

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

**ЖИТТЯ ПІДЛІТКА ЯК ЦІННІСТЬ:
ПОРАДИ ВЧИТЕЛЯМ ТА БАТЬКАМ**

методичні рекомендації

Київ - 2019

УДК 37.064.1.035 : 316.752]-053.6

Схвалено для використання у закладах загальної середньої освіти Науково-методичною комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді, Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (витяг з протоколу № 5 від 22.10.2019 р.); лист Інституту модернізації змісту освіти МОН України (№ 221/12-Г-1003 від 24.10.2019).

*Рекомендовано до друку
вченою радою Інституту проблем виховання НАПН України
(протокол № 7 від 27 червня 2019 р.)*

Рецензенти:

Федорченко Т.Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України;

Васюк О.В. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки Національного університету біоресурсів і природокористування України;

Булавенко С.Д. – кандидат педагогічних наук, вчитель Ніжинської гімназії №3.

Ж 74 Життя підлітка як цінність: поради вчителям та батькам : методичні рекомендації / [В. М. Шахрай (Ред.), Т.Ф. Алексеєнко, Л.В. Гончар, Л.В. Канішевська, О.В. Роговець]. – Київ, 2019. – 100 стр.
ISBN 978-966-189-500-2

Методичні рекомендації висвітлюють важливі аспекти формування у підлітків цінності життя, насамперед у взаємодії школи і сім'ї. Наголошується на важливості зазначеної виховної проблеми, висвітлюється сутність поняття «цінність життя», розкриваються педагогічні умови, що сприятимуть формуванню цінності життя у дітей підліткового віку. Розроблені зміст, форми, методи роботи з підлітками та їхніми батьками, що спрямовані на формування у школярів безпеки життя, повноцінного спілкування з соціумом, наповнення життя духовно-моральними смислами.

Для педагогів, батьків, студентів закладів вищої педагогічної освіти

УДК 37.064.1.035 : 316.752]-053.6

ISBN 978-966-189-500-2

© Інститут проблем виховання, 2019
© Авторський колектив, 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТІ ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ ЯК ВАЖЛИВА ВИХОВНА ПРОБЛЕМА	6
1.1. Сутність цінності життя підлітків та педагогічні умови її формування. . .	6
1.2. Матеріали до виховного заходу для учнів 8-9 класів «Що таке щастя?»	15
1.3. Творимо сімейне щастя: мудрі поради Василя Сухомлинського	20
РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕКИ ЖИТТЯ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ЯК СКЛАДНИКА ЦІННОСТІ ЖИТТЯ У ВЗАЄМОДІЇ ШКОЛИ І СІМ'Ї	25
2.1. Виховна година для підлітків «Без шкідливих звичок – у світ здоров'я»	26
2.2. Заняття з елементами тренінгу Життя без агресії».....	34
2.3. Заняття з елементами тренінгу «Обережно – СНІД!».....	41
2.4. Батьківські збори«Причини підліткового суїциду. Допомога підліткам в кризових ситуаціях»	46
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОБОТИ ПЕДАГОГА З БАТЬКАМИ І ПІДЛІТКАМИ З ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТІ ЖИТТЯ У ВЗАЄМОДІЇ ШКОЛИ І СІМ'Ї	55
3.1. Батьківські збори «Інтернет-залежність та номофобія як ризику для здоров'я підлітка».....	59
3.2. Батьківські збори «Безпека дитини підліткового віку в Інтернеті» . . .	67
3.4. Як упереджувати інтернет-небезпеки та комп'ютерну адикцію	74
3.5. Орієнтовні заняття тренінгу для підлітків «Мое розуміння цінності життя»	82

ПЕРЕДМОВА

Формування цінності життя у молодого покоління є важливою виховною проблемою в сучасних соціокультурних реаліях. В українському суспільстві відбуваються процеси знецінення життя як у фізичному, так і духовному вимірах. У підлітковому середовищі дедалі частіше зустрічаються прояви агресивності, неповаги до іншого, суїцидальні нахили, явища булінгу тощо. Водночас якісно послаблюється ціннісне поле життя індивідів, зокрема дітей підліткового віку, що відображається в переважанні в такому полі потреб прагматично-утилітарного характеру і відсування на його периферію духовно-моральних цінностей. Зазначені проблемні явища детерміновані як загальним культурним станом суспільства, так і певними недоліками виховного процесу в закладах освіти, що потребує пошуку ефективних шляхів формування цінності життя у підлітків, зокрема шляхом взаємодії школи і сім'ї.

Методичні рекомендації пропонують різноаспектний підхід для вирішення важливого виховного завдання.

У роботі розкривається необхідність формування цінності життя підлітків, з'ясовується сутність цього поняття, висвітлюються необхідні педагогічні умови формування у підлітків цінності життя, зокрема такої умови, як поглиблення партнерської співпраці школи і сім'ї. Пропонуються матеріали, що спрямовують педагогів на залучення старших підлітків до філософсько-рефлексивної діяльності, яка вчить дітей мислити, робити самостійні висновки, бачити насамперед позитивні сторони людського життя.

Зосереджується увага на формуванні безпеки життя старших підлітків як складника їхньої цінності життя. Розроблена програма «Збережи себе сам» ставить завдання: формування у старших підлітків відповідального ставлення до ведення безпечного способу життя; підвищення рівня знань про небезпечні та надзвичайні ситуації, про вплив їхніх наслідків на безпеку особистості і суспільства; формування у старших підлітків умінь передбачати виникнення небезпечних і надзвичайних ситуацій за характерними ознаками їх прояву; навчити старших підлітків оцінювати ступінь ризику та приймати відповідальні рішення. Програма

містить різноманітні форми роботи з учнями: діловий практикум; бесіди; години спілкування; усний журнал; міні-лекції; круглий стіл; групові; заняття з елементами тренінгу. Вчителю пропонується цікавий матеріал для проведення занять з підлітками та їхніми батьками: статистичні дані, факти з реального життя, притчі, легенди тощо.

Метою програми для батьків «Формуємо цінність життя у підлітка» (цикл батьківських зборів «Життя людини як найвища соціальна цінність», «Як уберегти дитину від новомодних загроз її життю») є підвищення батьківської компетентності в аспекті формування у молодших підлітків цінності життя. Досягненню мети підпорядковані завдання: підвищити відповідальність батьків(законних представників) за збереження життя і здоров'я молодших підлітків; запобігти випадкам жорстокого поводження з неповнолітніми в сім'ях тощо. Зміст окресленої програми включає бесіди, консультації, науково-практичні заняття, обговорення конкретних ідей, групові дискусії, обмін думками й досвідом виховання дітей та їх аналіз.

Для педагогів з метою формування у підлітків цінності життя пропонуються матеріали про тренінг як організаційну форму роботи зі школярами, зокрема наводяться приклади дискусій, психологічних ігор та вправ, ситуаційних завдань, мозкового штурму, рольової гри, зворотного зв'язку. Вважаємо доцільними для виховної практики поради щодо профілактики комп'ютерної залежності підлітків, насамперед в контексті запобігання соціально-психологічним ризикам та маніпулювання свідомістю молодого покоління.

Висловлюємо переконання, що розроблені науковими співробітниками лабораторії виховання в сім'ї та закладах інтернатного типу Інституту проблем виховання НАПН України методичні матеріали будуть сприяти результативності виховної роботи з формування цінності життя у дітей підліткового віку в закладах загальної середньої освіти та будуть корисними в процесі організації просвітницької роботи з батьками вихованців.

РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТІ ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ ЯК ВАЖЛИВА ВИХОВНА ПРОБЛЕМА

1.1. Сутність цінності життя підлітків та педагогічні умови її формування

Цінність життя відноситься до розряду вічних філософських проблем, що здавна обговорювались у філософії. Питання про те, в чому полягає цінність життя, час від часу викликає гострі дискусії, особливо в переломні періоди історії.

Цілий ряд філософських напрямів і психологічних шкіл відзначають знецінення в ХХ-ХХІ ст. людського життя. Воно стало дуже динамічним, збільшились ризики для життя техногенного, екологічного, політичного і воєнного характеру. Психологічні і фізичні навантаження на людину різко зросли. Людині приходиться безперервно переборювати себе, прискорювати задані природою фізіологічні, емоційні, інтелектуальні ритми, що приводить до зростання масових захворювань. Тому як ніколи раніше актуальною стала турбота про себе кожної людини. На думку Л. Сохань, «ХХІ століття гостро поставило питання про надійність людини, її здатність і готовність адаптуватися і жити в складному світі з високим динамізмом всіх суспільних процесів, непередбачуваністю глобальних змін і катастрофічних ситуацій, що перманентно виникають в різних регіонах планети. Це висуває підвищені вимоги до людини, її здатності адаптуватися до нових умов існування. Радикальні зміни в соціальному бутті на планеті, а також експерименти над людською природою, які щораз ширше розгортаються ... всіяко активізували завдання збереження людської особистості, її цілісності, суверенності» (Сохань, 2010, с. 110).

Результати аналізу практики виховної роботи у закладах загальної середньої освіти підтверджують, що проблемі формування цінності життя підлітків не надається належна увага, оскільки немає належного усвідомлення педагогами важливості проблеми, відсутня системність у роботі, зокрема шляхом залучення до неї такої дієвої соціально-виховної інституції, як сім'я, переважають

форми й методи виховання, що мало враховують внутрішній світ сучасного підлітка, його інтереси та потреби тощо.

Це зумовлює необхідність розробки теоретико-методичних засад формування у підлітків цінності життя у взаємодії школи і сім'ї.

Цінність життя ми розуміємо як ставлення особи до життя як найвищої людської цінності, що відображається в усвідомленні безпеки життя, організації повноти життя на основі творчості та життєвого оптимізму, розвитку життєвої компетентності, створюючи для індивіда можливості гідної людської самореалізації в сучасному проблемному соціумі. Як зазначає Л. Сохань, «індивідуально-особистісна цінність життя – це індивідуально-особистісна самоцінність буття людського «Я», людської індивідуальності в системі соціуму, всього людства. Як спосіб індивідуального буття людське життя кожної людини унікальне і неповторне, воно є дарунком природи, історії та культури, разом з тим несе насобі відбиток індивідуальної неповторності життєвої долі кожного. Це обумовлює багатство і повноту життя як родового явища» (Сохань, 2010). Цінність життя відображається в субцінностях: безпека життя, повнота життя, життєвий оптимізм, життєва компетентність тощо.

Безпека життя – такий стан людини, коли дія зовнішніх та внутрішніх чинників не призводить до смерті, погіршення функціонування та розвитку організму, свідомості, психіки та людини в цілому і не перешкоджає досягненню певних бажаних для людини цілей.

Повнота життя – організація власної життєдіяльності як цілісної, всебічної або багатосторонньої на ґрунті всіх наявних особистих можливостей, насамперед творчих. Повнота життя включає пошук та визначення сенсу життя та задоволеність від життя, що знаходить своє вираження в такому феномені, як щастя. Повнота життя передбачає насичення його творчістю, що зумовлює постійне творення людиною себе та зовнішнього світу, духовно-моральне сходження, здатність до адекватного реагування на зміни в соціумі та природі. І. Бех загострює увагу на творчості як головній відзнаці людського життя, розглядаючи педагогічні ідеї В. Сухомлинського. «Чому В.О. Сухомлинський життя людське розглядає як творчість? Його відповідь була точною й лако-

нічною: життя неможливо проживати за заданим зразком, воно є принципово новим для кожної особистості як у його мотиваційній основі (реально діючих спонуках), так і, що надзвичайно важливо, у способах і моделях повсякденної поведінки» (Бех, 2013, с. 9). Повнота життя також опирається на врахування балансу між потребами, цілями особистості і її ресурсами – фізичними, психічними, соціальними, духовними. Її компонентами є свобода та відповідальність людини.

Життєвий оптимізм – ставлення до життя, яке передбачає переконаність в тому, що можна реалізувати свої задатки, вплинути на майбутнє, не дивлячись на труднощі і всупереч різним перепонам. Це розбудова життя на ґрунті віри, надії, любові.

Життєва компетентність – знання, вміння, життєвий досвід особистості, її життєтворчі здатності, необхідні для розв’язання життєвих завдань і продуктивного здійснення життя. Життєва компетентність формується на основі життєвого потенціалу, який включає фізичний, психічний, соціальний, духовний складники.

Для визначення рівнів сформованості цінності життя у підлітків нами було проведене дослідження, яке включало ряд методів, зокрема анкетування, написання творчих робіт, розв’язання життєвих ситуацій, експертної оцінки (педагогами, батьками) тощо.

Анкетування здійснювалось на основі розробленої нами анкети-роздуму «Палітра мого життя» для молодших і старших підлітків (окремо), яка складається з 5 блоків: 1. Бережемо життя. 2. Сутність людського життя (в анкеті для молодших підлітків – «Людське життя – ...»). 3. Сім’я і друзі. 4. Заняття. 5. Сьогодні і завтра.

Аналіз результатів констатувального етапу дослідження засвідчив, що лише в 15,20% вихованців сформованій високий (духовно-творчий) рівень цінності життя. Для більшості підлітків характерними є недостатнє усвідомлення відповідальності за власне життя та інших людей, необхідності наповнення життя творчими заняттями, пошуком сенсу життя, прагненням досягати в житті щастя, радості, любові, розбудовувати життя на засадах духовності, віри, оптимізму. Це зумовлює необхідність розроблення методичних рекомендацій для педагогів з метою організації систематичної, цілеспрямованої роботи з школярами із ви-

користанням сучасних ефективних форм і методів виховання та налагодження належної співпраці з батьками щодо формування цінності життя у їхніх дітей.

Ефективність та результативність будь-якого соціального чи природного процесу залежить від певних умов. Якщо ми говоримо про педагогічні умови, то маємо на увазі, насамперед, обставини, правила, що створені та вироблені у результаті цілеспрямованої педагогічної діяльності. Педагогічними умовами формування цінності життя у підлітків у взаємодії школи і сім'ї вважаємо створення таких обставин для життєдіяльності підлітків, що забезпечили б високу сформованість у них зазначеної інтегративної якості, насамперед шляхом співпраці педагогів з батьками.

Педагогічними умовами визначено такі: 1. Підвищення теоретико-методичної готовності вчителів до формування в підлітків цінності життя. 2. Удосконалення взаємодії школи і сім'ї на засадах партнерства і взаємовідповідальності. 3. Організація життєво спрямованих видів діяльності дітей підліткового віку (філософсько-рефлексивної, мистецько-творчої, трудової, спортивної, технічної тощо). Коротко розкриємо їх зміст.

Готовність вчителя до формування у підлітків цінності життя визначаємо як сукупність знань педагога з проблеми цінності життя особистості, вмінь щодо організації виховної роботи з дітьми з метою формування у них цінності життя, педагогічної спрямованості на допомогу вихованцям для їхньої всебічної реалізації в реальній життєдіяльності, зокрема шляхом взаємодії школи з батьками. На нашу думку, готовність педагога до формування цінності життя у підлітків включає три основні компоненти.

1. Усвідомлення педагогами важливості проблеми формування цінності життя у підлітків, осмислення її у просторі взаємин «особистість – особистість» на рівні групи, громади, суспільства загалом.

2. Удосконалення форм, методів, засобів виховного процесу з підлітками, використання як традиційних, так й інноваційних форм, що базуються на ідеях гуманістичної педагогіки, водночас цікавих для сучасних дітей і які позитивно сприймаються ними.

3. Сприяння педагогів у підвищенні педагогічної культури батьків, сприйняття їх як партнерів у виховному процесі, адже

без належної взаємодії школи і сім'ї суспільний запит на становлення духовно і соціально зрілої особистості, яка цінує власне життя і життя інших, зреалізувати буде неможливо.

Формування цінності життя у підлітків передбачає тісну співпрацю школи з сім'єю, налагодження партнерських взаємин між батьками і педагогами, адже сім'я, незважаючи на зниження її виховного впливу (відносно попередніх часів), залишається вагомим соціально-виховним інститутом.

Для налагодження партнерської взаємодії необхідне здійснення системи роботи, що має такі основні складники.

1. *Збагачення форм і методів роботи школи із батьками.* Концепція Нової української школи передбачає діалог і багатосторонню комунікацію між сім'єю і педагогами, спрямовану на об'єднання батьків, педагогів і дітей спільними цілями і прагненнями (Нова українська школа, 2016, с. 14). Цьому будуть сприяти різноманітні форми та методи роботи з батьками із залученням до неї дітей. Серед ефективних форм і методів можна назвати проведення батьківських зборів, бесід, читання лекцій, організацію практикумів, рольових ігор, диспутів, «круглих столів», усних журналів, конференцій тощо.

2. *Сприяння підвищенню загальної та педагогічної культури сім'ї.* Сучасні сім'ї є доволі різними за своїм культурним, педагогічним, соціально-психологічним багажем. Слід зазначити, що більша частина батьків не володіє системою знань і вмінь у сфері сімейного виховання й знаходиться під впливом старих світоглядних уявлень. Педагогічна культура батьків має будуватися на осмислених та прийнятих ними принципах сучасного виховання: системності; варіативності, комплексності; гуманістичної спрямованості; природовідповідності; культуровідповідності; діалогічності; особистісної орієнтованості; врахування інтересів соціального оточення (Дементьева, 2012, с. 7-11).

3. *Стимулювання активності батьків у забезпеченні повноцінної життєдіяльності дітей,* залучення батьків до життя школи і класу. Осмислення батьками ролі школи у всебічному розвитку їхніх дітей, навчальних вимог до учнів, необхідності забезпечення повноти життя дітей буде результативнішим за умови глибокого включення батьків в освітній процес. Одна із можливостей

для батьків стати безпосереднім учасником освітнього процесу та впливати на нього – стати помічником учителя: у роботі з дітьми (батьки або інші члени родини можуть допомагати вчителю в організації та проведенні навчальних занять, підготовці навчальних матеріалів); у роботі з іншими батьками (допомога вчителю у контактуванні з іншими батьками для поширення важливої інформації) (Нова українська школа, 2017, с. 143).

Зазначеними вище способами підвищується рівень суб'єктності батьків у сфері навчання і виховання їхніх дітей, а, отже, і міра їхньої відповідальності.

Цінність життя осмислюється людиною, перевіряється нею шляхом занурення в різні види діяльності, де розкриватимуться її здібності, задовольнятимуться потреби, інтереси, нахили, бажання, тобто через розбудову особистістю повноти життя, зокрема духовного.

Серед різноманіття видів діяльності, які можуть слугувати простором всебічного розкриття юної особистості, утвердження її як Людини, виділяємо філософсько-рефлексивний, культурно-дозвіллевий, трудовий, спортивний тощо.

Вважаємо одним із провідних видів діяльності, до яких доцільно долучати школярів, філософсько-рефлексивний. Сутність його полягає в тому, що учні спрямовуються на пошук відповідей на запитання, у чому сутність людського життя, до чого людина має прагнути, яке місце займає серед інших людей та природного світу, що залишить після себе, як можна досягти щастя та оминути різноманітні ризики, що трапляються на життєвому шляху тощо. Ці питання, по суті, є філософськими і завдяки життєво стверджуючим висновкам, до яких приходять індивід в процесі осмислення життя, насамперед власного, він наповнюється позитивною енергією, зростають його життєві сили та поглиблюється віра в майбутнє.

Роблячи акцент на важливості організації філософсько-рефлексивної діяльності школярів, ми беремо до уваги ідеї та підходи «Філософії для дітей» (Philosophy for Children), міжнародної освітньої стратегії навчання, що були розроблені в 70-х роках ХХ століття колективом вчених зі США на чолі з професором М. Ліпманом. Зазначена програма має за мету навчити дітей і молодь фі-

лософувати, досліджувати різноманітні життєві проблеми. Водночас не ставиться завдання навчати учнів філософії як такої. На сьогодні ця програма діє в освітній сфері багатьох країн світу, до неї долучаються й українські науковці і практики.

