравцям — пройти "доріжкою" на інший бік. Той, хто ступить за мотузку, "падає у прірву". Виграє пара, яка подолає "стежку" за найкоротший час».
3. Запросіть 3 пари охочих узяти участь у грі. Запропонуйте двом парам вийти з класу, щоб вони не могли спостерігати за першою парою.
4. По черзі запросіть другу і третю пари.
5. Після того як усі пари продемонструють свій варіант поведінки, проведіть обговорення.

Запитання для обговорення:

- Яка пара учасників продемонструвала найефективніший спосіб розв'язання конфлікту?

Висновок: «Іноді для того щоб розв'язати конфлікт, треба поступитися».

Інформаційне повідомлення «Стадії розвитку конфлікту»

Тренер: «У розвитку конфліктів виокремлюють п'ять стадій».

Запропонуйте бажаним по черзі прочитати інформацію «Стадії розвитку конфліктів» із практикума для учнів (Завдання 4).

Тренер: «Породжують конфлікт і роблять його некерованим конфліктогени. Вони посилюють емоційне напруження, ображають, породжують бажання захиститися. Конфліктогени — це слова або дії, які провокують чи розпалюють

конфлікт». Найбільша небезпека полягає в тому, що конфліктоген провокує у відповідь новий конфліктоген, а той своєю чергою — ще один, і так далі. Кожен наступний конфліктоген діє сильніше за попередній. Так утворюється конфліктний ескалатор».

Робота у парах

1. Запропонуйте учасникам прочитати притчу (Завдання 5 у практикумі для учнів) або подивитися відео.



Буддійська притча «Забирай своє собі»

Притча про те, що не потрібно приймати образ у своє життя.

https://www.youtube.com/watch?v=UQ1XwaqO5Gg&fbclid=IwAR1GOVAzNr00aeH8Be-fTwFb9biQM1a0dtA8DahXkBT1_Z7aZY5U1DvIDQk

2. Об'єднайте учасників у пари будь-яким зручним способом і запропонуйте їм розіграти конфліктний ескалатор за малюнком (Завдання 6 із практикума).

Запитання для обговорення:

- У чому полягала суть конфлікту?
- Чому кожен із вас бачив різне?
- Чи було використано конфліктогени? Які?
- Що треба було зробити, щоб вирішити конфлікт? (*Поставити себе на місце іншого*).
- Що означає індіанська приказка: «Щоб зрозуміти людину, треба пройти 15 миль у її мокасінах?»

Висновок: «Під час виникнення конфлікту важливо вміти поставити себе на місце іншої людини».

Підсумкові завдання

1. Запропонуйте учасникам прочитати притчу «Скільки важить сніжинка?» (Завдання 7 у практикумі для учнів) або подивитися відео.



«Усе залишає свій слід»

<https://www.youtube.com/watch?v=8XVM86wmImc&fbclid=IwAR0szJ6TIR5CBGUCqYwwx4PEh5J-fQ7VGczMIn0mJYfoYBC9G4Ufq9kIwpw>

Запитання для обговорення:

- Про що ця притча?
 - Чому батько сказав синові забивати цвяхи?
 - Що сталося, коли син витяг усі цвяхи?
 - Як батько пов'язав це з почуттями людей?
2. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учасникам по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому тренінгу я дізнався/дізналась..., навчився/навчилась ...».
3. Запропонуйте учням стати боком в тісне коло. Покласти праві руки одна на одну в центрі. Підняти ліву ногу і, стрибаючи на правій, разом сказати: «Живіть без конфліктів!»

Тренінг 6. Розв'язання конфліктів



Тривалість тренінгу: 90 хв



Мета: дослідити переваги і недоліки різних стилів спілкування; ознайомити учнів із прийомами конструктивного розв'язання конфліктів.



По завершенню тренінгу учасники:

- розпізнають пасивний, агресивний та впевнений стилі спілкування за вербальними й невербальними ознаками;
- аналізують переваги і недоліки пасивної, агресивної і впевненої поведінки;
- називають стилі поведінки в конфліктній ситуації;
- називають шість кроків розв'язання конфліктів;
- демонструють здатність контролювати себе у конфліктних ситуаціях.



Підготувати до тренінгу:

- Відповідні завдання із практикуму для учнів.
- Попросити 3-х волонтерів підготувати сценки для демонстрації агресивної, пасивної та упевненої поведінки.
- Роздрукувати і розрізати Додатки 1-2.



