

НАВЧАННЯ З ЕМПАТІЄЮ

ЯК ВЧИТЕЛІ МОЖУТЬ ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

ОЛЕНА ПОМЕТУН, ГАЛИНА СЕРОВА



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ
ТРЕНІНГОВИХ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ

ОЛЕНА ПОМЕТУН, ГАЛИНА СЕРОВА

НАВЧАННЯ З ЕМПАТІЄЮ. ЯК ВЧИТЕЛІ МОЖУТЬ ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ–ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ
ТРЕНІНГОВИХ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ

ПОСІБНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ,
ШКІЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ
ТА ВИХОВАТЕЛІВ

КИЇВ, 2024

Висловлюємо подяку за співпрацю у розробці методології і підходів до навчання нашим партнерам в рамках міжнародного проекту «Підтримка вчителів і учнів з досвідом міграції» «Support for Teachers of Students with Experience of Migration» (STSEM) за підтримки Шведського Інституту (SI), зокрема організаціям Legacy 17 (Швеція), Agado (Німеччина), Університет Марії Кюрі-Скłodовської (Польща).

Особлива подяка координаторці проекту *Олені Зарічній* — заступнику директора загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 24 м. Тернопіль за допомогу у підготовці матеріалів посібника.

Пометун О.

П55 Навчання з емпатією. Як вчителі можуть підтримати дітей-переселенців : Методика проведення тренінгових позакласних занять: посібник для вчителів, шкільних психологів та вихователів / Олена Пометун, Галина Серова. — К., 2024. — 119 с.

ISBN 978-966-983-596-3.

У посібнику висвітлено методику проведення тренінгових занять для підлітків, які зазнали травмуючого впливу воєнних подій. Використано сучасні підходи до відновлення і розвитку дітей на засадах травмо-інформованої педагогіки, описано цикл із 10-ти тренінгових занять для вікової групи дітей 11–14 років. Методика може бути впроваджена у позакласній роботі будь-якого закладу освіти класним керівником або шкільним психологом.

Для вчителів і психологів, методистів, викладачів системи післядипломної освіти, тренерів неформальної та додаткової освіти, усіх, хто прагне допомогти дітям в складних життєвих обставинах.

УДК 37.035.7:159.923.2:371.38

ПЕРЕДМОВА

ШАНОВНІ КОЛЕГИ!

Пропонуємо вашій увазі методичний посібник з проведення спеціальних тренінгових занять для дітей із сімей внутрішньо переміщених осіб, підготовлений на основі дворічного досвіду проведення таких занять. Важливість уваги до цієї групи дітей сьогодні зафіксована у багатьох нормативних документах з освіти останнього часу, особливо у зв'язку із ідеями і положеннями травмо-інформованої педагогіки.

Проте численні декларації про важливість психолого-педагогічної підтримки учнів-переселенців не вирішують проблеми, адже практикуючому вчителю, психологу чи вихователю потрібні чіткі методичні рекомендації, які дають відповіді на запитання: які саме методи і технології можуть бути застосовані в цьому випадку; навколо якої тематики варто побудувати діяльність школярів, щоб це було корисно і цікаво для них; яким має бути оптимальний формат таких занять.

Цей посібник зможе допомогти зацікавленим педагогам і психологам підвищити свій професійний рівень шляхом опанування пропонованої методики тренінгових занять на основі поданої у книзі інформації. У посібнику ґрунтовно описано цикл із 10-ти тренінгових занять для вікової групи дітей 11–14 років.

Тренінги проводяться 1–2 рази на тиждень протягом 1–1,5 місяців. Насамперед такі заняття будуть корисними для учнів/учениць із сімей внутрішньо переміщених осіб; дітей, які у зв'язку з війною поміняли заклад освіти, повернулись із-за кордону тощо. Вони безумовно будуть ефективними для будь-якої групи українських дітей, які знаходяться під час війни в Україні, а отже — під впливом стресових чинників.

У *вступі* до посібника коротко викладена історія задуму і реалізації ідеї проведення таких занять з групами дітей, які мають так звану «травму біженця», і подано опис практичного досвіду, нагромадженого авторами.

У *першій частині* посібника «Загальні підходи до проведення занять» розкриті основні підходи, на яких базується методика та їхній взаємозв'язок. Пояснені мета і завдання, які переслідує цикл занять-зустрічей з дітьми. Ґрунтовно схарактеризовані позакласні заняття у форматі тренінгу: якою є структура і регламент тренінгової зустрічі, які методи і форми педагогічного впливу можуть застосовуватись. Подані в цій частині особливості взаємодії педагога з дітьми та підготовка вчителя до тренінгу значною мірою визначають успішність та ефективність такої роботи.

Частина друга посібника «Методика проведення окремих зустрічей» містить детальний опис циклу зустрічей. Для кожної зустрічі вміщено структуру, регламент, методи і форми діяльності учнів.

Завершує посібник *додаток*, в якому педагоги знайдуть презентації, які варто використовувати на кожному занятті.

Бажаємо успіхів!

ЗМІСТ

ВСТУП.	5
Частина 1. ЗАГАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ.	7
1.1. Яка була мета циклу занять-зустрічей	7
1.2. Що таке позакласне заняття в форматі тренінгу	7
1.3. Якими мають бути структура і регламент тренінгової зустрічі	8
1.4. Які особливості методів і форм педагогічного впливу враховані у методиці проведення зустрічей	9
1.5. Як вчитель/вчителька готуються до тренінгових зустрічей	13
1.6. Які є особливості діяльності педагога, який проводить тренінгові зустрічі	14
Частина 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОКРЕМИХ ЗУСТРІЧЕЙ	15
Зустріч 1. Як спілкуватись краще	15
Зустріч 2. Мої секрети спілкування	20
Зустріч 3. Як зрозуміти інших та порозумітись з ними	26
Зустріч 4. Як жити, коли ми всі такі різні	32
Зустріч 5. Що таке стереотипи, і як вони нам заважають у житті та спілкуванні	37
Зустріч 6. Як ставити запитання і переконувати інших	42
Зустріч 7. Поговоримо про мене: отже, я... працюємо із самооцінкою	47
Зустріч 8. Які вони, мої цінності	52
Зустріч 9. Які цінності об'єднують українців	57
Зустріч 10. Новий стиль мого життя	61
Додаток. ПРЕЗЕНТАЦІЇ ДЛЯ КОЖНОЇ ЗУСТРІЧІ	63
Зустріч 1	63
Зустріч 2	70
Зустріч 3	76
Зустріч 4	82
Зустріч 5	89
Зустріч 6	95
Зустріч 7	103
Зустріч 8	110
Зустріч 9	116

ВСТУП

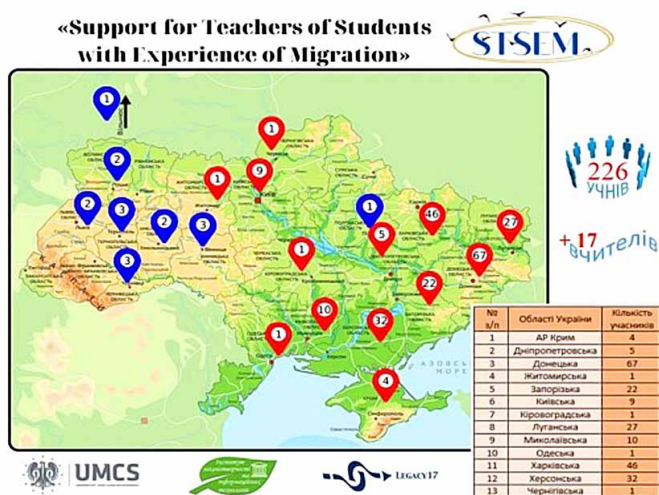
Військова агресія проти України призвела до страшних соціальних і гуманітарних проблем. Масштабне руйнування шкіл і вимушена міграція учнів та педагогів в інші регіони України та за її межі стали викликом і випробуванням для системи української освіти, відбудови держави та її майбутнього загалом.

За даними Інформаційно-обчислювального центру Міністерства соціальної політики станом на 18 березня 2024 року в Україні зареєстровано 4,9 мільйона внутрішньо переміщених осіб. З них майже 21 % (997 тисяч) — це діти віком до 18 років. Внаслідок вимушеної міграції саме у дітей виникають значні труднощі соціального і психоемоційного характеру, пов'язані зі зміною середовища проживання та звичного кола спілкування.

Фахівці з травмо-інформованої педагогіки називають травмою — емоційну (психологічну) реакцію людини на жахливий або дуже неприємний досвід. Таким досвідом для дітей став неочікуваний від'їзд з місця постійного проживання, у зв'язку з чим травмовані діти можуть відчувати фізичний та емоційний стрес. За даними психологів, на дітей-біженців негативно впливають складнощі при переїзді, пошуку нового житла, скрутні фінансові та матеріальні умови. Стрес у дітей-біженців шкільного віку викликає необхідність «вписатися у нову класну/шкільну спільноту, адаптуватись до культури і традицій нового регіону України, іноді — мовний бар'єр. Нарешті проблемою стають почуття самотності, невідповідності іншим та втрати мережі соціальної підтримки, недовіра з боку оточуючих, втрата соціального статусу.

У цьому випадку потрібна саме **травмо-інформована педагогіка** — здійснення педагогічного впливу з урахуванням/розумінням педагогічними працівниками травматичного досвіду дитини і його наслідків. Такий підхід потребує запровадження спеціальних принципів роботи з дітьми і створення на цій основі клімату

підтримки в школі за участі всього колективу, спеціальну роботу класного керівника і вчителів-предметників, спрямовану на пом'якшення наслідків травматичного досвіду учнів, а також заходи з позакласної роботи з позитивним емоційним впливом та урахуванням інтересів дитини. Для реалізації завдань соціалізації та інтеграції дітей, які входять до категорії внутрішньо переміщених осіб, а отже мають психологічні травми, необхідною є підготовка педагогічних працівників: вчителів, шкільних психологів, вихователів до такої діяльності.



Фрагмент презентації одного з етапів проекту, який дає можливість побачити, хто брав у ньому участь

Завдання підготовки вчителів і розроблення спеціального циклу занять для учнів із сімей внутрішньо переміщених осіб розв'язувались в рамках міжнародного проєкту «Support for Teachers of Students with Experience of Migration (STSEM)/«Підтримка вчителів, що навчають учнів з досвідом міграції», в якому брали участь педагоги Польщі, України і Швеції. З українського боку в проєкті за два роки війни взяли участь більше 100 вчителів і 400 учнів з Дніпропетровської, Донецької, Житомирської, Запорізької, Київської, Кіровоградської, Луганської, Миколаївської, Одеської, Харківської, Херсонської, Чернігівської областей та Автономної Республіки Крим.

Експертами проєкту виступали вчені Академії педагогічних наук України, викладачі вишів країн-учасниць.

Вчителі-учасники/учасниці проєкту проводили тренінгові заняття в онлайн та офлайн-форматах з українськими дітьми-мігрантами (які опинились за кордоном) і дітьми із внутрішньо переміщених сімей. Для вчителів проводились заняття з професійного розвитку, а також українськими експертами проєкту були розроблені методичні матеріали, які дозволяли під час занять забезпечити потреби учнів/учениць у пом'якшенні наслідків психологічного травмування і наданні їм можливості для набуття і розвитку м'яких навичок (soft skills).

Ці матеріали, які були ретельно апробовані та покращені, складають основу цього посібника.



Заняття з підлітками та різновіковими групами учнів/учениць у рамках проєкту

ЧАСТИНА 1.

ЗАГАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

1.1. ЯКА БУЛА МЕТА ЦИКЛУ ЗАНЯТЬ-ЗУСТРІЧЕЙ

Під час повномасштабної агресії РФ проти України однією з груп населення, яка постраждала від її наслідків, є діти, зокрема шкільного віку. Причому немає в нашій країні такої групи дітей, які б не були «дітьми війни» з тими чи іншими наслідками для свого здоров'я і психіки. Це стосується і дітей, які змушені були залишити свої домівки і звичне середовище, і тих, які залишаються у своїй оселі та школі, але все одно відчують стрес під час обстрілів або в інших травматичних ситуаціях, пов'язаних з війною.

Очевидно, що навчання таких дітей, здійснення на них ефективних педагогічних впливів потребує кваліфікованого підходу, основою якого є такий напрям педагогіки як травмо-інформована педагогіка. Одними з тих, хто не лише можуть, але й мають надати дитині психологічну підтримку і допомогу, є безумовно вчителі.

Форми такої підтримки можуть бути різними: від ласкавої посмішки, підтримуючого жесту, тактовної індивідуальної бесіди до залучення дітей до спеціальних тренінгових занять, в яких бере участь група учнів/учениць приблизно однієї вікової групи. Саме така форма підтримки є предметом розгляду даного посібника.

Мета таких занять: надання учням психологічної підтримки через спеціальні вправи на розвиток комунікації з однолітками, подолання самотності і зниження рівня стресу. Водночас ми намагались поєднати головну ціль з розвитком м'яких навичок учнів: критичного мислення, креативності, емпатії, емоційного інтелекту, спостережливості, вміння висловлюватись та ін.

Заняття були об'єднані у цикл з 10 зустрічей, який дозволяв покращити емоційний стан дитини, підвищити її настрій, самооцінку та самопочуття.

1.2. ЩО ТАКЕ ПОЗАКЛАСНЕ ЗАНЯТТЯ В ФОРМАТІ ТРЕНІНГУ

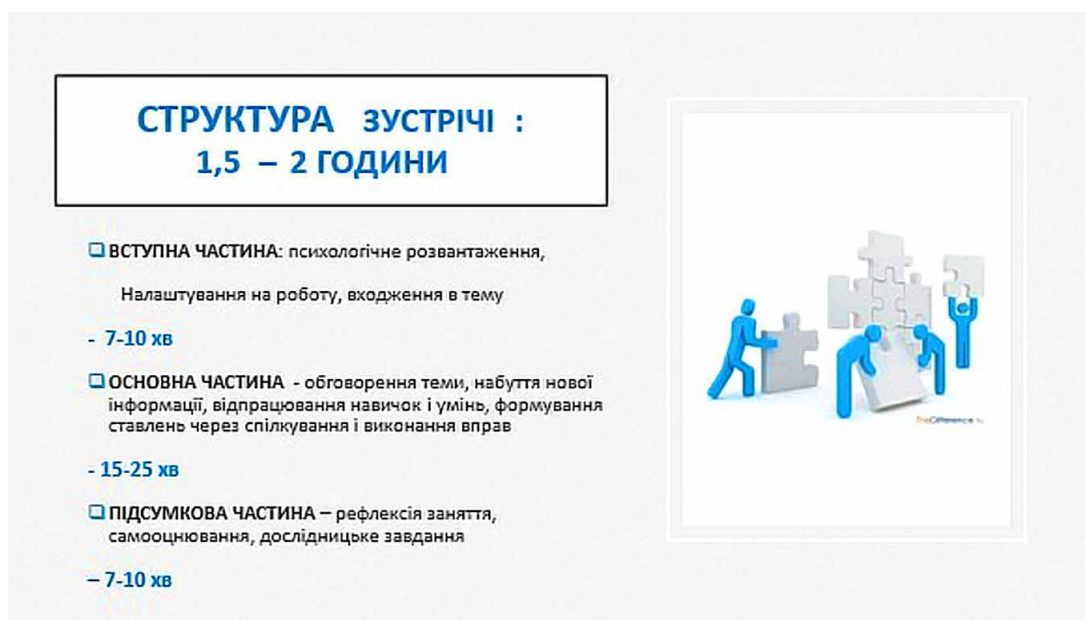
Поставлені цілі обумовили спосіб організації спільної діяльності вчителів і учнів. Нам потрібно було організувати відкрите, щире, емоційно та інтелектуально наповнене спілкування у безпечному та сприятливому середовищі. Тільки за таких умов можливо надати дітям ту допомогу, якої вони сьогодні потребують. Цим вимогам відповідає тренінгове заняття.

Тренінг відрізняється від інших форм навчання, насамперед від традиційного шкільного заняття, тим, що він передбачає активну багатосторонню рівноправну комунікацію всіх учасників/учасниць. Він існує лише як «жива тканина» взаємодії всіх з усіма, вміло організована педагогом за допомогою спеціальних методів і технік. Тренінг надає змогу реалізувати принципи травмо-інформованої педагогіки шляхом застосування доступних для кожного вчителя/вчительки педагогічних інструментів.

Від педагогічних працівників, які проводять тренінг, він потребує ясного розуміння особливостей цієї форми організації педагогічного впливу, дотримання структури тренінгу та застосування «правильно» підібраних (адекватних потребам дітей і завданням того чи іншого заняття) методів і вправ¹.

1.3. ЯКИМИ МАЮТЬ БУТИ СТРУКТУРА І РЕГЛАМЕНТ ТРЕНІНГОВОЇ ЗУСТРІЧІ

Щоб оптимально досягти зазначених вище цілей, важливо дотримуватись певної технології організації тренінгових занять. Така технологія насамперед передбачає чітку **структуру** кожного заняття, що складається з трьох частин: умовно називаємо їх вступною, основною і підсумковою. Така структура відповідає психологічним закономірностям процесу пізнання і формування навичок людини. Коротка сутність і регламент кожної з них відображені у схемі.



Вступна частина тренінгового заняття, яке для учнів ми називали «зустріч», щоб підкреслити неформальний характер спілкування, розв'язує у циклі занять такі завдання:

- ❖ діагностика емоційного стану учнів, за необхідності — надання їм психологічної підтримки;
- ❖ залучення до співпраці всіх учнів і учениць;
- ❖ розвиток взаємодії між ними, емпатії і бажання спілкуватись.

Ці завдання вирішуються використанням спеціальних вправ/криголамів і вправ для діагностики і корегування емоційного стану учнів.

¹ Під вправами розуміємо спеціально підібрану сукупність методів і прийомів, яка розв'язує те чи те педагогічне завдання під час тренінгу і передбачає діяльність педагога і учнів відповідно певному алгоритму-інструкції

Водночас, оскільки заняття містять й інформаційно-пізнавальний складник щодо різних тем, у вступній частині досягаються і традиційні результати: актуалізація опорних уявлень учнів/учениць, розвиток позитивної мотивації до наступної діяльності та взаємодії, презентація теми і очікуваних результатів заняття.

Основна частина складається з серії вправ, спрямованих на реалізацію завдань зустрічі. Зазвичай це невеличка інформаційна частина, яку мають опанувати учні, та вправи на застосування цих знань і розвиток умінь і навичок учнів/учениць. Обов'язковим важливим складником основної частини є рухлива гра, яка знімає втому учнів, піднімає настрій і дозволяє ефективно працювати далі. Вона зазвичай проводиться в середині цієї частини зустрічі.

Підсумкова частина зустрічі містить прийоми організації рефлексивної діяльності учнів/учениць для осмислення того, що відбулось, про що вони дізнались, що відчували, які відкриття для себе зробили тощо.

Нагадаємо кілька важливих положень щодо рефлексії. Коли учасники зрозуміли ідеї та положення окремої зустрічі або завершили якусь вправу, необхідно перейти до рефлексії. Цим терміном у педагогіці позначають здатність людини до самопізнання, вміння аналізувати власні дії, вчинки, мотиви, узгоджувати їх із суспільно значущими цінностями, діями та вчинками інших людей.

Вчитель/вчителька має створити умови для того, щоб учні/учениці подумали про засвоєне — що воно для них значить, як це змінило їхні уявлення та як вони зможуть використовувати це в житті; порівняли думки, погляди, почуття з іншими та, можливо, щось додали до власних.

Проведення рефлексії на тренінгу проходить такі етапи:

- ❖ зупинка попередньої діяльності. Будь-яка попередня діяльність має бути завершена або припинена;
- ❖ аналіз особистої та колективної діяльності на тренінгу з погляду ефективності, продуктивності, відповідності поставленим завданням. Параметри для аналізу засвоєного матеріалу пропонує педагог;
- ❖ формулювання результатів рефлексії.

Окрім того, на завершення заняття зазвичай пропонується емоційно наповнена вправа для розвитку емпатії і підтримки позитивного емоційного стану дітей. У цій частині вчитель також надає учням/ученицям випереджувальне завдання, пов'язане з темою наступної зустрічі.

Такі спеціальні випереджувальні завдання є особливою формою «домашньої» роботи. Вони не передбачають письмових завдань чи читання джерел. Для їх виконання учням потрібно спостерігати, аналізувати вчинки і поведінку, власну й інших людей, робити висновки і апробувати/сформувати у себе нові моделі поведінки. Тобто основна спрямованість цих завдань — розвиток м'яких навичок учнів.

1.4. ЯКІ ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДІВ І ФОРМ ПЕДАГОГІЧНОГО ВПЛИВУ ВРАХОВАНІ У МЕТОДИЦІ ПРОВЕДЕННЯ ЗУСТРІЧЕЙ

Для зустрічей за цією методикою існує єдиний принципово важливий спосіб розташування меблів у тренінговій кімнаті/класі: по колу, без парт чи столів. Такий

спосіб дає змогу всім (і вчителю!) опинитись в рівній просторовій позиції і взяти участь в усіх пропорованих видах діяльності, вільно пересуватись по кімнаті за потребою, створюючи пари чи групи. НІКОЛИ і НІКОГО не можна залишати за межами кола, навіть якщо до вас прийшли гості. Присутність когось за «спиною» порушує емоційний стан учнів, створюючи у них відчуття небезпеки.

Прокоментуємо деякі з методів і прийомів, які використовуються педагогами під час тренінгових зустрічей за цією програмою.

У вступній частині кожного заняття проводиться спеціальна вправа на *діагностику емоційного стану* учнів, варіанти якої ви побачите в описах занять нижче. Як і деякі інші вправи, вона передбачає залучення ВСІХ учнів/учениць і проводиться «по колу» з переходом слова по черзі, за чим уважно слідує вчитель/вчителька. Діагностика емоційного стану учнів допоможе вчителю виявити проблеми і труднощі в соціально-психологічному аспекті, побудувати свою діяльність з урахуванням цих спостережень. Знаючи, які емоції, відчуття переважають у учнів, педагог відповідно корегує свою діяльність. Можна значно поліпшити психологічну атмосферу в аудиторії щирою розмовою з учнями та налаштуванням їх на діяльність.