У публікаціях Н. Адаменко, Є. Васильєвої, Ю. Кравченко, Л. Ретюнських та інших зазначається, що філософія для дітей вчить школярів протистояти негативному зовнішньому впливу, розвиває навички самостійного мислення та вміння критично оцінювати будь-яку ситуацію, що приводить до прийняття дитиною зважених, продуманих рішень, орієнтує на активний творчий пошук актуальних для дитини смислів, вчить аналітичному підходу до засвоєння отриманої інформації (Адаменко, Кравченко, 2014; Васильєва, 2009; Ретюнських, 2015). Дитяче філософування, на думку дослідників, сприяє особистісному зростанню, інтелектуальному і моральному дорослішанню дитини, а також є ефективним способом введення в освітній процес виховного компонента «без моралізаторства і начотництва, яких важко уникнути, коли дієш в рамках інформативної стратегії» (Ретюнських, 2015, с. 27).

Методами та прийомами організації дитячого філософування є сократівський діалог, відкрите обговорення, розуміюча бесіда, розкриття смислів тексту, окремих слів, висловлювань, навчання формулювати запитання. При цьому обговорення проблеми відбувається не у вигляді стихійної суперечки, а як регламентований обмін думками. У результаті школярі мають отримати знання про себе і довколишній світ, засновані на розумінні (на відміну від знань, заснованих на запам'ятовуванні), осмисленні (а не копіюванні), інтерпретації інформації, що буде означати творення філософії разом з дітьми (*doing philosophy with children*). Такий підхід у роботі з учнями Л. Ретюнських називає «розуміючою стратегією освіти» (Ретюнських, 2015, с. 26).

З метою організації філософсько-рефлексивної діяльності (таке означення виду діяльності враховує не тільки розвиток здатності учнів до філософування, а й спроможності дітей оцінювати себе, свої емоції, почуття, бажання, прагнення, їх вміння давати собі оцінку як фізичному, соціальному, духовному індивіду) ми пропонуємо проведення з учнями 8-9 класів циклу виховних заходів з умовною назвою «Я у світі». Окремими темами зустрічей

підлітків можуть бути такі: «Істина (що я можу знати?)»; «Сенс життя (що я повинен (повинна) робити?)»; «Віра і надія (на що я можу сподіватися?)»; «Що таке щастя?»; «Страх. Як його поборолю?»; «Творчість у житті людини»; «Сила любові»; «Свобода і відповідальність»; «Як розуміти вислів «Життя прожити – не поле перейти?»»; «Чи варто брати до уваги народний вислів «Береженого і Бог береже?»».

У процесі таких занять доцільно використовувати притчі, в яких розкривається смисл різних сторін людського буття, літературні твори чи їх уривки, висловлювання відомих людей, публікації в друкованих засобах масової інформації чи в Інтернет-виданнях, історичні факти, приклади з реального життя. Доцільним буде використання ідей народної педагогіки, в якій сконцентрована життєва мудрість, що знайшло відображення в прислів'ях, приказках, казках, оповідках, бувальщинах, піснях. Матеріал для проведення заняття «Що таке щастя?» подається нижче.

Слід звернути увагу на використання творів сучасних українських письменників, які пишуть для дітей чи про дітей. Серед них можна назвати такі художні твори, як «140 децибелів тиші» А. Бачинського, «Солоні поцілунки» О. Купріяна, «Не озирайся і мовчи» М. Кідрука та інших.

Варто виділити літературний доробок С. Гридїна, одного із найвідоміших авторів сучасної української реалістичної, соціально-психологічної прози для підлітків. У творах «Не такий», «Незрозумілі», «Не-Ангел» письменник розкриває складні теми стосунків підлітків з батьками і ровесниками, художньо осмислює психологічні переживання дітей. Книга С. Гридїна «І паралельні перетинаються» піднімає проблему суїцидальної поведінки підлітків, яку провокують непорозуміння з іншими, самотність і вплив «груп смерті» у соцмережах. Оптимістичний висновок твору полягає в тому, що усі проблеми можна вирішити, навіть «паралельні перетинаються» (Качак, 2017).

На нашу думку, до занять філософсько-рефлексивної спрямованості варто залучати сім'ю. Це поглибить знання батьків про внутрішній світ дітей та дасть цінний матеріал для спілкування з ними. Радимо вчителям використати для роботи з батьками пода-

ний нижче матеріал «Творимо сімейне щастя: мудрі поради Василя Сухомлинського.

Формуванню у підлітків цінності життя, усвідомлення його краси та багатогранності також буде сприяти організація спільних заходів для підлітків, батьків, учителів (свят, екскурсій, спортивних змагань, відвідування культурно-мистецьких установ), стимулювання трудової діяльності підлітків разом з батьками, естетизація сімейно-виховного простору тощо.

Вагомою є організація дозвілля підлітків, зокрема наповнення його художньо-естетичною діяльністю, творчими пошуками, прагненням до реалізації своїх здібностей і талантів. У сфері дозвілля відкривається найширший простір спілкування з різними проявами культури, мистецтвом, поглиблюючи розуміння молодими людьми норм і цінностей соціального життя.

Хочемо звернути особливу увагу на залучення дітей до театрального мистецтва, як професійного, так і самодіяльного. Театральне мистецтво, будучи засобом різнобічного розвитку особистості, вже досить тривалий час активно застосовується в передовій педагогічній практиці. Комп'ютерно-інформатизоване суспільство XXI століття не лише не знизило значимість такого дієвого виховного інструментарію, а навпаки, підвищило, бо ж театральні методики здатні активізувати виховний процес, запропонувати живу співпрацю педагога та учня, занурити дитину в потік творчого пошуку, самопізнання, активної комунікації.

Варто зазначити, що важливо залучати підлітків до різних видів трудової діяльності, виховувати у них ставлення до праці як цінності, без чого людське життя є збідненим і беззмістовним. Велике значення надавав трудовому вихованню дітей В. Сухомлинський, наголошуючи на необхідності формування в юної особистості трудової культури, «коли праця наповнює її життя високим натхненням» (Сухомлинський, 1976а, с. 166).

Слід також наголосити, що вкрай необхідним в процесі формування цінності життя є залучення дітей до фізичної культури, що дає можливість для них зміцнювати своє здоров'я, розвивати здатність до самоконтролю, витримки, долання перешкод, досягнення успіху. Заняття фізкультурою і спортом є чинником розвит-

ку в підлітків естетичних смаків, позитивного сприйняття життя та наповнення його смыслом.

Узагальнюючи, зазначимо, що методичний інструментарій, який використовується в процесі формування цінності життя у підлітків, має бути різноманітним та враховувати потреби сучасних учнів й спрямовувати їх на активний пошук відповідей на питання щодо сутності і проблем людського буття.

1.2. Матеріали до виховного заходу для учнів 8-9 класів «Що таке щастя?»

Проблема щастя є однією з найактуальніших для кожної людини. Дискусія про щастя йде ще з античних часів. Однією з надзвичайно цікавих філософських праць з цього питання є робота німецького філософа Людвіга Фейєрбаха «Евдемонізм». Автор пристрасно доводить, що головною силою, яка керує людиною, є прагнення бути щасливою. На багатьох прикладах Л. Фейєрбах показує, що навіть ті вчинки і дії людей, які, на перший погляд, спрямовані на інші цілі, насправді відображають те саме прагнення до щастя, адже саме щастя осмислюється людьми по-різному. Одна людина прагне спокою, інша – гострих відчуттів, третя – творчості, четверта – любові, п'ята – смачно поїсти тощо. Але всі говорять про щастя.

Філософи також по-різному трактують щастя. Трактувати можна навести декілька.

1. У 4 столітті до н.е. філософи із міста Кирени стверджували, що щастя і тілесне задоволення – це одне і те ж. Проте філософ Епікур вважав, що задоволення потрібно піддавати розумному ціннісному аналізу. Задоволення – річ скороминуча, яка нерідко змінюється на велике незадоволення. І дійсно, коли говорять про щастя, то мають на увазі щось більш стабільне і багатогранне, ніж ряд відчуттів, хоч і дуже приємних. Це стосується не тільки переживань чисто фізичних, фізіологічних, а й емоційних, душевних. Короткий екстаз віруючої людини, захоплення закоханого, насолода від музики на концерті – це прекрасні, але короткі стани. Вони можуть бути просто світлими вкрапленнями в життя, яке в цілому оцінюється як нещасливе, бути маленькими перепочинками у низці випробувань і бід.

Не можна назвати щастям і ті приємні й привабливі для людей переживання, які викликані штучними засобами: алкоголем, наркотиками, адже після ейфорії людина потрапляє у важку реальність.

Сучасна електронна техніка створює нові можливості для отримання людьми «сурогатів щастя» – штучних переживань, відірваних від реального світу і його проблем.

Отже, задоволення – не щастя, хоча воно може бути моментом щастя й іноді досить важливим. Ілюзорні задоволення чи радість – зовсім не щастя бо в них немає реального підґрунтя, це є скоріше бідую.

2. Щастя – це володіння якимсь вищим благом чи благами. Для людини, яка живе повсякденним життям, образ щастя може вимальовуватися як сите, багате, благополучне життя, коли всі здорові, немає конфліктів тощо. Для інших людей щастям вважається слава, влада, ще для інших – любов, творчість.

У людей віруючих чи тих, які захоплюються пізнанням, вище благо, а отже щастя, виявляється іншим. Для справжнього християнина найвище благо – божа благодать, постійний духовний контакт із Всевишнім. З погляду Канта, вище благо – виконання морального обов'язку.

Залучення до вищого блага – справа не однохвилинна, а стійкий стан. Як можна визначити щастя, враховуючи і момент залученості до вищого блага, і участь радості й задоволення в нашому житті, і фактор часу? Мабуть, можна сказати, що щастя – це постійне, доволі повне і обґрунтоване задоволення життям, коли позитивні переживання домінують над негативними.

Відчуття щастя залежить від того, які цінності ми хочемо реалізувати, що для нас є дорогим і значущим, а тому об'єктивний стан справ не завжди відіграє вирішальну роль. Добробут і зовнішнє благополуччя не завжди приводять до щасливого сприйняття світу.

3. Спрямованість до щастя залежить від здатності людини сприймати світ оптимістично чи песимістично. Видатний філософ ХХ століття, лікар і гуманіст Альберт Швейцер вважав песимізмом відсутність волі до життя, а оптимізмом – волю до життя, яка виявляється у переборенні труднощів.

Песимізм, вважаючи, що світ безнадійно поганий, пропонує віддалятися від світу, ухилятися від бажань, адже щастя немає і

не буде. На відміну від песимізму, оптимізм сприймає життя як благо, прекрасний дар і прагне прожити життя від початку до кінця. Оптимісти – це люди, які прагнуть якнайповніше реалізуватися, багато брати від дійсності і так само багато їй повертати.

Поради для досягнення щастя.

1. Не потрібно ставити перед дійсністю надзвичайно ідеалізовані вимоги. Немає «ідеального суспільства», «ідеальної справедливості». Добро і зло перемішані, і єдине, що ми можемо зробити, це збільшити кількість добра, прагнучи до ідеалу як до лінії горизонту, яка, тим не менше, завжди відсувається далі. Тому для щастя життя потрібно приймати таким, яким воно є, з усіма його суперечностями і труднощами.

2. Той, хто хоче бути щасливим, не повинен істерично чіплятися за минуле. Звичайно, наша особиста історія завжди з нами і ми не повинні дозволяти перекреслювати її чи насміхатися над нею. Проте не потрібно жити вчорашнім днем: колишніми думками, почуттями, взаєминами. Минуле потрібно пам'ятати, теперішнім потрібно жити.

3. Для щастя потрібно відволікатися від самого себе і якнайбільше розширювати коло своїх інтересів. Коли людина лише зосереджена на власному «я», то всі дрібниці, що стосуються її, перетворюються у величезні проблеми. Розширення світогляду і спілкування сприяють щастю, тому що відволікають індивіда від самого себе. Значимість образ і страждань понижується, адже людина, з одного боку, бачить, що в неї справи йдуть не гірше, ніж в інших, а, з іншого боку, на перший план висуваються проблеми, яким тепер віддаються сили, час, емоції.

4. Для щастя необхідно спокійно і з гідністю приймати самого себе. Будь-яка людина заслуговує на розуміння, співчуття. Потрібно прийняти себе як будь-якого іншого і до самого себе виявляти повагу, відповідальність, турботу. Необхідно знати себе і спокійно утверджувати власне буття. Звичайно, не за рахунок інших, а у згоді з іншими.

5. Не потрібно жалкувати про те, чого немає, а радіти тому, що є. У цьому і виявляється суть оптимізму: бути щасливим від того, що уже маєш, завжди вірити в краще і виявляти волю до життя.

Висловлювання мислителів та народна мудрість про щастя людини і шляхи його досягнення

З усього, що дає мудрість для щастя цілого життя, найбільше – це дружба.

Епікур

Є одне благо, і в ньому джерело і запорука блаженного життя: покладатися на себе. ...Зроби сам себе щасливим! Це тобі під силу, якщо збагнеш одне: благо лише те, в чому присутня доброчесність, а те, що причетне до зла, ганебне.

Сенека

Людина ніколи не буває такою щасливою або такою нещасливою, як це здається їй самій.

Щоб виправдати себе у власних очах, ми нерідко переконуємо себе, що нам не під силу досягти мети; насправді ж ми не безсилі, а безвольні.

Ларошфуко

Замість того, щоб дивуватися і нарікати з приводу нещастя і короткостроковості нашого життя, нам слід дивуватися і вітати себе з нашим щастям і його тривалістю.

Любов до себе і всі її відгалуження настільки ж необхідні людині, як кров, що тече в її жилах.

Вольтер

Щастя в своєму повному обсязі є найвище задоволення, до якого ми здатні, а нещастя – найвище страждання.

Локк

Вміння бути щасливим. Радіти самому життю, незалежно від того, як довго нам рухатися до тієї мети, яку нам приготувала доля ...; адже, якщо навчитися жити активно, цікаво, то це приносить таку радість, що немає потреби турбуватися про те, чи далеко ми просунулись і чого ще могли б досягнути, проте не встигли.

Е. Фромм

Відповідь Сергія Кримського на запитання: «Хотілося б поставити Вам нехай і вельми тривіальне, але злободенне для всіх питання: в чому полягає щастя людини?»

С. Кримський

- Це питання не має однозначного варіанта рішення. Життя людини і є її практичною відповіддю на це питання. Ми можемо ставити тільки проблему умов щастя людини. Свого часу над цією проблемою бився знаменитий американський письменник Едгар По. Використовуючи досвід його пошуків, ми можемо із сучасного погляду виділити чотири умови щастя.

Перша. Спілкування з природою, тобто з чимось більш абсолютним і високим, ніж окрема людина. У природі є краса, а вона виявляється милістю до людини. У відомому романі Ремарка «Три товариші» російський емігрант Морозов каже: «Усі наші нещастя від чотирьох стін». І дійсно, якщо у людини депресія, то після походу в ліс, до річки або в поле, вона, як правило, розсіюється. Більш того, ритм людських кроків, як встановлено наукою, співпадає з деякими ритмами мозку. Ось чому без спілкування з природою не можна бути щасливим!

Друга умова щастя – любов, тобто знаходження абсолютного центру в іншій людині, здатність до обміну особистостями між коханими. Такий обмін створює певну «хімію духу», деякий особливий об'єкт, званий «Ти», який іде до Бога.

Третя умова щастя – духовність, наявність високої мети в житті, величина якої прямо пропорційна величині щастя. Річ тут не в тім, що не потрібні матеріальні цінності – вони необхідні; але до них людина легко звикає, й тоді перед нею в усій силі постають ті ж екзистенційні, тобто духовні, проблеми.

І зовсім уже неординарною виглядає *четверта* умова. Вона передбачає відсутність честолюбства, бо честолюбна людина не може бути щасливою: вона щоразу ставить собі нові й нові цілі, і так без кінця. Не випадково біблійна мудрість свідчить: «Сила жадає, і тільки смуток вгамовує серця». Звісно, це не означає, що честолюбство не потрібне; воно необхідне кожній людині, яка робить кар'єру. Але слід знати, до яких наслідків для особистого щастя людини може призвести честолюбство!

Народна мудрість

Всякий свого щастя коваль.

Щастя – не підкова, під ногами не знайдеш.

Щастя без розуму – торбина дірява.

Щастя з нещастям на одних санях їздить.

Справжнє щастя завжди попереду.
Щастя знає, кого шукає.
Щастя розум одбирає, а нещастя повертає.

1.3. Творимо сімейне щастя: мудрі поради Василя Сухомлинського

Щасливе сімейне життя є ідеалом-мрією для більшої частини людей, адже воно дає особі можливість вповні відчутти радість земного буття. Але чи кожна одружена людина досягає щастя в сім'ї? І що необхідно робити, щоб птах сімейного щастя поселився в подружній оселі?

Багато мудрих порад щодо побудови сімейного щастя можемо віднайти у працях Василя Сухомлинського, педагога-філософа. Роздумуючи про виховання дитини, яка має стати Людиною в найкращому розумінні цього слова, педагог-гуманіст зосереджує свою увагу на найголовнішому чиннику творення справжньої Людини – щасливому сімейному житті.

Уся педагогічна творчість В. Сухомлинського пронизана думками про виховну сутність сім'ї та її роль у становленні морально-духовної особистості, методи виховання в сім'ї, взаємини батьків і дітей, ставлення до старших у родині, спрямування школярів до осмислення сутності сімейного щастя, необхідність тісного зв'язку школи і сім'ї у формуванні юної людини. Провідною ідеєю у педагогічному доробку Василя Олександровича є ідея важливості творення щастя в сім'ї усіма її частками – батьком, матір'ю, дітьми. Педагог-мислитель окреслив основні правила щасливого сімейного життя більш ніж півстоліття тому назад, але, на наше переконання, вони актуальні і в нинішній соціально і психологічно напружений час, адже стосуються людини, її почуттів, радощів, мрій, тривоги, які мало змінюються з плином історії.

Доцільно, на наше переконання, нагадати ці правила, насамперед батькам і педагогам, з метою їх осмислення і використання в сучасній виховній практиці.

1. Праця і натхнення. Глибокий знавець життєвих реалій В. Сухомлинський стверджував, що сімейне життя, з одного боку, є великою радістю, натхненням, а з іншого – напруженою пра-

цею, постійним переборенням труднощів. Він переконував: «Сімейне життя не може бути і ніколи не буває суцільним святом, в ньому більше тривоги, хвилювань, турбот, ніж чистої радості» (Сухомлинський, 1976в, с.390). А тому легкого шляху до щасливого сімейного життя не буває. Воно потребує чималих зусиль та творчих підходів, «співучасті кожного члена сім'ї в творенні загального щастя» (Сухомлинський, 1976в, с.214).

2. В основі - любов. Щасливе життя будується на основі любові, яку вирощував педагог-просвітителю у своїх вихованців як майбутніх членів сім'ї, майбутніх батьків і матерів. Про любов батька і матері як основи щастя в сім'ї, опори дитини у вирі життєвих випробувань В. Сухомлинський пише: «Справжня любов між матір'ю і батьком – це найважливіша духовна сила, яка виховує дитину. Благородство, моральна краса і чистота любові батька до матері й матері до батька, їх взаємоповага, довір'я, відкритість їх сердець, глибокий взаємний інтерес один до одного, вірність у всьому – у щасті і в горі – все це створює те здорове моральне середовище, в якому формуються прагнення до добра, впевненість у його торжестві, світле, оптимістичне бачення життя» (Сухомлинський, 1976а, с.187). Обов'язковими складниками сімейного щастя, на думку Василя Олександровича, мають бути щирість у взаєминах подружжя, недопустимість зради, підлості, «лицемірного співжиття матері і батька», яке є отрутою, «що тече в душу дитини» (Сухомлинський, 1976а, с.188).