Орієнтовний план тренінгу:

Стартові завдання (10 хв)

Бесіда «Стилі поведінки» (15 хв)

Робота в парах (10 хв)

Робота в групах «Стилі поведінки у конфлікті» (25 хв)

Перегляд відеоролика (5 хв)

Робота в групах «Шість кроків до розв'язання конфліктів» (10 хв)

Підсумкові завдання (15 хв)

Стартові завдання

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учасників: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Вправа на знайомство. Запропонуйте охочим по черзі продовжити речення: «Якщо хтось у черзі стає попереду мене, я ... ».
3. Оголосіть тему тренінгу: «Сьогодні ви дізнаєтеся про переваги і недоліки різних стилів спілкування, а також з'ясуєте, як діяти у конфліктних

ситуаціях, щоб запобігти розпалюванню конфліктів та вчитиметися мирно розв'язувати конфлікти».

Бесіда «Стилі поведінки»

Тренер: «Майже кожного дня трапляються ситуації, коли необхідно звернутися по допомогу, висловити свою позицію або від чогось відмовитися. У таких ситуаціях ми зазвичай поводимося по-різному: пасивно, агресивно або упевнено».

1. Запропонуйте заздалегідь підготовленим волонтерам показати ознаки агресивної, пасивної, упевненої поведінки. Запитайте учнів: «За якими ознаками ви визначили стиль поведінки?»
2. Запропонуйте бажаючим по черзі прочитати інформацію «Стилі поведінки» із практикума для учнів (Завдання 1).
3. Розділіть дошку на три частини і підпишіть колонки: «Упевнена поведінка», «Пасивна поведінка», «Агресивна поведінка». Роздрукуйте і виріжте картки (Додаток 1). Прикріпіть їх на дошку та запропонуйте учасникам встановити відповідність ознак зі стилями поведінки.
4. Запропонуйте учасникам подивитися відео (Езоп «Сонце і Вітер»).

«Сонце і вітер»



Притча про те, що ласка і дружелюбність завжди сильніші за лють та силу.

https://www.youtube.com/watch?v=8dw9v3EnF5c&feature=emb_logo

Запитання для обговорення:

- Як діяв Вітер?
- Як діяло Сонце?
- Яка поведінка швидше приводить до успіху? Чому?

Робота в парах

1. Запропонуйте учасникам уявити себе атомами, що хаотично рухаються у просторі. Потім скомандуйте: «Об'єднайтесь у молекули по троє!» Учасники якомога швидше стають у трійки. Відтак знову вільний рух і команда: «Молекули по четверо (п'ятеро, троє і т.д.)!» Зупиніть гру, коли учасники стануть у двійки і запропонуйте їм виконувати наступне завдання у цих парах.

2. Запропонуйте парам розрахуватися на 1-2 номери. Перші номери мають попросити в других про невеличку послугу, використовуючи спочатку упевнений стиль спілкування, а потім агресивний. Запропонуйте номерам помінятися ролями. Запитайте учасників: «Коли у вас з'явилося бажання допомогти, коли до вас зверталися агресивно чи упевнено?»

Висновок: «Впевнена манера спілкування є найкращою у більшості життєвих ситуаціях».

Робота в групах «Стилі поведінки у конфлікті»

Тренер: «Існує п'ять основних стилів поведінки у конфліктній ситуації: боротьба, поступка, відсторонення, співпраця, компроміс».

1. Об'єднайте учасників у 5 груп: «Боротьба», «Поступка», «Відсторонення», «Співпраця», «Компроміс». Запропонуйте групам прочитати інформацію на картках відповідно до назви групи та розіграти будь-яку ситуацію із заданим стилем поведінки (Завдання 2 у практикумі для учнів).
2. Демонстрація, обговорення.

Висновок: «За можливості треба розв'язувати конфлікти на основі співпраці або шукати компроміс».

Перегляд відеоролика

Запропонуйте учням подивитися відеоролик.



Притча про взаємодопомогу.

https://www.youtube.com/watch?v=ZCFmI64_ID0

Запитання для обговорення:

- Як можна охарактеризувати поведінку людей на початку відео? (Вони боролися один з одним)
- Як люди розв'язали конфліктну ситуацію? (Через співробітництво)
- Як вони змінилися після цього? (Люди зрозуміли, що через співпрацю кожен досягне своєї мети)
- Як змінився світ навколо них?

Робота в групах «Шість кроків до розв'язання конфліктів»

Тренер: «Якщо конфліктна ситуація вже виникла, то конструктивно розв'язати її допоможуть поради психологів».