Наступним етапом є діяльність вчителя, що допомагає учням дізнатись про імена всіх в колі (або пригадати, якщо вони знайомі), створити сприятливу атмосферу. Для цього призначена вправа «*знайомство*». Вона повторюється в різних варіантах на кожній зустрічі. Це важливий психологічний прийом розвантаження дітей, залучення і підготовки їх до спільної діяльності. Особливої уваги ця вправа потребує, якщо діти познайомились між собою тільки під час тренінгу.

Вправи, що відносяться до «знайомства», побудовані за інтерактивними методами, розвивають комунікацію дітей і знімають бар'єри, сприяють згуртуванню групи. Важливо, щоб знайомство проходило в умовах, котрі не викликають почуттів суперництва, протистояння, недовіри.

ВАЖЛИВО ДЛЯ ПРАКТИКИ!

Починайте знайомство за бажанням (надайте слово охочим), а потім рухайтесь по колу. Не пропускайте нікого, дякуйте кожному, хто висловився, і переходьте далі. Вчитель/вчителька представляється тоді, коли до нього/неї дійде черга в колі.

Дотримуйтесь правила добровільності висловлювання та правил роботи в загальному колі. Якщо хтось із присутніх відмовиться висловитись, пропустіть його/її, однак поверніться до нього/неї після того, як завершите коло — зазвичай йому/їй уже буде що сказати.

Незалежно від варіанту знайомства, який ви оберете відповідно до методики зустрічей, обов'язково проведіть рефлексію за запитаннями:

Як ви відчували себе під час вправи? Навіщо ми це робили?

Ще одним важливим кроком для створення позитивної атмосфери на занятті та забезпечення його ефективності є *встановлення правил поведінки на тренінговій зустрічі*. Це допоможе підтримувати рівні партнерські стосунки і дисципліну в аудиторії, захистить невпевнених дітей від негативної реакції однолітків (наприклад, деякі учні не висловлюються на занятті, оскільки відчувають страх перед критичними зауваженнями своїх товаришів), дасть змогу встановити оптимальний темп заняття і тримати увагу дітей.

Прикладом таких найпростіших правил на тренінгу для підлітків можуть бути:

- ❖ говорити по черзі, коротко (це означає, що у кожен момент часу на тренінгу говорить тільки ОДНА людина),
- ❖ бути позитивними (позитивно налаштовуватись до всього, що відбувається: до думок інших, до інформації, до діяльності, до власної участі та ін.);
- ❖ говорити від себе (я думаю, я вважаю, уникаючи узагальнень: всі, завжди та ін.).

Такі правила вчитель може запропонувати сам, обговоривши по черзі з учнями кожне з них і зробивши висновки, як має виглядати поведінка за цим правилом. Потім потрібно **ОБОВ'ЯЗКОВО** проголосувати за ці правила з учнями (певна колективна угода) і слідкувати за їх виконанням, нагадуючи за необхідності «Ти порушуєш правила».

Варто також домовитись про **жест** (наприклад, відкриті долоні на рівні обличчя) та **слова** (наприклад, слово «правила»), які ви застосовуватимете у випадку порушення правил.

Розмістіть аркуш з переліком правил у приміщенні на видноті та звертайтеся до нього у разі потреби.

На тренінгових зустрічах, методику яких описано нижче, використано невелику кількість інтерактивних методів. Втім, вважаємо за потрібне подати тут алгоритм організації діяльності учнів за кожним з них, чого варто дотримуватись, щоб і ви, і учні отримали задоволення від співпраці. Пам'ятайте, чим краще ви дотримаетесь алгоритму методу, тим легше вам буде організувати роботу учнів, зберігаючи невимушеність атмосфери.

1) Робота учнів та учениць у парах

Робота в парах дуже ефективна, адже дає учням час подумати, обмінятися ідеями з партнером/партнеркою і лише потім озвучувати свої думки перед аудиторією. Вона сприяє розвитку навичок спілкування, вміння висловлюватися, критично мислити, переконувати й вести дискусію.

Під час роботи в парах можна швидко виконати вправи, які за інших умов потребують багато часу. Наприклад: обговорити короткий текст, завдання, джерело; узяти інтерв'ю і визначити ставлення партнера до теми; сформулювати підсумок заняття чи серії занять з теми; дати відповіді на запитання чи варіанти розв'язання проблеми тощо. Головне, щоб поставлене вами завдання стимулювало обговорення.

Як організувати роботу

Запропонуйте учасникам завдання, потім поставте запитання для невеличкої дискусії або аналізу, надайте їм 1–2 хвилини для обдумування ймовірних відповідей або рішень індивідуально.

Об'єднайте учасників у пари, визначте (або нехай вони визначають самостійно), хто з них буде висловлюватися першим/першою, і запропонуйте обговорити свої ідеї одне з одним. Краще одразу визначити час на висловлення кожного в парі й на спільне обговорення. Це допомагає звикнути до чіткої організації роботи в парах. Учасники мають досягти згоди (консенсусу) щодо відповіді або рішення.

Коли час на виконання вправи витік, кожна пара представляє результати роботи, обмінюється своїми ідеями та аргументами з усією групою. За потреби це може бути початком дискусії або іншої пізнавальної діяльності.

2) Робота в малих групах

Роботу в малих групах доцільно використовувати для розв'язання відкритих питань і проблем, що потребують колективного обговорення.

Як організувати роботу



Об'єднайте учасників у групи для обговорення. Хай кожна група створить невелике коло, сидячи пліч-о-пліч. Всі члени групи мають добре бачити один одного.

Повідомте (або нагадайте) про ролі, які учасники мають розподілити між собою й виконувати у ході групової роботи:

- ❖ Спікер, що головує (керівник групи):
зачитує завдання групі; організовує порядок виконання; надає кожному слово, пропонує висловитися по черзі.
- ❖ Секретар:
веде записи результатів роботи групи; як член групи має бути готовий висловити думки групи під час підбиття підсумків чи допомогти доповідачу.
- ❖ Посередник:
стежить за часом; заохочує групу до роботи.
- ❖ Доповідач:
доповідає про результати роботи групи, чітко висловлюючи думку групи під час презентації.

Поставте конкретне завдання й дайте інструкцію (правила) щодо організації групової роботи. Намагайтеся зробити свої інструкції максимально чіткими. Стежте за часом.

Будьте готові до підвищеного рівня галасу, характерного для спільного навчання.

Під час роботи груп обійдіть їх, зупиняючись біля кожної групи, не привертаючи увагу до себе, спостерігайте за їх роботою. Якщо потрібно, надайте допомогу.

Запропонуйте групам представити результати роботи.

3) Обговорення проблеми в загальному колі

Це загальновідомий метод, який застосовують, як правило, у комбінації з іншими. Використовуючи його, можна з'ясувати певні положення, привернути увагу до складних або проблемних питань, мотивувати до пізнавальної діяльності, актуалізувати уявлення учнів.

Як організувати роботу

Знаходячись у колі, всі учасники обговорюють ідеї чи події, що стосуються певної теми. Обговорення будують навколо запропонованої або імпровізованої теми, яку слід чітко визначити для всіх присутніх до початку обговорення. Учні/учениці висловлюються за бажанням. Обговорення триває, доки є охочі висловитися. Вчитель/вчителька бере слово (якщо вважає за потрібне) наприкінці обговорення і може висловити свою думку.



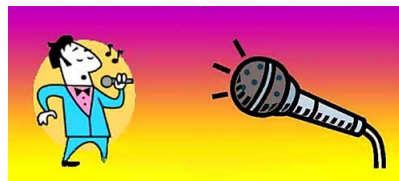
4) Мікрофон

Різновидом загальногрупового обговорення є метод «Мікрофон», що надає можливість кожному сказати щось швидко, по черзі, відповідаючи на запитання або висловлюючи свою думку чи позицію.

Як організувати роботу

Поставте запитання групі. Запропонуйте їм якийсь предмет (ручку, олівець тощо) як імпровізований мікрофон. Учасники передаватимуть його один одному, беручи слово по черзі.

Надавайте слово тільки тому, хто отримує «уявний» мікрофон. Запропонуйте учасникам говорити лаконічно й швидко — не більше хвилини. Не коментуйте і не оцінюйте надані відповіді.



5) Незакінчені речення

Цей прийом часто поєднують з «Мікрофоном». Він дає змогу ґрунтовніше працювати над формою висловлення.

Незакінчені
речення

Сьогодні для мене важливим було...
Тепер я точно знаю...
На початку зустрів я..., а тепер я...
Мені було приємно...



Робота за таким методом дає можливість учасникам долати стереотипи, вільніше висловлюватися стосовно запропонованих тем, відпрацьовувати вміння говорити стисло, але по суті та переконливо.

Як організувати роботу

Визначивши тему, з якої учасники висловлюватимуться в колі ідей або використовуючи уявний мікрофон, вчитель формулює незакінчене речення і пропонує учасникам закінчити його. Кожний наступний учасник обговорення має починати свій виступ із запропонованої словесної формули. Учасники працюють із відкритими реченнями, наприклад: «*На сьогоднішній зустрічі для мене найважливішим відкриттям було...*»; або: «*Це рішення було прийнято, бо...*», тощо.

1.5. ЯК ВЧИТЕЛЬ/ВЧИТЕЛЬКА ГОТУЮТЬСЯ ДО ТРЕНІНГОВИХ ЗУСТРІЧЕЙ

Розпочинаємо з набору тренінгової групи, яка зазвичай має бути не більшою за 20–25 (не меншою за 10–15) учнів і учениць. Бажаними є приблизно однаковий (допустима різниця 1–2 роки) вік учнів/учениць і різна стать. Це полегшує вашу роботу і підвищує зацікавленість учасників зустрічей. Втім, пропонується методика працює і в гомогенних групах.

Ефективність запланованих тренінгових занять значною мірою залежить від відповідей на запитання: коли і де проходитиме навчальний тренінг. До початку проведення тренінгових занять з'ясуйте, який день тижня і час є прийнятним для учнів/учениць, з якими ви працюватиме. Плануйте час заняття орієнтовно від однієї до двох годин. Окрему увагу слід приділити вибору приміщення. Важливим у проведенні тренінгу є *комфортність* учасників. Слід ретельно обирати місце та час проведення тренінгу, враховувати *умови в приміщенні* (температура, освітлення, зручні стільці тощо).

Перед початком заняття важливо оглянути приміщення й уявити, як проходитиме робота в групах, як взаємодіятимуть учасники. Подбайте заздалегідь, щоб у приміщенні були дошка чи фліпчарт, великі аркуші паперу і маленькі аркуші (чернетки для нотаток учнів під час групової роботи), маркери, проєктор та екран для презентації. Стільці розставляйте так, щоб усі учасники сиділи в одному колі й ніхто не залишався поза ним. Правильно розставлені й зручні стільці можуть сприяти успішності тренінгу.

Якщо заняття передбачає використання роздавальних матеріалів, наприклад текстів чи опитувальників, подбайте про їх роздрукування чи доступність для презентації на екрані/папері.

Потурбуйтеся, щоб учні/учениці могли скористатись невеличкими аркушами паперу (можливі чернетки, на яких можна писати з однієї сторони) для нотаток під час групової чи індивідуальної роботи.

Ваша професійна персональна підготовка до проведення циклу зустрічей передбачає:

- ❖ загальне ознайомлення з вмістом цього посібнику;
- ❖ прийняття рішення про проведення таких занять.

Перед кожним заняттям потрібне ретельне опрацювання матеріалів заняття, складання свого власного сценарію зустрічі з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей групи дітей, з якими ви працюєте, уточнення регламенту, якого ви будете дотримуватись. Зверніть увагу! **В деяких заняттях, можливо, ви**

знайдете забагато вправ. Добирайте ті, які, на ваш розсуд, будуть найбільш цікавими і корисними саме для ваших дітей.

Після кожного заняття потрібно відрефлексувати, як пройшло заняття, яка була активність групи і окремих учнів/учениць, їхній емоційний стан, зміни в активності учнів, найбільш ефективні вправи та ін., і прийняти рішення (обов'язково зробивши короткі нотатки), що треба змінити наступного разу.

1.6. ЯКІ Є ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА, ЯКИЙ ПРОВОДИТЬ ТРЕНІНГОВІ ЗУСТРІЧІ

Зміст посібника відображає наш підхід до роботи з дітьми в умовах війни. На нашу думку, вчитель/вчителька — це

- ❖ людина, яка має певні особистісні характеристики і життєву філософію;
- ❖ лідер/лідерка, який/яка цінує учнів/учениць і створює безпечний простір для їх розвитку, визначає мету руху і формує зміст, який спрямовано на розв'язання конкретної проблеми;
- ❖ методист/ методистка, який/яка розуміється на особливостях тренінгу як форми навчання, усвідомлює його внутрішню логіку, що відображається у структурі і застосуванні методів педагогічного впливу;
- ❖ фахівець/фахівчиня, який/яка володіє (або опановує в ході роботи) спеціальним педагогічним інструментарієм, потрібним для такої роботи;
- ❖ комунікатор/комунікаторка, який/яка вміє будувати ефективне спілкування з учнями/ученицями, надихає і підтримує їх.

ЧАСТИНА 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОКРЕМИХ ЗУСТРІЧЕЙ

ЗУСТРІЧ 1. ЯК СПІЛКУВАТИСЬ КРАЩЕ



ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Після цієї зустрічі учні/учениці зможуть:

- ❖ розповідати, що таке спілкування, чому спілкування є важливим;
- ❖ пояснювати, які є засоби спілкування, правила спілкування;
- ❖ пояснювати, що таке активне слухання;
- ❖ покращити власні вміння слухати і говорити;
- ❖ висловлювати власне ставлення до проблеми спілкування



ОБЛАДНАННЯ

Папір і ручки для нотаток, аркуші паперу для малюнків на кожного учня, якими вони користуватимуться за необхідності, набори фломастерів, олівців.

Презентація до зустрічі.



ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступна частина ⌚ До 20 хв

1. Розпочніть зустріч з виконання вправи на знайомство учнів (по колу) за допомогою незакінченого речення: *«Мене звати... У вільний час мені подобається...»*. Якщо потрібно, вчитель/ка може почати коло (0,5 хв на кожну дитину).

ВАЖЛИВО ДЛЯ ПРАКТИКИ!

Якщо учні не знайомі між собою, доповніть цю вправу спеціальним колом для запам'ятовування імен. Після завершення першого кола кожна людина називає спочатку ім'я учасника, що сидить ліворуч, потім ім'я того, хто сидить праворуч. Якщо вона помилилась, інші члени групи їй допомагають.

Після завершення кола запитайте в учнів:

Навіщо ми робили цю вправу? Як ви себе почуваєте зараз? Чи змінився ваш настрій?

2. Запропонуйте учням обговорити у загальному колі питання:

Що таке спілкування?

Чому спілкування важливе? Чому люди спілкуються?

Вислухайте відповіді учнів, потім надайте інформацію зі слайду 3 або на аркушах паперу чи на дошці і порівняйте з відповідями. Підкресліть важливість спілкування (3–4 хв).

3. Запропонуйте учням за допомогою слайду 4 пригадати, які засоби використовують у спілкуванні (вербальні/невербальні), а далі у загальному колі відповісти на запитання:

Що ви знаєте про вербальні засоби спілкування?

Що відноситься до цієї групи?

Що відноситься до невербальних засобів? (2–3 хв)

4. Запросіть учнів виконати вправу «Мікрофон» (по колу беруть участь всі учні) (2–3 хв).

Запропонуйте їм пригадати досвід спілкування і продовжити речення: *«Мені б хотілось навчитись у спілкуванні краще...»*

З висловлювань дітей, які брали участь у проєкті:
«Я б хотіла навчитись краще говорити українською».
«Мені б хотілося краще висловлювати свої думки».

Основна частина ⌚ До 1 год 15 хв

Запропонуйте учням виконати кілька тренувальних вправ на розвиток навичок спілкування.

5. Запросіть учнів виконати вправу: *«Чи правильно ми розуміємо жести»*. У відповідності до малюнків треба назвати жести (такі малюнки часто використо-

вуються в інтернет-комунікації). Вчитель може продемонструвати ці та інші жести або показати відповідний слайд 5 (до 2–3 хв).

6. Пропридемонструйте слайд 6 або малюнки на аркушах і попросіть учнів назвати емоції на малюнку 1 (верхній ліворуч):

Про що свідчать пози учасників спілкування на малюнку знизу? (до 3 хв)

Вчитель може продемонструвати відкриту і закриту позу.

Обговоріть з учнями запитання:

Про що свідчать пози учасників спілкування на малюнку знизу?

Що таке «відкрита поза»? Чому вона сприяє спілкуванню?»(до 3 хв)

7. Проведіть рухливу гру (5–7 хв) «Знайди свою пару»

Порахуйте кількість учасників.

З'ясуйте, скільки пар учасників ви зможете створити.

Для кожної тварини напишіть її назву на двох невеликих аркушах.

Роздайте аркуші учасникам із проханням нікому їх не показувати.

Усі починають рухатися кімнатою.

Учасники видають звуки і роблять рухи, притаманні відповідній тварині й намагаються знайти свою пару.

8. Запросіть учнів виконати вправу «Обери емоцію» (2–3 хв)



Інструкція

Учень/учениця обирає будь-яку емоцію і демонструє її за допомогою міміки, жесту та пози. Решта намагається розпізнати емоцію. Виконується по колу.

По закінченні обговоріть з учнями:

Чого навчила мене ця вправа?

9. Запросіть учнів виконати вправу «Крізь скло» (2–3 хв)



Інструкція

Учні пишуть на папері коротке речення за зразком на слайді 7, потім намагаються жестами і мімікою передати цю інформацію іншим (3–4 приклади).

Після виконання вправи обговоріть з учнями:

Легко чи важко було зображувати думку?

А в чому були труднощі?

Легко чи важко було відгадувати думку?

А в чому полягали труднощі? (до 5 хв)

10. Запропонуйте учням подумати і відповісти на питання:

- ❖ *Пригадайте ситуації життя, коли ви розуміли, що ваш(-а) співрозмовник/співрозмовниця вас не слухає. Якими були ваші відчуття? Чи було це приємно? За якими ознаками можна здогадатися, що вас не слухають?*
- ❖ *Подумайте: Як показати співрозмовнику, що ви його уважно слухаєте? Які ще моделі поведінки важливі під час слухання?*

Зазначте, що такий спосіб слухання називається «активним слуханням», запитайте учнів: *Як ви думаєте, чому слухання називається «активним»?*

Вислухайте кілька думок і попросіть учнів порівняти їхні думки зі слайдом 8 або інформацією на дошці (до 5–7 хв).

11. Запросіть учнів виконати вправу «Активне слухання» (5–7 хв)



Інструкція

Прочитайте з учнями правила активного слухання на слайді 8 або на дошці.

Об'єднайте учнів у пари і надайте інструкцію:

Повернися до свого сусіда або сусідки і протягом двох хвилин розповідай про себе на тему: «У вільний час я люблю ...».

Хай партнер або партнерка вислухає тебе, застосовуючи прийоми активного слухання.

Потім ті, хто слухали, протягом однієї хвилини переказують все, що почули, говорячи: «Я почув/почула, що ти... ».

Потім учні міняються ролями.

Обговоріть з учнями:

Які прийоми активного слухання продемонстрував(-ла) твій партнер чи партнерка? Чого тобі не вистачало, коли тебе слухали? Що тобі було легше: розповідати, слухати, переказувати? А що важче?

З висловлювань дітей, які брали участь у проєкті:

«Треба вчитись слухати, щоб чути».

12. Запропонуйте учням пройти тест «Чи гарний ти співрозмовник?» — слайд 9. Потім поражувати результат — слайд 10.

Обговоріть:

Які оцінки ви отримали? На що вам варто звернути увагу, щоб покращити навички спілкування?

Підсумкова частина



До 20 хв

13. Запропонуйте учням виконати вправу «Танок компліментів» (7 хв)

Поясніть, наскільки важливе це уміння (схиляє співрозмовника на ваш бік, створює приємну атмосферу, покращує настрій, сприяє співпраці та ін.). Наголошуємо, що варто також навчитись приймати компліменти і отримувати від них задоволення (не соромитись, не пояснювати, не виправдовуватись та ін.).



Інструкція

Учні кидають одне одному уявний м'яч і супроводжують його компліментом, закінчуючи речення: Ім'я, «мені подобається як ти (що ти)..., тому що...». Той/та, кому був адресований комплімент дякує і звертається до когось іншого.

Обговоріть з учнями:

Які думки, почуття викликала у вас ця вправа?

З висловлювань учнів, які брали участь у проєкті:

«Я думала, що важко робити компліменти, а виявилось, що приймати їх також непросто».

14. Поясніть учням випереджувальне завдання.

Запропонуйте учням виконати вдома вправи за описом на слайді 13.



Інструкція

- 1) Затримайся поглядом на своєму обличчі у дзеркалі і створи вираз, що може розсмішити тебе у будь-якому настрої. Якщо у тебе не виходить ця вправа, то ймовірно, що люди можуть сприймати тебе як пихату чи навіть злу людину. Можливо, тобі не вдається спілкуватись легко, а отже, ти буваєш просто нудним/нудною. Тренуйся посміхатись і відстежуй реакцію людей на посмішку.
- 2) Поспостерігай за різними ситуаціями спілкування і визнач, яка поведінка тобі подобається, робить спілкування приємним.
- 3) Зроби невеличкий перелік таких способів поведінки (2–4 жести чи дії).

15. Проведіть рефлексію за питаннями (до 5 хв)

Що нового дізналися з цієї теми? Які «відкриття» для себе зробили? Коли і де ви їх зможете застосувати?