3. Глибоке розуміння подружжя один одного. Щасливе сімейне життя неможливе без глибокого розуміння членами подружжя один одного, без зважання на думки, переконання, почуття, прагнення іншого, здатності йти йому на поступки. Необхідними є взаємопідтримка, допомога у справах, у важких моментах життя, пов'язаних передусім з хворобами одного із членів подружжя. «Бути вірним і відданим у біді – це вимагає від людини величезного напруження духовних сил, а нерідко і самопожертви» (Сухомлинський, 1976в, с.390). Але без цього сімейного щастя не отримати.

4. Батьківський авторитет. Злагоду в сім'ї забезпечує батьківський авторитет, який формується прикладом гідних вчинків батьків, що є джерелом дитячої гордості і радості. Видатний пе-

дагог був переконаний, що «розвиток особистості залежить на-самперед від того, якими людьми постають перед дитиною мати й батько» (Сухомлинський, 1976а, с.86). Неодмінними елементами такої гармонії є сердечна турбота про дітей, зацікавленість їхніми справами, віра в їхні багатогранні здібності, здатність відчувати душу власної дитини і відгукуватись на її тривожні чи радісні сигнали. Недопустиме в сім'ї насильство над дітьми, що призводить до розвитку в них безсердечності і жорстокості. Василь Олександрович застерігає, що немає більш шкідливішого і лиховіснішого у батьківському впливі, ніж силові засоби. Він стверджує, що «фізичні покарання є насильством не тільки над тілом, але й над духом людини; ремінець робить нечутливою не тільки спину, але й серце, почуття» (Сухомлинський, 1976в, с.541).

Педагог-гуманіст говорить про доцільність утвердження культу Матері в духовному житті дітей, стверджуючи, що «людина в своєму моральному розвитку стає такою, яка в неї мати, точніше, яка гармонія любові і волі в її духовному світі» (Сухомлинський, 1976в, с.206). Культ матері передбачає виховання у дітей поваги, любові, шанобливості до неї, вмиле, розумне донесення педагогами до своїх вихованців сутності високої материнської місії, яка полягає, зокрема, в тому, щоб мати була тонким, мудрим, духовно красивим, одухотвореним високими поняттями про моральну красу скульптором (Сухомлинський, 1976в, с.339).

5. Єдність вимог батька і матері як вихователів. Запорукою гармонійних взаємин батьків і дітей є єдність вимог батька і матері як вихователів, що свідчитиме про мудрість батьківської і материнської любові, гармонії доброти і суворості, ласки і вимогливості. В. Сухомлинський наголошує, що там, де немає мудрості батьківської педагогіки, любов матері й батька калічить дітей, передусім це стосується таких різновидів батьківської любові, як любов замилювання, любов деспотична, любов відкупу (Сухомлинський, 1976в, с.542).

В. Сухомлинський вказував на важливість однакового підходу обох батьків до питання про залучення дитини до праці як джерела внеску у бюджет сім'ї. Він підкреслював надзвичайну роль включення дитячої, підліткової, юнацької праці в економічне, матеріальне життя сім'ї, наполягав на тому, щоб така праця розгля-

далася матір'ю і батьком як святий обов'язок дітей. Оponentам включення дітей у трудове життя педагог відповідав: «Ми переконалися, що тільки завдяки праці, в якій є піт, і мозолі, і втома, людське серце стає чуйним, ніжним» (Сухомлинський, 1976в, с.554). А отже, воно здатне любити, розуміти, шанувати навколишній природний і людський світ, своїх батьків, рідних.

6. Повага дітей до батьків. Сімейне щастя неможливе і без поваги дітей до батьків, щирого спілкування з батьками. Тому Василь Олександрович повчав своїх вихованців: «З усіма людьми треба бути правдивим, але для матері й батька найменша неправда – ... це велике нещастя» (Сухомлинський, 1976в, с.206). Дітей слід виховувати так, щоб зі своїми радощами і прикрощами дитина йшла найперше до батьків, ділилася своїми тривогами. Водночас абсолютно недопустимо, щоб дитина лишень завдавала постійних прикростей матері й батькові. Тому педагогам В. Сухомлинський настійно радив підтримувати в дітях почуття успіху, якими вони поділяться з батьками, приносячи в сім'ю радість, тим самим зміцнюючи спілку сім'ї і школи у вихованні юного покоління, зміцнюючи духовну єдність і взаємну відданість матері і батька (Сухомлинський, 1976в, с.213-214).

7. Роль школи у творенні сімейного щастя. До творення сімейного щастя має активно долучатися школа, зокрема ґрунтовно готуючи учнів до виконання майбутньої ролі сім'янина, що сприятиме наближенню юних до щастя в прийдешньому сімейному житті. Педагог переконаний, що «формування моральної готовності до кохання, шлюбу, народження і виховання дітей, материнства і батьківства – це піклування школи про особисте щастя дитини» (Сухомлинський, 1976а, с.192). Тому вже з 12-13-річними підлітками він проводив бесіди про любов – про любов як відповідальність, як почуття, яке облагороджене розумом та осяяне думкою про майбутнє. В. Сухомлинський у бесідах з учнями наголошував, що немає якоїсь спеціальної науки «любові», а є наука людяності. І «хто опанував її, той готовий до благородних духовно-психологічних і морально-естетичних відносин, готовий до створення нової людини. Кохання – це найсуворіший екзамен людяності. Але перші екзамени з цього предмета людина складає

в дитинстві й отроцтві, коли вона віддає частинку своїх духовних сил іншим людям» (Сухомлинський, 1976в, с.556).

Школа разом з сім'єю має розвинути синівську і доччину любов і шану до батьків. Василь Олександрович навчав своїх учнів: «Знай, що людський обов'язок дітей – платити батькам за їх піклування про тебе, за їх безмежну любов і відданість – платити тим самим: піклуванням, любов'ю, відданістю. ... Пам'ятай, що рано старіють і хворіють твої батьки не стільки від праці і втоми, скільки від сердечних хвилювань, переживань, прикростей, кривд. Серце батька й матері завжди уражають невдячність, байдужість дітей» (Сухомлинський, 1976в, с.204, с.213). З метою виховання у дітей вдячності своїм батькам у Павлиській середній школі, директором якої був В. Сухомлинський, організовувалися свята – Свято Матері і Свято Батька, які ставали днями радості, любові, єднання батьків і дітей, школи і сім'ї.

Особистість, яка розвивається в щасливій родині, широко відкриває світ в собі і навколо себе, знаходить достойне місце в соціумі, досягає якнайширшої реалізації в різних сферах людського буття. Натомість нещаслива сім'я породжує зовсім іншу особистість, про що попереджає мудрий педагог-мислитель Василь Сухомлинський: «Нещасливій людині, особливо, коли вона стала нещасливою в дитинстві, недоступні багато які духовні цінності, вона не знає життя, не знає сама себе і своїх творчих сил, не відчуває поваги сама до себе, не бачить в собі і в інших людях величезної людської цінності» (Сухомлинський, 1977, с.454).

То ж прислухаймося до мудрих порад видатного педагога – спільно (батьки, діти, педагоги) творімо сімейне щастя! Це один із найвагоміших шляхів для гідного, повноцінного життя людини в сучасному складному й доволі жорсткому світі.

РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕКИ ЖИТТЯ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ЯК СКЛАДНИКА ЦІННОСТІ ЖИТТЯ У ВЗАЄМОДІЇ ШКОЛИ І СІМ'Ї

Актуальність обраної теми обумовлена надзвичайним завданням сьогодення – формуванням безпеки життя у старших підлітків як складника цінності життя.

Проблема безпеки особи в сучасному світі знайшла своє відображення в розділі звіту ООН «Нові вимоги до безпеки людини» (1994). До найвищих цінностей віднесено безпеку людини в Конституції України (ст. 3).

Безпека життя – діяльність людини, що визначається необхідними знаннями та навичками з профілактики та подолання небезпечних та шкідливих ситуацій, заснована на системі соціальних норм, переконань і цінностей, що забезпечують збереження життя, здоров'я людини та цілісності оточуючого світу.

Визначено фактори, що значно ускладнюють процес формування безпеки життя у школярів старшого підліткового віку: вплив групи; особливості емоційної сфери; потреба в соціальному визнанні і факту дорослішання; віддаленість від батьків; доступність, популяризація тютюнових, алкогольних, наркотичних речовин через рекламу; негативний вплив молодіжної субкультури; потреба у прояві власної індивідуальності та неможливості її задовольнити; спадковість; сімейне неблагополуччя тощо.

Розроблено програмупозаурочної діяльності «Збережи себе сам».

Мета програми – формування безпеки життя у старших підлітків.

Основні завдання програми:

1) формування у старших підлітків відповідального ставлення до ведення безпечного способу життя;

2) підвищення рівня знань про небезпечні та надзвичайні ситуації; про вплив їхніх наслідків на безпеку особистості і суспільства;

3) формування у старших підлітків умінь передбачати виникнення небезпечних і надзвичайних ситуацій за характерними оз-

наками їх прояву; навчити старших підлітків оцінювати ступінь ризику та приймати відповідальні рішення;

4) формування у старших підлітків несприйнятливості до вживання психоактивних речовин;

5) формування вміння протистояти негативним впливам групи; вміння робити адекватний вибір і нести за нього відповідальність; потреби та здібності до самопізнання, саморозвитку, самореалізації.

Зазначена вище програма розрахована на 30 годин та включає: діловий практикум «Як вберегтися від нещастя»; бесіди («Соціальні хвороби», «Про шкідливість слабоалкогольних напоїв»); години спілкування («Життя – найвища цінність», «Про СНІД – без табу», «Правда про наркотик», «Твоє здоров'я – в твоїх руках»; усний журнал «Планетарні загрози»; виховні години («Алкоголізм і злочин. Чи можна поставити знак рівності?», «Без шкідливих звичок – у світ здоров'я»; міні-лекції («Правда про куріння», «Алкоголізм. Стадії алкоголізму», «Пивний алкоголізм»); круглий стіл «Причини та наслідки вживання наркотичних речовин підлітками»; групові дискусії («Що люди набувають та що втрачають від вживання наркотиків», «Вживання наркотиків – справа особиста?», «Відповідальність за результати конфліктів», «Чи можна запобігти насилля»); заняття з елементами тренінгу («Життя без агресії», «Приклади маніпуляцій», «Як протистояти маніпуляції», «Обережно – СНІД!», «Користь некуріння», «Роль реклами у формуванні шкідливих звичок у молоді», «Міжособистісні конфлікти та шляхи їх розв'язання», «Як навчитися безпеці у віртуальному світі», «Уміння протистояти чужому тиску», «Торгівля людьми», «Уміння володіти собою. Самозахист. Засоби і прийоми самозахисту», «Стресостійкість. Як і для чого її використовують в життєвих ситуаціях?»

У наступних параграфах наведемо орієнтовні розробки занять за даною програмою.

2.1. Виховна година для підлітків «Без шкідливих звичок – у світ здоров'я»

Мета: поглиблювати знання учнів про шкідливий вплив тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії на здоров'я людини; формувати в учнів несприйнятливості до вживання психоактивних

речовин; спонукати учнів до здорового способу життя, самовиховання, саморозвитку.

Обладнання: мультимедійна дошка, ноутбук, відеофрагменти, що розкривають зміст шкідливих звичок (із інтернет-ресурсів)

Хід проведення виховної години:

Організаційний момент.

Повідомлення теми, мети виховної години.

Вступне слово педагога.

Педагог повідомляє тему і мету виховної години.

Далі під керівництвом педагога учні пояснюють розуміння сутності поняття «звичка» (Звичка – це така дія, яку людина виконує автоматично. У кожної людини протягом життя виробляється багато звичок як корисних, так і шкідливих) (Канішевська, &Лящук, 2017, с. 277).

Потім педагог пропонує учням із запропонованого списку звичок обрати корисні і шкідливі (робити ранкову зарядку, класти речі на місце, говорити: «дякую», «вибачте», «будь ласка»; чистити зуби, мити руки перед їжею; гризти нігті, ручки, олівці; курити; пити пиво, горілку, вино, слабо алкогольні напої; нюхати клей, бензин, ацетон; уживати наркотичні речовини).

Основний зміст заняття:

Педагог. Найшкідливішими та найпоширенішими шкідливими звичками є: паління, вживання, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин. Організм людини швидко звикає до тютюну, алкоголю, наркотичних речовин. Таким чином, людина може опинитися у так званій нікотиновій, алкогольній, наркотичній залежності.

Народна мудрість говорить: «Щоб перемогти ворога, треба знати його в обличчя».

Найпоширенішою шкідливою звичкою є паління.

Учень 1. *«Шкідлива звичка – тютюнопаління».*

За оцінкою експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я, щорічно у світі від захворювань, спричинених тютюнопалінням, помирає понад 6 млн. людей, в Україні – 120 тисяч. (Порівняємо, що під час II Світової війни загинуло 50 тисяч людей). Якщо ситуація з палінням не зміниться, у 2025 році щорічні втрати складатимуть вже 10 млн. людей (Пожарська, 2015, с. 13-18).

Головна речовина, що міститься в тютюні – нікотин. За своєю токсичністю нікотиндорівнює синильній кислоті. Окис вуглеводу (чадний газ) вступає в з'єднання з гемоглобіном, який є переносником кисню. Під час паління відбувається різке зменшення змісту кисню в крові. Це дуже тяжко переносить головний мозок. Аміак подразнює слизову оболонку рота, трахеї, гортані, бронхів. Від тривалого паління відбувається звуження голосової щілини, з'являється сиплий голос. Останнім часом учені приділяють пильну увагу речовинам, що викликають рак. До них у першу чергу відносяться бензопирен та радіоактивний ізотоп полоній – 210. Якщо курець набере в рот дим, а потім видихне його через хустку, то на білій тканині залишиться коричнева пляма. Це – тютюновий дьоготь, що містить речовини, які викликають рак. За останнє десятиріччя вчені з'ясували, що у людей, які не палять, стали виявляти хвороби, властиві курцям. У чому причина? Люди, які не палять, але довгий час знаходилися в приміщеннях з курцями. Під час паління в організм людини проникає 20-25 % отруйних речовин, а 50 % разом із димом, що видихається, потрапляє у повітря. А ним дихають оточуючі. Виходить, що некурящі «палять». Є навіть спеціальний термін – «пасивне куріння».

За даними досліджень, у дітей, у родині яких курять, погіршується слух. Якщо вагітна жінка курить, дитина в її утробі стає пасивним курцем. У вагітних жінок, які курять, малюки народжуються недоношеними і зі зниженою вагою.

Куріння призводить до таких захворювань, як рак, бронхіальна астма, туберкульоз, запалення легенів (Пожарська, 2015, с. 13-18; Прокопчук, 2011, с. 28-32).

(Демонстрація відеофрагмента, що розкриває зміст шкідливої звички – куріння).

Учень 2. Наведемо найвідоміші міфи про куріння.

1. Куріння не таке шкідливе, як кажуть. Експерти вважають, що куріння – одна з провідних причин багатьох захворювань і смертності серед дорослого населення, в першу чергу, захворювань серця і легень.

2. Більшість дорослих і підлітків курять.

Серед юнаків курять не більше 50 %, серед юнок – 25 %. Половина дорослих чоловіків і $\frac{3}{4}$ жінок не курять.

3. Курити модно. Зараз курити не модно. У Сполучених Штатах Америки частота куріння за останні 10 років знизилася у 2 рази. 80 % чоловіків переконані, що кращими є жінки, які не курять. Модно виглядати спортивним, струнким і не курити.

4. Куріння заспокоює нерви. Відчуття роздратування і напруги нерідко пов'язане в курця, власне, зі звичкою до паління. Тому цигарка, як «соска», його заспокоює.

5. Куріння допомагає зосередитися і краще працювати. Куріння звужує судини головного мозку, мозок гірше забезпечується киснем і живильними речовинами. У результаті розумова здатність знижується.

6. Я завжди зможу кинути палити. Тільки 5 % вважають, що вони не будуть курити через 5 років; 17 % із них –через 5 років переконуються, що не можуть кинути курити.

7. Куріння сприяє схудненню. Ні! Багато товстих людей курять і не худнуть. Якщо хочеш не повніти, то замість куріння краще обирати інші методи стримування ваги – обмеження в їжі і підвищення фізичної активності.

8. Куріння допомагає зігрітися в холодну пору року. Певною мірою так, але вплив на емаль зубів холодного повітря і гарячого тютюнового диму викликає появу тріщин, що призводить до швидкого псування зубів.

Таким чином, існуючі міфи про куріння не відповідають істині, однак, вони впливають на свідомість необізнаних у цьому питанні людей і сприяють формуванню шкідливих звичок (Завіша, 2014; Прокопчук, 2011).

Учень 3. *«Шкідлива звичка – вживання алкоголю».*

За даними Національної ради з питань охорони здоров'я, щороку через алкоголізм в Україні помирає понад 40 тисяч людей. Всесвітня організація охорони здоров'я провела опитування школярів у 41 країні світу, чи вживають вони спиртне. Україна – у списку перших. Майже 40 % українських підлітків 14-18 років регулярно вживають спиртні напої. Навіть у 11-12 річному віці маємо приблизно шосту частину підлітків (хлопців, зокрема), які вже знають, що таке стан сп'яніння (Пожарська, 2015, с. 16-17).

Шкідливими наслідками впливу алкоголю на організм людини є: послаблення здатності ясно мислити; погіршення пам'яті; уповіль-

нення реакцій на зовнішні подразники; уповільнення рефлексів; послаблення почуття координації; блювота, затьмарення зору; підвищення ризику нещасних випадків; втрата свідомості; кома; смерть.

Відстроченими наслідками впливу алкоголю на організм людини є: ураження нервової системи; пошкодження головного мозку; захворювання на алкоголізм; провали в пам'яті; цироз печінки; серцеві захворювання; погіршення травлення; скорочення тривалості життя; смерть від нещасних випадків (Канішевська, &Лящук, 2017, с. 291).

Педагог. Алкоголь є причиною виродження нації, оскільки кожен п'ятий злочин вчиняється на ґрунті пияцтва; алкоголь підсилює проблему соціального сирітства.

Дослідження вчених свідчать про те, що навіть один-єдиний епізод важкої інтоксикації алкоголем призводить до незворотного пошкодження головного мозку.

(Демонстрація відеофрагмента, що розкриває зміст шкідливої звички – вживання алкоголю).

Вікторина «Вірно – не вірно».

1. Алкоголізм – це ознака моральної слабкості.
2. Пияцтво й алкоголізм – одне й те саме.
3. Більшість алкоголіків – безробітні.
4. Помірне вживання алкоголю під час вагітності є нешкідливим.
5. Якщо людина кидає пити, вона відразу перестає вважатися алкоголіком.
6. Тяжке пияцтво збільшує ризик захворіти на рак.
7. Кожен, хто епізодично випиває, може стати алкоголіком (Канішевська, &Лящук, 2017, с. 293).