1. Запропонуйте учасникам по черзі зачитати інформацію «Шість кроків до розв'язання конфліктів» із практикуму для учнів (Завдання 3).
2. Об'єднайте учасників у три групи і розподіліть між ними картки із ситуаціями (Додаток 2). Запропонуйте групам розіграти сценки, як можна вирішити дані ситуації користуючись алгоритмом «Шість кроків до розв'язання конфліктів».

Висновок: «Потрапивши в конфліктну ситуацію — головне заспокоїтися і намагатися конструктивно розв'язати проблему».

Підсумкові завдання

1. Запропонуйте бажаючим прочитати притчу «Виноград» (Завдання 4 у практикумі для учнів).

Запитання для обговорення:

- Чи існувала взагалі конфліктна ситуація? (*Ні, тому що інтереси усіх чотирьох людей збігалися*).
- Яких життєвих навичок бракувало персонажам? (*Уміння слухати і перепитувати те, що незрозуміло*).
- Який спосіб розв'язання конфлікту вони обрали? (*Боротьба — лайка, бійка*).
- Який стиль поведінки вони продемонстрували? (*Агресивний*).

Висновок: «Багатьох конфліктних ситуацій можна уникнути, якщо вміти слухати та уточнювати незрозумілі моменти».

2. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учасникам по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому тренінгу я дізнався/дізналась..., навчився/навчилась ...».
3. Вправа на завершення. *Тренер:* «Сядьте і розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть перед собою чистий аркуш паперу, олівець, гумку. Уявіть і намалуйте конфліктну ситуацію, яку треба забути. Це може бути реальна картинка, символ. Подумки візьміть гумку і витирайте послідовно з аркуша паперу весь конфлікт доти, доки з аркуша не зникне картинка. Розплющте очі».

Цінує себе, не цінує інших	Цінує себе й інших	Цінує інших, але не себе
Ухвалює рішення через переговори	Дозволяє іншим вирішувати за себе	Ухвалює рішення тільки у власних інтересах
Поводиться впевнено, але не самовпевнено	Поводиться зверхньо	Увесь час вибачається
З ним дружать, його поважають	Його не люблять, бояться, стороняться	На нього не зважають, його зневажають

Олег запросив на свій день народження однокласників. Прийшли усі, окрім його найкращого друга Ігоря. На дзвінки він не відповідав, тому для Олега свято було дещо зіпсоване. Лише через тиждень Ігор з'явився у школі, але засмучений.

Катя та Ліна - найкращі подруги. Катя пообіцяла Ліні піти у неділю в магазин, щоб купити нові кросівки. В неділю Катя зателефонувала Ліні та сказала, що не може піти з нею, бо інші дівчата запропонували їй зайвий квиток на ковзани.

Назар домовився із Олексієм піти в парк погуляти. Але коли Назар прийшов до друга, то виявилося, що батьки попросили Олексія прибрати в квартирі. Тому він не може зараз піти в парк.

Тренінг 7. Медіація конфліктів



Тривалість тренінгу: 90 хв



Мета: ознайомити учасників із поняттям медіація; сформувати підхід до розв'язання конфліктних ситуацій, який базується на врахування інтересів учасників цієї ситуації.



По завершенню тренінгу учасники:

- пояснюють, хто такий медіатор;
- уміють розв'язувати конфліктні ситуації.



Підготувати до тренінгу:

- Відповідні завдання із практикуму для учнів.
- Стикери, м'ячик, маркери, папір А5, ватман.



Орієнтовний план тренінгу:

Стартові завдання (20 хв)
Вправа «Модель медіатора» (15 хв)
Вправа «Ливарпамен» (10 хв)
Вправа «Правила медіації» (10 хв)
Робота у групах (20 хв)
Вправа «Перефразування» (10 хв)
Підсумкові завдання (5 хв)

Стартові завдання

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учасників: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Запропонуйте учасникам переглянути фрагмент із серіалу «Посередник Кейт».



Відео про врегулювання конфліктної ситуації за допомогою медіації.

https://youtu.be/koY7H_Vt8Ds

Запитання для обговорення:

- Як ви гадаєте, про що це відео?
- Які ролі виконували учасники конфлікту?

- Хто допоміг розв'язати конфлікт?

Висновок: «Ключ до вирішення конфлікту – переключити дискусію від позицій сторін до їхніх потреб та інтересів. Запитати себе: “ЩО вони хочуть та ЧОМУ вони цього хочуть?”