З висловлювань вчителів, які брали участь у проєкті:

«Дуже цікавим та несподіваним моментом для мене стала думка двох учениць, які відзначили, що я у своєму житті та діяльності сама використовую методи активного слухання, про які ми говорили на занятті. Це для мене стало приємною несподіванкою. Адже це говорить про те, що учні дійсно запам'ятали, усвідомили і тепер аналізують та помічають те, про що ми говорили на занятті...»

ЗУСТРІЧ 2. МОЇ СЕКРЕТИ СПІЛКУВАННЯ



ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Після цієї зустрічі учні/учениці зможуть:

- ❖ *визначати і розповідати про складні ситуації спілкування;*
- ❖ *пояснювати, які є інструменти продуктивного спілкування;*
- ❖ *поводитись продуктивно у складних ситуаціях спілкування та аналізувати свою поведінку і поведінку інших;*
- ❖ *застосовувати ефективно власні інструменти спілкування (інтонацію, жести, міміку) і аналізувати результати застосування;*
- ❖ *сформулювати перелік власних інструментів успішного спілкування.*



ОБЛАДНАННЯ

Папір і ручки для нотаток, фліпчарт, аркуші паперу для малюнків на кожного учня, якими вони користуються за необхідності, набори фломастерів.

Презентація до зустрічі.



ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступна частина ⌚ До 25 хв

1. Розпочніть зустріч з виконання вправи на знайомство учнів по колу. Візьміть участь у вправі самі (7–10 хв)



Інструкція

Назвіть своє ім'я і одну позитивну рису характеру, яка починається на одну з літер вашого імені.

Після закінчення запитайте учнів:

Які думки викликала у вас ця вправа?

Чи було вам цікаво, чому? Як вона пов'язана з нашою темою?

2. Обговоріть з учнями результати їх «домашнього» дослідження» (до 7 хв)

❖ Запишіть пропозиції учнів на дошці або великому аркуші паперу.

Після закінчення запитайте:

Яке враження на вас створює цей перелік? Що з цього ви вже вмієте, а над чим варто попрацювати?

З висловлювань учнів, які брали участь в проєкті:

«Я дуже гарний актор», «Я думав, що я не буду, але буду».

З висловлювань вчителів, які брали участь в проєкті:

«Одна дуже закрита дівчинка Маша Д. написала власний список секретів спілкування з семи порад, хоча завдання передбачало 3–4 поради. Вона дуже пишалася своєю роботою та презентувала її перед групою».

- ❖ Запитайте, чи працював хтось із дзеркалом. Якщо так, попросіть бажаючих поділитись досвідом. І пов'яжіть це з темою цього заняття «Мої секрети спілкування».

Основна частина ⌚ До 1 год 15 хв

3. Запропонуйте учням виконати вправу «Портрет» (до 7 хв)



Інструкція

Згадай свого найкращого друга/подругу, ваші теплі стосунки. Уяви її/його якомога яскравіше. Як тобі здається, яким він/вона тебе сприймає? Тепер протягом 2 хвилин намалюй себе таким, яким бачить тебе друг. Відобрази 2–3 риси свого характеру або поведінки.



Такі портрети намалювали діти-учасники проєкту

З висловлювань учнів, які брали участь в проєкті:

«Мене друзі бачать завжди усміхненою, бо я позитивчик». «Я намалював себе в окулярах, тому що дуже їх люблю, постійно ношу».

Після виконання завдання обговоріть з учнями їх враження, думки.

Обов'язково запитайте:

Що нового ви дізнались про себе під час виконання цієї вправи? Чим вона вам допомогла?

З висловлювань вчителів, які брали участь в проєкті

«...найцікавішим був малюнок (портрет) себе очима друга, і всі захотіли пояснити, чому саме так він зображений...»

4. Проведіть рухливу гру «Циклоп» (5–7 хв)

Учасники стають у коло. Ведучий знаходиться у середині кола. Завдання граючих — встановити контакт із учасником на протилежному боці кола лише за допомогою погляду. Не можна вимовляти звуки і робити рухи для привернення уваги.

Як тільки вони встановили контакт в парі, партнери мають одночасно помінятися місцями, пробігши через середину. Ведучий уважно спостерігає за учасниками і намагається здогадатися про зміну місць, щоб зайняти місце одного з тих, хто перебігає. Той, хто не встиг, стає ведучим.

5. Запросіть учнів до виконання вправи «Працюємо над інтонаціями» (до 7 хв).

Наголосіть, що інтонація — це ще один важливий інструмент, за допомогою якого можна передавати інформацію під час спілкування.



Інструкція

Скажіть це: «НУ ОСЬ І ВСЕ...»

- радісно, немов ви закінчили писати задану додому вправу;
- кровожерливо, немов ви винищили всіх мух, які літали по квартирі;
- сумно, немов підійшли до кінця канікули;
- злякано, наче вас наздогнав вовк, від якого ви намагалися втекти;
- стомлено, немов ви тільки-но очистили два відра картоплі.

Після завершення запитайте:

Чи корисною була вправа? Чому?

6. Запросіть учнів виконати вправу «Як краще (12–15 хв)»



Інструкція

● Прочитайте ситуацію 1:

Собака твого сусіда зіпсував килимок біля ваших дверей. Ти дзвониш у двері сусіда. Він з'являється на порозі. Ти кажеш йому...

Сформулюй 3–4 фрази у відповідь своєму співрозмовнику.

● Прочитайте ситуацію 2:

Вчителька ставить тобі запитання, яке ти прослухав. Ти відповідаєш їй..

● Прочитайте ситуацію 3:

Мама докоряє тобі за пізнє повернення додому. Ти відповідаєш їй...

Запропонуйте у кожній ситуації трьом учням дати відповідь.

Обговоріть, який з варіантів відповіді, які дали учні, їм сподобався найбільше і чому?

Намагаємось разом з учнями обрати найбільш продуктивний варіант спілкування (той, який дозволяє побудувати подальше спілкування у потрібному для нас напрямі).

Якщо потрібно, можна виокремити впевнену, невпевнену і агресивну поведінку із тих типів, що їх продемонстрували учні. Підкресліть, що найбільш продуктивною є впевнена ввічлива відповідь (агресія викликає зустрічну агресію, а невпевнена поведінка розцінюється як слабкість і може викликати «наступ» співрозмовника і його агресію).

Наприкінці обговоріть з учнями:

Чого навчає нас ця вправа?

7. Запропонуйте учням відповісти на питання (2 хв):

В яких ситуаціях ви частіше стикаєтесь з труднощами у спілкуванні? Що ви відчуваєте у такий момент?

Далі обговоріть з учнями ситуацію «прохання» (3 хв):

Чи складно для вас про щось попросити людину? Що можна легко просити, а що складно? Що ви відчуваєте, коли когось просите?

8. Запросіть учнів виконати вправу: «Я прошу» (до 12 хв).

Запросіть учнів розглянути різні ситуації «прохання»:

- ❖ Сходити замість мене в магазин...
- ❖ Вигуляти собаку ...
- ❖ Позичити гроші/іншу річ...



Інструкція

Хай оберуть того/ту, до кого звернуться з проханням і проговорять своє прохання. Той/та, до кого звернулись, мають дати ствердну або негативну відповідь на прохання.

Після «прохання» запитайте учасників/учасниць:

- ❖ *Чи легко було просити? Чому? (у того, хто просив)*
- ❖ *Чи виконаєте ви прохання? Чому? (у того, кого просили).*

Вислухайте з кожної ситуації кілька пар учнів.

Потім запитайте всіх:

Яка форма прохання була вдалою? Які «правила» ви для себе сформулювали?

З висловлювань учнів, які брали участь у проєкті:

«Я боюся просити, а раптом мені відмовлять».

«Мені важко відмовляти, тому що ви можете образитися».

9. Далі запросіть учнів обговорити ситуацію «відмови» (2–3 хв):

Чи вмієте ви говорити «ні»? Чи легко вам відмовити іншій людині, чому?

Запропонуйте учням ознайомитись з вербальними моделями відмови на слайді 8 (або на дошці) і сформулювати приклади відповідей на пропозиції, подані на слайді 9 (або на дошці).

10. Запропонуйте учням виконати вправу «Вчимося казати «ні» (12 хв)



Інструкція

Один учасник/учасниця звертається до іншого з проханням/пропозицією:

- піти прогулятися замість одного з уроків,
 - позичити ноутбук на певний час,
 - спробувати алкоголь/наркотики,
 - під'їхати на попутній машині ввечері та ін.
- Завдання іншого/іншої відмовитись.

Після завершення запитайте:

Як виглядає відмова? Яка з них переконлива? Ефективна? Чому?

Наприкінці обговоріть з учнями:

Чого вони навчились? Чи було це важливо для них? Чому?

- 11.** Далі запросіть учнів обговорити ситуації, в яких треба «вибачитись» і «вибачити» (до 5 хв):

Що ти відчуваєш, коли тебе хтось образив? А якщо ти винен у сварці з іншими, чи вмієш ти визнати свою провину? Коли і як ти це робиш? Чи вмієш ти вибачатися перед іншими? Як ти зазвичай це робиш? Як змінюється настрій іншої людини, коли хтось вибачився перед нею?

- 12.** Запросіть учнів до виконання вправи «Як це виглядає» (2 хв).

Запропонуйте учням/ученицям показати вирази обличчя: 1) людини, яка не вибачає; 2) людини, яку не вибачила інша людина.

Запитайте:

Які ваші думки? Почуття?

- 13.** Запросіть учнів виконати вправу «Вибач мене» (10 хв).

Запропонуйте учням ознайомитись з вербальними моделями вибачення на слайді 10 або на дошці і сформулювати приклади таких вибачень.



Інструкція

Об'єднайте учасників/учасниць в пари і запросіть попрацювати над ситуаціями: просити/приймати вибачення.

Ситуації: запізнення, не подзвонив вчасно, не приніс...

Потім обговоріть:

Що легше: вибачитися перед ким-небудь чи прийняти вибачення? Чому?

Що з цього ти вже вмієш робити, а чого тобі ще треба навчитись?

З висловлювань учнів, які брали участь у проєкті:

«Нам всім потрібно вчитись вибачатись та вибачати».

Підсумкова частина



До 25 хв

- 14.** Наприкінці обговоріть з учнями:

Чого вони навчилися? Чи було це важливо для них? Чому?

- 15.** Поясніть учням випереджувальне завдання:

- ❖ Потренуйся у навичках спілкування у складних ситуаціях. Поспостерігай, як реагують на твою поведінку інші.
- ❖ Зверни увагу на поведження людей навколо тебе у подібних ситуаціях і знайди 1–2 приклади для наслідування

- 16.** Запросіть школярів до рефлексії, використавши 1–2 формулювання, які подані у схемі «Олімпійські кільця» на слайді 11 або на малюнку (до 5 хв)

Цікаве... Нове...Неочікуване...Важливе...Корисне...

З висловлювань вчителів, які брали участь у проєкті:

«В кінці заняття діти самі захотіли сказати один одному комплімент, як на попередньому занятті, і вони швидко придумали, за що хочуть подякувати один одному».

ЗУСТРІЧ 3. ЯК ЗРОЗУМІТИ ІНШИХ ТА ПОРОЗУМІТИСЯ З НИМИ



ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Після цієї зустрічі учні/учениці зможуть:

- ❖ *розповідати, які якості сприяють спілкуванню;*
- ❖ *пояснювати, як інтонація, міміка і жести допомагають порозумітися з іншими;*
- ❖ *«читати» невербальну мову, застосовувати інтонацію, міміку і жести в ситуаціях спілкування;*
- ❖ *розрізняти емоції інших і проявляти та ідентифікувати власні емоції;*
- ❖ *робити вибір, переконувати, шукати консенсус чи компроміс;*
- ❖ *висловлювати власне ставлення щодо поведінки у складних ситуаціях спілкування.*



ОБЛАДНАННЯ

Папір і ручки для нотаток, аркуші паперу для малюнків на кожного учня, якими вони користуються за необхідності, набори фломастерів та олівців. Презентація до зустрічі.



ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступна частина ⌚ До 20 хв

1. Розпочніть зустріч з виконання вправи «Знайомство». Якщо потрібно, вчитель/ка може почати коло.



Інструкція

Назвіть своє ім'я і розкажіть його історію, наприклад:

- Чи знаю я, хто для мене вибрав моє ім'я?
- Чи знаю я, що означає моє ім'я?
- Хто ще в сім'ї носив це ім'я?

Обговоріть з учнями:

Легко чи важко вам було розповідати про своє ім'я? Чому? (10 хв)

2. З'ясовуйте настрої дітей за допомогою незакінченого речення (до 7 хв):

Для мене цей тиждень був...

Ця і подібні вправи досить важливі, оскільки допомагають дітям відчувати емоційне розвантаження і далі вільніше працювати на занятті.

3. Попросіть учнів пригадати «домашнє завдання» (до 3 хв)

Запитайте:

Чи вдалося вам відслідкувати поведінку людей у складних ситуаціях? Як це було? Якщо бажаних немає, не наголошуйте і не виявляйте незадоволення. Звертайте на важливості таких спостережень на майбутнє і продовжуйте роботу.

4. Запропонуйте учням розглянути гіфку на слайді 3 і запитайте:

Що відбувається на відео? Які найважливіші риси спілкування воно відображає, як би ви його назвали?

Якщо ви працюєте без відео, використайте будь-який анекдот про непорозуміння у спілкуванні. Пов'яжіть з ним тему заняття.

Основна частина ⌚ До 1 год 15 хв

5. Запросіть учнів до виконання вправи «Дві якості в спілкуванні» (до 7 хв)



Інструкція

Висловіться по колу:

- Мені у спілкуванні допомагає ...
- Мені у спілкуванні заважає...

Обговоріть:

Що нового ви дізнались про себе? Чи була вправа корисною для вас? Чому?

З висловлювань учнів, які брали участь у проєкті:

«Отак і у житті — ти думаєш, що говориш зрозуміло, а інші так не думають». «Важлива якість для спілкування — думати не про себе та свої почуття, а й про інших».

«Мені у спілкуванні допомагає моє почуття гумору».

«Мені у спілкуванні допомагає моя життєрадісність».

6. Запропонуйте учням виконати вправу «Привіт, ти уявляєш...» (до 5 хв).



Інструкція

По черзі кожен/кожна, звертаючись до сусіда, з почуттям радості від зустрічі вимовляє «Привіт, (Ім'я), ти уявляєш...» і закінчує фразу, розповідаючи щось смішне, цікаве.

По завершенні обговоріть:

Чи сподобалась вам ця вправа? Чому?

Чи було легко/важко звертатись до сусідів?

З висловлювань вчителів, які брали участь у проєкті:

«Багато позитивних емоцій викликала вправа “Привіт, ти уявляєш...”. Винахідливості дітей не було меж. Одна дівчинка навіть уявила себе котом. Пофантазували про життя тварин у суспільстві, в контакті з людьми...»

7. Запросіть учнів виконати вправу «Передати одним словом» (до 8 хв).



Інструкція

Скажіть «Добрий день» з інтонацією, що відповідає одній з емоцій: Радість. Впевненість. Втома. Хвилювання. Ентузіазм. Подив. Жаль. Зацікавленість. Розчарування. Підозрілість. Смуток. Холодна байдужість. Спокій.
Решта учнів/учениць відгадують, яку емоцію намагався зобразити учасник.

Після завершення запропонуйте обговорити:

Чи легко вам було виконувати дану вправу? Наскільки легко вдавалося вгадати емоцію за інтонацією? Наскільки часто у реальному житті, наприклад, у телефонній розмові, ви за інтонацією та з перших слів розумієте, в якому настрої перебуває ваш співрозмовник? Які емоції ви відчуваєте в житті частіше?

8. Проведіть рухливу «Гру в банан» (до 7–10 хв).

- ❖ Ведучий вибирає якийсь предмет: банан, в'язку ключів тощо.
- ❖ Всі учасники стають у коло, тримаючи руки за спиною.
- ❖ Один доброволець стає в середину кола.
- ❖ Ведучий обходить учасників і таємно вкладає предмет комусь у руки.
- ❖ Учасники починають його передавати за спиною з рук у руки.

- ❖ Задача добровольця в середині — вгадати по обличчю, хто тримає предмет, і помінятися з ним місцями.
- ❖ Гра повторюється знову.

9. Запросіть учнів до виконання вправи «Похід в бібліотеку». Вправу виконують по черзі кілька учнів з різною інтонацією і мімікою.



Інструкція

Зверніться до будь-кого з кола і передайте йому інформацію, що його/її попросили терміново підійти у бібліотеку.

Треба сказати «Тобі потрібно прямо зараз підійти в бібліотеку...»:

- темпераментно, швидко, гучно, енергійно,
- повільно, стримано, з мінімальними жестами і мімікою,
- активно використовуючи жести і міміку,
- нерозбірливо (демонструючи дефект мови),
- з боязкістю і невпевненістю.

Обговоріть:

Які відчуття у вас були? Чи кожного ви зрозуміли? Хто з учасників найбільш спонукав би особисто вас до виконання дії? Що заважало вам сприйняти інформацію? Які бар'єри в спілкуванні ви відчули? (до 7 хв).

10. Запросіть учнів виконати вправу «Передай те, не знаю що» (до 7 хв).



Інструкція

Діти сидять в колі, і по черзі кожен без слів передає сусідові який-небудь уявний предмет. Сусід повинен «узяти» його відповідним чином, зрозуміти для себе що це, і, не називаючи, але виконуючи відповідні жести, передати по колу. Вправа повторюється до тих пір, поки всі не візьмуть участь. Після цього треба з'ясувати, який саме предмет передавали.

Обговоріть:

Легко чи важко було передавати предмет? Кому легко? А в чому були труднощі? Легко чи важко було відгадувати предмет? Чому?

11. Запросіть учнів виконати вправу «Сніданок з героєм» (до 15 хв).



Інструкція

Уяви, що у тебе є можливість поснідати з відомою людиною. Це може бути знаменитість сьогодення, історична постать минулого або звичайна людина, яка справила на тебе враження в якийсь момент життя. Кожен/кожна повинні вирішити для себе, з ким хотіли би зустрітись і чому. Потрібно записати ім'я свого героя на аркуші паперу і об'єднатись у пари, потім треба вирішити, з ким із героїв ви будете зустрічатись.

Потім пари об'єднуються в четвірки і проробляють те саме.

Далі можна перейти до обговорення або запропонувати всій групі об'єднатись і обрати одного героя.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ УЧНІВ: сенс вправи не в тому, кого вони оберуть і чому. А в тому, щоби потренуватись в умінні робити вибір, переконувати, знаходити консенсус чи компроміс, погоджуватись з думкою інших/більшості. Наведені нижче висловлювання учнів якраз засвідчують, наскільки учні/учениці НЕ готові до подібних ситуацій, що є характерним для підліткового віку.

Після завершення обговоріть:

Чому залишився саме цей герой? Чи легко було поступатися, і чому ви поступалися? Що ви відчували, коли з вами не погоджувалися? Що ви відчували, коли з вами погоджувалися? Чи часто ви в житті стикаєтеся з ситуацією вибору?

З висловлювань учнів, які брали участь у проєкті:

«Я не хочу снідати ні з яким героєм — ось моя подруга, хочу снідати разом з нею».

«Я не хочу нікого ні в чому переконувати, цей герой подобається саме мені».

«Сніданок із Залужним — це клас, бо він скаже, коли війна закінчиться!»

«Герой у кожного свій. І не обов'язково, щоб він був знаменитим для всіх».

З висловлювань учителів, які брали участь у проєкті:

«...При підведенні підсумків тренінгу, багато дітей говорили, що їм сподобалася вправа «Сніданок з героєм», і що вони ніколи не замислювалися, чому так важливо домовлятися і шукати шлях до порозуміння. Вони підкреслювали, що їм дуже легко домовлятися з друзями, тому дві групи з п'яти змогли обрати одного героя, а іншим це не вдалося. На мою думку, тому, що це були просто однокласники. В різних контекстах звучала думка, що ефективному спілкуванню треба вчитися».

«...Дуже хвилюючою вийшла вправа «Сніданок з героєм». У парах усі діти обирали героями своїх друзів, які опинилися за кордоном за два роки широко-масштабної війни. Діти хотіли «виговоритися» і поділитися спогадами про свої стосунки, наводячи приклади своєї дружби».

12. Поясніть учням випереджувальне завдання:

- ❖ Потренуйся у навичках застосування інтонації та жестів різного типу.
- ❖ Поміркуй, чи завжди інші люди розуміють тебе, а ти їх.

13. На завершення запропонуйте учням закінчити речення:

«Сьогодні я молодець, тому що: я знаю..., пам'ятаю..., можу...»

З висловлювань вчителів, які брали участь у проєкті:

«Я як тренер відчуваю та бачу успіхи нашої групи. Учні поводять себе більш вільно та відкрито. Учні, які уже є учасниками, діляться враженнями, і до нас доєднуються нові учасники. За відгуками класних керівників, учні активно обговорюють зустрічі та діляться тим, що відбувалось на занятті. Дуже приємним моментом для мене було те, що по завершенню тренінгу учні просили продовжити його ще хоча б на трішки. А також після третього заняття я отримала позитивні відгуки від трьох колег-педагогів, з якими діти ділились враженнями».

ЗУСТРІЧ 4. ЯК ЖИТИ, КОЛИ МИ ВСІ ТАКІ РІЗНІ



ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Після цієї зустрічі учні/учениці зможуть:

- ❖ пояснювати, що таке різноманітність;
- ❖ визначати цінність різноманітності та її небезпеки;
- ❖ характеризувати прояви різноманітності навколо себе;
- ❖ формулювати правила толерантної поведінки, насамперед для себе;
- ❖ покращити навички толерантної поведінки;
- ❖ висловлювати власне ставлення щодо різноманітності суспільства і толерантної поведінки



ОБЛАДНАННЯ

Папір і ручки для нотаток, аркуші паперу, маркери (дошка та крейда), кошик чи коробка з чистою картоплею за кількістю учасників. Презентація до зустрічі.



ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступна частина ⌚ До 25 хв

1. Розпочніть зустріч з виконання вправи на знайомство учнів по колу за допомогою вправи «Мій образ». Запросіть учнів закінчити речення: «Якби я був/була явищем природи..., то ..., тому що...» (До 10 хв).
Обговоріть:
Чи були однакові образи? Чому вони такі різні?
2. За необхідності (якщо ви відчуваєте втому або тривожність або іншу негативну емоцію учнів), проведіть обговорення настрою, емоційного стану дітей за допомогою слайду 2 (До 5 хв).
3. Поверніться до домашнього завдання «Поради самому/самій собі» щодо покращення спілкування. Запросіть бажаючих сформулювати підготовлені поради або скласти їх прямо зараз і висловитись. Це допоможе учням «увійти» в тему зустрічі (До 5–7 хв).
4. Проведіть вправу «Оплески».

Інструкція

Учні сидять у колі. Попросіть підвестись тих, хто має певне уміння чи якість (наприклад: «прошу підвестись всіх тих, хто вміє вишивати, кататися на гірських лижах, любить дивитися серіали, мріє навчитися грати у великий теніс» тощо). Інші учасники групи аплодують тим, хто встав.

Намагайтеся, щоб якомога більше учнів взяли участь у вправі.

Наприкінці запитайте:

Про що свідчить ця вправа? Якщо у всіх є різні зацікавлення або хобі, ми всі виглядаємо по-різному, по-різному спілкуємось та проводимо вільний час, їмо різну їжу та ін., чого це потребує від нас? Як же нам, таким різним, жити, навчатися й працювати разом та не сперечатись одне з одним?

5. Оголосіть тему і очікувані результати зустрічі.

Основна частина ⌚ До 1 год 15 хв

6. Запитайте учнів:

Як називається людська якість, що нам потрібна найбільше в різноманітному суспільстві? Що означає слово «толерантність»? (від лат. терпіння)

Якими якостями наділена толерантна людина? (2 хв)

7. Запросіть учнів підібрати синоніми до слова «толерантність», вибираючи із запропонованих або пропонуючи власні: чуйність, доброта, співчуття, тактовність, лагідність, ніжність, безоцінювальне сприйняття, обережність, турбота, надія, очікування, інтерес, прийняття, віра, теплота, довіра, безпека, вдячність, симпатія, гордість, повага, дружелюбність, взаємовиручка, рівновага, життєлюбність, задоволеність, холодність, байдужість (2 хв).

Говорять діти-учасники проєкту:

«Я завжди думала, що я можу дружити тільки з таким, як я. Тепер мені треба подумати над цим». «Бути толерантним означає....любити свого ближнього».

8. Запропонуйте учням виконати вправу «Картопля».



Інструкція

Складіть у кошик або коробку таку кількість картоплин, щоби вистачило на кожного/кожну у колі.

Хай кожен і кожна візьмуть з кошика по одній картоплині. Запросіть уважно придивитись до неї, спробувати дізнатись її/його історію і “подружитися”. Запропонуйте бажаючим представити свого «друга» групі, щось розповівши про нього/про неї.

Потім покладіть всі картоплини знов у кошик і перемішайте їх. Після того викладіть їх на стіл і попросіть учнів спробувати знайти серед картоплин свого “друга”

Обговоріть:

Чи вдалося знайти свою картоплину? Що було потрібно, щоб легко її впізнати? Які думки відносно груп людей у вас викликає ця вправа? Чи пов'язана вона з толерантністю, як саме?(до 15 хв)

9. Проведіть рухливу гру «Ти мені подобаєшся тим...».

- ❖ Учасники стають у коло.
- ❖ Ведучий кидає м'яч одному з учасників, кажучи водночас: «Мені в тобі подобається...» і називає вподобану якість (кілька якостей).
- ❖ Учасник, який отримав м'яч, кидає його іншій людині й називає якості людини, що подобаються йому.
- ❖ М'яч повинен побувати у всіх учасників.

10. Запросіть учнів подивитись відео «Подарунок» за посиланням https://www.youtube.com/watch?v=3XA0bB79oGc&t=9s&ab_channel=FilmakademieBaden-W%C3%BCrttemberg. Перед переглядом попросіть учнів подумати над запитаннями: *Про що розказав нам автор? Чому він захотів нам про це розказати? Чи важливо це для вас особисто? (до 10 хв)*

Говорять вчителі-учасники проєкту:

«...Перегляд відео «Подарунок» викликав різні емоції, але спільно дійшли до думки, що надважливо бути толерантним завжди».

- 11.** Зауважте, що інколи своєю поведінкою люди нагадують тварин. Наприклад, коли людина говорить іншим неприємні речі, намагається принижувати їх та ще й робить це навмисно і в присутності інших, це нагадує поведінку Шакала з відомої книги Р. Кіплінга «Мауглі».

Таку поведінку і називають «поведінкою шакала». Наприклад, ти чуєш прізвиська замість імен своїх однокласників — це поведінка «шакала». Або хтось повторює іншим: «Ти як завжди...», «Ти неправий...», — це говорить «шакал». Якщо він винний — то звинувачує інших: це вона придумала... Якщо людина під час спілкування почувається ніяково, то, певно, поруч перебуває «шакал».

Протилежністю поведінці «шакала» є поведінка «жирафа». Її основними ознаками є спокійна споглядальна позиція, доброзичливість у словах і вчинках, увага до почуттів інших. Коли говорить «жирафа», інші почуваються добре — навіть якщо «жирафа» говорить щось критичне.

А як впізнати «жирафа»? Це просто! Навіть якщо ти взуєш лівий черевик на праву ногу, він не глузуватиме з того, а лише поцікавиться: «Чи не буде тобі зручніше, якщо ти перевзуєшся?».

Об'єднайте учнів у групи і запропонуйте скласти таблицю.

Жираф говорить і діє	Шакал говорить і діє

Після представлення груп обговоріть:

Яка поведінка людини важливіша, чому? (до 15 хв)

- 12.** Запросіть учнів до виконання вправи «Толерантність у моєму розумінні» (до 5 хв).



Інструкція

Продовжіть наступні речення:

Бути толерантним означає...

Толерантна людина завжди...

Толерантна людина ніколи...

Нещодавно я бачив/бачила прояв толерантності у...

Я був/була толерантним(-ою) у ситуації, коли...

- 13.** Запропонуйте учням створити Музей толерантності.

Обладнання: пакет із дрібними предметами (наприклад, іграшки з «кіндер-сюрпризів», ручка, ліхтарик, окуляри, клубок ниток, флешка тощо). Кількість предметів має відповідати кількості малих груп учасників групи (до 10 хв).



Інструкція

Об'єднайте учнів у малі групи по 3–4 особи. Хай кожна група «витагне» з пакету один предмет, не заглядаючи в нього. Потім запропонуйте учням протягом 2 хв знайти який-небудь зв'язок між цим предметом і поняттям толерантності. Далі учні мають презентувати предмет як частину експозиції «Музею толерантності».

Говорять вчителі-учасники проєкту:

«Сподобалась вправа «Музей толерантності», де учні презентували предмет, який був на той момент у них. Здивувало їх те, що можна знаходити паралелі серед непоєднаних на першу думку речей».

Підсумкова частина До 15 хв

14. Запросіть учнів скласти віночок побажань:

Я бажаю собі (бути, стати)... я бажаю тобі... (називають риси толерантної людини або пов'язують побажання з толерантністю) (до 5 хв).

Залучіть до виконання якомога більше учнів.

15. Поясніть учням випереджувальне завдання (до 2 хв):

- ❖ *Поспостерігай, в яких ситуаціях люди навколо тебе проявляють/не проявляють толерантність. Як на це реагують інші люди? Які почуття виникають у тебе?*
- ❖ *Знайди 1–2 приклади для наслідування проявів толерантної поведінки.*

16. Запросіть бажаючих учнів висловитись щодо результатів зустрічі, закінчуючи речення «Сьогодні я...: Дізнався/дізналась... Замислився/замислилась... Зрозумів/зрозуміла... Прийняв/прийняла для себе рішення...»

Говорять вчителі-учасники проєкту:

«...Діма Т. нарешті назвав своє ім'я і почав говорити у колі, менше вживав слова «Я не буду, мені не подобається» та частіше став посміхатися. Його активно підтримував всі попередні зустрічі його друг Ілля. Дімі і раніше було цікаво, але він не міг розкритися і подолати бар'єри у спілкуванні. Зараз він відчуває, що наш простір безпечний, тому став активніше включатися у різні завдання».

«...В кінці тренінгу Даша підійшла і сказала, що вона дуже хотіла поділитися, що їй наповнює, а що спустошує, але не змогла це зробити вчасно, і хоче це проговорити мені: «Мене наповнює, коли мене підтримують, а спустошує, коли ігнорують і не помічають». Таким чином, цей курс дуже важливий, бо він створює умови для ефективної комунікації у класі і дозволяє розкритися дітям, які емоційно вразливі».

ЗУСТРІЧ 5. ЩО ТАКЕ СТЕРЕОТИПИ, І ЯК ВОНИ НАМ ЗАВАЖАЮТЬ У ЖИТТІ ТА СПІЛКУВАННІ



ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Після цієї зустрічі учні/учениці зможуть:

- ❖ пояснювати, що таке стереотипи;
- ❖ визначати власні стереотипи й їхній вплив на стосунки;
- ❖ висловлювати власні судження щодо стереотипів стосовно окремих людей або груп людей, народів і країн;
- ❖ пояснювати, чому і як треба позбуватись негативних стереотипів у окремої людини і суспільних груп



ОБЛАДНАННЯ

Папір і ручки для нотаток, аркуші паперу, маркери (дошка та крейда), олівці, кошик чи коробка з чистою картоплею за кількістю учасників. Презентація до зустрічі.



Вступна частина До 25 хв

1. Розпочніть зустріч з виконання вправи на знайомство «Який ти сьогодні кіт» (5 хв).



Інструкція

Прислухайся до себе, визнач свій емоційний стан і настрій.
Обери один з малюнків зі слайду 1 і проасоціюй себе із зображенням.
Поясни свою думку.

2. Запросіть учнів до виконання вправи «Виявляємо стереотипи» (5 хв).
Запитайте учнів:
Що означає «жити як кішка з собакою».
Після обговорення покажіть малюнок зі слайда 2 для порівняння з їхніми припущеннями.
Запитайте: *що вони побачили?*
Наприкінці попросіть учнів пояснити:
Що поєднує ці два зображення? Які уявлення людей вони відображають?
Чи можна їх назвати стереотипами, чому?

3. Запропонуйте учням виконати вправу «Що таке стереотипи» (3–5 хв).



Інструкція

Прочитайте висловлювання:
«Чоловіки не плачуть», «На Заході не люблять східняків», «Всі мешканці Донбасу говорять російською», «Грузини дуже емоційні», «Прибирати квартиру — жіноча справа», «Жити у невеличкому містечку безпечніше, ніж у великому місті»...

Дайте відповіді на запитання:

- Що поєднує ці висловлювання?
- Як вони називаються?
- Як вони виникають у людей? Чому?

Потім за потреби поясніть подане на слайді 3 визначення «стереотипу». Запросіть учнів розглянути і прокоментувати малюнок. Оголосіть тему і очікувані результати зустрічі.

4. Запропонуйте учням виконати вправу «Шукаємо власні стереотипи»



Інструкція

Оберіть одну тему з названих і намалюйте, як ви уявляєте собі:

- українку,
- вчительку,
- гарного учня,
- айтішника,
- туристку,
- блогера з тіктоку.

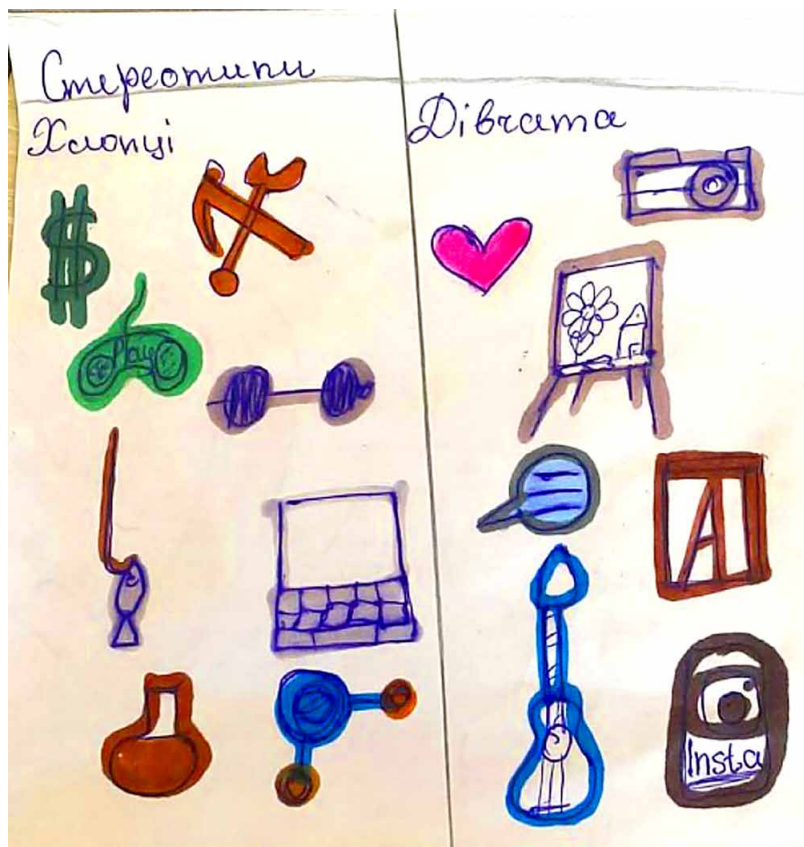
Дайте учням 1 хв на малюнок. Хай кожен/кожна покажуть свій малюнок і розкажуть, що там намальовано. Решта учнів мають впізнати, що зображено.

Запитайте в учнів:

Які слова, проілюстровані вашими однокласниками, ви відгадали легко? Чому?

Які з ваших уявлень збіглися? Які з них можна назвати їх стереотипами?

Чому? (8–12 хв)



Малюнки дітей —учасників проєкту

Говорять вчителі-учасники проєкту:

«...Виявилось, що учні 6 класу мало знайомі з поняттям стереотипів, тому задавали багато питань, намагалися на прикладах зрозуміти, чи мають якісь особисті стереотипи. Вправа «Шукаємо власні стереотипи» у цьому дуже допомогла».

5. Запросіть учнів виконати вправу «Карти стереотипів».

Зазначте, що стереотипи можуть стосуватись не лише окремих людей або груп людей, але й цілих народів і країн. Відображення їх бачимо у «Картах стереотипів» Янка Цветкова на слайдах 5–6.



Інструкція

Розгляньте по черзі три подані карти, звертаючи увагу на підписи одних і тих самих країн (територій) на різних картах. Обов'язково прочитайте позначення України. Перейдіть на слайд 6 і обговоріть з учнями подані запитання.

Обговоріть:

Які стереотипи ви помітили у назвах на карті? На основі яких рис, подій чи фактів виникли стереотипи щодо представників різних країн? Чому сприйняття представників одних і тих самих країн у різних народів відрізняється? Які почуття у вас викликають стереотипи стосовно України? Чи погоджуєтесь ви з певними стереотипними уявленнями про інші країни? Чому? Спрогнозуйте можливі наслідки таких стереотипів (до 10–12 хв).

6. Проведіть рухливу гру «Ловимо комарів» (5 хв).

Ведучий вказує на одного з учасників гри, представляючи його/її як господаря/господарку, який запросив/яка запросила нас у гості. У нього/неї вдома розвелось багато комарів. Він/вона запросив/запросила нас для того, щоб усі ми разом допомогли йому/їй позбутися комарів». Далі ведучий пропонує всім учасникам гурту «спіймати по 10 комарів», і перший демонструє «лов комара» хлопками в повітрі, лясканням по своїх плечах і колінам, за речами у приміщенні тощо. Він спонукає всіх членів гри взяти участь у цій дії. Припиняє вправу ведучий з урахуванням міри залучення всіх учасників до гри.

7. Запропонуйте учням виконати вправу «Що думають про українців».



Інструкція

Мозковий штурм — «говорять, що українці...». Учні висловлюють не лише те, що відомо, а й те, що вони передбачають. Цей перелік може бути записаний на дошці або кимось з учнів прочитаний після 3 хв складання переліку.

Запитайте учнів:

Чи всі позиції, на вашу думку, відповідають дійсності? Які з них можна вважати позитивними? Які — негативними? Чи ми можемо впливати на зміну цих

уявлень? Якщо так, то яким чином? У чому небезпека негативних стереотипів? До яких наслідків вони можуть призвести?

Скажіть, що іноді вони можуть призвести до конкретних дій людей, які мислять стереотипно. А якщо не позбутись їх, це може «запустити» піраміду насильства (слайд 8).

Обговоріть:

Що таке піраміда насильства, і чому треба позбуватись негативних стереотипів у окремої людини і суспільних груп? (до 10–12 хв)

- 8.** Запросіть учнів до обговорення у загальному колі: *Як можна позбутись стереотипів або попередити їх появу у власному житті?* Потім прочитайте поданий список на слайді 9 і порівняйте з думками, що висловлені учнями (3–4 хв).

Говорять діти-учасники проєкту:

«... Я буду постійно слідкувати за собою, щоб не відтворювати стереотипи».

«...Стереотипи, це такі ніби правила, яких не обов'язково дотримуватись. Треба бути собою».

«... Для того щоб не стати жертвою стереотипів, потрібно запитувати себе: “Хто так сказав?”, “А чи всі такі?”»

«...Компанією впливати на думку інших легше, ніж самому. Але якщо вірити в теорію шести рукошисань, кожен з нас здатний!»

Говорять вчителі-учасники проєкту:

«...У дітей практично немає стереотипів, які є у дорослого покоління».

«...Відкриттям для дітей було те, що зі стереотипів виникає мова ворожнечі, а потім це може перерости у дискримінацію, насилля і геноцид».

Підсумкова частина **До 15 хв**

- 9.** Запропонуйте учням виконати вправу «Від чого ти відмовишся сьогодні» (5–7 хв).



Інструкція

Попросіть учнів по черзі закінчити речення:

- Я завжди думав/думала.....
- А тепер розумію...

- 10.** Поясніть учням випереджувальне завдання (до 2 хв):

- ❖ *Потренуйся у навичках розпізнавання негативних стереотипів. Поміркуй, які у тебе стереотипи, як вони впливають на твої дії по відношенню до інших людей.*
- ❖ *Спробуй відмовитись від хоча б одного з власних стереотипів і поміркуй, які можливості це для тебе відкриває.*

- 11.** Запросіть бажаючих учнів висловитись щодо результатів зустрічі, закінчуючи речення *«Я йду з цієї зустрічі...»*.

ЗУСТРІЧ 6. ЯК СТАВИТИ ЗАПИТАННЯ І ПЕРЕКОНУВАТИ ІНШИХ



ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Після цієї зустрічі учні/учениці зможуть:

- ❖ пояснювати чому вміння ставити запитання називають мистецтвом;
- ❖ ставити запитання різних типів залежно від ситуації;
- ❖ наводити приклади того, як правильно поставлені запитання допомагають у вирішенні різних проблем повсякденного життя;
- ❖ формувати сильні аргументи для висловлення власної позиції з метою переконання інших.



ОБЛАДНАННЯ

Папір і ручки для нотаток, фліпчарт з маркерами для тренера або дошка і крейда. Презентація до зустрічі.



ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступна частина ⌚ До 15 хв

1. Для діагностики емоційного стану учнів запросіть виконати вправу на знайомство «Як сьогодні світить моє сонечко» (до 10 хв).

Розпочніть вправу самі. Наприклад: «Сьогодні моє сонечко світить яскраво, тому що я бачу усіх вас» або «Сьогодні моє сонечко трохи засумувало, бо двоє учнів не змогли прийти на зустріч, але воно зігріває всіх, хто прийшли» тощо. Вислухайте усіх.

2. Запропонуйте учням обговорити «домашнє завдання» за запитаннями (до 5 хв):

У яких ситуаціях люди проявляють/не проявляють толерантність? Як на це реагують інші люди? Які почуття виникають у тебе? Які приклади для наслідування проявів толерантної поведінки запам'ятались і про них хочеться розповісти?

Основна частина ⌚ До 1 год 15 хв

3. Об'єднайте учнів у пари і визначте, хто буде номер 1, а хто номер 2. Далі запропонуйте виконати вправу «Запитай мене».



Інструкція

Номер 1 має поставити своєму співрозмовнику/співрозмовниці 3 запитання, щоб отримати якомога більше інформації про цю людину (2 хв). Далі те саме зробить номер 2 (2 хв).

Потім хай партнери на основі отриманої інформації по черзі представлять свого партнера/партнерку групі, починаючи зі слів: *я хочу представити вам....(ім'я), він/вона...*

Обговоріть:

Чия інформація здалась вам цікавішою? Від чого залежало, яку інформацію вдалося отримати? (до 15 хв)

4. Запитайте учнів:

Яку роль відіграють запитання у спілкуванні? Навіщо ставити запитання? Після обговорення, порівняйте висловлені думки з інформацією слайду 5. Прочитайте наведені на слайді запитання виразно! Якщо ви працюєте без презентації, запишіть їх на дошці та прочитайте (до 3–4 хв).

5. Повідомте, що у спілкуванні потрібні різні типи запитань і що ви зараз познайомитесь з деякими з них. Запитайте, у чому різниця між запитаннями: «*Чи є ти учнем цієї школи?*» та «*Що означає для тебе бути учнем цієї школи?*» Поясніть ще раз різницю між відкритими і закритими запитаннями, зокрема

у спілкуванні. Наголосіть на провідній ролі відкритих запитань, щоб підтримати бесіду (до 3 хв).

З висловлювань дітей, які брали участь в проєкті:

«Якщо хочеш почути те, що тебе справді цікавить, правильно став запитання».