Учень 4. Існує міф про те, що алкоголь підвищує творчу активність людини. Ми спростуємо це твердження. Наведемо факти:

1. Багато великих людей були алкоголіками: Юлій Цезар, Петро Перший, Сократ, Декарт, Сенека, Гегель, Ф. Рабле, Д. Лондон, Е. Хемінгуей, С. Єсенін, В. Висоцький, М. Мусоргський.

Всі починали пити потроху, але не змогли зупинитися. Аксіомою є: великі люди дуже часто ставали алкоголіками, жоден з алкоголіків не став ще великим і знаменитим (Давидова, 2016, с. 215-218).

2. Алкоголь має згубний вплив на спадковість. У більшості людей, хворих на алкоголізм, більше третини родичів по батьковій були п'яницями. Вчені-медики довели, що якщо перше покоління алкоголіків спивається за 10-25 років, то друге і третє – приблизно за 3-5 років. Причому діти алкоголіків в 7 разів частіше.

Відомий італійський психіатр і криміналіст XIX століття Чезаре Ломброзо наводить наступні факти: «Від одного родоначальника п'яниці Макса Юне з'явилося протягом 75 років 200 осіб злодіїв, 280 нещасних, які страждали сліпотою, ідіотизмом, сухоотою, 90 повій та 300 дітей, передчасно померлих, так що вся ця сім'я коштувала державі понад мільйон доларів.

3. Алкоголь вражає кору головного мозку. Людина стає неуважною, забудькуватою, дратівливою. Після кожної п'ятики в мозку залишаються рубці і шрами. Таким чином, аксіомою є – будь-яка частка алкоголю призводить до ураження клітин мозку.

4. Алкоголь вражає зародкові клітини, з яких розвивається плід. Небезпечним моментом може бути навіть одноразовий прийом невеликої долі алкоголю. Діти, зачаті п'яними батьками, страждають невідворотно (Давидова, 2016, с. 215-218).

Жінки під впливом алкоголю втрачають сором, жіночу гідність, виявляють схильність до легковажної поведінки, статеву розбещеність. Наслідки випадкових статевих зв'язків, що настали в результаті сп'яніння, бувають трагічними.

Таким чином, аксіомою є те, що вживання майбутніми батьками алкоголю – це злочин.

Педагог. Ще однією проблемою є пивний алкоголізм. Значний відсоток підлітків починають вживати пиво у віці 12-13 років, а до 14 років стають хронічними алкоголіками.

Учень 5. Коли ж людина стає пивним алкоголіком? Якщо випиває більше 1 л. пива на день; збирається з друзями, щоб розслабитися в компанії бурштинового напою; скаржиться на здоров'я; дратується і нервує, якщо не п'є; не може розслабитися, заснути без пива; п'є вранці пиво, щоб похмелитися; стає володарем «пивного животика». Таким чином, аксіомою є: корисного пива не буває!

Педагог. Що робити, якщо ви бачите ознаки пивного алкоголізму у своїх друзів? Як їм допомогти?

Наведу кілька простих порад:

1. Не мовчи! Розкажи другу про шкоду пива. Постарайся дізнатися причину, чому пиво стало його кращим другом.

2. Відволікайся! Постарайся зайняти друга чимось цікавим, щоб йому не було часу думати про випивку.

3. Ризикни! Спробуй поставити ультиматум – або ти, або вона (пляшка).

4. Умов! Найнадійніший, але й найскладніший спосіб – це переконати, що потрібно звернутися до фахівця – нарколога або психолога (Зиновьева, 2008, с. 10-12).

Обговорення народних прислів'їв про шкідливість вживання алкоголю:

- «Пиття не доводить до пуття»;
- «Вино людину веселить, а розум забирає»;
- «П'яному калюжа по вуха»;
- «Від пива болить спина, від горілки – серце»;
- «Дурень не робиться, а з п'янки родиться»;
- «Хміль до лихого людей доводить»;
- Пити до дна – не бачити добра»;
- «Вино з розумом не ладить»;
- «Хліб на ноги ставить, а вино валить».

Педагог. Вживання наркотичних речовин – є шкідливою звичкою.

Наркоманія – це непереборний хворобливий потяг або пристрасть до вживання наркотичних речовин із метою збудження або сп'яніння. Наркотичні речовини впливають на мозок, тому вживання наркотиків спочатку стає звичкою, а потім перетворюється на хворобу, оскільки виникає не переборна потреба в прийомі наркотику, з'являється психічна або фізична залежність. Організм сам себе отрує й убиває. Спочатку при прийомі наркотику виникає почуття легкості, людині здається, що вона повна сил. Але це – лише обман, ілюзія, гра уяви, тому що наркотики викликають розлад свідомості. Насправді наркотик починає знищувати людину. Як тільки людина відмовляється від наркотиків, виникає синдром заперечення. Це стан, при якому з'являється страх, розпач, сильний головний біль, нервові тремтіння, м'язові судоми, нудота, блювота. Прийом наркотику на деякий час знімає

цей стан. Але через кілька годин усе починається знову. Таким чином, наркотик – це пастка, оскільки дія наркотику руйнує душу й тіло людини (Сиц, 2012, с. 28-32).

(Демонстрація відеофрагмента, що розкриває зміст шкідливої звички – вживання наркотичних речовин).

Вправа «Міфи». Далеко не всі підлітки мають чітке уявлення про наркотики, оскільки орієнтуються на чутки й упередження. Це породжує міфи, які, по-перше, можуть применшити реальну загрозу вживання наркотичних речовин; по-друге, міфи можуть перебільшити небезпеку, породжуючи почуття приреченості.

Наведемо деякі з таких висловлювань:

- наркоманія – не хвороба, а розбещеність;
- усі наркомани – злочинці;
- наркотики допомагають зняти напругу;
- марихуана є абсолютно безпечною для здоров'я;
- досить один раз спробувати, щоб стати наркоманом (Фалькович, Толстоухова, & Высоцкая, 2007, с. 135).

Педагог. Давайте обговоримо помилкові твердження про наркоманію:

- я перестану вживати наркотик у будь-який момент, коли захочу;
- конопля є менш шкідливою, ніж тютюн;
- звикнути до наркотиків може лише той, хто їх довго вживає;
- залежність виникає тоді, коли людина вживає наркотик ін'єкційно;
- наркотики підвищують творчий потенціал людини, багато відомих людей приймають їх;
- у житті треба спробувати все;
- уживання – це виклик усім, незалежність від сірої маси.

(Учні за допомогою педагога доводили помилковість наведених тверджень).

Обговорення учнями порад, що допомагають протистояти вживанню наркотичних речовин:

- 1) будь в гарних стосунках з оточуючими тебе людьми;
- 2) умій протистояти впливу наркозалежних (у перший раз, за звичай, пропонують безкоштовно, пам'ятай – це капкан);

3) дружи з людьми, які ведуть здоровий спосіб життя, уникай оточення наркоманів;

4) знай всю правду про те, до чого призводить вживання наркотиків;

5) піклуйся про своє здоров'я, займайся фізичною культурою та спортом;

6) нехай у тебе буде хобі, захоплення;

7) умій просити допомоги в дорослих, коли ти потрапив у важку ситуацію (Глушко, &Лящук, 2013, с. 80).

Учень 6. Однією з шкідливих звичок є токсикоманія (залежність від токсичних речовин, які шкідливо діють на організм людини). Наприклад, нюхати ацетон, бензин, клей. Ці шкідливі звички є небезпечними, оскільки вони призводять не тільки до руйнування людської особистості, а й до фізичної смерті (Школьна, 2017).

Далі учням пропонуються для обговорення *«Настанови-правила збереження та зміцнення здоров'я»*

1. Пам'ятай, що куріння, алкоголь, вживання наркотиків – шкідливі для здоров'я.

2. Турбуйся про здоров'я, займайся фізичною культурою та спортом.

3. Уживай тільки корисну їжу.

4. Визначай свої помилки; вибачай собі та іншим.

5. Надмірно не захоплюйся комп'ютерними іграми.

6. Умій протистояти негативному впливу інших людей.

Підсумок заняття

Вчені підраховали, що здоров'я людини залежить на 60 % від способу життя, 20 % – від спадковості, 20 % – від умов, в яких вона живе.

Таким чином, треба не бути рабом шкідливих звичок.

2.2. Заняття з елементами тренінгу Життя без агресії».

Мета: профілактика агресивної поведінки; навчання навичкам розпізнавання та контролю деструктивної поведінки.

Обладнання: мультимедійна дошка, ноутбук, презентація «Агресія і як з нею боротися»; вирізане з картону дерево, яблука, квіти, листя.

Хід проведення заняття:

Організаційний момент.

Повідомлення теми, мети заняття.

Вступне слово педагога. Сьогодні ми з вами будемо говорити про агресію та агресивну поведінку.

Наведу приклади реальних ситуацій із шкільного життя.

Ситуація 1.

Учениці сьомого класу не спілкуються з однією з дівчаток класу. Їм не подобається, що вона не модно одягнена. Вони обзивають її, інколи звертаються до неї лише за прізвищем.

Одного разу, проявивши сміливість, дівчинка зробила спробу приєднатися до розмови. Але дівчата почали хихикати та обзивати її.

Ситуація 2.

Учні одного класу не вміють спілкуватися. Вони постійно кричать один на одного, обзивають один одного, б'ються.

Особливо дістається новачкам, з якими ніхто не розмовляє.

– Чи є дані ситуації типовими для нашої школи? Як можна вирішити ці проблеми?

Основний зміст заняття:

Педагог. Як ви вважаєте, що таке агресія? Агресія (лат. «agressio») означає напад.

У психологічному словнику визначається, що агресія – деструктивна поведінка, яка суперечить нормам й правилам існування людей у суспільстві, що завдає фізичний або моральний збиток або викликає у них психологічний дискомфорт (негативні переживання, стан напруги, пригніченості тощо).

Агресор – той, хто навмисно завдає шкоди іншому.

Жертва – той, кому навмисно завдає шкоди агресор.

Глядачі – спостерігають за поведінкою агресора, не стають на сторону жертви, прямо або побічно допомагають агресору.

Агресивність – властивість особи, яка є результатом як генетичної схильності, так і впливу середовища.

Існують різні види агресії. Наприклад, особистісна та групова.

Розрізняють пряму, виражену відкритим наступом на жертву, і непряму агресію, які характеризуються наступними ознаками.

Пряма агресія.

Вербальна (словесна), коли кепкують, іронізують, обзивають, нецензурно лаються тощо.

Фізична, коли б'ються, штовхаються, колють один одного гострими предметами, смикають за волосся тощо.

Матеріальна, коли вимагають гроші або інші речі, крадуть, псують особисте майно.

Непряма агресія.

Часткове ігнорування – неприйняття в деякі види діяльності (ігри, розмови).

Повне ігнорування – бойкот.

Інші види психологічного тиску (коли змушують робити за когось домашні завдання, давати списувати, змушують до якихось дій) ([http : // infourok. ru / material. html? mid=93749](http://infourok.ru/material.html?mid=93749)).

Навчання підлітків навичкам розпізнавання та контролю негативних емоцій.

Педагог. Якими відчуттями, емоціями супроводжується агресія?

Ми знаємо, що існує 4 базові емоції: радість, страх, гнів, печаль. Їх називають базовими, тому що вони є характерними і для тварин; інші почуття – це «мікси» від базових.

Через що виникає кожне з цих почуттів, і до чого це призводить ?

Педагог демонструє схему:

Коли страх – тоді брехня.

Коли гнів – тоді агресія.

Коли печаль – тоді депресія ([http : // infourok. ru / material. html? mid=93749](http://infourok.ru/material.html?mid=93749)).

Таким чином, усе це негативні емоції, в основі яких – незадоволена потреба в любові, прийнятті, увазі. А це найголовніша людська потреба в спілкуванні.

Отже, виходить, що в основі агресії – незадоволена потреба в увазі.

Педагог. Психологами розроблені критерії, що визначають агресивність.

Критерії агресивності підлітка:

Підліток:

Часто втрачає контроль над собою.

- Часто сперечається, лається з дорослими.
3. Відмовляється виконувати правила.
 4. Спеціально дратує людей.
 5. Звинувачує інших у власних помилках.
 6. Виявляє гнів .
 7. Часто виявляє заздрість, помсту.
 8. Виявляє чуттєвість, дуже швидко реагує на різноманітні дії оточуючих (однолітків та дорослих), які нерідко дратують його.

Потім вчитель пропонує провести гру.

Гра «Людина в стані агресії».

Одному з учнів пропонується виконувати будь-які неагресивні дії (він піднімається, кладе ногу на ногу, посміхається).

Другий учень має прокоментувати дії першого учня з позиції агресивної людини («Ти піднявся, тому, що хочеш підштовхнути ногою мій стілець»). Інші учні можуть пропонувати свої коментарі.

Після проведення гри відбувається обговорення:

– Чи може людина у стані агресії правильно оцінювати ситуацію?

– Чи є дії агресивної людини конструктивними або деструктивними?

– Чи може приводити агресивна поведінка до конфлікту?

Педагог (разом із учнями) роблять висновки про те, що людина у стані агресії не може об'єктивно оцінювати ситуацію. Така поведінка часто призводить до конфліктів (Фалькович, Т. А., Толстоухова, Н. С., &Высоцкая, Н. В., 2007, с. 50-51).

Людина, яка виявляє агресію – невпевнена в собі.

– Що означає бути упевненим в собі? (*Орієнтовані відповіді учнів: упевненість в собі, коли контролюєш ситуацію; упевненість, що вчиняєш правильно; людина володіє собою; виявляє спокій*).

– Чим характеризується невпевненість в собі? (*Орієнтовані відповіді учнів: тривожністю, сумнівами, несміливістю, непомітністю, не бажанням нести відповідальність*).

Таким чином, агресивна поведінка виділяється в особливу групу і не відноситься до упевненої.

– Що відбувається, коли людина втрачає терпіння? (*Орієнтовані відповіді учнів: дратується, втрачає спокій тощо*).

Людина в гніві та злості виявляє агресію.

Притча «Нешкідлива Змія».

Жила-була неймовірно люта, отруйна і злісна Змія. Одного дня вона зустріла мудреця і, здивувавшись його доброті, втратила свою злісність. Мудрець порадив їй припинити ображати людей, і Змія вирішила жити простодушно, не наносячи збитку кому-небудь. Але як тільки люди дізналися про те, що Змія не небезпечна, вони стали кидати в неї каменями, тягати за хвіст і знущатися. Це були важкі часи для Змії.

Мудрець побачив, що відбувається, і вислухавши скарги Змії, сказав: «Шановна, я просив, щоб ти припинила завдавати людям страждання і біль, але не говорив, щоб ти ніколи не шипіла і не відлякувала їх ([http : // infourok. ru / material. html? mid=93749](http://infourok.ru/material.html?mid=93749)).

Педагог.Немає нічого страшного в тому, щоб дати відсіч поганій людині, постояти за себе і протистояти злу. Можна навчитися протистояти злу, не завдаючи зла у відповідь. Але це дуже важливо, тому, що зло ніколи не приводить за собою добро.

– Що ж робити, щоб не стати об'єктом агресії?

Правила «Я не дозволю себе ображати»

1. Ніколи не бійся агресора!
2. Зберігай спокій, тримайся упевнено.
3. Говори спокійно, чітко й твердо.
4. Не бійся і не сперечайся у відповідь.
5. Обери одну з перерахованих стратегій поведінки: пожартуй у відповідь; спокійно піди; скажи, що ти не дозволиш себе ображати; що тебе не влаштовує таке спілкування.

Інформація для педагога.

Не завжди агресивний підліток зізнається, що він агресивний. Більш того, часто він упевнений в тому, що усі навколо є агресивними. На жаль, такі підлітки не завжди можуть адекватно оцінити свій стан, а тим більше стан оточуючих.

Емоційний світ агресивного підлітка може бути досить обмеженим. Він не може назвати декілька основних емоційних станів. Неважко здогадатися, що у такому стані підлітку важко розпізнати свої та чужі емоції.

Для того, щоб підліток міг правильно оцінити свій стан та управляти ним, необхідно навчити його розуміти себе, і перш за все, відчуття свого тіла. Педагог може спочатку запропонувати підлітку потренуватися перед дзеркалом; треба сказати, який настрій у нього у даний момент, що він відчуває. Підліток дуже чуйно сприймає сигнали свого тіла та з легкістю описує їх. Наприклад, якщо він сердиться, то частіше за все визначає свій стан так: «Серце часто б'ється, хочеться кричати, пальці на руках, як голки ...»

Ми можемо навчити підлітка точно оцінювати емоційний стан, а значить, вчасно реагувати на сигнали, які подає нам тіло.

Таким чином, підліток, якщо він вірно «розшифрує» посилення свого тіла, сам зможе зрозуміти: «Мій стан ближче до критичного». Якщо ж підліток знає декілька раціональних засобів виплескування гніву, то зможе скористатися ними, не допустити конфлікт (Фалькович, Т. А., Толстоухова, Н. С., & Высоцкая, Н. В. 2007, с. 51-52).

Вправи «Об'єкт агресії»

Сядьте зручніше. Розслабтеся, глибоко зітхніть і закрийте очі. Уявіть, що ви попали на невелику виставку. На ній представлені фотографії людей, на яких вони розгнівані, які викликають у вас злість, які вас образили або вчинили з вами несправедливо. Пройдіться по цій виставці, постарайтеся розглянути ці портрети. Виберіть будь-який з них і зупиніться біля нього.

Спробуйте пригадати яку-небудь конфліктну ситуацію, пов'язану з цією людиною. Постарайтеся уявно побачити самого себе в цій ситуації. Уявіть себе, що ви розмовляєте з цією людиною: вона робить те, що вас дратує.

Послухайте, що каже вам ця людина, що ви їй відповідаєте. Прислухайтесь до своїх відчуттів. Які почуття ви переживаєте?

А зараз уявіть, що в ході розмови ця людина зменшується в зрості, голос її стає все слабшим й слабшим, все неупевненішим. Зменшуйте цю людину у зрості до тих пір, поки вона не буде здаватися вам менш значною і величною.

А зараз простежте за вашою розмовою (ніби збоку). Яким ви бачите себе? Як ви бачите ситуацію? Що ви тепер відчуваєте?

Якщо ви закінчили вправу, дайте знак головою.

Глибоко вдихніть та розплюште очі. Поділіться з групою своїми враженнями.

– Що вам було легко, що важко було зробити в цій справі?

– Що сподобалося, що не сподобалося?

– На якій людині з уявної галереї ви зупинилися? Розкажіть про неї.

– Що ви відчуваєте тепер? (Зазвичай, підлітки кажуть, що злість відійшла, і навіть стало шкода цю людину) (<http://infourok.ru/material.html?mid=93749>).

Гра «Камінчик у черевіку» (Фалькович, Т. А., Толстоухова, Н. С., &Высоцкая, Н. В.,2007).

Уявіть, що відчуваєте ви, коли вам у черевик потрапив камінчик. Так, спочатку камінчик вам не дуже заважає, ви намагаєтесь посунути його, знайти зручне положення для ступні.

Але поступово вам стає все більш незручно, виникає нестерпний біль, може з'явитися рана.

Вам хочеться зняти черевик й витрусити камінчик. Ви дивитися на нього й дивуєтесь, що такий маленький камінчик зміг завдати нестерпного болю. Вам здавалося, що це не маленький камінчик, а величезний камінь, з гострими, як лезо краями.

Скажіть, чи буває, що ви не витрушували камінець, а приходили додому, просто знімали черевіки? Тоді у носі без черевика біль стих. Але, потім, одягаючи черевіка, ви відчуваєте гострий біль, знову стикаючись з камінцем. Виникає образа, злість, –ось такі почуття зазвичай можете відчути ви, коли маленька проблема стає великою неприємністю.