Для вирішення конфлікту потрібно знати справжні причини, чому людина конфліктує. Потрібно показати людям їхні інтереси та точки дотику. Також варто дослідити почуття, які відчуває кожна людина в конфлікті. Приховані почуття (образи, злість, роздратування та ін.) лише погіршують ситуацію. Тому потрібно дати можливість виговоритися, розповісти про власні почуття та переживання».

3. Оголосіть тему тренінгу: «Сьогодні ми поговоримо про медіацію конфліктів, Ви навчитесь розрізняти мотиви, які керують людьми в конфліктах і шукати точки перетину, які дозволяють досягти рішення».

4. Вправа на знайомство «Цікаві факти».

Тренер: «Не зважаючи на те, що ми вже знайомі один з одним, завжди залишаються певні факти чи цікаві події у житті кожного з нас, про які інші можуть не знати. Тому зараз у кожного є можливість дізнатися більше про одне одного. Для цього я передаю по колу пачку стикерів, а ви, у свою чергу, маєте відірвати від 1 до 4 стикерів, кількість визначаєте самостійно».

Передайте стикери учасникам.

Тренер: «Тепер, відповідно до кількості відірваних папірців, ви по черзі маєте назвати цікаві події чи факти зі свого життя, якими ви б хотіли поділитись із іншими учасниками. Якщо Ви обрали 4 аркушки, то маєте назвати чотири факти про себе. Чи зрозуміле завдання? Хто почне першим?»

Учасники презентують себе.

Примітка. Якщо учасникам важко розповісти цікаві факти зі свого життя чи вони не хочуть цього робити, завдання можна змінити, наприклад попросити назвати свої хороші справи або свої позитивні риси.

Після презентації учасниками фактів про себе подякуйте кожному за роботу.

Вправа «Модель медіатора»

1. Запропонуйте бажаним прочитати інформацією у практикумі для учнів (Завдання 1).

2. Запропонуйте учасникам перекидати один одному м'ячик та висловлювати свої думки про те, якими особистісними якостями має володіти медіатор (*неупередженість, уважність, повага до інших, організованість тощо*).
3. Об'єднайте учасників у дві групи.

Тренер: «Медіатор – спеціально підготовлений посередник/посередниця у вирішенні конфліктів, який/яка однаково підтримує обидві сторони та допомагає їм знайти взаємоприйнятне рішення. А що ви про це думаєте? Створіть власну модель медіатора. Використайте усі підручні матеріали (зошити, канцелярські матеріали, одяг тощо)».

Демонстрація, обговорення, ознайомлення з моделлю медіатора у практикумі (Завдання 2).

Вправа «Ливарпамен»

Тренер: «Що для вас означають правила? Що означає їх дотримуватись? Щоб детальніше розібратися у важливості правил, я пропоную вам пограти в гру, яка називається “Ливарпамен” (“Нема правил”). Для початку необхідно утворити 2 команди».

Об'єднайте учасників у дві групи із різною кількістю осіб.

Тренер: «Тепер кожна команда має вишикуватись у два ряди, тобто стати один за одним. Перший гравець кожного ряду отримає маркер, і вашим завданням буде якнайшвидше його передати в кінець ряду. Виграє та команда, яка виконає це завдання першою. Чи зрозуміло, що необхідно зробити? Починаємо!»

Перший гравець передає маркер другому, зупиніть гру.

Тренер: «Я прошу всіх зупинитись та повернути маркер першому учаснику. Вашим завданням було його передавати один одному у кінець ряду, але через ліве плече. Готові? Почали!»

Учасники передають маркер через ліве плече один за одним, але на четвертому учаснику, знову зупиніть команди.

Тренер: «Перший учасник, який почне передавати маркер наступному учаснику через ліве плече, має одразу перейти у кінець ряду. В кінці, учасник, який стояв у колоні останнім, має стати першим. Чи зрозуміло завдання? Починаємо!»

Після того, як дві групи виконають завдання, оголосіть переможців.

По завершенні вправи попросіть учасників повернутись на свої місця.

Примітка. Під час проведення гри в учасників може виникати обурення через те, що з самого початку не були чітко названі всі умови (правила) гри. Обурення учасників має стати підґрунтям для подальшого обговорення.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчули, коли виконували цю вправу?
- Де потрібні правила і для чого?
- Якими правилами ми користуємось у повсякденному житті?

Висновок: «Відносини в житті людини регулюються правилами, більшість яких прописані в законах. Вони мають на меті захищати людей, їхні права, підтримувати порядок».

Вправа «Правила медіації»

Запропонуйте кожному учаснику на окремому аркуші написати три правила, за яких повинна відбуватись медіація. На це відводиться 1 хвилина.