6. Нагадайте, що запитання починаються із питальних слів, які потрібно навчитись використовувати. Запросіть їх потренуватись, задаючи запитання до ситуації на відео зі слайду 7. Працюючи без відео, ви можете подати ситуацію у вигляді історії і попросити учнів поставити до неї запитання, працюючи в парах (до 7 хв).

7. Проведіть рухливу гру «Молекули і атоми».

- ❖ Ведучий пропонує учасникам уявити себе атомами, які рухаються хаотично по кімнаті («броунівський рух»).
- ❖ Далі атоми мають об'єднатись у молекули. Для цього ведучий оголошує «молекули по три», і всі учасники мають об'єднатись (взятись за руки) у групи по 3 людини.
- ❖ Всі, хто не в молекулі, залишають коло.
- ❖ Далі ведучий може пропонувати молекули «по чотирі», «по сім» тощо. Кожного разу всі, хто не встигли доєднатись до якоїсь групи — вибувають з гри.
- ❖ Гра продовжується, поки в колі не залишаться переможці — 1–2 людини.

8. Запропонуйте учням попрацювати з уточнювальними запитаннями.



Інструкція

Уявіть собі, що ви почули від когось «Ми сьогодні обов'язково побачимось...». Проте у вас дуже обмежений час. Тому вам потрібно з'ясувати ситуацію якомога чіткіше. Які запитання ви поставите? Почніть зі слів: якщо я тебе вірно зрозумів/зрозуміла, ти..., але чи не можна уточнити....(де, коли, за яких обставин, навіщо, хто буде присутній та ін.)

Потім обговоріть приклад 2 зі слайду. На завершення обговоріть з учнями: *Що таке уточнювальні запитання і чому вони потрібні?* (5–7 хв)

9. Познайомте учнів з правилами побудови уточнювальних запитань та наголосіть, що ці правила стосуються будь-яких запитань у спілкуванні (2 хв).

Використовуй конкретні, прості та зрозумілі запитання.

Використовуй запитання “що”, “як”, “де”, “коли” та “чому”.

Не став багато запитань одразу.

Слухай відповіді уважно.

- 10.** Зазначте, що іноді ми зустрічаємось із суперечливими, спірними запитаннями, що передбачають протилежні погляди і відповіді так/ні/не знаю. Щоб схилити співрозмовника/цю на свій бік в такій ситуації, нам треба його/її переконати. Обговоріть з учнями:

У яких ситуаціях тобі потрібно переконувати? Наведи приклади.

Зверніть увагу на необхідність наведення прикладів конкретних ситуацій, наприклад: «тобі потрібно зустрітись з друзями, а батьки заперечують» тощо.

Чи вдається тобі переконувати людей у своїй правоті? Що ти для цього робиш? Що означає «переконувати»? (до 7 хв)

- 11.** З'ясування поняття: що таке «аргумент»? Що означає «аргументувати»? (до 15 хв)

Поясніть учням структуру методу «PRES» (зазвичай українською пишуть «ПРЕС», хоча це не зовсім правильно). Це англійська аббревіатура, яка складається з 4 слів: Position, Reason, Example, Solution.

Познайомте учнів з побудовою аргументу (переконливого висловлювання) за цим методом і наведіть приклад.

Позиція *Я вважаю, що...*

Пояснення *Тому що...*

Приклад *Наприклад...*

Висновок *Отже ...Таким чином...*

Запросіть учнів висловити аргументи до запропонованого спірного запитання. Наприклад: *чи потрібно скоротити кількість навчальних предметів у класі, де вони навчаються? Чи потрібно дати учням право обирати вчителя чи класного керівника? Чи можна посилити вплив шкільного самоврядування на рішення директора школи? Чи потрібно заборонити використання мобільних телефонів у школі? Тощо.*

Підсумкова частина До 20 хв

- 12.** Запросіть учнів виконати вправу «Як умовити царівну» (до 15 хв).



Інструкція

Оберіть дві або три учасниці, які будуть грати роль царівен. Решту учнів об'єднайте у команди по 3–4 особи.

Нагадайте/розкажіть учням епізод казки про царівну й сім богатирів, коли сім богатирів, у яких жила царівна, умовляють її одружитись із одним із них і залишитися з ним назавжди, відмовившись від свого нареченого, який залишився в іншому царстві.

Кожна команда має підготувати найпривабливіші аргументи для того, щоб умовити царівну обрати саме цього богатиря.

Після виступів царівни говорять про те, до якої пропозиції вони б пристали і чому, які плюси і мінуси аргументів побачили вони у виступах кожного з «богатирів».

З висловлювань вчителів, які брали участь в проєкті:

...Цікаво пройшла вправа про царівну і принців, і тут також запам'яталася фраза «Якщо ти вийдеш за мене заміж, то ми зможемо добре виховати своїх дітей», тобто сімейні цінності переважали. Хоча інші починали з фінансів...

- 13.** Поясніть учням випереджувальне завдання: Прокоментуйте домашнє завдання.

Поспостерігай за друзями та дорослими:

Які питання вони використовують і в яких ситуаціях? Як вони переконують одне одного? Чи це їм вдається?

Потренуйся впливати на людей зі свого оточення за допомогою аргументованих висловлювань. Підготуй 1–2 приклади того, як тобі вдалося переконати іншу людину. (до 2 хв)

- 14.** На завершення проведіть з учнями рефлексію за запитаннями, з яких учні можуть обрати одне або всі три:

Що ти зрозумів/зрозуміла на цій зустрічі? Чого навчився/навчилась?

Що змінилось у твоєму спілкуванні за цей час?

ЗУСТРІЧ 7. ПОГОВОРИМО ПРО МЕНЕ: ОТЖЕ, Я... ПРАЦЮЄМО ІЗ САМООЦІНКОЮ



ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Після цієї зустрічі учні/учениці зможуть:

- ❖ діагностувати свій емоційний стан, поєднуючи його з кольором,
- ❖ формулювати адекватну оцінку себе, своїх дій,
- ❖ здійснювати самопрезентацію,
- ❖ говорити про себе позитивно і поводитись відповідно до цього,
- ❖ покращити навички ефективного спілкування.



ОБЛАДНАННЯ

Папір і ручки для нотаток, аркуші паперу для приміток і малюнків на кожного учня, якими вони скористаються за необхідності, набори фло-мастерів, невелика картонна коробка і невелике люстерко. Презентація до зустрічі.



ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступна частина ⌚ До 20 хв

1. Проведіть діагностику емоційного стану учнів за допомогою вправи «Якого я сьогодні кольору» (3–4 хв).



Інструкція

Формула відповіді учнів «Мене звати... Я сьогодні ... кольору. Для мене такий колір означає...»

2. Запросіть учнів висловитись про виконання домашнього завдання, відповідаючи на запитання (до 5 хв):

Яку роль відіграють запитання у спілкуванні? Які ситуації, пов'язані з запитаннями, ви помітили? Розкажіть про випадки, в яких люди переконували одне одного. Розкажіть про схожі ситуації, в яких ви самі брали участь.

Не наполягайте на великій кількості відповідей. Головне привернути увагу учнів до того, що це необхідно в житті і цьому можна навчитись від інших або з книжок.

3. Запросіть учнів до виконання вправи «На які 3 запитання щодо себе ти би хотів/хотіла відповісти?» (до 5 хв). Намагайтесь залучити якомога більше дітей.



Інструкція

Учень/учениця називають 3 запитання. Після цього він/вона обирає одне з названих запитань і відповідає на нього.

Зауважте, що сьогодні зустріч буде присвячена пізнанню себе. Це дуже важливо в житті: знати свої сильні і слабкі сторони, правильно оцінювати себе, ставитись до себе позитивно і поводитись відповідно до цього знання.

Основна частина ⌚ До 1 год 15 хв

4. Запросіть учнів до виконання вправи «Два факти, одна вигадка» (5–7 хв). Зосередьтесь на учнях, які не брали участь у попередній вправі.



Інструкція

Учень/учениця проголошують 3 твердження щодо себе, з яких 2 правдиві, а одне вигадане. Решта учнів мають вгадати, яке з тверджень неправдиве. Після пропозицій однокласників виголошується правильна відповідь. Вправу можна проводити у вигляді «броунівського руху», коли учасники із записаними на листках твердженнями рухаються по кімнаті і знаходять співрозмовника. Учні мають поговорити з 3–4 іншими учасниками. У такому вигляді ця вправа буде ще й руханкою.

З висловлювань вчителів, які брали участь у проєкті:

«Дітям дуже сподобалось завдання «2 правди, 1 вигадка». Учні із захопленням придумували свої твердження, відгадували чужі, і після вправи... учні зазначали, що дізнались багато цікавого та спільного один про одного. І я зауважила для себе, що дітям доволі цікаво говорити про себе».

5. Запропонуйте учням виконати вправу «Чарівна коробка».



Інструкція

Вам знадобляться: невеличка картонна коробка і маленьке люстерко. Спорудіть «чарівну коробку»: покладіть на її дно люстерко так, щоб кожен, хто в нього заглядає, бачив своє відображення. Запитайте учнів: «Як ви думаєте, хто найдивовижніша людина у світі?» Скажіть, що чарівна коробка дасть нам відповідь на це питання просто зараз. Запросіть кілька учнів мовчки зазирнути по черзі у чарівну коробку.

Після цього запитайте:

Чи вдалося їм побачити найдивовижнішу людину, на їхню думку? Чому? Що вони відчували, коли подивились на своє обличчя? (до 7–8 хв)

З висловлювань вчителів, які брали участь у проєкті:

«Вправа «Чарівна коробка». Важко описати емоції першого хлопчика, який заглянув у коробку з дзеркальцем. Для дітей його віку декому важко сприймати себе як найкращу людину».

6. Запропонуйте учням виконати вправу «Дзеркало».



Інструкція

Запросіть бажаючих учнів попрацювати в парі, сказавши одне одному, що їм подобається у партнері/партнерші, які якості здаються їм привабливими.

Після завершення обговоріть:

Чи було у висловлюваннях інших щось, що здивувало? Що вони зараз відчують? Чому? (до 3–5 хв)

З висловлювань вчителів, які брали участь у проєкті:

«Вправа «Дзеркало» викликала певні труднощі. Дехто соромився, дехто не зміг знайти позитивні риси у свого співрозмовника. Проте в ході спілкування більшість дітей долучилися до вправи».

7. Проведіть рухливу гру «Світлофор».

Учні рухаються, а ведучий віддає команди, називаючи кольори світлофору. Якщо тренер каже: «Червоний!», учні мають швидко присісти; якщо «Зелений!» —

учасники продовжують іти й плескають у долоні; якщо вони чують «Жовтий!», то мають зупинитися і підняти руки вгору. Вправа виконується швидко (до 5 хв).

8. Запропонуйте виконати вправу «Одна буква, різні слова».



Інструкція

Одна людина говорить: «Почали». Друга подумки вимовляє літери алфавіту. Коли перший учасник/учасниця говорить: «Стоп!», другий вимовляє букву, на якій він/вона зупинився/зупинилась. Після цього перший/перша має придумати якомога більше позитивних слів про себе, які починаються на цю букву. Потім — зміна ролей. Запросіть до участі 3–4 пари учнів.

Обговоріть:

Чи легко було добирати слова? Чому? Що ви зараз відчуваєте? (до 7 хв)

9. Запропонуйте виконати вправу «Відверто кажучи». Залучіть до виконання якомога більше учнів.



Інструкція

Попросіть учня/ученицю обрати 2–3 речення з наведених і закінчити їх.

- Особливо мені не подобається, коли люди, які оточують мене...
- Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це...
- Мені буває соромно, коли я...
- Особливо мене дратує те, що я...
- Мені особливо приємно, коли мене...
- Знаю, що це дуже важко, але я...
- Іноді люди не розуміють мене, тому що я...
- Вірю, що я ще...
- Думаю, що найважливіше для мене...

Обговоріть:

Чи вдалося вам відкрити у собі щось нове?

Чому важливо знати про себе якомога більше? (до 5 хв)

10. Запропонуйте виконати вправу «Мої перешкоди».



Інструкція

Запросіть учнів назвати 2–3 особистих якості, що перешкоджають їм у житті (спілкуванні, навчанні тощо).

Обговоріть:

Які слабкі сторони вони в собі відкрили?

Чому вони вважають їх перешкодами в житті? (до 5 хв)

З висловлювань учнів, які брали участь у проєкті:

«Найважливіше зрозуміти, що є твоїми сильними і слабкими сторонами, щоб сильних ставало більше, а слабких менше».

Підсумкова частина **До 20 хв**

- 11.** Запросіть учнів переглянути відео за притчею «Батько, син і віслюк» за посиланням https://www.youtube.com/watch?v=TZWqMn_fEkc (до 5 хв)

Обговоріть з учнями:

Який зв'язок притчі з темою зустрічі? Як впливає на наше уявлення про себе думка інших? Чого вчить нас притча?

З висловлювань вчителів, які брали участь у проєкті:

«Цікаві були думки учнів після перегляду притчі, адже діти зауважили, що думка про себе складається часто на основі чужих суджень, і ми тим і керуємось, забуваючи, які ми є насправді».

- 12.** Запропонуйте учням виконати вправу «Я — подарунок».

Скажіть, що настав час оцінити себе об'єктивно (жарт). Запросіть учнів/учениць закінчити речення, наголошуючи на власній унікальності: *Я — подарунок для людства, тому що ...*

Обговоріть:

Що вони зараз відчують? Чому важливо оцінювати себе позитивно? (до 5 хв)

З висловлювань учнів, які брали участь у проєкті:

«Я — подарунок, бо сама люблю робити подарунки і маю добрий характер».

«Я — подарунок для людства, тому що маю багато захоплень і зі мною цікаво».

«Я — подарунок для людства, тому що зі мною завжди весело».

«А я так і думала, що це я — найдивовижніша людина в світі».

«Я — подарунок для людства, тому що я маю багато друзів».

- 13.** Поясніть учням випереджувальне завдання (до 2 хв):

❖ *Пригадай принаймні 5 ситуацій, коли ти знав/знала «У мене все чудово». Що ти тоді відчував/відчувала? Спробуй пригадати і «пережити» ці відчуття. Уяви собі місце, де можна зберегти ці відчуття, і сховай їх там. Звертайся до них, коли потрібно.*

❖ *Спостерігай за собою в різних ситуаціях життя: Що приносить тобі задоволення? Чому ти радієш? Що тебе дратує? Що змушує тебе сумувати?*

- 14.** Підведіть підсумки зустрічі, запросивши учнів закінчити речення (до 5 хв).
Просіть учнів застосувати всі речення: *Сьогодні я дізнався/дізналась про те, що я... Я ціную себе, тому що я... Я люблю себе за те, що я...*

ЗУСТРІЧ 8. ЯКІ ВОНИ, МОЇ ЦІННОСТІ



ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Після цієї зустрічі учні/учениці зможуть:

- ❖ пояснювати, що таке цінності людини, як вони впливають на поведінку і життя людини;
- ❖ називати власні життєві цінності, чому вони важливі для них, наводити приклади того, як проявляються цінності у їх повсякденному житті й поведінці, як і чому життєві цінності з часом можуть змінюватись;
- ❖ змінити власну поведінку у відповідності до цінностей;
- ❖ висловлювати й аргументувати власну позицію щодо значення цінностей у житті окремої людини й спільних цінностей, які можуть зближувати й об'єднувати людей.



ОБЛАДНАННЯ

Папір і ручки для нотаток, невеличкі (1/2 або 1/4) аркуші паперу для малюнків на кожного учня, якими вони скористаються за необхідності, набори фломастерів, олівців. Презентація до зустрічі.



ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступна частина ⌚ До 25 хв

1. Розпочніть зустріч з виконання вправи на знайомство учнів по колу за допомогою незакінченого речення: *Мене звати... Якщо ви запитаєте мене..., я відповім...* Покажіть зразок виконання вправи і попросіть учнів розповісти про себе щось цікаве і неочікуване.

Запитайте учнів:

Які думки, почуття викликало у них нове знайомство? (10–12 хв)

З висловлювань вчителів, які брали участь у проєкті:

«Було відчутно одразу на початку заняття, що дітям сподобалося досліджувати себе. Із задоволенням виконали завдання «Мене звати...Якщо ви запитаєте мене..., я відповім...»

«Найщасливішими діти почувалися, коли досягали цілі, коли їх розуміли; засмученими — у моменти непорозумінь з оточенням».

2. Запросіть учнів пригадати домашнє завдання і записати для себе якусь ситуацію, коли вони почувались щасливими, задоволеними (0,5 хв), засмученими (0,5 хв). Запропонуйте поділитись своїми думками по колу, використавши запитання: 1) *Коли ти був/була найбільш щасливим/щасливою, задоволеним/задоволеною? Що ти тоді робив/робила? Що саме принесло тобі щастя, задоволення?* 2) *Коли ти відчував/відчувала себе засмученим/ засмученою? Що ти робив/робила? Що саме тебе засмутило?*

Залучіть якомога більше учнів до відповіді (краще всіх). Проводити потрібно 2 кола окремо (по першому і по другому питаннях) (до 12 хв)

Зазначте, що ці питання допоможуть учням визначити, якими є їхні життєві цінності. Саме цьому і присвячена сьогоднішня зустріч «Які вони, мої цінності».

Основна частина ⌚ До 1 год 15 хв

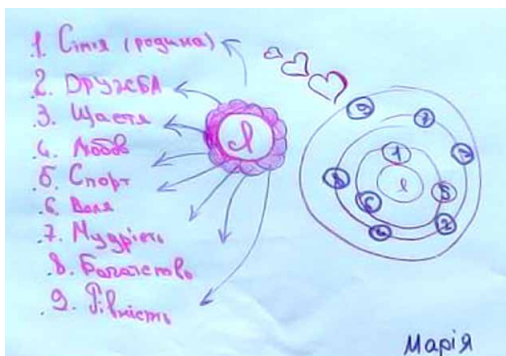
3. Зазначте, що людина відчувається задоволеною, коли те, що відбувається, співпадає з її внутрішніми цінностями. Наприклад, ви вважаєте, що дуже важливо, аби люди були добрими одне до одного і якщо ви відчуваєте, що до вас ставляться по-доброму, або ви самі вчинили добро, — це викликає задоволення і щастя. І навпаки — зло викликає у вас сум і відчай.

4. Запитайте учнів:

Що таке, на їхню думку, цінності людини? Які людські цінності відображають малюнки? (на слайді 3)

Запропонуйте учням розшифрувати їх. Наприклад: *Що означає, коли цінністю є сила/спорт? тощо. Які з них важливі для тебе? (7 хв)*

5. Після обговорення запросіть учнів намалювати їхню систему життєвих цінностей у вигляді Сонячної системи, розташувавши цінності ближче до «Сонця (Я)» по ступеню важливості (не менше 5–6 цінностей) (2 хв) Запросіть бажаючих представити свої цінності (до 5 хв)



Так виглядали малюнки дітей «Всесвіт цінностей»

З висловлювань вчителів, які брали участь у проєкті:

«Вправу «Система цінностей» зробили як діагностичний варіант (у мене був в наявності банер для вправи «кола підтримки», і я його використала як кола Сонячної системи). Кожен написав на стікерах свої цінності і розмістив у різних кільцях відносно себе по важливості. Таким чином утворилось сонечко з променями і ми обговорювали значення цінностей кожного у першому порядку, другому і. т. п.».

«Змогли побачити спільні цінності. Дітям було цікаво наочно побачити систему цінностей кожного і знайти спільне. Ця вправа зайняла найбільше часу».

«Більшість дітей, коли малювали свої цінності, то на перше місце поставили сім'ю або родину і потім гарно пояснювали, що таке сім'я, а що таке родина».

«Серед власних цінностей одностайно визначили родинні. Також озвучили волю і патріотизм, спорт і саморозвиток. Спільно дійшли висновку, що цінності визначають поведінку людини».

«Малювання системи життєвих цінностей дуже сподобалося дітям. І так захопило їх, що вони не могли відірватися від даної вправи. Майже усі учні забажали представити свої цінності. Серед цінностей, які переважно називали діти були такі: я, сім'я, друзі, тварини, любов, дім, сила, коштовності, гроші».

Скажіть, що цінності впливають на життя людини і зараз ми про це поговоримо.

Запросіть учнів до групової вправи «Цінності».



Інструкція

Об'єднайте учнів у чотири групи. Розподіліть між групами по 2 цінності, представлені на слайді 4 (або напишіть відповідний список на дошці чи папері). Попросіть учнів обговорити протягом 3–4 хв, як ці цінності впливають на поведінку і життя людини. Наприклад, можна почати зі слів: *якщо цінністю людини є справедливість, то вона...* Просіть їх наводити конкретні приклади.

Після презентації запитайте в учнів:

Які висновки можна зробити на основі цієї вправи?

За необхідності наголосіть, що цінності впливають на нашу поведінку, але ми не завжди це усвідомлюємо.

Після презентації запитайте в учнів:

Які висновки можна зробити на основі цієї вправи?

За необхідності наголосіть, що цінності впливають на нашу поведінку, але ми не завжди це усвідомлюємо (до 15 хв).

6. Запросіть учнів виконати вправу «Якби я був/була казковим героєм».



Інструкція

Попросіть підлітків уявити себе в ролі улюбленого казкового героя (героя фільму) і описати, якими цінностями він/вона керується у своїх вчинках.

Якщо питання викликає складності, наведіть приклади казкових героїв: Попелюшка, Микита Кожум'яка, Русалонька, Піноккіо, Аліса тощо.

Обговоріть з учнями запитання:

Як ці цінності героя співвідносяться з власними цінностями?

Наголосіть, що цінності можуть впливати на нашу поведінку і почуття. Відчуття щастя і задоволення свідчать, що я дію у відповідності до моїх цінностей. Негативні почуття показують, що моя поведінка/дії не відповідають моїй системі цінностей і їх треба корегувати (До 7 хв).

7. Проведіть рухливу гру «Законодавець моди».