Коли ми сердимось, це сприймається нами, як маленький камінчик у черевіку. Якщо ж зразу відчуваш незручність, витягни камінець з черевіка, нога буде непошкодженою. А якщо залишити камінець на місці, то у нас, скоріше за все, виникнуть проблеми. Тому усім людям – і дорослим, і підліткам – корисно говорити про свої проблеми одразу, як вони їх помітять.

Пропоную вам гру: кожний з вас по колу скаже: «У мені камінчик у черевіку». Ми усе зразу зрозуміємо, що вам щось заважає, і зможемо поговорити про це.

– Чи не відчуваєте ви зараз якої-небудь незручності, чогось такого, щоб вам заважало? Якщо відчуваєте, то скажіть: «У мене

камінчик у черевику». Наприклад: «Мені не подобається, що Микола штовхнув мене на перерві».

Розкажіть, що вам не подобається. Якщо вам нічого не заважає, ви можете сказати: «У мене немає камінчика у черевику».

Потім разом обговоримо засіб, як можна позбавитися від «камінця».

Отже, необхідно розповідати про свої проблеми.

Підсумок заняття

Чи готові ви відмовитися від агресивної поведінки вже зараз? Якщо ви готові відмовитися від агресивної поведінки – причепіть до крони дерева яблука; якщо не зовсім готові відмовитися від агресивної поведінки – причепіть квіти; якщо вважаєте, що агресія необхідна, і від неї не треба позбавлятися – причепіть листя.

2.3. Заняття з елементами тренінгу «Обережно – СНІД!»

Мета: поглиблювати знання підлітків про ВІЛ та СНІД; формувати вміння робити усвідомлений вибір на користь здорового способу життя; виховувати відповідальність за власні вчинки, милосердя.

Обладнання: мультимедійна дошка, ноутбук, презентація «СНІД – підступна хвороба», відеосюжет про СНІД, ватман, скотч, маркери двох кольорів.

Хід проведення заняття:

Організаційний момент.

Повідомлення теми, мети виховної години.

Вступне слово педагога.Сьогодні ми з вами поговоримо про найнебезпечнішу хворобу – СНІД.

Основний зміст заняття:

Педагог. Вперше випадок цього страшного захворювання був зареєстрований в 1978 році. Пізніше вчені дали назву цієї хвороби – СНІД і виявили вірус (ВІЛ), який його викликає.

СНІД (синдром набутого імунodefіциту) – інфекційне захворювання, спричинене вірусом імунodefіциту (ВІЛ), який уражає імунну систему людини, знижуючи при цьому протидію організму захворюванню.

Збудник СНІДу – вірус, що має вигляд спіралі в трикутній серцевиці. Він має назву ВІЛ (вірус імунodefіциту людини) і має три

типи: ВІЛ 1 та ВІЛ 2, що є поширеними в Західній Європі та ВІЛ 3, від якого переважно страждають американці та африканці. Вірус уражає Т-лімфоцити, що слугують для його розмноження, та макрофаги, які розносять його по організму (Габенко, 2014, с. 44).

До цих пір невідомо, звідки з'явився ВІЛ/СНІД. Дехто вважає, що він з'явився спочатку у мавп, дехто – що його штучно створили люди.

Від ВІЛ/СНІДу немає ліків і вакцини. Епідемія нестримно поширюється по країнам і континентам. Більше від цього захворювання страждає молодь від 14 до 29 років.

Особливо катастрофічний стан в країнах Африки. Наприклад, в Уганді 50 % населення хворіють на СНІД. Оскільки лікарні переповнені, вмирати хворих відправляють додому, а з дому рідні виганяють їх в пустелю.

Чи можна вважати, що СНІД – це не лише медична проблема, але і загальнолюдська?

Епідемія СНІД сьогодні набула величезних масштабів.

СНІД – це хвороба, яка має багато як соціальних, так і емоційних наслідків не тільки для хворих, а й для їхніх сімей та друзів.

Отже, СНІД – це проблема всіх.

В Україні є Національний комітет боротьби зі СНІДом. Одним із завдань Комітету – проведення пропагандистських рейдів Анти-СНІД.

Єдиний засіб у боротьбі зі СНІДом – це профілактика захворювання, пропаганда здорового способу життя (Ганзіна, 2014, с. 72-75).

Зараження ВІЛ можливе у таких випадках:

1. При статевому контакті з інфікованими незалежно від статевої орієнтації.

2. При кровообміні з інфікованими (зокрема, при ін'єкційному вживанні наркотиків, пересадці органів інфікованої людини здоровій).

3. При вигодовуванні грудним молоком інфікованою матір'ю малюка.

Якщо Віл-інфікована жінка народжує дитину, то за останніми дослідженнями, ця дитина не обов'язково може бути носієм вірусу. При проведенні антиретровірусної терапії ризик передачі

вірусу від матері до дитини знижується до 6 % (Габенко, 2014, с. 44).

Перегляд та обговорення відео сюжету про СНІД.

Вікторина «Що ти знаєш про ВІЛ/СНІД?»

1. ВІЛ – це вірус, що спричиняє СНІД (*Так*).
2. Вживання ін'єкційних наркотиків – єдиний шлях зараження ВІЛ (*Hi*).
3. ВІЛ можливо заразитися, якщо користуватися одним посудом з ВІЛ-інфікованим (*Hi*).
4. Щоб запобігти зараженню, можна зробити щеплення проти ВІЛ (*Hi*).
5. ВІЛ можливо повністю вилікувати (*Hi*).
6. ВІЛ передається через дружній поцілунок (*Hi*).
7. ВІЛ-інфікований може заразити свого статевго партнера (*Так*).
8. Використання презервативів під час статевого контакту може зменшити ризик інфікування ВІЛ (*Так*).
9. ВІЛ передається через рукостискання (*Hi*).
10. ВІЛ передається через піт та сльози (*Hi*).
11. Використання одноразових шприців може захистити від ВІЛ (*Так*).
12. ВІЛ можливо інфікуватися під час переливання неперевіреної крові (*Так*).

Гра «За» та «проти» утримання»

(Работа социального педагога, 2004).

З групи обирається одна людина (за бажанням). Вона є сторонньою особою, яка поки-що не має певної точки зору (нейтральна особа).

Решта учасників розподіляються на дві команди. Одна пропагує відстрочення вступу до сексуальних стосунків. Друга, навпаки, ранні, безладні статеві зв'язки, відсутність турботи про безпеку. Їх завдання, навести по черзі аргументи на користь «своєї точки зору».

Після закінчення гри головний учасник ділиться своїми враженнями: що він відчував під час гри, яка команда була переконливішою, до якої думки він дійшов. Решта учасників висловлюються після нього.

(Орієнтовні аргументи «за» та «проти» відстрочення вступу в сексуальні стосунки).

«За» відстрочення вступу в сексуальні стосунки:

- не треба боятися можливого зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом, включаючи ВІЛ/СНІД;
- любов заснована не лише на сексі;
- не треба боятися, що тебе засудять «за розпусту»;
- дозволяє уникнути небажаної вагітності; рішення про народження дитини буде прийнято свідомо, коли прийде час.

«Проти» відстрочення вступу в сексуальні стосунки:

- можна втратити близького друга / подругу;
- будуть глузувати з мене, оскільки будуть вважати мене відсталим;
- це шкідливо для здоров'я;
- це протиприродно (Работа соціального педагога, 2004, с. 93).

Педагог. У 2003 році з метою підвищення толерантного ставлення до людей, які живуть з ВІЛ/СНІДом, Всеукраїнська мережа людей, які живуть із ВІЛ/СНІДом, виступила з ініціативою змінити назву Дня 1 грудня із «День боротьби...» на «День порозуміння з ВІЛ-позитивними людьми». Пропозиція була прийнята. У цей день людей вчать жити пліч-о-пліч з ВІЛ інфікованими, намагаються збудити у свідомості суспільства толерантне ставлення до них, зменшити рівень стигматизації (Габенко, 2014, с. 44).

Проблемна ситуація «Нас немає»

«...Ось вже 2 роки, як я хвора на СНІД. У лікарні я не одна, тут у мене такі ж подруги і друзі. Ми повільно вмираємо. У нас не буде любові, не буде сім'ї, ми не народимо дітей. Ми ще живі і нас вже немає. Нас позбавили дитинства, відібрали наше майбутнє.

Коли я зустрічаю на вулиці літніх людей, мене охоплює відчуття, в якому злилися одразу образа, злість, безвихідь. Неможливість щось виправити, змінити. Пізно! Ми не знаємо понять «моральність», «сором», «ганьба». Але ж ви знали?

Ми вмираємо молодими. За що? Чому? Навіщо ви, дорослі, нас, дітей своїх, під «танк» кинули?

Навіщо зім'яли сексом, порнухою, наркотиками? Четверо моїх друзів, вчорашні школярі, померли. Ми хоронимо один одного, а нам хочеться жити!

Краще б нам цілину орати, трактори водити, чим в іномарках вмирати від СНІДу. Адже СНІД і сифіліс у молоді став чимось на зразок нежиті. Раніше я боялася чоловіків, а тепер нічого не боюся, мені тепер усе одно. Хай вони тепер мене бояться, а якщо розслабляться – отримають «винагороду».

Ви розумієте, що відбувається з нами, поколінням, яке прийшло після вас? Чому ви нас не попередили з вашим «безпечним сексом»? Нам хочеться жити! Як була б я тепер вдячна тим, хто вирвав би у мене з рук цигарку, хто відшмагав би мене кропивою, коли мене ще можна було урятувати...» (Давидова, 2016, с. 209-210).

Педагог.

– Чи згодні ви з тим, що у нашому суспільстві відбувається розтління молоді? У чому це виявляється?

– Авторка листа звинувачує в усьому дорослих. Чи згодні ви з цим звинуваченням?

Вправа «Правила безпечної сексуальної поведінки»

Завдання: виробити правила безпечної сексуальної поведінки. (Підлітки пропонують правила і записують їх на аркуші ватману, обговорюють.

Орієнтовані правила безпечної сексуальної поведінки:

1. Стриманість. Утримуватися від сексуальних контактів – це розумне доросле бажання узяти час на роздум.

2. Використання презерватива.

3. Вірність.

4. Турбота про своє здоров'я (Робота соціального педагога, 2004).

Педагог. Найкращий спосіб профілактики зараження ВІЛ – це дотримання правил безпечної поведінки.

Все залежить від вашого вибору. Зробіть правильний вибір.

Підліткам пропонується прослухати легенду «**Все у твоїх руках**». Наведемо її зміст.

«Колись у давньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин. Весь день він приміряв одяг та теревенив зі слугами про свій розум, згадував давню зустріч з імператором. Так минали дні, роки... А ось пішла по всій країні чутка, що неподалік кордону з'явився мудрець, розумніший від усіх на світі. Дійшло це і до мандарина. Дуже розлютився він: «Хто може називати якогось там

ченця найрозумнішою людиною у світі?!» Але вигляду нікому не подав, а запросив мудреця до себе у палац. Сам надумав обдурити ченця: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною. І запитаю, що в мене у руках: живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе – роздушу метелика, а якщо мертве – я випущу його...». І ось день зустрічі. У пишній залі зібралось багато людей, усім хотілось подивитися на двобій найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і нетерпляче чекав приходу ченця. Аж ось двері прочинилися і до зали увійшов невисокий худорлявий чоловік. Він попрямував до мандарина і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, криво посміхаючись, мандарин промовив: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках: живе чи мертве?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «Усе у твоїх руках!». Збентежений мандарин випустив метелика, і той полетів, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями» (Завіша, 2014, с. 8-9).

Запитання: «Чи так й у вашому житті все залежить від вас?».

Підсумок заняття.

2.4. Батьківські збори «Причини підліткового суїциду. Допомога підліткам в кризових ситуаціях»

Мета: надання профілактичної допомоги батькам з проблеми підліткового суїциду.

Основні завдання: розширити знання батьків щодо мотивів суїцидальних вчинків підлітків, видах самогубств; надати можливість батькам замислитися та оцінити взаємовідносини із своєю дитиною; актуалізувати увагу батьків на проблему розуміння, турботи, поваги до власної дитини.

Обладнання: мультимедійна дошка, ноутбук, відео фрагменти, що розкривають причини підліткового суїциду (із інтернет-ресурсів), пам'ятка батькам з профілактики підліткового суїциду.

Хід батьківських зборів:

Шановні батьки! Сьогодні ми будемо обговорювати дуже серйозне питання – підліткове самогубство.

Людина – найдосконаліша істота на Землі. Їй притаманні такі почуття, як любов, ненависть, доброта. У людській сутності за-

кладено – вижити та уникнути ситуацій, що призводять до смерті. Якщо людина виношує думки про смерть і готова звести рахунок з життям, а тим паче дитина – це вже насторожує.

Слід зазначити, що упродовж останнього десятиліття частота суїцидів серед підлітків зростає втричі. Самогубства складають другу за чисельністю причину смерті в юності. Статистичні дані свідчать, що найбільша кількість самогубств спостерігається у підлітковому віці.

За даними дослідника С. Трусова, 72,8 % українських неповнолітніх віком 10-17 років ніколи не втрачали бажання жити, у них жодного разу не виникали потяги до смерті; 21,4 % відзначили, що інколи це трапляється; у 5,8 % підлітків час від часу бажання жити зникає. Таким чином, групу суїцидального ризику становить 27,2 % підлітків (Гринишин, 2005, с. 18-23).

Підліткова криза може привести до суїцидальної спроби. Самогубство у юнацькому віці займає друге місце після смерті внаслідок нещасних випадків (Костюк, 2014, с. 26).

Суїцид – акт самогубства, який здійснює людина в станах психоаномалій, афектів або ж під впливом будь-яких психологічних патологій.

Суїцидальна поведінка – поняття ширше, оскільки крім суїциду містить суїцидальні прояви, замах і спроби поведінки. Суїцидальна поведінка підлітків відрізняється природною віковою своєрідністю, оскільки це посилюється психологічними особливостями (здатність яскраво відчувати і переживати, схильність до коливань настрою, егоцентрична спрямованість, навіюваність, імпульсивність у прийнятті рішень).

Виділяють наступні види самогубств:

- дійсний (людина і справді хоче вбити себе);
- афективний (переживає емоційний компонент);
- демонстраційний (самогубство, як засіб привернути увагу до своєї особистості);
- прихований.

Для підліткового віку характерною є неадекватна оцінка наслідків власних вчинків. Значна кількість суїцидів є спробами самогубців вести діалог з іншими людьми, але зовсім непридатними для цього методами. Більшість підлітків не хотіли вмирати,

а тільки прагнули привернути увагу до своїх проблем, покликати на допомогу. У психіатрії це явище називають «демонстраційним суїцидом».

Метою демонстративної суїцидальної поведінки людини є не позбавлення себе життя, а лише демонстрація свого наміру.

Демонстраційний суїцид інколи проявляється і як засіб своєрідного шантажу (зроби те, що я кажу, або застрелюсь, повішусь ...). І як наслідок демонстративних самогубств – випадковість: випадково затягнувся зашморг, випадково вистрілила рушниця.

Прихований суїцид характерний для тих людей, які розуміють, що самогубство – це найгідніший шлях вирішення проблем, але тим не менше іншого шляху знайти не можуть. Такі підлітки обирають так звану «суїцидальну поведінку». Це і алкогольна, наркотична залежність, вживання токсичних речовин, ризикована їзда на автомобілі, заняття екстремальними видами спорту тощо (Гришин, 2005, с. 18).

Які причини підліткового суїциду?

Конфлікти в сім'ї. Байдужість з боку батьків, негарзди в сім'ї, труднощі в школі. Все це може призвести підлітка до думки про самогубство, як засіб позбавлення від пригноблюючих його проблем.

Нерозділене кохання.

Причиною самогубства можуть бути переживання, пов'язані зі смертю одного з батьків.

Розлучення батьків.

Почуття провини, сорому, образи, незадоволеність собою.

Алкоголізм та наркоманія серед батьків.

Невдачі у навчанні, втрата престижу.

Алкоголізм, хронічне вживання наркотиків.

Афективні розлади, особливо важкі депресії.

Хронічні, або смертельні хвороби (СНІД).

Суїцид може бути результатом психічних хвороб. Деякі підлітки страждають галюцинаціями.

Депресія, пов'язана із втратою об'єкта любові, коханої людини, яка супроводжується сумом, пригніченістю, втратою інтересу до життя.

Дефіцит спілкування з однолітками.

Почуття провини, сорому, образи.

Зневага, насильство з боку однолітків.
Потворність (як правило набуте).
Конфлікти, що виникають в школі.
Співчуття або наслідування приятелів, героїв кінофільмів, героїв.

Небезпечні комп'ютерні групи «Синій кіт» або ж «Тихий дім», «Море китів», «Розбуди мене о 4:20»).

Невпевненість в завтрашньому дні.

Відсутність духовного існування і перспектив стимулювання творчої активності.

Невміння відчутти себе повноправним членом підліткової спільноти.

Бідність емоційного та інтелектуального життя.

Соціальна незрілість підлітка.

Самозасудження через аморальний вчинок.

Самотність.

Ревнощі, зрада.

Неадекватне уявлення підлітків про смерть.

Різде підвищення загального ритму життя.

Відсутність морально-етичних цінностей.

Соціально-економічна дестабілізація.

Зниження соціальної самооцінки.

Жорстоке поводження з підлітком, психологічне, фізичне та сексуальне насилля.

Парадоксальним є те, що основна причина суїцидів – це глибоке нерозуміння та самотність людини. Не було жодної людини, здатної зрозуміти його переживання ні серед однолітків, ні серед дорослих.

Спроба самогубства – це крик про допомогу, бажання звернути увагу до своєї біди або викликати співчуття у оточуючих.

Наведемо приклади:

У підлітка був дефект – ледве помітний рубець, що залишився після опіків. До 15 років він його майже не помічав, поки не закохався. Хлопець написав дівчинці записку, а вона відповіла, що їй подобається інший.

Підліток вирішив, що через його дефект. Мама хотіла йому щось пояснити, але потім вирішила, що це краще зробить батько.

Батько – людина прямолінійна, колишній військовий, який переконаний, що чоловік має бути впевненим, самодостатнім, вольовим.

Про дівчинку він сказав, що вона «шмаркачка, яка нічого не розуміє в цьому житті». Сина батько обізвав слабаком, який невідомо через що розніжився» А шрам – це не проблема.

Після розмови хлопчик пішов і ... повісився (Гратис, 2002, с. 18-20).

Отже, батьки іноді не помічають, руйнуючи найвищі цінності в очах підлітка, тому що їм, батькам, ці цінності здаються нісенітницею.

Наступний приклад:

Батьки націлювали сина на отримання золотої медалі. У сім'ї були постійні розмови про те, що він має бути відмінником і вступити до престижного університету. Цю програму-максимум підтримувала школа.

Якось він захворів грипом і пропустив багато уроків. Після хвороби він отримав «6» з алгебри, «5» з хімії. Прийшов додому, і ... покінчив життя самогубством.

Отже, не можна ставити перед підлітком завдання без варіантів.

Підлітковий суїцид частіше за все трапляється в сім'ях з авторитарним стилем виховання, де всі норми та правила є обов'язковими для виконання. Ці сім'ї орієнтовані на зовнішнє благополуччя.

Для багатьох підлітків батьки – це люди, які ніколи не здійснювали вчинків, – вони завжди праві. Їх батьки ніколи не згадують, що вони також були підлітками, що у них теж були проблеми.

Замість розуміння і співчуття від них можна почути: «Мені б твої проблеми, а це – пройде!» У пориві гніву батьки кажуть образливі слова, не думають, що своїм потворним криком буквально штовхають дитину на небезпечний для життя вчинок.