Далі учасники об'єднуються у пари і за одну хвилину визначаються з трьома правилами, що влаштовують обох.

Пари об'єднуються у четвірки, а потім у вісімки і виконують теж саме завдання, що й у парах. Три групи представляють свій варіант правил.

Узагальніть правила, користуючись практикумом для учнів (Завдання 3)

Запитання для обговорення:

- Для чого необхідні правила у медіації?
- Навіщо дотримуватись правил учасникам конфлікту?

Робота у групах

1. Запропонуйте бажаним по черзі прочитати інформацію «Етапи медіації» із практикума для учнів (Завдання 4).

Тренер: «Процес медіації складається із чотирьох етапів, кожен з яких має свою мету і зміст. Для успішного проведення медіації необхідно, щоб перехід до наступного етапу відбувався після того, як буде досягнуто усіх цілей на попередньому».

2. Об'єднайте учасників у 3 групи за кольорами світлофора та запропонуйте опрацювати конфліктну ситуацію (Завдання 5 практикума для учнів):

1-а група: Ситуація № 1. Учениця-учениця;

2-а група: Ситуація № 2. Однокласники;

3-а група: Ситуація № 3. Учень-учениця.

Обговоріть, з якими типами конфліктів вони зіткнулися. Запитайте: «Хто першим затіяв конфлікт? Яка була у відповідь реакція іншої сторони? Як розпалювалися пристрасті? Чи робив хто-небудь спробу примирення?».

Запропонуйте учням обговорити, чи була у героїв інсценувань можливість уникнути конфлікту? Що для цього їм треба було зробити? Як вирішити конфліктну ситуацію?

Вправа «Перефразування»

1. Запропонуйте опрацювати інформацію із практикума для учнів (Завдання 6).
2. Об'єднайте учасників тренінгу у команди по троє, де 1 учасник/ця – розповідає конфліктну/приємну ситуацію із свого життя, 2 – слухає та формулює перефразування до отриманої інформації та резюмує, 3 – спостерігає за розмовою та дотриманням правил перефразування та резюмування.

Запитання для обговорення:

- Які почуття у вас викликало завдання?
- Що було легше: слухати чи відтворювати інформацію?
- Коли слухали, що ви відчували? А коли переказували?
- Що допомагало правильно зрозуміти партнера?

Підсумкові завдання

1. Зачитайте висновки:

- Медіатор – спеціально підготовлений посередник/посередниця у вирішенні конфліктів, який/яка однаково підтримує обидві сторони та допомагає їм знайти взаємоприйнятне рішення.
- Медіація відбувається за правилами та принципами (добровільності, конфіденційності, активної участі сторін, прийняття відповідальності за наслідки конфлікту, нейтральності і безоціночності).
- За можливості найкраще вибирати співпрацю чи компроміс.

2. Завершальна вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учасникам по колу висловити свої думки, почуття, враження, що виникли у них під час тренінгу.

Тренінг 8. Я – миротворець



Тривалість тренінгу: 90 хв



Мета: ознайомити учасників із поняттям «мир»; допомогти визначити власну роль у миробудуванні; розробити план миробудування у просторі, що їх оточує.



По завершенню тренінгу учасники:

- пояснюють, що таке «мир»;
- знають базові засади та принципи миробудування;
- дотримуються принципів миробудування.



Підготувати до тренінгу:

- Відповідні завдання із практикуму для учнів.
- Стикери у вигляді «голубів», карта планети (контур карти), фломастери, 3 або 4 рушники (зав'язаних вузлом посередині).
- Прикріпити до дошки картки із очікуваннями зі вступного тренінгу.



Орієнтовний план тренінгу:

- Стартові завдання (10 хв)
- Вправа «Асоціації» (10 хв)
- Вправа «Портрет миротворця» (5 хв)
- Вправа «Важливі уроки життя» (15 хв)
- Відео-притча «Миротворець» (10 хв)
- Гра «Миротворець» (10 хв)
- Вправа «Ситуації» (10 хв)
- Вправа «План миротворця» (10 хв)
- Підсумкові завдання (10 хв)

Стартові завдання

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учасників: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему тренінгу: «Сьогодні ми поговоримо про мир та миробудування. Ви навчитесь визначати, як люди можуть сприяти миру, допомагати розв'язувати конфлікти та ефективно спілкуватись».
3. Вправа на знайомство «Конкурс хвальків». Запропонуйте учасникам похвалитися сусідом праворуч. Виграє той, чиє вихваляння буде найкращим.