Учасники стають в коло. Хтось один виходить з кімнати. Хтось з учасників «задає» рух. Всі повторюють за ним. Час від часу «законодавець моди» змінює рух. Той, хто виходив за двері повинен відгадати, хто є «законодавцем моди». Гра повторюється 2–3 рази (до 7 хв).

8. Попросіть учнів навести приклади ситуацій, коли їм довелося відчувати невідповідність дій і цінностей. Після обговорення скажіть, що з часом цінності можуть змінюватись.

Покажіть слайд 6 (або малюнок) і запитайте:

Чому тут намальований дядюшка Скрудж МакДак? (до 12 хв)

З висловлювань учнів, які брали участь у проєкті:

«Я би був Суперменом, бо він сильний і допомагає людям».

«Моя найважливіша цінність — це дружба».

«Коли виросту, то, напевно, захочу, щоб сім'я була на першому місці в житті».

Підсумкова частина **До 20 хв**

9. Обговоріть у загальному колі всі або окремі питання:

*Які цінності для тебе виявились найбільш важливими сьогодні? Чи завжди ти поводишся у відповідності до цих цінностей? Наведи приклади. Які дії відпові-
дають твоїм найважливішим цінностям? Назви 3 дії.*

10. Запросіть всіх учнів по черзі дати відповідь на питання:

Яку найважливішу цінність, на твою думку, ти матимеш через 10 років і чому?

З висловлювань вчителів, які брали участь у проєкті:

*«Образ Скруджа та його зміни стали до вподоби учасникам зустрічі. Можли-
вість змін цінностей та набуття нових сподобалася. Разом із тим усі зазна-
чили, що через 10 років цінність родини і свободи залишаться незмінними».*

*«І згодом ми підняли тему, чи зміняться наші цінності через 10 років, то
всі погодилися, що зміняться відповідно до віку, країни, професії, а якісь зали-
шаться незмінними».*

11. Зазначте, що цінності зближують людей. Наприклад, для друзів важливо мати
спільні цінності.

Запросіть учнів подумати і поділитись думками, відповідаючи на запитання:
До кого вони відчули близькість на сьогоднішній зустрічі і чому?

З висловлювань вчителів, які брали участь у проєкті:

*«Під час рефлексії, майже всі учні зазначили, що ніколи не думали, що цін-
ності у житті людини мають таке значення, а частина учнів не замислю-
вались про цінності взагалі».*

«Дітям дуже відгукнулась ця тема».

*«На початку заняття учням було важко визначити, що таке цінності і які
цінності важливі саме для них. Але до кінця тренінгу, звісно, це змінилось.
Саме у цьому і полягає важливість цієї теми та цього заняття».*

12. Поясніть учням випереджувальне завдання:

- ❖ *Пам'ятай про свої цінності і спробуй діяти у відповідності до них.*
- ❖ *Подумай, які є цінності у українців? У чому вони проявляються?*

13. На завершення проведіть з учнями рефлексію, виконуючи вправу «Із заплюще-
ними очима».



Інструкція

Заплющіть очі і згадайте приємні моменти нашої зустрічі.

Я рада, що протягом всієї зустрічі ви були уважні.

Усі, хто працював добре, — посміхніться мені,

а хто відчуває в собі готовність працювати ще краще, — поаплодуйте
собі!

ЗУСТРІЧ 9. ЯКІ ЦІННОСТІ ОБ'ЄДНУЮТЬ УКРАЇНЦІВ



ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Після цієї зустрічі учні/учениці зможуть:

- ❖ *пояснювати, чому спільні цінності громадян важливі для держави;*
- ❖ *називати цінності, що об'єднують громадян України, наводити приклади того, як проявляються ці цінності у повсякденному житті й поведінці громадян;*
- ❖ *висловлювати й аргументувати власну позицію щодо цінностей, які є найбільш значущими для майбутнього України.*



ОБЛАДНАННЯ

Папір і ручки для нотаток, невеличкі (1/2 або 1/4 аркуші паперу для малюнків на кожного учня), якими вони скористаються за необхідності. Три (за кількістю груп, в які ви об'єднуєте учнів) великих аркуші паперу (як половина аркушу для фліпчарту або формату А3) і три набори по 3–4 маркери (великі фломастери): хоча б синій, зелений, червоний, чорний для групових малюнків. Невелика кількість скотчу/маллярної стрічки, щоб прикріпити малюнки до дошки. Презентація до зустрічі.



Вступна частина ⌚ До 20 хв

1. Запросіть учнів до вправи «Мій тиждень/місяць» за допомогою незакінченого речення. *Цей місяць приніс мені користь тим, що... Не пропав дарма, оскільки... Був щасливий, тому що...*(хай учні за бажанням оберуть 1–2 речення для закінчення) (до 5 хв).
2. Запропонуйте учням намалювати власний герб, використавши 3 основні цінності (у вигляді символів чи малюнків + 1–2 слова), які вони визначили минулого разу (ті, над якими міркували протягом тижня), і придумати життєвий девіз у відповідності до цих цінностей (до 3–4 хв). Хай бажаючі презентують свої герби групі. Обговоріть, які думки, почуття викликала у вас ця вправа (до 10–12 хв).



Так виглядали малюнки дітей «Мій герб і мій девіз»

4. Обговоріть з учнями запитання щодо колективних цінностей країни:
*Які цінності, на твою думку, є в українського суспільства?
У чому вони проявляються? Чому цінності важливі для країни?*
Наголосіть, що цінностям нашої країни та їх значенню для нас всіх і буде присвячена сьогоднішня зустріч (до 7 хв).

- 5.** Запитайте в учнів: *Які цінності, на їхню думку, є у мешканців Європи, які їх об'єднують?*

Потім покажіть піраміду цінностей Європейського Союзу на слайді 3 або напишіть їх на аркуші паперу чи на дошці та обговоріть питання:

Чому Україна прагне стати частиною ЄС? (до 7 хв)

- 6.** Проведіть рухливу гру «Сонце світить для тих, у кого...».

Учасники сидять або стоять у тісному колі.

Ведучий в середині кола оголошує: «Сонце світить для тих, у кого...», а потім вказує на предмет одягу або колір, який є в когось з учасників. Наприклад, «сонце світить для тих, у кого карі очі» або «сонце світить для тих, у кого в одязі є червоний колір» та ін.

Усі власники зазначеного кольору або предмета одягу мають помінятися місцями одне з одним.

Ведучий із середині кола намагається зайняти місце когось з учасників.

Той, хто залишився без стільця, стає ведучим.

- 7.** Проведіть з учнями мозковий штурм «Які цінності важливі для України»

(1–2 хв), запишіть запропоновані учнями цінності на дошці. Далі проведіть мультиголосування (з множинним вибором: хай учні виберуть 3 цінності, які на їхню думку є найважливішими) (до 15 хв).



Інструкція

Кожен учень може проголосувати 3 рази. Ви маєте підрахувати результати голосування щодо всіх цінностей зі списку і записати (поруч з кожним пунктом переліку). Таким чином у вас має залишитись 3 цінності. Можна скористатись цифровим додатком (якщо в учнів є смартфони, Mentimeter або Slido).

- 8.** Обговоріть з учнями запитання:

Чому спільні цінності держави є важливими для громадян, для кожної людини? Яку цінність ти б додав/додала до списку? Чому? (до 3 хв)

- 9.** Запросіть учнів до виконання групового малюнку «Цінності моєї України» (до 20 хв).



Інструкція

Об'єднайте учнів у три групи. Хай кожна група у груповому малюнку протягом 3–4 хвилин відобразить сутність однієї з обраних голосуванням цінностей (просіть учнів більше відображати позначками, малюнками і менше словами).

Після завершення часу група має передати свій малюнок сусідній групі. Хай сусіди доповнять цей малюнок на свій розсуд протягом 3 хв.

Потім малюнок передається для доповнень 3-й групі ще на 3 хв.

Далі малюнок повертається до «авторів». Вони мають обговорити доповнення, зроблені іншими, і підготуватись до презентації малюнку всій великій групі.

Під час презентації розміщуйте малюнки на дошці та запитуйте малі групи, чи правильно «розшифровані» доповнення.

Залиште малюнки на стіні/або на дошці як «вернісаж» і запитайте учнів: яке враження створюють на них малюнки? Що вони думають про цю вправу?

Підсумкова частина До 25 хв

10. Почніть із загального питання: *Чи стало б твоє життя щасливішим або навпаки, якби суспільство відмовилось від цінностей?*

Потім попросіть всіх учнів висловитись по колу із запитань:

Що я думав/думала на початку заняття, що я розумію тепер...

11. Поясніть учням випереджувальне завдання:

- ❖ *Подумай, що ти хочеш зробити для України сьогодні? Зроби це або почни готуватися до дій.*
- ❖ *Що б ти хотів/хотіла сказати/розповісти групі під час фінальної зустрічі? Сформулюй думки коротко, але ясно.*

12. На завершення проведіть з учнями вправу «Палітра», запропонувавши їм позначити емоційний стан після зустрічі 1–2 словами, обравши з переліку:

радість, легкий смуток, єдність з іншими, гармонія, натхнення, пригнічення, енергійність, розчарування, самотність.

(можна обирати з перелічених, можна дати власне визначення)

ЗУСТРІЧ 10. НОВИЙ СТИЛЬ МОГО ЖИТТЯ



ОБЛАДНАННЯ

Великі аркуші паперу, кольорові олівці, фотографії, малюнки тощо. Все, що необхідно для святкування.



ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Запропонуйте учням об'єднатись у малі групи (до 5 осіб), протягом 15–20 хвилин оформити групові малюнки/постери щодо результатів тренінгу для кожного/кожної в групі. На малюнках варто відобразити їхні досягнення в удосконаленні вмінь і навичок, нові думки/ідеї/заклики, які стосуються роботи на тренінгу, що народились в групі. На допомогу групам складіть список зустрічей, які ви проводили.

Зображення можуть бути оформлені як «результати для мене» «результати для всіх» або за темами занять або як «зміни в моєму житті та поведінці» тощо. Про-

сіль учнів більше відображати позначками, малюнками і менше словами. Однак бажаним є вмістити на аркуш побажання всім членам колективу від групи на майбутнє.

2. По завершенні часу запросіть команди представити зроблене. Залиште малюнки на стіні/або на дошці як «вернісаж» і запитайте учнів: яке враження створюють на них малюнки? Що вони думають про ці результати? (10 хв)

3. Запросіть висловитись окремих учнів, звертаючись до кожної з тем курсу: які саме зміни відбулись в їхній поведінці, що вони помітили в поведінці оточуючих. Запитайте:

Що для вас виявилось найціннішим, що найбільше запам'яталось, зачепило за живе? Чого навчилися? Над чим замислились вперше? (10–15 хв)

4. Запропонуйте учням подумати:

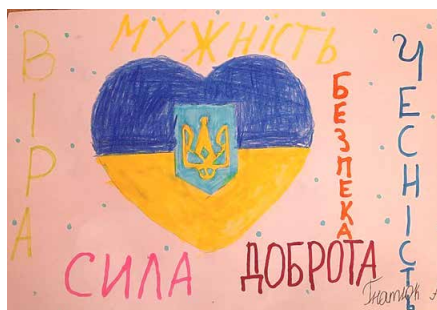
Які ваші якості: ті, які є сьогодні і ті, які ви хотіли розвинути у себе, — допоможуть будувати мирну і щасливу Україну? Які конкретні кроки вони можуть робити далі? Запросіть їх дати самому/самій собі кілька порад. Надайте учням певний час для написання порад. Запросіть бажаючих оприлюднити свої поради (15 хв).

5. Завершіть тренінг, наприклад, словами «Зараз ми завершимо нашу роботу. Ми будемо зустрічатись з вами ще, але тренінг завершився і ви залишаєте його у минулому назавжди. Скажіть зараз: з чим ви ідете з цього тренінгу в життя». Запропонуйте кожному і кожній в колі закінчити речення: «Я йду з цього тренінгу в життя з...» (назвіть 2–3 важливих наслідки, якими вам запам'яталось спілкування і які вплинули на вас особисто).

Обов'язково висловіть свої враження і подяку учням за співпрацю.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Остання зустріч має бути святковою. Порадьте разом з учнями тим змінам, що відбулися в їхньому стилі життя, незважаючи на те, наскільки вони великі чи маленькі. Можна влаштувати спільне чаювання або пікнік, або просто невеличке пригощання солодощами.



ДОДАТОК. ПРЕЗЕНТАЦІЇ ДЛЯ КОЖНОЇ ЗУСТРІЧІ

ЗУСТРІЧ 1

Давай знайомитись

Назви своє ім'я і трохи
розкажи про себе,
закінчивши речення:
У ВІЛЬНИЙ ЧАС Я ЛЮБЛЮ...

А тепер перевіримо:
НАЗВИ ІМЕНА СВОЇХ СУСІДІВ

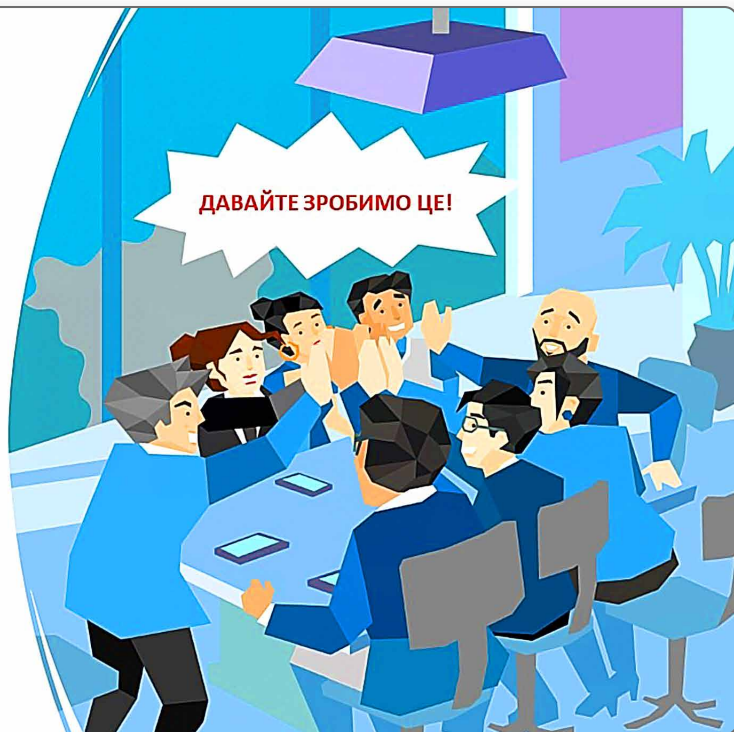


ЯК СПІЛКУВАТИСЬ КРАЩЕ

- ЩО ТАКЕ СПІЛКУВАННЯ?
- ДЛЯ ЧОГО ЛЮДИ СПІЛКУЮТЬСЯ?
- ЯКІ ЗАСОБИ СПІЛКУВАННЯ МИ ВИКОРИСТОВУЄМО?

ЯК СПІЛКУВАТИСЬ КРАЩЕ

- ЩО ТАКЕ СПІЛКУВАННЯ?
- ДЛЯ ЧОГО ЛЮДИ СПІЛКУЮТЬСЯ?
- ЯКІ ЗАСОБИ СПІЛКУВАННЯ МИ ВИКОРИСТОВУЄМО?



СПІЛКУВАННЯ — це взаємодія для

Обміну інформацією,
емоціями, відчуттями
Налагодження стосунків
Спільної діяльності



Засоби спілкування

Невербальні (немовні) засоби спілкування

- Міміка
- Пози
- Жести

Вербальні засоби спілкування (усне і письмове мовлення)

- Говоріння
- Листування

Я б хотів/хотіла навчитись краще...

Вербальне спілкування	Невербальне спілкування	
1. Усе супер!	 А	 Б
2. Це дуже погано! Ганьба!		
3. У мене все добре!	 В	 Г
4. «Ура! Перемога!»		



ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ

- ЖЕСТ
- МІМІКА
- ПОЗА

НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ

- ЖЕСТ
- МІМІКА
- ПОЗА



Крізь скло

1. Я не люблю плавати.
2. У мене багато друзів.
3. Мені подобається доглядати за тваринами....

Правила «активного слухання»

Поза тіла має бути відкритою.

Голова повернута до співрозмовника.

Встановлено контакт очима.

Під час слухання показуємо «ознаки слухання»: хитаємо головою, видаємо короткі звуки, слова «так», «цікаво», «мгм»... ставимо короткі запитання «Невже?» «Як це?» «Насправді?» ...

Не бажано: перебивати, позіхати, дивитись у вікно або в телефон, переводити розмову на іншу тему, давати поради.



«Чи гарний ти співрозмовник?»

На всі запитання відповідай «так» або «ні».

1. Тобі подобається більше слухати, ніж розмовляти?
2. Ти завжди знайдеш тему для розмови?
3. Ти завжди уважно слухаєш?
4. Чи подобається тобі давати поради?
5. Чи покажеш ти співрозмовнику, що тобі цікава тема розмови?
6. Чи дратуєшся ти, коли тебе не слухають?
7. У тебе завжди своя думка на все?
8. Чи будеш ти говорити на незнайомі теми?
9. Чи подобається тобі бути в центрі уваги?
10. Чи є хоча б три речі, про які ти можеш цікаво говорити/ гарно обізнаний/обізнана?

Якщо у тебе відповідь «так» на 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 питання – став 1 бал.

Полічи бали.

1–3 бали – спілкуватися з тобою далеко не завжди приємно. Замислись над цим.

4–9 балів – ти приємний співрозмовник, але, коли не в дусі, потребуєш особливої уваги оточуючих до себе.

9–11 балів – ти гарний співрозмовник, без тебе не можуть обійтися друзі, ти – душа компанії!

ТАНОК КОМПЛІМЕНТІВ



«Ти подобаєшся мені, тому що ...

«...»

«А ти подобаєшся мені тому що...»

А ще ти можеш

1. Затримайся поглядом на своєму обличчі у дзеркалі і створи вираз, що може розмістити тебе у будь-якому настрої. Якщо у тебе не виходить ця вправа, то вірогідно, що люди можуть сприймати тебе як пихату чи навіть злу людину. Можливо, тебе не вдається спілкуватись легко, а отже, ти буваєш просто нудним/нудною.
2. Визнач складні для себе ситуації у спілкуванні. Подумай, які навички тобі потрібні, і подивись, у кого можна цього повчитись. Навчайся за прикладом або знайди підказки в інтернеті.
3. Поспостерігай за різними ситуаціями спілкування і визнач, чому люди інколи не розуміють одне одного. Зроби невеличкий (2-4) перелік таких чинників.

-
- Що нового дізналися по цій темі?
 - Які «відкриття» для себе зробили?
 - Коли і де ви їх зможете застосувати?



ЗУСТРІЧ 2

Назви своє ім'я і одну позитивну рису характеру, яка починається на одну з літер твого імені



Мені приємно спілкуватись з людиною, коли...

Five small rectangular boxes for writing, each containing a hyphen or ellipsis: [-] [-] [-] [-] [...]



МОЇ СЕКРЕТИ СПІЛКУВАННЯ

Мій портрет очима друга/подруги



ПРАЦЮЄМО З ІНТОНАЦІЯМИ

Скажіть це:

- радісно, немов ви закінчили писати задану додому вправу;
- кровожерливо, немов ви винищили всіх мух, які літали по квартирі;
- сумно, немов підійшли до кінця канікули;
- злякано, наче вас наздогнав вовк, від якого ви намагалися втекти;
- стомлено, немов ви тільки-но очистили два відра картоплі.

- Ну ось і
все...



ЯК КРАЩЕ ВІДПОВІСТІ

1. Собака твого сусіда зіпсувала килимок біля ваших дверей. Ти дзвониш у двері сусіда. Він з'являється на порозі. Ти кажеш йому...

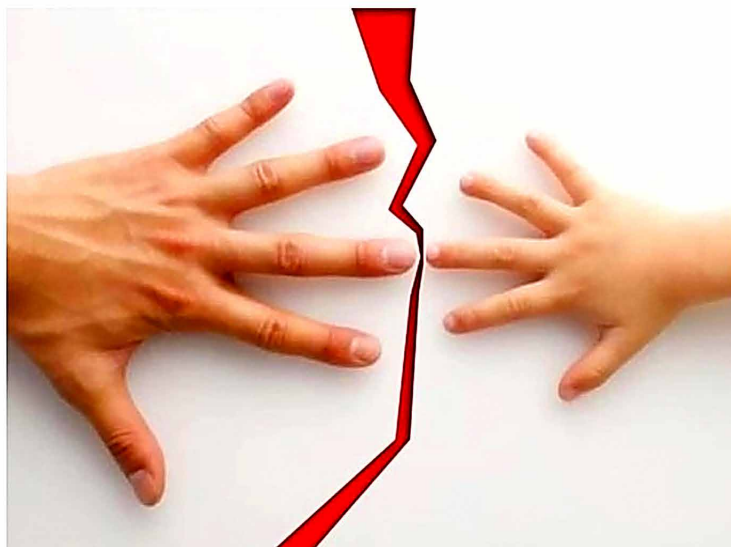
2. Вчителька ставить тобі запитання, яке ти прослухав/прослухала. Ти відповідаєш їй...

3. Мама докоряє тобі за пізнє повернення додому. Ти відповідаєш їй...



Складні
ситуації
спілкування: які
вони

- Прохання
- Відмова
- Вибачення
- Непорозуміння ...
???



ЧИ ЛЕГКО ПОПРОСИТИ?

- 1) Сходити замість мене в магазин
- 2) Вигуляти собаку ...
- 3) Позичити гроші/іншу річ...



Як сказати «ні»

«ТЕХНІКА ВІДМОВИ»

1. Прямо скажи «ні» і поясни, чому це не можливо.
2. Погодься з тим, що каже людина, але стій на своєму: «Так, це може бути цікаво, але я не буду цього робити» або «Ні, дякую! Мене це не цікавить! «Моя відповідь – все одно «ні». Повторюй це на всі умовляння.
3. Якщо тиск продовжується, переходьте в наступ: «Чому ти на мене тиснеш?»
4. Продовжуючи слухати, запропонуй щось інше, інший спосіб діяти.