Наведемо приклад:

П'ятнадцятирічна дівчинка після опіку стравоходу (вона випила пляшку ацетону під час скандалу з матір'ю): «Я була готова на все, аби змусити її замовкнути, я навіть вимовити не можу, як вона мене обзивала».

Дівчинка не збиралася помирати. Проте важкі операції і загублене на все життя здоров'я – це ціна невміння і небажання матері тримати себе в руках, коли їй здалося, що дочка занадто яскраво нафарбувалася (Костюк, 2014, с. 15).

Батькам необхідно розуміти, що якщо скандал розгорівся, треба змусити себе мовчати, не доводити свою правоту, а захищати дитину від біди. Необхідно пам'ятати, що в стані афекту підліток украй імпульсивний і агресивний.

Слід порадити батькам, які відчують невдачі, не випліскувати негативні емоції при дітях. При дітях не можна підкреслювати власну неповноцінність або неспроможність, тому, що ці оцінки вони переносять на себе.

У будь-якій тупиковій ситуації вихід можна залишити на потім – «ранок мудріший за вечір».

Дуже важливо, щоб в сім'ї був хтось, з ким можна було б поговорити. Найчастіше – це бабусі, дідусі, духовний та життєвий досвід яких – це той моральний запас міцності, який потрібний дитячий психіці, що формується.

Домашніми психотерапевтами можуть бути і домашні улюбленці (собака, кішка, папуга тощо). Усе це прив'язує до життя, вимагає уваги, турботи, відволікає від егоїзму, зосередженості на собі.

Психотерапевти стверджують, що у більшості випадків, підлітки, які здійснили суїцид не хотіли помирати, вони хотіли жити, але сподівалися змінити своє життя, щоб воно не було таким «нестерпним».

Як розпізнати підлітка, що обмірковує самогубство?

Назвемо декілька ознак готовності дитини до суїциду.

Словесні ознаки:

1. Підліток побічно натякає про свій намір: «Я більше не буду ні для кого проблемою», «Всім буде краще без мене», «Ви не розумієте мене», «Тобі більше не доведеться про мене хвилюватися».

2. Часто говорить про свій душевний стан, може жартувати на тему самогубства.

3. Виявляє нездорову зацікавленість питаннями смерті.

Поведінкові ознаки:

1. Втрата інтересу до улюбленого заняття, зниження активності, апатія, безвілля.

2. Різкі перепади настрою, неадекватна реакція на слова, безпричинні сльози, повільна і маловиразна мова.

3. Зневага до власної зовнішності, неохайність.

4. Пропуски занять, уникнення спілкування з однокласниками, прояв дратівливості, похмурості.

5. Проблеми із здоров'ям: погане самопочуття, втрата апетиту, безсоння, нічні кошмари.

6. Схильність до ризиків та невиправданих і необачних вчинків.

7. Прагнення привести справи в порядок, підвести підсумки, просити пробачення за те, що було.

8. Самозвинувачення або навпаки – визнання залежності від інших.

9. Може відчувати то раптову ейфорію, то напади відчаю.

10. Жарти та іронічні висловлювання або філософські роздуми на тему смерті.

11. Виявляє ознаки безпорадності, безнадійності і відчаю.

Ситуаційні ознаки:

1. Соціально ізольовані, почувають себе знедоленими.

2. Живе в нестабільному оточенні (серйозна криза в сім'ї – стосунках з батьками або батьків один з одним; алкоголізм і наркоманія батьків).

3. Відчуває себе жертвою насильства (фізичного, сексуального, емоційність).

4. Раніше робив спроби суїциду.

5. Має схильності до самогубства внаслідок того, що воно здійснювалося кимось з близьких.

6. Переніс важку втрату (смерть когось з близьких, розлучення батьків).

7. Занадто критично налаштований по відношенню до себе (Костюк, 2014, с. 13-14).

Що ж робити, якщо помічена схильність підлітка до суїциду?

1. Постарайтеся поговорити з підлітком душевно. Докладіть усі зусилля, щоб зрозуміти проблему, приховану за словами. Можна спробувати знайти вихід з ситуації, що склалася. Проте, найчастіше підліткові досить виговоритися, зняти напругу, що накопичилася.

2. Оцініть серйозність намірів і почуттів дитини. Якщо підліток вже має конкретний план самогубства, ситуація гостріша, ніж якщо ці плани невизначені.

3. Оцініть проблему емоційної кризи. Підліток може мати серйозні труднощі, але при цьому не подумувати про самогубство. Часто людина, що нещодавно знаходилася в стані депресії, раптом починає бурхливу невпинну діяльність. Така поведінка також може слугувати підставою для тривоги.

4. Уважно віднесіться до усіх, навіть самих незначних образ і скарг. Підліток може і не давати волю почуттям, одночасно приховуючи свої проблеми.

5. Постарайтеся обережно запитати, чи не думає дитина про самогубство. Часто підліток радіє можливості відкрито висловлювати свої проблеми (Костюк, 2014, с. 13).

Психологи радять, що якщо ви почуєте від підлітка такі фрази:

1. «Ви не розумієте мене!» Ні в якому разі не кажіть йому: «Де вже мені тебе зрозуміти».

У цьому випадку доцільно запитати: «Розкажи мені, що ти відчуваєш? Я дійсно хочу тебе зрозуміти».

2. «Ненавиджу всіх». Ні в якому разі не кажіть: «Коли я був в твоєму віці ... ти верзеш якусь нісенітницю».

Обов'язково скажіть: «Відчуваю, що щось відбувається. Давай поговоримо про це».

3. «Я вчинив жахливий вчинок». Ні в якому разі не кажіть: «І що ти тепер хочеш? Кажи, негайно!»

Доцільно сказати: «Я відчуваю, що ти відчуваєш провину. Давай поговоримо про це».

4. «Усім було б краще без мене». Заборонено казати: «Не кажи дурниць! Поговоримо про інше».

Обов'язково скажіть: «Ти багато значиш для мене, для нас. Мене турбує твій настрій. Поговоримо про це».

5. «Все безнадійно і безглуздо!» Заборонено говорити: «Подумай про тих, кому гірше ніж тобі».

Доцільно сказати: «Відчуваю, що ти пригнічений. Давай обговоримо, які у нас проблеми, як їх можна вирішити» (Костюк, 2014, с. 12-15).

Часто підліток може відчуту полегшення після розмови про самогубство. Проте, незабаром може повернутися до тих же думок. Підтримуйте дитину і будьте наполегливі, оскільки людині в стані душевної кризи конче потрібні чіткі ствердні висновки. Зацікавленість в долі підлітка, готовність допомогти йому дадуть йому емоційну опору. Переконайтеся, що підліток прийняв вашу допомогу. Слід взяти до уваги, що якщо людина втратила здатність аналізувати й сприймати поради оточуючих, їй буде легше повернути життєві сили і стабільність. Крім того, необхідно взяти до уваги інші джерела допомоги: друзів, сім'ю, священника. Переконайте підлітка звернутися по допомогу до психолога, лікаря.

Необхідно повернути підліткові стан надійності і необхідності того, що він у цьому світі не один. Порятунком – в духовних взаємозв'язках, в прихильності: до людей, до захоплень, до домашніх улюбленців.

Шановні батьки! Приймайте, любіть свою дитину незалежно від того, як вона поводить, від слів, які вона вживає, від вчинків, які вона робить, щоб у важкий момент дитина могла сказати: «Я не один!»

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОБОТИ ПЕДАГОГА З БАТЬКАМИ І ПІДЛІТКАМИ З ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТІ ЖИТТЯ У ВЗАЄМОДІЇ ШКОЛИ І СІМ'Ї

Для підвищення батьківської компетентності з проблеми формування у підлітків цінності життя у роботу з батьками школярів була впроваджена Програма для батьків «Формуємо цінність життя у підлітка» (цикл батьківських зборів «Життя людини як найвища соціальна цінність», «Як уберегти дитину від новомодних загроз її життю»).

Метою окресленої програми було підвищення батьківської компетентності в аспекті формування у молодших підлітків цінності життя.

Досягненню мети були підпорядковані такі завдання:

- підвищити відповідальність батьків(законних представників) за збереження життя і здоров'я молодших підлітків;
- запобігти випадкам жорстокого поводження з неповнолітніми в сім'ях.
- обговорити основні негативні явища, спрямовані на втягнення неповнолітніх у дії, що завдають загрозу їх життю та здоров'ю.
- проінформувати батьків (законних представників) про можливість отримання різних видів професійної допомоги (психологічної, медичної, юридичної) і підтримки, пов'язаних з вихованням неповнолітніх.

Враховуючи те, що найоптимальнішим у навчанні є поєднання теорії з практикою, ознайомлення батьків з теоретичними положеннями супроводжувалось конкретним аналізом виховної роботи в сім'ї, спільним пошуком оптимальних шляхів розв'язання конкретної педагогічної ситуації, застосуванням практичних тренінгів з проблеми. Відтак, кожне заняття складалося з трьох блоків: інформаційного, практичного і самостійного у вигляді завдань для самостійної роботи батьків і рекомендованої для батьків літератури з метою самостійного опрацювання. Поєднання таких частин, на наш погляд, сприяє найбільш ефективному формуванню цінності життя у підлітків.

Зміст окресленої програми включав бесіди, консультації, науково-практичні заняття, обговорення конкретних ідей, групові дискусії, обмін думками й досвідом виховання дітей та їх аналіз.

Важливо відзначити, що тематика занять з батьками може бути варіативною, тобто змінюватись залежно від потреб, бажань і інтересів конкретної аудиторії, а також від того, яка кількість батьків за результатами констатувального етапу дослідження перебуває на тому чи іншому рівні сформованості цінності життя у підлітків. Зважаючи на це, вибір занять зумовлювався значущістю тих чи інших питань сімейного виховання для визначеної групи батьків. Заняття розпочиналося із короткого вступного слова класного керівника, в якому він ознайомлював батьків із метою та завданнями заняття, основними питаннями для обговорення.

Унаслідок ознайомлення з різноманітними педагогічними ситуаціями батьки мали змогу проаналізувати їх, поміркувати над помилками персонажів, які змальовані у цих ситуаціях. Батьки спільно віднаходили шляхи розв'язання таких ситуацій, разом з тим ділились своїми думками стосовно виховання власних дітей. Орієнтовні розробки батьківських зборів з елементами тренінгу «Інтернет-залежність та номофобія як ризики для здоров'я підлітка» та «Безпека дитини молодшого підліткового віку в інтернеті» подаються в наступних параграфах.

Основним практичним засобом підвищення ефективності виховання цінності життя у підлітків стали розробка і запровадження взаємоузгоджених за змістом програм позаурочної виховної діяльності, що ґрунтувалась на основних положеннях особистісно-орієнтованого, діалогічного та діяльнісних підходів.

Дотримання особистісно-орієнтованого підходу передбачало:

- надання дітям підліткового віку позиції активних суб'єктів, за якої вони поставали не пасивними виконавцями готових рецептів учителя, а самостійними творчими індивідуальностями, кожна з яких могла якнайповніше реалізуватися в діалозі з іншими;
- організацію діяльності, спрямованої на розв'язання кожної дитиною особистісно важливих проблем за підтримки педагога.

Вибудовуючи програму позаурочної виховної діяльності із школярами на основних положеннях особистісно-орієнтованого підходу, зважали на необхідність дотримання збалансованості інтересів окремої дитини і колективу класу; запобігання штучному підживленню індивідуалістичних тенденцій; попередження формування в дитини конформної поведінки і відмови від конкурентності; запобігання порівнянню дитини з іншими учнями (лише з нею самою вчорашньою-сьогоднішньою-завтрашньою). При цьому ми враховували основні ідеї особистісно-орієнтованої теорії І.Беха, згідно з якою така діяльність має передбачати організацію «особистісно значущих для виховання подій, розв'язання життєвих проблем, побудову життєвої стратегії стійкого розвитку на позитивній морально-правовій основі в ході суб'єкт-суб'єктної взаємодії, тобто послідовність взаємно спрямованих дій, якими обмінюються партнери» (Бех, 2003, с. 41).

Запровадження діалогічного підходу в позаурочну виховну діяльність із школярами передбачало забезпечення свідомого привласнення ними моральних і соціальних норм, формування соціальної свідомості, переведення цих утворень на особистісні ціннісні орієнтації як регулятора соціальної поведінки.

Діалогічний підхід передбачав включення до змісту програми активних та інтерактивних методів, які сприяли залученню дітей до активного діалогу як важливого елемента міжособистісних відносин., які ґрунтуються на рефлексії і допомагають кожному школяреві піднятися на вищий інтелектуальний рівень, опинитися в новому контексті осягнення можливості суб'єктивного ставлення до мети виховної діяльності. Використання інтерактивних методів дає змогу не тільки закріпити теоретичні знання підлітків, а й поглибити їх, перевести на рівень усвідомлення та особистісного прийняття.

Дотримання основних положень діяльнісного підходу вимагає організації діяльності підлітків, переведення їх у позицію суб'єктів пізнання, праці та спілкування. Це, у свою чергу, передбачає навчання учнів обирати мету та планувати свою діяльність, реалізовувати та регулювати її, здійснювати контроль, самоаналіз та оцінку результатів.

Серед сучасних методів виховної роботи доцільно використовувати рефлексивно-експліцитний метод, запропонований академіком І.Бехом. Суть цього методу полягає в апелюванні до позитивного досвіду вихованця і сприяє глибинному зануренню у його самосвідомість. Цей метод може бути як самостійним, так і пронизувати інші, підсилюючи ефективність будь-якого іншого методу. За цим методом можуть бути проведені бесіди, дискусії, «мозковий штурм», педагогічні ситуації, обговорення проектної діяльності – методи реалізації інтерактивної технології виховання (Бех, 2012, с.6).

Рефлексія передбачає глибинний самоаналіз, мислення особистості, спрямоване на її внутрішній світ, тобто процес осмислення.

Експліцит передбачає «озвучення» дитиною того, що вона сприймає. Цей процес передбачає і розуміння вихованцем суті явища, категорії, поняття, ситуації, які розглядаються у процесі виховання.

Цей метод передбачає розуміння педагогом і вихованцем свого внутрішнього світу: емоцій, почуттів, мотивів, цінностей, потреб, інтересів, прагнень, ідеалів – через їх усвідомлення особистістю. Вихованець – суб'єкт виховної діяльності, який усвідомлює цей перерахований ряд.

У процесі опанування навичками роботи в групі (команді), в учнів формується доброзичливе ставлення один до одного, кожний з них має можливість запропонувати свою думку. За цих умов створюється ситуація успіху, формуються навички толерантного спілкування, вміння аргументувати свою точку зору, знаходити альтернативне рішення проблеми. Дослідники переконані в тому, що застосування інтерактивних методів у навчанні підлітків створює сприятливі умови взаємодії, які психологічно мотивують в учнів потребу висловлюватися широко і безпосередньо, у них формується особистий досвід культури поведінки в соціальному та природному оточенні, співпраці в різних видах діяльності.

З метою підвищення знань підлітків щодо цінностей життя доцільно провести тренінг «Моє розуміння цінностей життя» (подається у 3.5).

3.1. Батьківські збори «Інтернет-залежність та номофобія як ризики для здоров'я підлітка»

Завдання зборів: розширення уявлень батьків щодо проблеми комп'ютерної та мобільної залежності у дітей підліткового віку; набуття батьками вміння діагностувати інтернет-залежність підлітка і розрізнити в нього симптоми номофобії; обговорення певних правил поведінки дорослих у взаєминах з підлітком.

Форма проведення: круглий стіл.

Питання для обговорення: Інтернет-залежність, її згубний вплив на дитину. Як запобігти залежності підлітка від Інтернету. Номофобія, або мобільна залежність. Як розпізнати номофобію і запобігти їй.

Підготовча робота: узагальнення різноманітного статистичного матеріалу з обговорюваної проблеми; організація анкетування батьків; розробка лекцій і орієнтовних питань для обговорення, практичних вправ і рольових ігор; розробка пам'ятки для батьків.

Зразок запрошення батьків класу на збори

Запрошення

Шановні батьки!

Ваша дитина входить у час свого фізіологічного дорослішання. Це вносить певні зміни в її характер, взаємини з оточуючими людьми і ровесниками. Значення сім'ї для Вашої дитини в цей період неможливо переоцінити, оскільки їй, як ніколи, необхідні Ваші тепло і турбота, розуміння, довіра і любов. Вочевидь велике значення на формування світогляду Вашої дитини справляють на сьогодні ІТ-технології. Вони мають як позитивні, так і негативні сторони, які ми маємо намір спільно обговорити.

Запрошуємо і чекаємо на Вас у нашому класі на батьківські збори за темою: «Інтернет-залежність та номофобія як ризики здоров'я підлітка»

Просимо відповісти на питання пропонованої анкети.

Класний керівник класу

Батьківський комітет

Анкета для батьків

1. Чи знаєте Ви, чим захоплюється Ваша дитина?

2. Чи є у Вас спільні з дитиною захоплення?
3. Чи знаєте Ви, що сильно хвилює і радує Вашу дитину?
4. Чи трапляється у Вашої дитини полярність настрою?
5. Чи знаєте Ви, скільки часу Ваша дитина проводить у мережі «Інтернет»?
6. Чи знаєте Ви, в яких соцмережах зареєстрована дитина?
7. Чи маєте Ви відомості, на які сайти найчастіше заходить Ваша дитина?
8. Чи стежите Ви за часом перебування Вашої дитини в мережі «Інтернет» (на компютері, планшеті, в мобільному телефоні)?
9. Чи встановлено «Батьківський контроль» на домашньому компютері?

Анкета для підлітків

(анкетування проводить класний керівник або психолог заздалегідь)

1. Чим ти найбільше захоплюєшся?
2. Чи є у тебе спільні з мамою/татом захоплення?
3. Що тебе сильно хвилює і що найбільше радує?
4. Чи трапляються у тебе зміни в настрої? Від чого?
5. Скільки часу ти проводиш у мережі «Інтернет»?
6. У яких соцмережах ти зареєструвався/лась?
7. На які сайти ти найчастіше любила/любив заходити?

Хід зборів

Слово класному керівникові:

– Шановні батьки! Ми живемо в дуже непростий і разом з тим неймовірно цікавий період. Наше життя характеризує такий універсальний феномен, як мобільність. Швидко змінюються часові та просторові межі, втрачаючи свою чіткість та постійність. Ні ми, ні наші діти вже не уявляємо своє життя без ІТ-технологій, мобільних пристроїв. Всі ці новітні технології, без сумніву, мають позитивні сторони – полегшують життя, позитивно впливають на пізнавальну сферу особистості, розвиток її інтелектуальних і творчих здібностей. Пам'ять, увага, мислення, фантазія дітей також перебувають під впливом ІТ-технологій. Проте важливо усвідомлювати і пам'ятати, що ці всі новітні і необхідні нам пристрої можуть не лише поліпшувати життя, але і здатні ускладню-

вати його – негативно впливати на психіку та поведінку людини, зокрема, дитини підліткового віку, а також збіднювати взаємини між батьками і дітьми в родинях. Сьогоднішня наша зустріч присвячена саме цим питанням - як розпізнати певні ризики від Інтернет-технологій і як вберегти від них наших дітей.

Аналіз результатів анкетування дітей і батьків.

Класний керівник доводить до відома батьків результати анкетування:

– Шановні батьки! Ваші відповіді показують, наскільки Ви знаєте власну дитину. Чим більше у Вас відповідей «Так» і чим більше Ваших відповідей на питання і відповідей Вашої дитини співпали, тим більше Ви знаєте про дитину і тим менше існує ризиків для її здоров'я, про які ми поговоримо.