Вправа «Асоціації»

1. Прикріпіть на стіні чи на дошці карту Землі (можна намалювати умовний контур планети).
2. Роздайте учасникам стикери у вигляді «голубів» і попросіть записати на них асоціації до слова «мир» (наприклад, спокій, злагода, радість, дружба, стабільність, добробут тощо).
3. Запросіть учасників по черзі виходити до дошки, назвати своє ім'я, зачитати те, що записали, і прикріпити «голубів» на карту.

Запитання для обговорення:

- Чи вам сподобалась така форма роботи?
- Чому, на ваш погляд, ми обрали саме таку форму?

Висновок: «Слово "мир" має різні асоціації. Для одного – це відсутність особистих конфліктів; для другого – це край насильству або припинення воєнних дій; для третього – злагода в суспільстві. Дехто визначає мир як досягнення справедливості; інші – як економічне благополуччя і гарантії основних свобод. Зокрема, для більшості людей мир – це бажана реальність, найкраща можливість спокійно жити, творити, виховувати дітей».

Вправа «Портрет миротворця»

Запропонуйте учасникам виконати Завдання 1 у практикумі для учнів.

Запитання для обговорення:

- Який висновок можна зробити після цієї вправи?

Вправа «Важливі уроки життя»

Попросіть учасників ознайомитися з висловами, запропонованими у практикумі для учнів (Завдання 2). Дайте час для того, щоб усі прочитали та обрали один вислів, який їм здається на даний момент найбільш актуальними. Після цього кожен з учасників говорить про те, який з уроків він обрав і чому саме цей.

Запитання для обговорення:

- Які висновки можна зробити після того, як ми вислухали усіх учасників?
- Чому, на вашу думку, деякі з вас обрали однакові вислови? *(різні люди можуть мати спільні цінності)*
- Яке значення цінностей під час вирішення конфліктів?

Відео-притча «Миротворець»

1. Запропонуйте учасникам опрацювати інформацію із Завдання 3 у практикумі для учнів та за бажанням зачитати інформацію про рівні миротворчості.
2. Продемонструйте учасникам відео «Миротворець».



Відео про те, що миротворцем може стати кожен.

<https://youtu.be/QuUkM-tG8BE>

Запитання для обговорення:

- Які конфлікти бачив навколо себе миротворець?
- На якому рівні вони виникали?
- Що допомагало йому змінювати світ на краще? (*Доброта, любов тощо.*)

Гра «Миротворець»

Об'єднайте учасників у трійки (за допомогою кольорів світлофору).

Тренер: «Я хочу познайомити вас з одною захоплюючою грою. Двоє з вас будуть ловцями. Ловці стають обличчям один до одного на відстані близько метра. Третій – миротворець.

Миротворець підкидає рушник між ловцями. Ловці повинні разом зловити рушник тілом, не допомагаючи собі руками. Щоб це сталося, ви повинні діяти разом, спільно. Я буду ходити і дивитися, як ви вирішуєте це завдання».

Вправа «Ситуації»

Запитайте учнів чи ставали вони учасниками конфліктних ситуацій, якщо так, то коли, проаналізуйте їх та визначте чи могли б вони їх уникнути, чи вирішити мирним шляхом.

Тренер: «Миротворчість – не щось пасивне. Вона передбачає активність з управління конфліктами і розбудови миру».

Запропонуйте учасникам опрацювати ситуації із Завдання 4 у практикумі для учнів та згрупувати їх за рівнями миротворчості: особистим, місцевим, національним та міжнародним.

Вправа «План миротворця»

Запропонуйте учасникам скласти свій план миротворця у практикумі (Завдання 5).

Запитання для обговорення:

- Чи важко було обрати одну справу (вчинок) із переліку?
- Чому ви обрали саме цю/цей справу (вчинок)?

Підсумкові завдання

1. Зачитайте висновки:

- Мир – це конструктивне розв’язання конфліктів, відсутність насилля, співпраця, взаєморозуміння та гармонія в суспільстві.
- Миротворчість – це процес припинення конфлікту за допомогою переговорів або посередництва.
- Усі люди можуть бути миротворцями, і сталий мир передбачає, що всі члени суспільства роблять свій внесок у його забезпечення.

2. З’ясування очікувань «Незакінчені речення». Запропонуйте учасникам по черзі взяти свою картку із очікуваннями, які вони записували на першому тренінгу і проаналізувати справдилися вони чи ні.

Попросіть учасників по черзі озвучити свої очікування та прикріпити картку на дошку.