Скажи «ні», коли хтось пропонує тобі/просить тебе...

- піти прогулятись замість одного з уроків,
- позичити тобі ноутбук/телефон на певний час,
- спробувати алкоголь/наркотики,
- під'їхати на попутній машині ввечері



Чи вмієш ти вибачатися
перед іншими та
вибачати?

ЯК МОЖНА ПОПРОСИТИ ВИБАЧЕННЯ

- Висловлення жалю – «Мені шкода»
- Вміння брати відповідальність за свій вчинок – «Я помилився (лася)»
- Відшкодування образи – «Що я можу зробити, щоб залагодити це?»
- Щире розкаяння – «Я намагатимусь не робити цього знову»
- Прохання про прощення – «Пробач мені, будь ласка»



**ТИ ЗАПІЗНИВСЯ/ЗАПІЗНИЛАСЬ.
ПОПРОСИ ВИБАЧЕННЯ**

А ще ти можеш

1. Потренуйся у навичках спілкування у складних ситуаціях. Понаблюдай, як реагують на твою поведінку інші.
2. Зверни увагу на поведінку людей навколо тебе у подібних ситуаціях і знайди 1-2 приклади для наслідування

Сьогодні для мене було....



Мене звати...

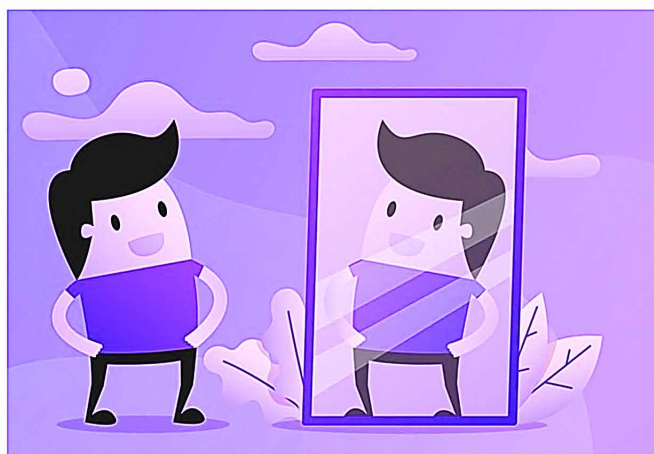
- ☐ Чи знаю я, хто для мене
вибрав моє ім'я?
- ☐ Чи знаю я, що означає моє
ім'я?
- ☐ Хто ще в сім'ї носив це
ім'я?



Моє ім'я- ...

Для мене цей тиждень був

Приємним, тому що...
Корисним, тому що...
Важливим, тому що...
Ніяким, тому що...
Важким, тому що...
.....



Як зрозуміти інших та порозумітися з ними



- МЕНІ У СПІЛКУВАННІ ДОПОМАГАЄ...
- А ЗАВАЖАЄ СПІЛКУВАТИСЬ....



"Привіт, (ім'я), ти уявляєш..."

По черзі кожен/кожна, звертаючись до сусіда, з почуттям радості від зустрічі вимовляє: і закінчує фразу, розповідаючи щось смішне, цікаве.

Добрий день!

- ☐ Радість.
- ☐ Впевненість.
- ☐ Втома.
- ☐ Хвилювання.
- ☐ Ентузіазм.
- ☐ Подив.
- ☐ Жаль.



- ☐ Зацікавленість.
- ☐ Розчарування.
- ☐ Підозрілість.
- ☐ Смуток.
- ☐ Холодна байдужість.
- ☐ Спокій.

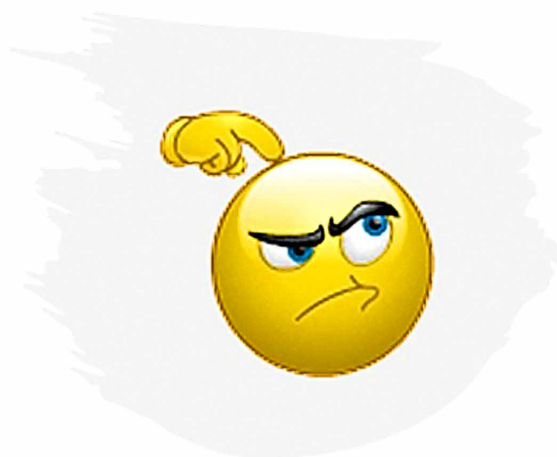


Тобі потрібно прямо зараз підійти в бібліотеку...

- темпераментно, швидко, гучно, енергійно,
- повільно, стримано, мінімальні жести і міміка,
- активно використовуючи жести і міміку,
- нерозбірливо (демонструючи дефект мови),
- з боязкістю і невпевненістю.

Передай те, не знаю що...

- 1) Передай сусіду/сусідці уявний предмет, показавши жестами, що це таке.
- 2) Візьми уявний предмет. Назви його про себе і передай далі, ясно показавши жестами, що ти передаєш



Сніданок з героєм

З ким з героїв фільмів, казок,
відомих акторів

чи спортсменів тощо ти
хотів/хотіла поснідати.

Обери і запиши свій вибір.



А ще ти можеш

1. Потренуйся у навичках застосування інтонації та жестів різного типу. Поміркуй, чи завжди інші люди розуміють тебе, а ти їх.

2. Подумай, як ти можеш вдосконалити своє спілкування, щоб отримувати від нього більше задоволення. Сформулюй 3-4 поради самому/самій собі.

Тому, що **Я**



А я - МОЛОДЕЦЬ

ЗНАЮ

ПАМ'ЯТАЮ

МОЖУ

ЗУСТРІЧ 4



Якби я був/була явищем природи, я
би... тому що...



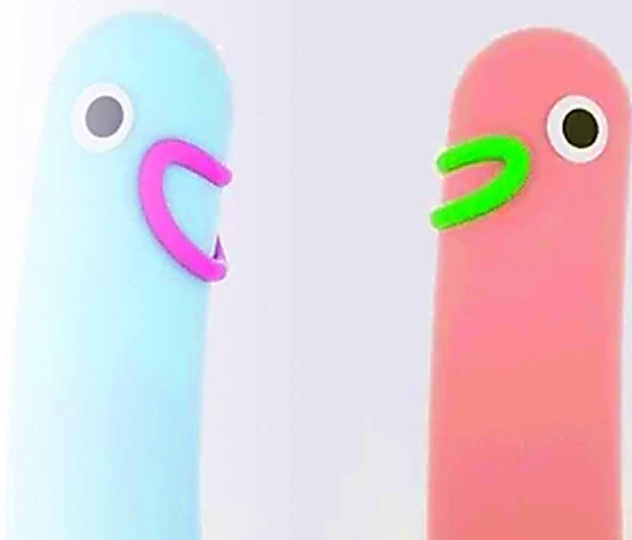
НАПОВНЮЄ

СПУСТОШУЄ

**ЩО НАПОВНЮЄ ТВОЄ ЖИТТЯ СЬОГОДНІ?
А ЩО СПУСТОШУЄ?**

Що я раджу собі щодо свого спілкування

- Бути...
- Стати...
- Проявляти ...
- ...



Ті, хто вміє...,
ті, хто любить...,
ті, хто хоче...

Ваші оплески !!!



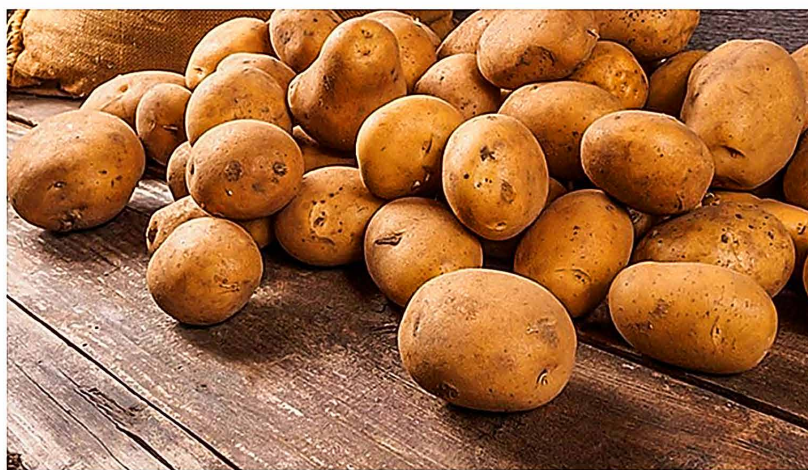
ЯК ЖИТИ, КОЛИ МИ ВСІ ТАКІ РІЗНІ



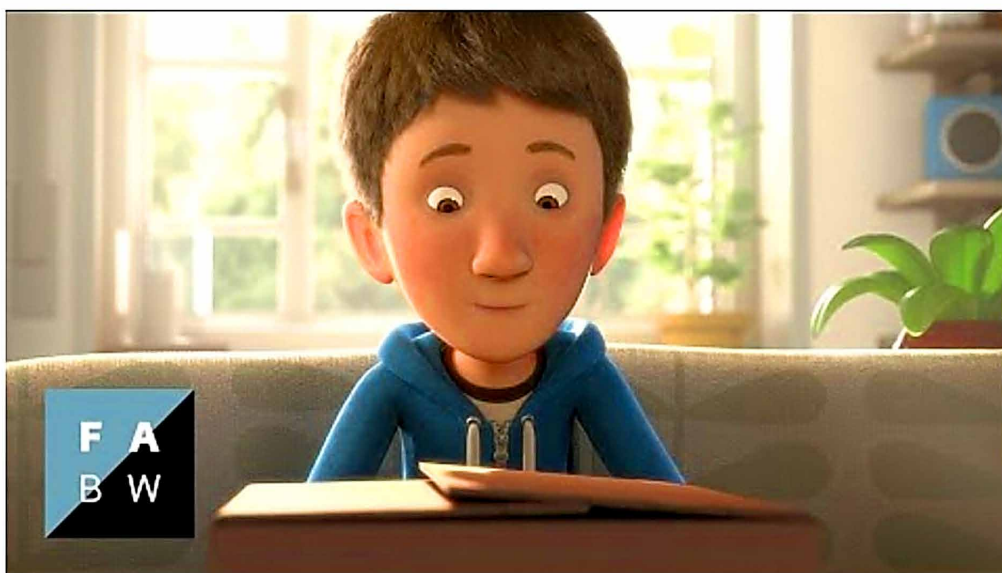
Толерантність -

чуйність, доброта, співчуття,
тактовність, лагідність, ніжність,
безоцінювальне сприйняття,
обережність, турбота, надія,
очікування, інтерес, віра, теплота,
довіра, безпека, вдячність, симпатія,
гордість, дружелюбність, взаємоповага,
рівновага, життєлюбність,
задоволеність, холодність, байдужість,
прагнення порозумітись, співпраця

Розкажи про свого друга



Що ви про це думаєте?



Жираф і шакал



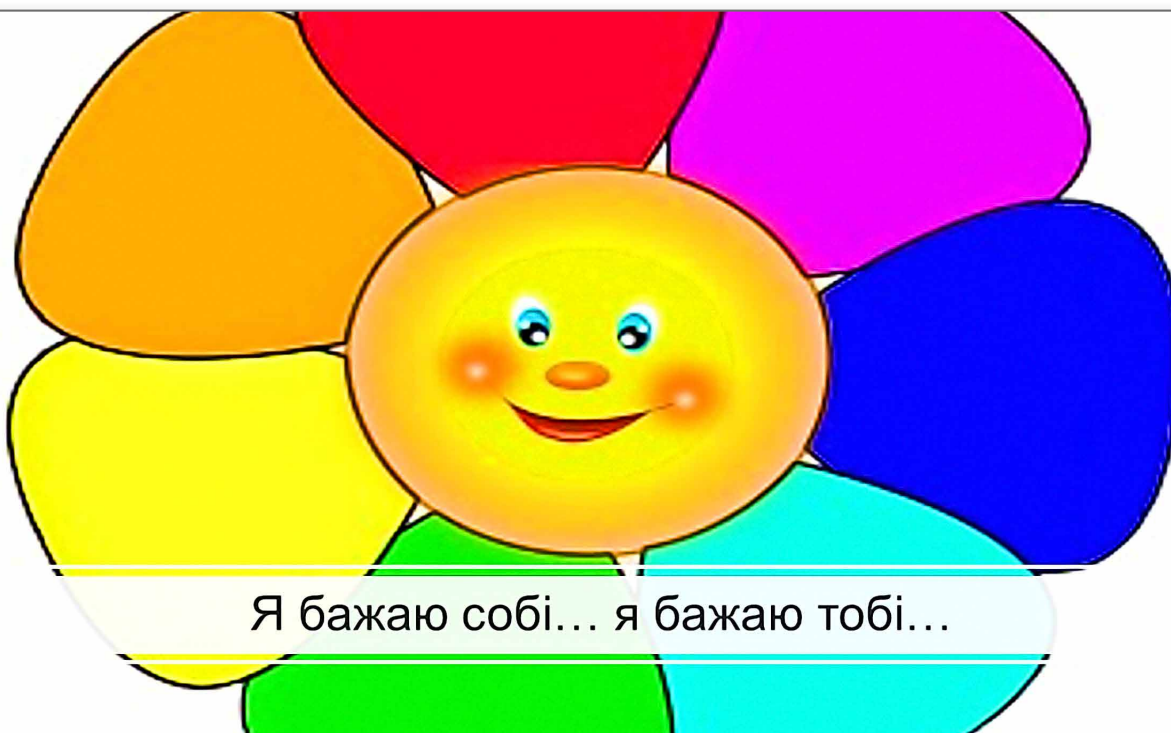
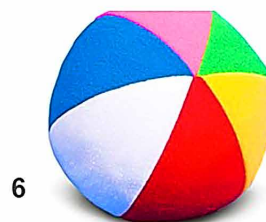
**Жираф говорить
і діє**

**Шакал говорить
і діє**

Бути толерантним
означає...
Толерантна людина
завжди...
Толерантна людина
ніколи...
Нещодавно я
бачив/бачила прояв
толерантності у...
Я проявив/проявила
толерантність у
ситуації, коли...



Музей толерантності



Я бажаю собі... я бажаю тобі...

А ще ти можеш

1. Поспостерігай, в яких ситуаціях люди навколо тебе проявляють / не проявляють толерантність. Як на це реагують інші люди? Які почуття у тебе?

2. Знайди 1-2 приклади для наслідування проявів толерантної поведінки.

Закінчи речення: «Сьогодні я...»

Дізнався/дізналась...

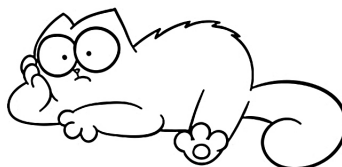
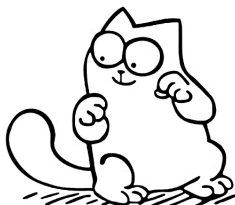
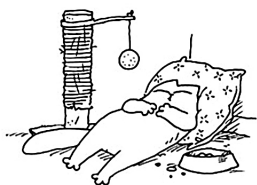
Замислився/замислилась...

Зрозумів/зрозуміла...

Прийняв/прийняла для себе рішення..



Який ти сьогодні кіт?



Як кіт із собакою?



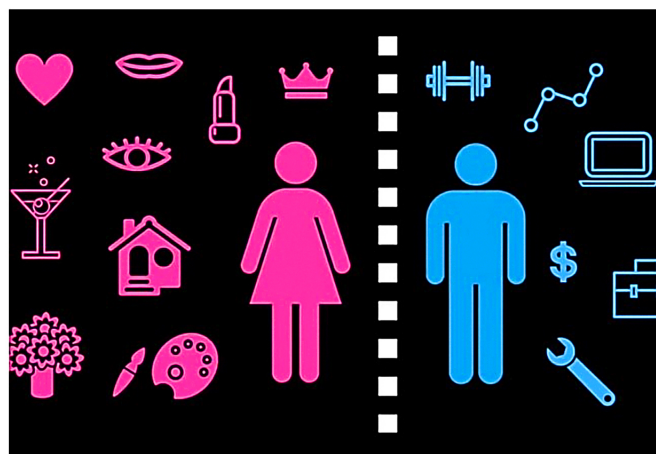
«Чоловіки не плачуть», «На Заході не люблять східняків», «Всі мешканці Донбасу говорять російською», «Грузини дуже емоційні», «Прибирати квартиру – жіноча справа», «Жити у невеличкому містечку безпечніше, ніж у великому місті»

Що поєднує ці висловлювання?

Як вони називаються?

Як вони виникають у людей? Чому?

СТЕРЕОТИП — (з грецької «твердий відбиток») — стійкий і спрощений образ чи уявлення про явище, особу або групу людей.



Шукаймо власні стереотипи

Оберіть одну тему з названих і намалюйте, як ви уявляєте собі:

Українку

Вчительку

Гарного учня

ІТ-шника

Туристку

Блогера з тіктоку



- Чи відгадали ви слова, проілюстровані вашими однокласниками? Чому?
- Які з ваших уявлень співпали?
- Які з них можна назвати стереотипами? Чому?

A satirical map of Europe and surrounding regions, where geographical areas are labeled with humorous stereotypes. The map is color-coded in shades of orange, yellow, and grey. Labels include: THE ARCTIC, HYPERBOREA, VOLVO LAND, CELL PHONE MARKERS, GAZPROM, TERA INCOGNITA, WOMEN WITH BRAIDED HAIR, THIEVES, BABYSITTERS, BELLY DANCERS, BYZANTIAN, UNCHARTED, PORN STARS, OTHER SLAVS, BROKEN PEOPLE, CLOCKS, ITALIAN REPUBLIC, ITALIAN DIALECTS, BRAZIL, ITALIAN DIALECTS, BRUNI EMPIRE, EUROPE, CASH, CLOCKWORK, PAPA STATE, BEER LAND, CLOAKS, HYPERBOLIA, BALTIC STATES, VIBRATOR, NERFET STADIUM, RUSSIA, and PORN.

[illegible]

Спрогнозуйте можливі наслідки таких стереотипів.



Що думають про українців представники інших країн?

Говорять, що українці....

1

2

3.....

Проаналізуйте список уявлень про українців.

Чи всі позиції, на вашу думку відповідають реальній дійсності?

Які з них можна вважати позитивними?

Які — негативними?

Чи ми можемо впливати на зміну цих уявлень?

Якщо так, то яким чином?



Як почати відмовлятись від стереотипів

Висловлюй судження про інших не *до*, а *після* особистого спілкування та ретельного аналізу різнобічної інформації.

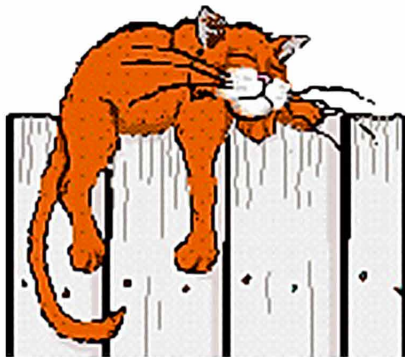
Відмовся від перенесення рис, притаманних одній людині, на всю спільноту (расу, націю, соціальну групу тощо).

Уникай у власних судженнях категоричних висловів на кшталт «Це брехня!», «Сам ти...», слів «завжди», «ніколи», «всі», «ніхто», образливих слів та порівнянь.

Будуй стосунки з різним людьми, орієнтуючись на індивідуальність кожного/кожної та конкретні обставини

Уникай «навішування ярликів».

Зосереджуйся на позитивному в людині.



Від чого ти відмовишся сьогодні

Я завжди
думав/думала.....

А тепер розумію...

А ще ти можеш

1. Потренуйся у навичках розпізнавання негативних стереотипів. Поміркуй, які у тебе стереотипи, як вони впливають на твої дії по відношенню до інших людей.
2. Спробуй відмовитись від хоча б одного з власних стереотипів і поміркуй, які можливості це для тебе відкриває.

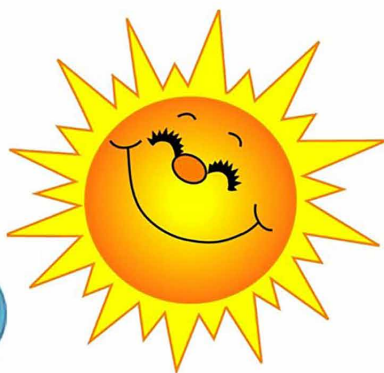


З чим я йду із зустрічі сьогодні?

ЗУСТРІЧ 6



Як сьогодні
світить моє
сонечко?



Чи вдалося тобі побачити, в яких ситуаціях
люди навколо тебе проявляють / не
проявляють толерантність?

Як на це реагують інші люди?

Які почуття у тебе?

Розкажи про це.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ!

Запитай мене...

Постав своєму співрозмовнику/ співрозмовниці 3 запитання, щоб отримати якомога більше інформації про цю людину.

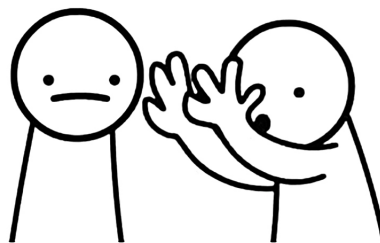
Через 2 хвилини, представ свого(-ю) партнера/партнерку групі.

Почни зі слів: я хочу представити вам
Ім'я ... вона/ він...



ЗАПИТАННЯ -
ВАЖЛИВИЙ
ІНСТРУМЕНТ У
СПІЛКУВАННІ:

Відкриті та
закриті,
Уточнювальні,
Спірні



ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАПИТАНЬ МОЖНА:

- ЗІБРАТИ БІЛЬШЕ
ІНФОРМАЦІЇ
(що ти про це знаєш?)

- ПРОЯСНИТИ
ІНТЕРЕСИ
СПІВРОЗМОВНИКА
(чого б тобі
найбільше хотілось?)

- ДІЗНАТИСЯ
ЗАПЕРЕЧЕННЯ
ПАРТНЕРА
(що саме тобі не
подобається?)