Лекція з елементами бесіди «Комп'ютерна залежність: як розпізнати її у підлітка»

Матеріали для лекції

Компютерна залежність - це паталогічна пристрасть людини до проведення часу за комп'ютером. Виокремлюють такі її похідні, як Інтернет-залежність та ігроманія.

Підлітки найбільш уразливі щодо виникнення Інтернет-залежності, оскільки їхня психіка ще формується. Учня, який має таку залежність, можна помітити відразу. Він заглиблений у себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптується до реального життя. Комп'ютерна залежність негативно впливає на особистість дитини, викликаючи емоційну й нервову напругу, психоемоційні порушення, проблеми в спілкуванні та порушення соціальної адаптації.

Фізичними симптомами Інтернет-залежності є:

- оніміння пальців руки, що тримає «мишку»;
- головні болі, мігрені;
- нерегулярне харчування, пропуск прийому їжі, часте порушення апетиту;
- нехтування особистою гігієною;
- ураження нервових стовбурів рук, пов'язане з тривалою перенапругою м'язів;
- болі в спині, сухість та різь в очах;
- розлад сну, зміна режиму сну.

Чому компютер так притягує дітей?

Насамперед він дає увесь спектр емоцій – від позитивних до негативних: захват, задоволення, захопленість, гнів, роздратування. Усе це можна випробувати, не зрушаючи з місця! Є й інший аспект: дитина в грі одержує владу над світом. Комп'ютерна мишка – ніби аналог чарівної палички, завдяки якій, практично не докладаючи зусиль, дитина стає володарем світу. Програвши, вона може повернутися назад, щось переробити, заново прожити невдалий шматок життя. Це особливо «засмоктує» дітей, яким у силу тих чи інших причин не вдається йти по шляху так званого «радісного дорослішання» (Цуркан, 2017, с.130)

До уваги батьків!

Згубний вплив компютерної гри на особистість підлітка полягає у тому, що:

- підліток втрачає відчуття межі між реальною і віртуальною реальністю швидше, ніж старші користувачі;
- підліток майже завжди ідентифікує себе зі своїм героєм. Наслідком цього є перенесення варіанту «запасного життя» у реальність;
- дітьми, захопленими комп'ютерними іграми, жорстокість сприймається як норма;
- у дітей втрачається потреба в живому спілкуванні, підліток занадто заглиблюється в себе.

Що робити батькам, якщо дитина занадто захопилась віртуальними іграми?

Улюблена реакція батьків – «вимкнути і заборонити» може не подіяти, оскільки «заборонений плід – солодкий».

Психологи рекомендують запропонувати гідну і цікаву заміну – альтернативний спосіб проведення часу.

Це може бути:

- спільне читання;
- заняття спортом;
- захопити дитину цікавим хобі;
- спільне і цікаве проведення дозвілля (подорожі, недільні поїздки, турпоходи «вихідного дня», відвідування виставок, риболовля і т.д.).

Вправа «Стратегії розв'язання проблем» (модифікований варіант Ш. Дейноу)

Класний керівник:

1. Візьміть ручку й папір та складіть список усіх проблем, що турбують вас у зв'язку з власною дитиною. Записуйте все, що приходить на думку, - і значуще, і незначне.
2. Опишіть свої думки та почуття стосовно визначених вами проблем. Записи можуть бути, скажімо, такими: «Що я зробив неправильно?», «Я поганий батько/мати», «Як я міг стати таким невезучим? Інші ж батьки щасливі зі своїми дітьми», «Я не дозволю дитині здобути перемогу наді мною» тощо.
3. Складіть список усіх способів, до яких вдалися з метою розв'язання виникаючих проблем. Ось деякі зі стратегій, котрі ви могли застосовувати:
 - Заохочення та підкуп (У тебе будуть додаткові кишенькові гроші, якщо...), «Якщо ти будеш добре поводитись, я дозволю тобі піти на день народження...»).
 - Контроль («Покажи, що ти зробив», «Чим займався, коли прийшов зі школи?», «З ким це ти розмовляєш по телефону?»).
 - Покарання («Наступного тижня ти не матимеш жодних розваг»).
 - Розпорядження («Протягом усього вечора будеш виконувати всі господарські справи»).
 - Інші відомі засоби «розв'язання» проблем.

Рефлексія. Пригадайте, які методи ви застосовували, щоб змусити дитину поводитись певним чином? Які з них виявились дієвими? Чи продовжуєте ви користатися ними? (Дмитрук, 2013, с.63)

Рольова гра «Вечір у колі сім'ї»

1) Повідомлення теми гри та її змісту.

Син або дочка приходять зі школи. Їм хочеться розслабитись після напруженого дня, не хочеться вислуховувати й виконувати будь-які вимоги старших. Усі бажання зводяться до того, щоб дивитись телевізор, тримаючи перед собою тарілку з їжею, зачинитись у своїй кімнаті та слухати музику або через Інтернет надсилати повідомлення знайомим. Вони хочуть пізно лягати спати й не відповідати на запитання батьків типу «Куди ти йдеш?», «Коли повернешся?».

«Дитина», яка живе в них усередині (за Е. Вольфом), не хоче вішати одяг у призначені для цього місця, не кажучи вже про допомогу по господарству й виконання домашніх завдань. І, що є досить очевидним, їм не хочеться спілкуватися з батьками, які повсякчас бурчать і щось вимагають.

Батьки, повертаючись додому після роботи, також прагнуть хоч на якийсь час стати «дітьми»: відчувати себе комфортно й затишно у своїй домівці, не вислуховувати вимог чи проблем від своїх близьких. Мабуть, кожному з вас знайома така ситуація.

І дитина, і батьки живуть разом, постійно перетинаються в кімнаті, на кухні...

2) Розподіл ролей (батьки, діти, представники старшого покоління; експерти).

3) Проведення гри.

Обговорення. Підбиття підсумків. (Дмитрук, 2013, с.63)

Міні-лекція «Номофобія, або мобільна залежність»

Матеріали для лекції:

Британські дослідники назвали мобільний телефон «черговим наркотиком нового покоління». За їхніми даними, кожен шостий мешканець планети знаходиться під впливом цієї залежності.

Симптоми номофобії, або мобільної залежності у підлітка:

1. Наявність «гаджетадикції»: дитина «зациклена» на постійному оновленні свого мобільного телефону на користь більш функціональної моделі, причому кожна наступна модель буде дорожчою і складнішою, ніж попередня.

2. Потреба в спілкуванні без причини, що зумовлюється недостатністю живого спілкування або в тому, що підліток не знаходить ефективнішого застосування вільного часу.

3. Занадто часті розмови з однолітками, тривалість яких перевищує пів години і більше, незважаючи на те, що підлітки мають нагоду «вживу» поспілкуватися в школі кожного дня.

4. SMSзаради SMS, без явної на те причини.

5. Постійне очікування дзвінка чи SMS, часом тривожне; постійне тримання телефону при собі. Нервовість в разі відсутності дзвінків.

6. У разі відсутності мобільного телефону (коли підліток забув телефон вдома чи загубив) виникає тривожність і дискомфорт.

Дитина почуває себе відірваною від світу, не зважає на інші радості життя.

7. Бажання закачати у свій мобільник все найсвіжіше. Підліток проводить години у пошуках нових рингтонів, картинок і заставок для телефону. Постійне демонстрування фото і відео, знятих за допомогою мобільного телефону, одноліткам.

Побічні ефекти мобільної залежності

1) Ожиріння: постійне використання гаджетів призводить до сидячого способу життя. Діти постійно сидять на дивані, харчуючись фастфудами у перервах між розмовами чи іграми. У подальшому це призводить до нестачі фізичної активності й ожиріння, що, в свою чергу, може стати причиною серцево-судинних захворювань, цукрового діабету чи артриту.

2) Агресивність. Недавні дослідження вчених показали, що діти, які грають у жорстокі, агресивні ігри на мобільних пристроях, схильні проявляти агресію у ставленні до однолітків, а також схильні до грубощів з вчителями, батьками.

3) Проблеми з поведінкою. Батьки дітей з мобільною залежністю часто стикаються з безліччю неприємних ситуацій: діти ображають один одного, підглядають паролі батьків і таємно їх використовують. Можуть переглядати заборонені сайти, щоб отримати доступ до компютера, обманювати батьків, що Інтернет їм потрібен для підготовки домашніх завдань. Замість цього грають в комп'ютерні ігри. Коли дитині наказують встати з-за комп'ютера або відкласти мобільний пристрій, у таких дітей відбуваються спалахи гніву.

4) Порушення сну. Мобільні пристрої заважають нормальному режиму сну дітей. Спостерігаються втома, проблеми з концентрацією, через що знижується успішність у школі.

5) Проблеми у спілкуванні з оточуючими. Дитина звикає до віртуального світу, тому їй важко налагодити «живі» контакти з однолітками. Вона часто відчуває самотність, вона віддаляється від сім'ї та близьких людей. (Цуркан, 2017, с.130).

Як діяти батькам, щоб витягти дитину з полону номофобії?

- Переконайте дитину, що постійно носити з собою телефон або спати з телефоном під подушкою шкідливо для її здоров'я, оскільки мозок повинен відпочивати.

- Частіше вибирайтеся з дитиною у ті місця, де відсутня «зона покриття» - у ліс, в гори, на озера і т.д. Відкривайте для дитини живий, а не віртуальний світ, учіть віднаходити красу в живому.
- Заведіть домашнього улюбленця, простежте, щоб підліток приділяв йому достатньо часу.
- Вчіть дитину користуватися мобільним пристроєм у разі необхідності.
- Надавайте їй приклад у цьому – самі розмовляйте по телефону тільки в екстрених випадках – якщо потрібно викликати допомогу, повідомити про важливу зустріч, довідатися про здоров'я батьків і т. ін. Розмовляйте якомога коротше і по справі.
- Привчайте дітей до читання книг, якомога більше з ними спілкуйтеся, разом активно відпочивайте, займайтеся спортом, хобі і т. ін.

Вправи на складання плану життя (у контексті взаємодії з дітьми та їхнього виховання) на місяць, на півроку, на рік (за О. Жилкіною)

Психолог пропонує батькам на аркушах паперу зробити прогноз життєдіяльності своєї сім'ї за наявності (чи уявної наявності) мобільної залежності членів сім'ї, а потім такий самий прогноз без цієї вади. Подумати й визначити, що треба зробити, щоб позбутися цієї залежності.

Батьки по черзі діляться програмами розвитку своєї родини (за бажанням). У разі необхідності проводяться індивідуальні консультації.

Підведення підсумків батьківських зборів.

Підсумовуючи результати батьківських зборів, класний керівник дякує всім присутнім за активну, зацікавлену участь у обговоренні пропонуванних питань, за участь у рольових іграх і вправах та пропонує їм пам'ятку, підготовлену за допомогою членів батьківського комітету.

Пам'ятка для батьків

1. Намагайтесь вести розмову зі своєю дитиною щиро і відкрито з різних, часом і найделікатніших тем.

2. Стережіться, аби Ваша дитина не отримувала інформацію з чужих вуст.
3. Розкажіть про свої переживання у тому віці, в якому зараз Ваш підліток.
4. Будьте відкриті для спілкування з дитиною. Якщо навіть Ви чогось не знаєте або сумніваєтесь, не соромтеся сказати їй про це.
5. Не висловлюйтесь негативно про ті переживання, які були пов'язані з Вашим дорослішанням. Дитина буде їх переживати з Вашої позиції і сприймати так, як сприймали Ви.
6. Виявляйте ласку до своїх дітей, демонструйте їм свою любов.
7. Будьте особливо уважні й спостережливі, звертайте увагу і реагуйте на будь-які зміни у поведінці Вашого підлітка.
8. Намагайтесь захистити свою дитину усіма можливими засобами, якщо вона цього потребує.

3.2. Батьківські збори «Безпека дитини підліткового віку в Інтернеті»

Завдання зборів: розширення знань батьків про особливості підліткового віку; про небезпечні групи в соцмережах, які можуть доводити дітей до самогубства; набуття батьками вміння діагностувати ознаки приналежності підлітка до небезпечних суїцидальних груп; обговорення питання профілактики потрапляння дітей в такі групи, певних правил поведінки дорослих у взаєминах з підлітком.

Форма проведення: круглий стіл.

Питання для обговорення: Особливості підліткового віку та його вразливість. Інтернет-ризик як загрози життю підлітків.

Підготовча робота: узагальнення різноманітного статистичного матеріалу з обговорюваної проблеми; розробка лекцій і орієнтовних питань для обговорення; розробка пам'ятки для батьків.

Хід зборів

Класний керівник:

Шановні батьки!

Ми сьогодні зібрались для того, щоб спільно поговорити про дуже непросту, тривожну проблему інтернет-ризиків як загрози життю підлітків.

На сьогодні мас-медіа мало не кожного тижня надають нам невітні факти про ризики життя для дітей, підлітків, про так звані «спільноти смерті», де школярі та студенти масово домовляються вчинити самогубство. За останні роки в Україні, на жаль, зросла кількість дитячих самогубств. Для прикладу, у 2014 році було зафіксовано 125 випадків, уже за рік - у 2015 році добровільно пішли з життя півтори сотні дітей. Уповноважений президента у справах дитини Микола Кулеба пов'язує це з розвитком «груп смерті» в соцмережах. Варто відзначити як позитив, що в березні 2017 року слідче управління Національної поліції звітувало про виявлення понад 400 подібних груп, сотня з них були заблоковані. В цілому в цих пабліках було майже 35 тис. підписників з України.

Часто ми, дорослі, перебуваємо в розгубленості: як ставитись до такої інформації, чи потрібно про це говорити з дітьми, якщо так, то як це робити і т.д. Хоча саме від реакції близьких, від їхнього вміння розпізнати загрозу, від їхнього щирого прагнення і вміння підтримати дитину, підлітка в проблемній чи загрозливій для життя ситуації залежить здоров'я і благополуччя дитини, а нерідко й саме життя. Саме ці питання ми й будемо розглядати на сьогоднішніх зборах.

Міні-лекція з елементами бесіди «Особливості підліткового віку та його вразливість»

Підлітковий вік є вразливим з точки зору переживання важких, критичних ситуацій: світ у сприйнятті підлітка є «чорно-білим», оскільки дитина цього віку не помічає напівтонів – підліток категоричний, а проблеми і складнощі здаються непосильними. Крім того, через гормональну перебудову організму в підлітка понижений захист від стресу.

Всі ці особливості є закономірними та природними для підлітків, однак, за несприятливих обставин, вони можуть спричинити посилення Інтернет-ризиків та загроз для життя підлітків.

Несприятливі життєві обставини

- переживання образ, самотності, власної нікчемності, нерозуміння дорослими;
- дійсна чи вигадана втрата любові батьків, нерозділене почуття кохання, ревності;

- переживання, емоційні стреси, пов'язані зі складною ситуацією в сім'ї, зі смертю, розлученням або міграцією одного з батьків
- почуття провини, сорому, самозвинувачення (пов'язаного з насильством в сім'ї, розлученням батьків, наприклад)
- страх ганьби, насмішок і приниження;
- страх покарання через якусь провину чи неуспішність в навчанні;
- почуття протесту, помсти;
- бажання привернути до себе увагу, викликати співчуття, уникнути неприємних наслідків;
- прагнення наслідування друзів, кумирів, персонажів книг чи фільмів, модних тенденцій;
- нереалізовані потреби в самовизначенні, в належності до певної групи

Доповідь на тему: «Небезпечні он-лайн ігри».

У соцмережах з'явилися групи («Синій кит», «Тихий дім», «Мо-мо»), в яких куратори-нелюди доводять дітей до самогубства. Відомо, що фанати таких спільнот називають себе китами, тому що даний вид ссавців - один з небагатьох, представники якого добровільно можуть звести рахунки з життям. Тому у всіх шанувальників «синіх китів» і «тихих будинків» на особистих сторінках зображені відео або малюнки з літаючими китами. Нелюди, що організували цю систему, працюють наступним чином. Адміністратор групи схиляє дитину до виконання завдань (квестів), причому практично всі завдання передбачають нанесення дитині каліцтв або заподіяння болю. Всі ці «квести» в обов'язковому порядку знімаються на відео. Коли адміністратор групи впевнений в тому, що дитина готова до самогубства, створюється аудіо з музикою, в якому дитина виступає в головній ролі, та оговорюються усі її проблеми, які вона озвучила «провіднику». Єдиний вихід із усіх проблем, який озвучується в цьому «творі», - вчинити самогубство. Перед цим дитина слухає аудіозапис, та робить останній крок. Відеозаписи, в подальшому, продаються в мережі Інтернет, або в Darknet. Також відомо, що для того, щоб вступити в такі групи, потрібно: 1) надати заявку для вступу до неї та написати певний текст у себе на сторінці. 2) Якщо адміністрація групи за-

твердить кандидатуру, то буде проведено невеличке психологічне вивчення особи та її готовності до самогубства через спілкування в приватному чаті. 3) Наступне повідомлення буде із завданням (опис завдання, та час який надається на його виконання). Виконання кожного завдання, потрібно фіксувати на фото або відео. На кожне завдання надається обмежений час. Якщо учасник не встигає його виконати, то його виключають з групи. 4) Всього надається 50 завдань («квестів») (у фейкових спільнотах - від 13 до 50 «квестів», це залежить від адміністратора). 5) Фінальне завдання – покінчити життя самогубством, та зафіксувати момент смерті на камеру в режимі online. (<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2174423-ak-zapobigti-ditacim-suicidam-kiberpoliciadae-poradi-atkam.html>)

Щоб не допустити потрапляння дітей у такі групи, батькам рекомендується:

- перевіряти, чи підлітком не використовується друга SIM-карта для реєстрації фальшивого акаунта;
- звертати увагу на сторінки своїх дітей у мережі – які меседжі вони поширюють. Це можуть бути специфічні картинки (приміром, на сторінках підлітків можна знайти картинки з літаючими китами), небезпечні хештеги (#тихий, #синій, #чекаю, #синій_кит, #хочу, #море, #розбуди, #я_в_грі, #кураторнапиши) – це перша ознака того, що дитину вже залучили до гри.
- регулярно і обережно відстежувати наявність пошкоджень на шкіряних покривах дитини (на тілі дитини можуть з'явитись сліди порізів чи вирізана картинка кита) та, в разі їх виявлення, тактовно з'ясовувати обставини, за яких вони з'явилися;
- перевіряти акаунти дитини в соціальних мережах, та групи, до яких входить акаунт. Перевіряти вміст спілкування в приватних чатах;
- звертати увагу на коло спілкування дитини;
- намагатися зайняти вільний час дитини спортивними або культурними секціями;
- обов'язково контролювати, які фото та відеофайли знаходяться в гаджетах дитини;

- встановити функцію «батьківський контроль» на всіх гаджетах дитини.

При виявленні таких груп самостійно, Департамент Кіберполіції України закликає негайно повідомляти до кіберполіції (<https://www.cybercrime.gov.ua> (цілодобово), **телефон гарячої лінії (044) 374-37-21** (з 8:45 до 19:30 в робочі дні)) та до адміністрації соцмережі, у якій було виявлено групу. (<https://www.cybercrime.gov.ua/16-novosti/185-uvaga-batki-sujitsidalna-rupa#news>)

Найперша причина, чому підліток долучається до цієї гри – це потреба у спілкуванні, довірі, розумінні, увазі від батьків. Тобто вона почуває себе не комфортно у сім'ї. Тоді підліток починає шукати спосіб самореалізації і хоче самостверджуватися. Наприклад, у дитини є проблеми в школі, її не розуміють однокласники, мало з ними спілкується, вона не задіяна в позашкільних гуртках, а батьки зайняті своїми справами.