3. Завершальна вправа «Продовж фразу». Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «Щоб зробити внесок у розбудову миру, я можу (помирити друзів, які посварилися; захистити того, кого ображають...)

4. Запропонуйте всім стати в коло, взятися за руки і тричі разом повторити: «Миру – мир!» Завершіть заняття оплесками.

Використані джерела:

1. Андрієнко Н. І. Розробка уроку з основ здоров'я у 6 класі на тему «Конфлікти і здоров'я. Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів» за підручником І. Д. Бех, Т. В. Воронцова. URL : <https://naurok.com.ua/urok-konflikti-i-zdorov-ya-ponyattya-konfliktu-vidi-i-sposobi-rozv-yazannya-konfliktiv-125134.html> (дата звернення: 12.11.2020).
2. Балакірева О. Насильство та булінг в освітньому середовищі: Результати соціологічного дослідження «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді (HBSC)». 2018 URL : https://kubg.edu.ua/images/stories/podii/2018/10_26_bullying_02.pdf?fbclid=IwAR04lteMYBcMBIGpYT8tsD8Ofym4zmf6Os5ZwrgV1sfwc0cqUseVQaJnbqw (дата звернення: 15.12.2020).
3. Бесіда з елементами тренінгу «Життя без насильства». URL : https://kurinsk.ucoz.net/11/0000/zakhid_gotovij.pdf (дата звернення: 10.11.2020).
4. Будуємо майбутнє разом»: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді : навчально-методичний посібник [Л. В. Зуб, Т. Л. Лях, Л. А. Мельник та ін.]; за ред. Т. В. Журавель, М. А. Снітко. К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2016. 298 с.
5. Булінг – важлива проблема для дітей в Україні. ЮНІСЕФ розпочинає кампанію проти булінгу. Педагогічний портал: освітня преса. 2019. URL : <http://pedpresa.ua/185372-buling-vazhlyva-problema-dlya-ditej-v-ukrayini-yunisefrozpochynaє-kampaniyu-proty-bulingu.html> (дата звернення: 15.12.2020).
6. Василенко К. Притча «Скільки важить сніжинка?» 2016. URL: <http://autta.org.ua/ua/materials/material/Pritcha--Sk-lki-vazhit-sn-zhinka--/> (дата звернення: 09.11.2020).
7. Виноград : Суфійская притча от Руми. URL : https://pritchi.ru/id_15 (дата звернення: 12.11.2020).
8. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа). К. : Видавництво «Алатон», 2017. 376 с.
9. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші. Вчимося жити разом. Практикум для учнів з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа): К. : Видавництво «Алатон», 2017. 272 с
10. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші. Життєві навички для активного громадянства. Посібник для вчителя. К. : Видавництво «Алатон», 2019. 148 с.

11. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші. Життєві навички для активного громадянства. Практикум для учнівської молоді підліткового віку. Київ : Видавництво «Алатон», 2019. 164 с.
12. Вчимося жити разом : курс підготовки вчителів «Протидія булінгу». 2020. URL : <http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/22/103> (дата звернення: 15.12.2020).
13. Газман О. Л. Психологические особенности участников буллинга. *Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена*. 2009. № 10. С. 159–165.
14. Глазырина Л. А., Костенко М. А. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях : методическое пособие для педагогических работников / под ред. Т. А. Епомяна. Москва: БЭСТ-принт, 2015. 145 с.
15. Електронний курс «Вирішую конфлікти та будую мир навколо себе». К : ГО «Ла Страда-Україна». 2019. URL : http://course.la-strada.org.ua/story_html5.html?fbclid=IwAR1osTE1uvDgoo9M-rCJGgWp7TbfxXTagDffXoNnf3b3Lyq4xTk-x9jZbDM (дата звернення: 12.11.2020).
16. Жупанова О. Булінг у дошкільнят і в початковій школі. Антибулінгова вправа від Олени Жупанової. URL: <https://vseosvita.ua/news/bulinh-u-doshkilniat-i-v-pochatkovii-shkoli-4444.html> (дата звернення: 10.11.2020).
17. Знущання у школі: як навчити дитину протистояти насильству (булінгу). URL : <http://autta.org.ua/ua/materials/material/Znushchannya-u-shkol---yak-navchiti-ditinu-protistoyati-nasilstvu--bul-ngu-/> (дата звернення: 12.11.2020).
18. Лісниченко О. Г. Розробка тренінгу «Скажемо насильству “STOP!”» для 9-х – 11-х класів. URL : https://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/52474/ (дата звернення: 12.11.2020).
19. Максимова Н. Ю. Школьный буллинг. Рекомендации учителям, психологам, администрациям школ. *Педагогика*. 2014. № 4. С. 34–39.
20. Международное техническое руководство по сексуальному образованию : Составлено на основе фактов и научных данных. ЮНЕСКО. Москва : ООО ПК «Янус», 2018. 138 с.
21. Методична розробка. Тренінг «Навички миробудування і безконфліктного спілкування учнів» / Укладач: О. В. Дацко 2015. 59 с.
22. Миротворець : руханки. URL : <http://autta.org.ua/ua/materials/material/Myrotvorets/> (дата звернення: 12.11.2020).
23. Насильство в медіа : Вікіпедія. URL : https://uk.wikipedia.org/wiki/Насильство_в_медіа (дата звернення: 12.11.2020).