- ПОВІДОМИТИ
СПІВРОЗМОВНИКУ
СВОЮ ТОЧКУ ЗОРУ
(якщо я скажу тобі ...,
це тебе влаштує?)

- ПОБУДУВАТИ ЗІ
СПІВРОЗМОВНИКОМ
ПАРТНЕРСТВО
(що ти думаєш про цей проєкт?)

У ЧОМУ РІЗНИЦЯ:

Чи є ти учнем цієї школи?

Що означає для тебе бути учнем цієї школи?

Закриті – відповідь коротка, єдина або однозначна

Відкриті – відповідей багато, всі можуть бути правильні,
потрібно кілька речень, щоб відповісти



З ЧОГО ПОЧИНАЄМО ?



ХТО

КОЛИ

ЧОМУ

ЯК

ЩО

ДЕ

УТОЧНЮВАЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

ЯКЩО Я ВІРНО ТЕБЕ
ЗРОЗУМІВ/ЗРОЗУМІЛА...?

«Ми сьогодні
побачимось...»

«Цей фільм мені б
хотілось подивитись
разом...»



Правила уточнювального запитування

- Використовуй конкретні, прості та зрозумілі запитання;
- Використовуй запитання “що”, “як”, “де”, “коли” та “чому”;
- Не задавай багато запитань одразу;
- Слухай відповіді уважно



СПІРНІ ЗАПИТАННЯ

Предбачають протилежні точки зору, погляди, відповіді



Навіщо і як переконувати людей, відповідаючи на спірне запитання?

ТРЕБА АРГУМЕНТУВАТИ!



Чи завжди потрібно бути добрим?



**ПОБУДОВА
АРГУМЕНТА
МЕТОД ПРЕС**

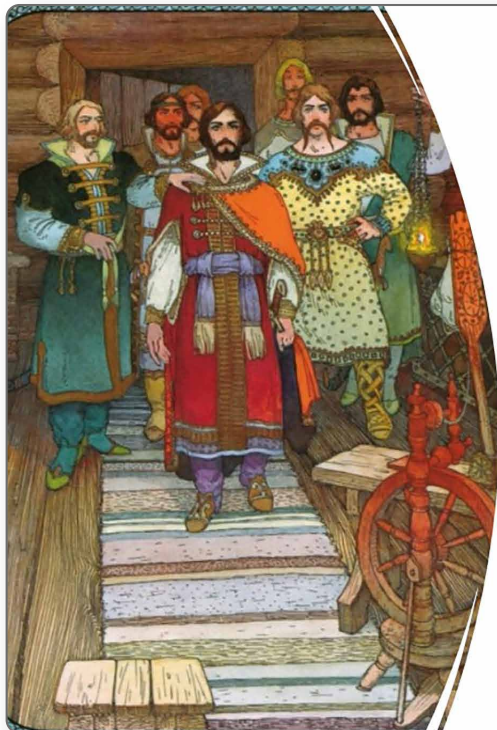
Позиція *Я вважаю, що...*

Пояснення *Тому що...*

Приклад *Наприклад...*

Висновок *Отже ...*

Таким чином...



ЯК УМОВИТИ ЦАРІВНУ?

У світлицю до зорі
Увійшли богатирі.
Старший каже їй: «Дівице,
Знаєш, всім ти нам сестриця.
...Ми тебе кохаєм дуже,
Як один. Собі ти мужа
Поміж нами обери,
Нас як-небудь помири,
А для інших будь сестрою».

А ще ти можеш

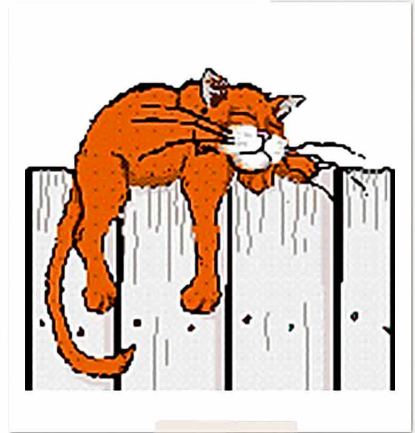
1. Спостерігай за друзями та дорослими:
які питання вони використовують і в яких ситуаціях?
як вони переконують одне одного? Чи це їм вдається?
2. Потренуйся впливати на людей зі свого оточення за допомогою аргументованих висловлювань. Підготуй 1-2 приклади того, як тобі вдалося переконати іншу людину.

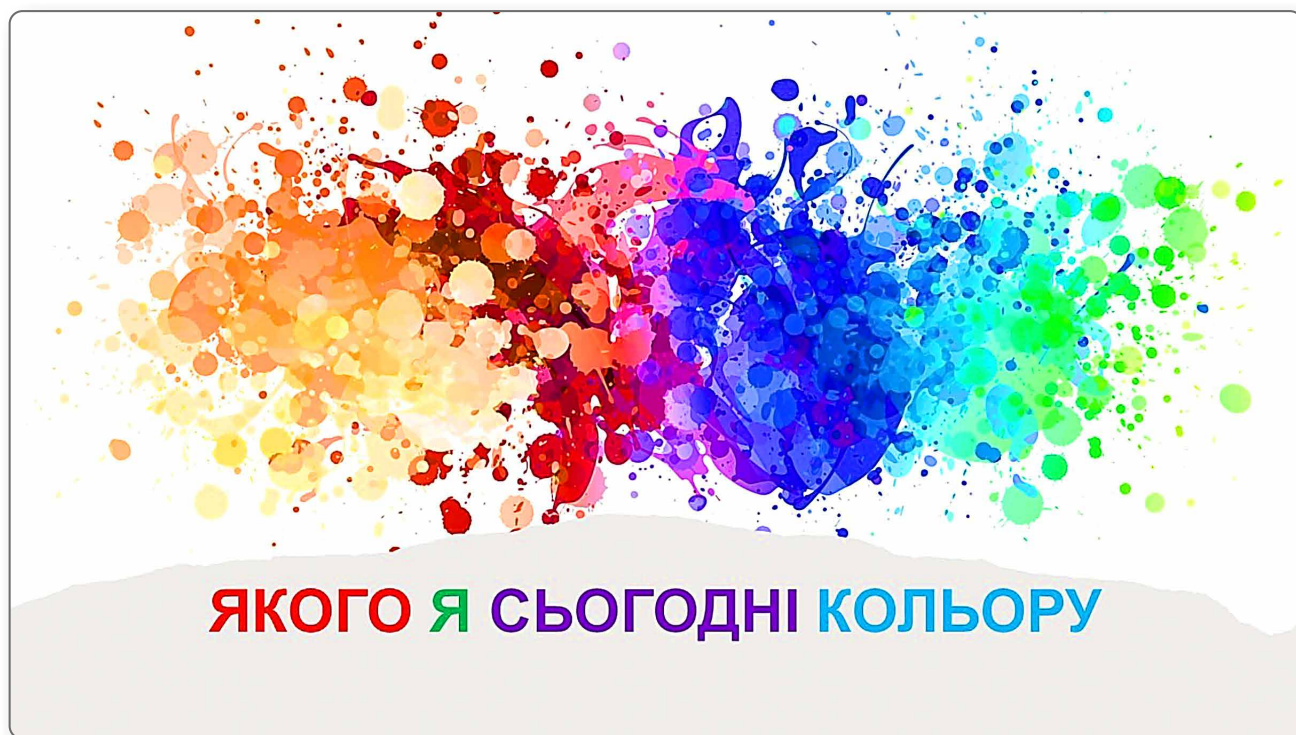
З ЧИМ Я ЙДУ З ЦІЄЇ ЗУСТРІЧІ

Що ти зрозумів/зрозуміла
на цій зустрічі?

Чого навчився/навчилась?

Що змінилось у твоєму
спілкуванні за цей час?





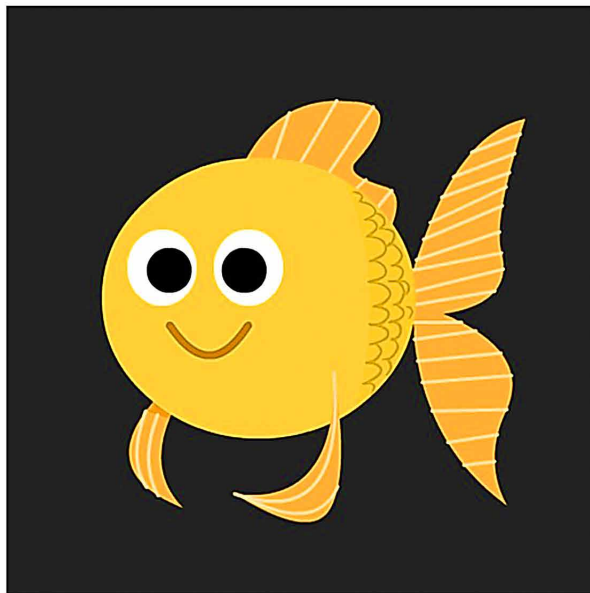
Що я
помітив/помітила

Щодо ролі запитань у
спілкуванні

Щодо того, як люди
переконують одне одного



На які три
запитання
щодо себе
ви би хотіли
відповісти?



Поговорим
о про
мене:
Отже Я...





2 ФАКТИ - 1 ВИГАДКА

Що у мені тобі подобається,
що ти цінуєш?

Зазирни у чарівну
коробку



Одна буква –
різні слова

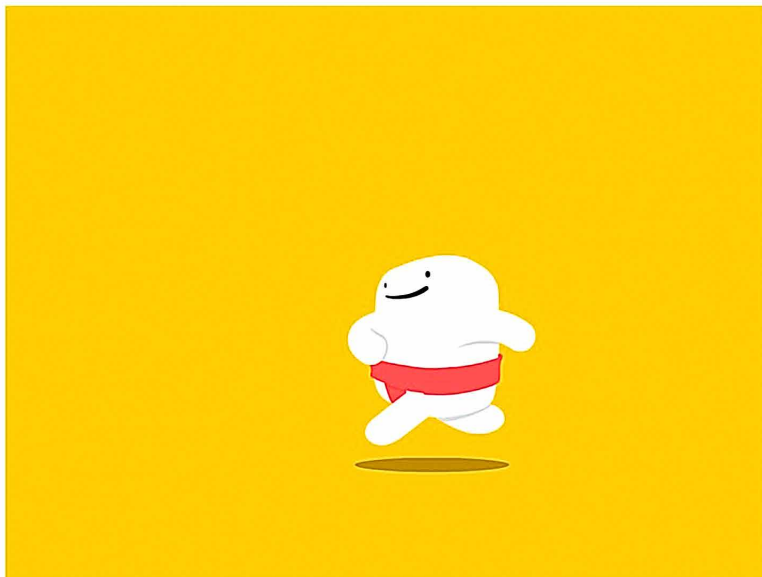


ВІДВЕРТО КАЖУЧИ...

- ☐ Особливо мені не подобається, коли люди, які оточують мене..."
- ☐ Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це ...
- ☐ Мені буває соромно, коли я...
- ☐ Особливо мене дратує те, що я...
- ☐ Мені особливо приємно, коли мене...
- ☐ Знаю, що це дуже важко, але я...
- ☐ Іноді люди не розуміють мене, тому що я...
- ☐ Вірю, що я ще ...
- ☐ Думаю, що найважливіше для мене...



Мої
перешкоди,
мої
недоліки



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





Я
ПОДАРУНОК
ДЛЯ
ЛЮДСТВА,
ТОМУ ЩО...

А ще ти можеш

1. Пригадай принаймні 5 ситуацій, коли ти знав/знала «У мене все чудово». Що ти тоді відчував/відчувала? Спробуй пригадати і «пережити» ці відчуття. Уяви собі місце, де можна зберегти ці відчуття і сховай їх там. Звертайся до них, коли потрібно.
2. Спостерігай за собою в різних ситуаціях життя:
 - Що приносить тобі задоволення?
 - Чому ти радієш?
 - Що тебе дратує?
 - Що змушує тебе сумувати?

Сьогодні я
дізнався/дізналась про те,
що я...

Я ціную себе, тому що я...

Я люблю себе за те, що
я...

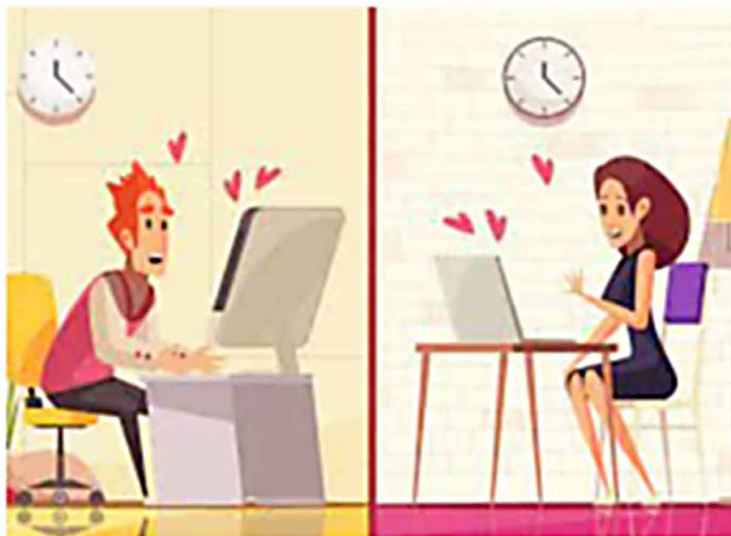


Давайте познайомимось

Мене звати ...

Якщо ви запитаете
мене...

Я відповім...



Коли ти був/була...

Пригадай

- 1) Коли ти був/була
щасливим/щасливою,
задоволеним/задоволеною?

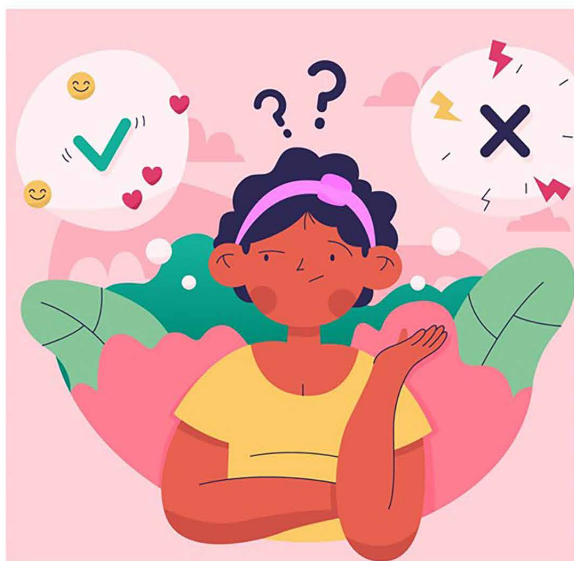
Розкажи:

- Що ти тоді робив/робила?
- Що саме принесло тобі щастя, задоволення?

- 2) Коли ти відчував/відчувала себе
засмученим/засмученою?

Розкажи:

- Що ти робив/робила?
- Що саме тебе засмутило?

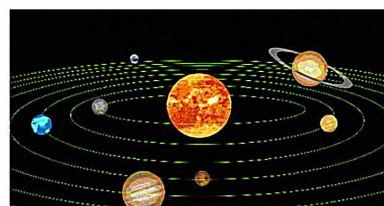
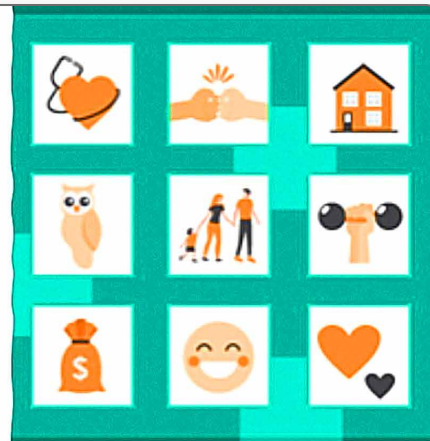


Які вони, мої цінності

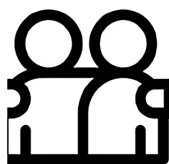
Цінність – це....

Які людські цінності відображають малюнки? Які з них важливі для тебе?

Намалюйте власну «Сонячну систему цінностей», показавши розміром і близькістю до «Я-сонечка» їхню важливість для вас



сміливість



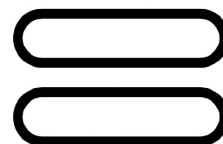
дружба

справедливість



сім'я

рівність



свобода



природа

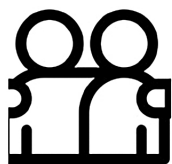


безпека



патріотизм

сміливість



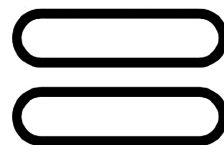
дружба

справедливість



сім'я

рівність



свобода



природа



безпека



патріотизм

Які цінності
є у твого
улюбленого
героя?



Чому цінності людини – це важливо для неї?

Коли ви знаєте свої цінності, ви зможете узгодити з ними свою поведінку і свої рішення, і стати щасливіше, наприклад:

- Чи потрібно більше допомагати мамі?
- Чи варто приділити увагу англійській?
- Чи потрібно дружити з...?...

Зміна цінностей

ПОДУМАЙТЕ ПРО СКРУДЖА



Чого твої цінності вимагають від тебе

Які цінності для тебе виявились найважливішими сьогодні?

Чи завжди ти поводишся у відповідності до цих цінностей? Наведи приклади.

Які дії відповідають твоїм найважливішим цінностям? Назви 3 дії.

Яку найважливішу цінність, на твою думку, ти матимеш через 10 років і чому?





До кого я наблизився/наблизилась ... Чому?

А ще ти
можеш

Пам'ятай про свої
цінності і спробуй діяти
у відповідності до них

Подумай, які є цінності
у українців? У чому
вони проявляються?

«Із заплющеними очима»

Заплющте очі і згадайте приємні моменти нашої зустрічі.

Я рада, що протягом всієї зустрічі ви були уважні.

Усі, хто працював добре, – посміхніться мені,

а хто відчуває в собі готовність працювати ще краще – поаплодуйте собі.



ЗУСТРІЧ 9



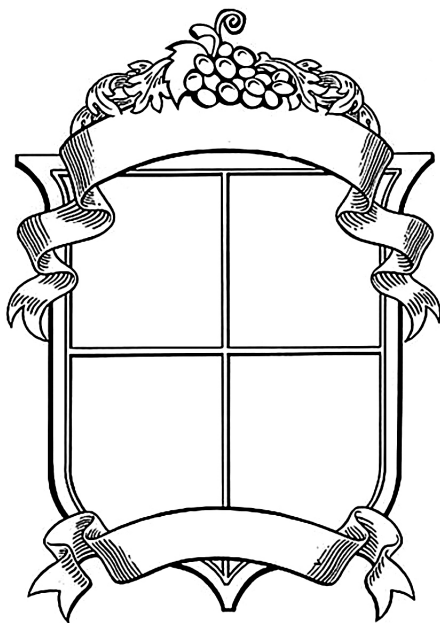
Цей тиждень,
місяць...

Приніс мені користь тим,
що...

Не пропав дарма,
оскільки...

Був щасливий, тому що...

**Намалюй свій герб, в якому відобрази свої
цінності**



Мій девіз:

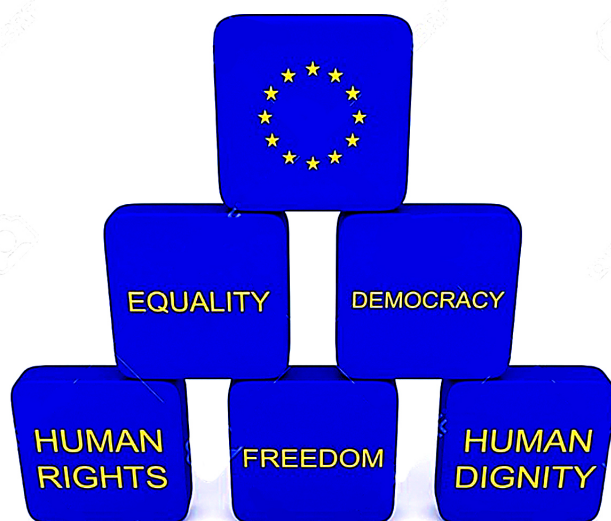
Що таке цінності країни

Які цінності, на твою думку, є у українського суспільства зараз?

У чому вони проявляються?

Чому цінності важливі для країни?

Які цінності у європейців?



Чому Україна прагне стати частиною ЄС?

Подумай, які
цінності об'єднують
українців сьогодні

Назви головні цінності нашої
країни.

Обери з названих три, які ти
вважаєш найбільш важливими.

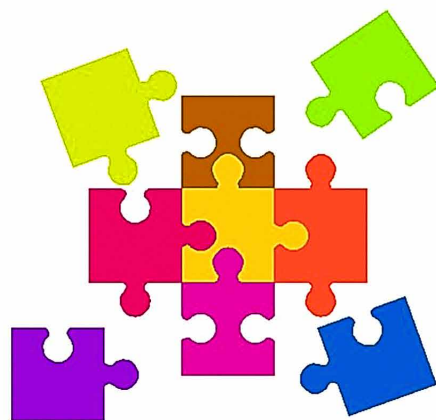


Які цінності об'єднують Україну сьогодні

Обери одну з визначених вами цінностей, поясни, у чому її сутність? Як вона проявляється?

Чому спільні цінності держави є важливими для громадян, для кожної людини?

Яку цінність ти б додав/додала до списку? Чому?



Чи стало б твоє життя щасливішим або навпаки, якби суспільство відмовилось від цінностей?



На початку зустрічі я
думав/думала, що...
а тепер я розумію, що...

А ще ти можеш

1. Подумай, що ти хочеш зробити для України сьогодні?

Зроби це або почни готуватися до дій.

2. Що б ти хотів/хотіла сказати/розповісти команді проекту під час фінальної зустрічі? Сформулюй думки коротко, але ясно.

Палітра мого настрою

Радість

Легкий смуток

Єдність з іншими

Гармонія

Натхнення

Пригнічення

Енергійність

Розчарування

Самотність

.....