24. Насильство. Словник української мови : в 11 томах. Том 5, 1974. С. 184. URL : <http://sum.in.ua/s/nasylystvo> (дата звернення: 15.12.2020).
25. Нечерда В. Б., Кириченко В. І. Підлітки уразливих категорій: типологія і особливості виховання в умовах закладів загальної середньої освіти. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2019. 134 с.
26. Петросянц В. Р. Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость: дисс. канд. психол. наук. : 19.00.07. Санкт-Петербург, 2011. 210 с.
27. Плутицька К. М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2017. № 29. С. 78–80.
28. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню) : Закон України від 18.12.2018 № 2657-VIII. *Голос України*. 2019. № 11. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text> (дата звернення: 15.12.2020).
29. Роерден Л. П. «Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять» : Навч.- метод. посібник / за заг. ред. Лях Т. Л. К. : УМСА, 2013. 100 с.
30. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект : навч.-метод. посіб. / В. Л. Андрєєнкова, Т. В. Войцях, О. В. Дацко [та ін.] ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи, Громад. орг. "Ла Страда – Україна" ; [редкол.: К. Б. Левченко, В. Г. Панок, І. М. Трубавіна, Л. Г. Ковальчук, В. Л. Андрєєнкова]. Київ : ФОП Стеценко В. В., 2016. 192 с.
31. Селиванова О. А., Шевцова Т. С. Профилактика агрессивности и жестокости в образовательном учреждении : монографія. Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета. 2011. 232 с.
32. Творимо разом світ, безпечний для дитини : інфор. метод. матеріали ; наук. кер. та ред. І. Д. Зверєвої. К. : ФО-П Савісько І. С. 2016. 268 с.
33. Тест «Чи конфліктна Ви особистість?». URL : http://ininv.vntu.edu.ua/ukr/index.php?option=com_content&view=article&id=150&catid=41&Itemid=967 (дата звернення: 12.11.2020).
34. Українська психологічна термінологія : словник-довідник / [авт.-уклад.: С. І. Болтівець, Н. В. Слободяник, М.-Л. А. Чєпа, Н. В. Чєпєлєва ; за ред. М.-Л. А. Чєпи]. К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2010. 302 с.
35. УНП ООН : Міжнародні стандарти з профілактики вживання наркотиків. 2015. 38 с. URL : <https://udpu.edu.ua/images/news/old/2018/09/06/3742/files/mijnarodni-standarti-z-profilaktiki-281-29.pdf> (дата звернення: 15.12.2020).
36. Чи стикалися ви з випадками булінгу у школі? ЮНІСЕФ. 2017. URL : <http://autta.org.ua/ua/materials/material/CHi-stikalisy-vi-z-vipadkami-bulngu-u-shkol-/> (дата звернення: 12.11.2020).

37. Шкільні служби порозуміння : методичні матеріали.
URL: <http://safeschools.com.ua/library/metodologichni-materiali/> (дата звернення: 12.11.2020).
38. Що таке булінг? ЮНІСЕФ. URL: <https://www.stopbullying.com.ua/> (дата звернення: 11.11.2020).
39. Явище булінгу: підходи до визначення поняття та різновиди. URL : <http://autta.org.ua/ua/materials/material/YAvishche-bul-ngu--p-dhodi-do-viznachennya-ponyattya-ta-r-znovidi/> (дата звернення: 12.11.2020).
40. Як реагувати на образи зі сторони оточуючих : хороший урок від мудреця. URL : <http://autta.org.ua/ua/materials/material/YAk-reaguvati-na-obrazi-z--storoni-otochuyuchih--Horoshiy-urok-v-d-mudretsya/> (дата звернення: 12.11.2020).