Важливо!

Не потрібно негайно піднімати паніку, адже можна зробити гірше.

Не потрібно відразу заковувати рукава дітям і перевіряти, чи є в них кити на руках, безцеремонно заглядати в їхні зошити, книжки. Це викличе додаткову хвилю обурення і паніки. І може спровокувати дітей, навіть які не долучилися до цих груп. Найперше потрібно звертати більше уваги на поведінку дитини, яким чином вона змінилася.

Для прикладу, раніше дитина добре почувалася на всіх уроках, а зараз вона сидить і засинає. Чи раптово знизилася її успішність. Такі симптоми мають викликати занепокоєння як в батьків, так і в педагогів.

Основні ознаки, за якими батьки можуть зрозуміти, чи знаходиться їх дитина в подібній групі смерті

1. Підліток весь час хоче спати, хоча лягає вчасно.
2. Ви помічаєте, що він був активний у соціальних мережах у 4-6 годин ранку.
3. Підліток перестає нормально харчуватися. Запевняє, що він «товстий».
4. Весь час малює метеликів і китів.
5. З кухні раптом пропадає ніж.

6. На руках вашої дитини з'являються порізи.

7. На руках і ногах підлітка з'являються шрами у вигляді малюнків.

8. У списку його контактів в Skype виникають невідомі вам люди з «фашистськими» прізвищами на кшталт «Рейх».

9. Ваша дитина захоплюється розгадуванням сатанинської символіки.

10. На особистій сторінці в соціальній мережі підліток викладає «суїцидальний» контент.

Бесіда «Почути підлітка»

Шановні батьки! Нерідко дітиздійснюють суїциди через те, що батьки не змогли приділити достатньо уваги їхнім проблемам. «Наприклад, дитину цькують однолітки за якісь її вади чи недоліки або у неї нерозділене кохання, і в якийсь момент вона стикається з цим один на один, їй не вистачає підтримки». Причому групу ризику складають не лише підлітки з неблагополучних родин, а й ті, які виховуються в сім'ях із доволі високим матеріальним станом. Тому батькам слід створювати в сім'ї такий мікроклімат, який не штовхає підлітка на ізоляцію від дорослих, на духовний відхід від них. Навпаки, слід, аби контакти зміцнювались, аби зв'язок підлітка і близьких йому дорослих став більш багатим і змістовним. Для цього слід надавати тактовну підтримку, визнавати самостійність дитини.

Важливо, аби підліток не на словах, а на ділі зрозумів, що і в родині, і в класі його поважають, що від його позиції, поведінки, манери спілкування залежить благополуччя його рідних і друзів. Життя підлітка в сім'ї має наповнюватись позитивними переживаннями, завдання родини приносити підлітку радість, задоволення, захищеність, впевненість у собі. Якщо дитина є активним членом сім'ї, тоді в неї виникає потреба у постійному спілкуванні з батьками, дослуховуванні до їх думок. З метою налагодження повноцінного спілкування з Вашою дитиною пропонуємо рольову гру.

Рольова гра «Установлення контакту з підлітком»

1. Створення для підлітка атмосфери безпеки, цікавості до його точки зору (перенесення центра уваги із себе на дитину; розмова про те, що цікавить сина чи доньку; часте повторення імені дитини; вияв своїх почуттів, усмішка).

Батьки розігрують ролі.

2. Вільна, впевнена поведінка, підтримка рівності позицій (урахування, що ваша точка зору не єдина; уникнення критичних оцінок будь-чого; не перебивати, не насміхатися; відповідати за те, що робите).

Батьки розігрують ролі.

3. Використання правил та засобів спілкування (уміння щиро вибачатись; уміння використовувати правила спілкування; уміння уникати невиправданих сподівань; уміння уникати помилок в оцінці оточуючих людей; уміння використовувати взаємовідносини «усі виграють»; уміння використовувати засоби спілкування).

Батьки розігрують ролі, висловлюють свої враження.

Підведення підсумків батьківських зборів.

Підсумовуючи результати батьківських зборів, класний керівник дякує всім присутнім за активну, зацікавлену участь у обговоренні пропонуванних питань, за участь у рольовій грі та пропонує їм пам'ятку «Безпека підлітка в Інтернеті»

Пам'ятка для батьків «Безпека підлітка в Інтернеті»

Правила для батьків, які допоможуть захистити дитину від небезпек в Інтернеті.

1. Розмістіть комп'ютер у кімнаті, яку використовують усі члени родини.
2. Використовуйте будильник для обмеження часу, якій дитина проводить в Інтернеті.
3. Використовуйте технічні засоби захисту: функції батьківського контролю в операційній системі, антивірус та спам-фільтр.
4. Створіть «Сімейні інтернет-правила», що містять правила онлайн-безпеки для дітей.
5. Проводьте більше часу із дитиною. Всіляко заохочуйте обговорення тем, пов'язаних з Інтернетом.
6. Навчайте дітей критично ставитися до інформації в Інтернеті і не повідомляти конфіденційні дані онлайн.
7. Незабуйте розпитувати дитину про те, що вона бачила або читала в Інтернеті.

3.4. Як упереджувати інтернет-небезпеки та комп'ютерну адикцію

Найбільш вразливими щодо ризиків, пов'язаних з розвитком Інтернет-мережі, є діти, особливо підліткового віку, які в силу особливостей психо-фізіологічного та соціального розвитку, недостатності соціального досвіду, щирої відкритості до всього нового, прагнення до незалежності від дорослих, до самоствердження у самостійності, а також намагань віддалитися від батьків і їхнього контролю, схильності до вияву крайнощів в емоціях і поведінці, ще не здатні повною мірою усвідомлювати різні загрози і міру ризику для свого благополуччя. У підлітковому віці дитина переживає кризу розвитку та кризу ідентичності. Тому для цього періоду розвитку особистості притаманні незрілі моральні переконання, підвищений егоцентризм, прояви впертості, протестної поведінки, прагнення до незалежності, незвіданого, бажання перевірки власних можливостей у ризикованих ситуаціях, соціальна дезадаптація. На такому сприятливому підґрунті засобами соціальних мереж та під впливом інформаційних маніпулятивних технологій дітям нав'язується філософія безпечного і безтурботного життя.

Особливості вікового та соціального розвитку підлітків актуалізують завдання підвищеної уваги до формування у них безпечної поведінки, що є складовою її профілактики. Її необхідно здійснювати шляхом формування медіаграмотності на 3-х рівнях: у просвітницькій діяльності педагогів та педагогічній підтримці дитини; шляхом використання потенціалу освітнього середовища; у безпосередньому спілкуванні з дітьми; у процесі консультування батьків.

Поради педагогам

1. Для того, щоб допомогти дитині, яка потрапила у комп'ютерну залежність, необхідно, насамперед, з'ясувати причини, через які у неї цей стан розвинувся. Зазвичай, першопричиною заглиблення у віртуальний світ є незадоволеність існуючою реальністю. А тому важливо з'ясувати, що ж саме дитину не задовольняє: відсутність друзів, напружені стосунки з ровесниками чи батьками, несприятлива сімейна ситуація?

Також варто враховувати, що до комп'ютерної ігрової залежності схильні ті, хто невпевнений у собі, має низьку самооцінку і комплекси, у кого є труднощі у спілкуванні, незадоволеність своїм життям.

У складних випадках (відходження від реальності) необхідно порадити батькам звернутися за допомогою до психотерапевта, який може здійснити психокорекцію з метою формування у неї нових життєвих цінностей, розвитку вольових якостей, поліпшення взаємин дитини з батьками та ровесниками.

Також педагогу необхідно налагодити взаємодію з батьками, з іншими членами сім'ї.

Для того, щоб навчити дітей безпечному поведженню з комп'ютером та в інтернет мережах, необхідно, в першочергу самим бути вправним користувачем та орієнтуватися у контенті різних програм.

У виховній системі школи необхідно систематично приділяти увагу вихованню інформаційної культури школярів. А також проводити уроки медіасвіти, на яких давати школярам знання щодо дотримання безпеки в інформаційному просторі.

2. Інтернет – ресурси:

Джерела, рекомендовані Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України для навчання дітей безпечному користуванню Інтернетом:

Кочарян, А.Б., & Гущина, Н.І. (2011). Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі :

Безпека в Інтернеті для вчителів ON-ляндія. Безпечна Веб-країна. <http://www.onlandia.org.ua>

Онляндія. Що українці знають про кіберзагрози. Взято з: <https://sites.google.com/site/yfgfjhdtedhxbgdsik/onlandia>

Поради підліткам.

1. Ти маєш знати, що неконтрольоване в часі користування комп'ютером може призвести до комп'ютерної та інтернет залежності.

Комп'ютерна залежність може виявлятися в різних видах, а саме:

- *як залежність від інтернету* (мережева залежність).

Характерні ознаки:

- нав'язливе бажання перевіряти електронну пошту чи заходити на улюблені сайти;
- постійне збільшення часу перебування в он-лайн;
- нестерпне бажання розпочати новий сеанс спілкування, занурення у віртуальний світ;
- відчуття втрати часу чи реальності
- нехтування режимом сну на користь перебування в інтернеті;
- *Як залежність від комп'ютерних ігор* (кіберадикція).

Характерні ознаки:

- нестерпне бажання грати в комп'ютерні ігри;
- ігровий азарт (нестерпне бажання пройти гру, набрати більше балів, вийти на новий рівень гри);
- вживання в образи героїв ігор;
- максимальне заглиблення у віртуальний світ;
- спілкування з друзями цікаве тільки тоді, коли воно пов'язане з комп'ютерними іграми;
- ігнорування інших видів захоплень та обов'язків;
- підвищений інтерес до новинок комп'ютерних ігор;
- нехтування режимом сну заради комп'ютерних ігор;

1. Поради.

1. Не викладай в інтернет приватну інформацію своєї сім'ї.
2. Не викладай інтимні фото – можеш стати жертвою грумінгу або шантажування ровесниками.
3. Не відповідай на небажані та нав'язливі повідомлення.
4. Не «втягуйся» у спілкування з незнайомцями.
5. Навчись блокувати користувачів та закривати свою сторінку від переглядів.
6. Уникай відвідування порносайтів – можеш потрапити в їх тента стати жертвою торгівлі людьми.
7. Якщо відчуваєш, що через інтернет потрапляєш у ризиковану ситуацію, стаєш жертвою кібермобінгу або кібербулінгу, тебе шантажують – поділись своїми тривогами з батьками, іншими довіреними особами. При потребі звертайся до кіберполіції.
8. Розвивай у себе критичне мислення, готовність протистояти різним маніпуляціям. Попроси допомогти тобі у цьому батьків, вчителів, психологів.

9. Розвивайся різнобічно. Знаходь інші захоплення. Відкривай в собі нові здібності.
10. Приділяй більше уваги духовному розвитку: більше спілкуйся з реальними людьми, читай книжки, відвідуй театр, вивчай традиції, цікався історією свого роду і народу, більше часу проводи на природі, подорожуй тощо. Тобі відкриється дуже яскравий світ, в якому реально цікаво жити.

2. Перевірте себе:

Тест на інтернет-залежність.(Кулаков, 2004, *адаптований АлексєєнкоТ.Ф.*).

Відповіді надаються за п'ятибальною шкалою: 1 – вкрай рідко, 2 – інколи, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди.

1. Як часто ти помічаєш, що затримуєшся у мережі довше, ніж планувалося?
2. Як часто ти ігноруєш свої домашні обов'язки заради того, щоб більше часу провести в мережах?
3. Як часто ти віддаєш перевагу розвагам в Інтернеті, а не зі своїми друзями?
4. Як часто ти встановлюєш контакти з незнайомцями в мережі?
5. Як часто на тебе жаліються (батьки, інші родичі, друзі) через те, що ти багато часу проводиш у мережах?
6. Як часто через те, що ти багато часу проводиш у мережах, ти не встигаєш вивчити уроки чи сходити на гурток?
7. Як часто ти перевіряєш свою електронну пошту перед тим, як приступити до інших справ?
8. Як впливає на твою успішність (навчальну, соціальну) часте користування Інтернетом?
9. Як часто ти приховуєш правду про те, що ти робиш в інтернеті, якою інформацією цікавишся, які сайти відвідуєш?
10. Як часто ти відволікаєшся Інтернетом від неприємних роздумів про події свого життя?
11. Як часто ти відчуваєш задоволення вже тільки від думки про те, що можеш користуватися інтернетом?
12. Як часто ти переймаєшся тим, що життя без інтернету буде нецікавим і без сенсу?
13. Як часто драгуєшся, протестуєш, коли тебе відволікають від перебування в мережах?

14. Як часто ти втрачаєш сон, якщо до пізнього часу перебуваєш у мережах?
15. Як часто думаєш про можливість інтернету чи уявляєш себе в мережах, коли не має до них доступу?
16. Як часто, коли знаходишся в мережах, відмовляєш батькам чи іншим подібними фразами «ще пару хвилин...», «ще трошки...».
17. Як часто робиш марні спроби скоротити час перебування в мережах?
19. Як часто віддаєш перевагу перебуванню в інтернеті, а не спілкуванню чи зустрічам з іншими людьми?
20. Як часто відчуваєш пригніченість, поганий настрій, нервозність, коли не маєш доступу до компютера та інтернету або ж коли інтернет раптово зникає, тільки но в нього заходиш.

При сумі балів 50-79 варто враховувати серйозний вплив інтернету на твоє життя.

При сумі балів 80 і більше, у тебе велика ймовірність інтернет-залежності і тобі необхідна допомога спеціаліста. Поговори про це з батьками або іншими дорослими, яким ти довіряєш.

Інтернет - ресурси:

1. Допомога дітям: безпека мережі Інтернет для дітей та підлітків
2. Конфіденційність і безпека в Інтернеті: запитання й відповіді
3. Навчання дітей безпеці в Інтернеті.
4. Правила Інтернет-безпеки і Інтернет-етики для дітей і підлітків
5. Веб-спілкування, net-етикет
6. Онляндія. Що українці знають про кіберзагрози

Поради батькам

Зважаючи на те, що сучасні діти мають вільний доступ до цифрових засобів комунікації і успішно можуть ними маніпулювати вже з раннього віку, то і профілактику впливу негативної інформації на їх розвиток необхідно розпочинати як можна раніше. Навчайте дітей медіаграмотності. Пояснюйте: як правильно користуватися комп'ютером та інтернетом; яка інформація може

бути корисною для розвитку, а яка може зашкодити; контролюйте інтереси дитини в інтернет мережі (зміст її інтересів, час перебування перед комп'ютером чи у смартфоні, але робіть це не агресивно, а ненав'язливо та доброзичливо.

Чим більше батьки будуть приділяти уваги своїй дитині, тим меншим буде ризик негативного впливу негативної інформації. Пам'ятайте, що діти часто занурюються у віртуальний світ тоді, коли не бачать до себе інтересу від батьків та інших близьких людей, вважають, що їх не розуміють і не поважають, або ж тоді, коли у них немає друзів, або ж в колі їхнього спілкування престижними вважаються комп'ютерні захоплення.

Що можуть зробити батьки?

- Намагайтеся скеровувати інтереси дитини, зацікавлюючи її перспективами щодо творчої самореалізації та на майбутнє.
- Виявляйте щирий інтерес до захоплень вашої дитини - так ви будете краще розуміти її внутрішні стани і домагання.
- Намагайтеся поділяти інтереси своєї дитини, це допоможе налагодити і підтримувати між вами довірливі стосунки.
- вникайтев суть комп'ютерних ігор, якими дитина захоплюється – це зближить вас і збільшить міру їхньої довіри до вас.
- Не лайтеся на дитину і не критикуйте її, якщо вона багато часу проводить за комп'ютером, а спробуйте їй пояснити, як це може вплинути на її здоров'я, навчання, відносини з іншими людьми.
- Обмежуйте доступ дітей до ігор та фільмів, у яких є сцени насилля.
- Якщо у вашої дитини після користування комп'ютером виглядає дуже стомленою, у неї спостерігається почерво- ніння і свербіж очей, а також якщо вона жаліється на го- ловний біль – проконтролюйте скільки часу вона проводить за комп'ютером. Також зверніться до офтальмолога, який перевірить зір дитини та порадить спеціальні вправи.
- Цікавтесь, що саме цікавить вашу дитину в інтернеті, які саме сайти вона відвідує, в які комп'ютерні
- Якщо помічаєте, що ваша дитина намагається від вас при- ховувати те, чим вона займається в інтернеті, встановіть на комп'ютер програму батьківського контролю.

- З метою здійснення контролю над комп'ютерними захопленнями дітей розробники нових технологій пропонують батькам встановлювати на комп'ютер вкладку батьківського контролю Reptculus. Це програма-логер, яка дозволяє слідкувати практично за всіма комп'ютерними маніпуляціями дитини (SMS, MMS-повідомлення, які чати відвідує, з ким спілкується у соціальних мережах), тобто перехоплювати їх за допомогою спеціального модулю, встановленого на мобільний телефон дитини та при потребі заблокувати до них доступ.
- Якщо ваша дитина після користування комп'ютером поводить себе агресивно, стає некерованою, спробуйте довірливо поговорити з нею і з'ясувати причину такого її стану (втома, негативна інформація, напруження під час тривалої гри, невдоволення систематичними програшами, контент гри зі сценами насилля тощо). Ваше реагування має бути адекватним до виявленої причини.
- Якщо дитина користується комп'ютером вночі або ж виключно за вашою відсутності, і ви помічаєте щось таке в її поведінці чи на тілі, що викликає у вас тривогу (стає мовчазною, замкнутою, сумною, заляканою, у неї на тілі з'являються якісь порізи чи інші мітки тощо) задумайтесь, чи не стала вона жертвою кібершахраїв, кіберсутенерів або ж чи не попала в тенета суїцидальних ігор). Спробуйте довірливо поговорити з нею. При потребі звертайтеся по допомогу до педагогів, психологів, кіберполіції, поліції. Допоможіть їй вийти із небезпечної ситуації.
- Ви маєте знати, що інтернет-мережі використовують з метою збуту і купівлі наркотичних речовин. Наркозлочинці часто використовують для цього месенджер Телеграм. Через т.н. боти (автоматизовані програми) вони розсилають повідомлення про свої пропозиції. Вас мають насторожити певні сленгові слова нових назв психоактивних речовин, які з'являються у лексиконі дитини («мікси», «спайси», «солі», «суміш», «швидкість», «швидкий»). За ними можна виявити подібні інтереси дитини.

- Звертайте увагу на програмне забезпечення, встановлене на комп'ютерах і смартфонах дітей (TelegramBot, анонімайзери VPN-з'єднання, TOR-браузери та ін.), за допомогою яких можна відвідувати інтернет-ресурси т.н. «тіньових (чорних) мереж», де пропонують наркотики та психотропні речовини.
- Використовуйте паролі доступу. Проговорюйте з дітьми основні правила користування комп'ютером та інтернетом.
- Пояснюйте дітям, що розмовляти із незнайомцями у чатах небезпечно.
- Пояснюйте дитині важливість приватних даних (адреси, місця роботи батьків та їх заробітків, майнового стану сім'ї, способу життя сім'ї тощо, номери телефонів і банківських карток, паролей тощо) – цим можуть скористатися злочинці.
- Пояснюйте дітям не тільки можливості, а й небезпеки безкоштовних публічних мереж Wi-Fi.
- Пояснюйте дітям, що якщо в інтернеті їх щось турбує, то їм не потрібно це приховувати, а варто цим поділитися з батьками.
- Пояснюйте дітям, що в інтернеті люди часто видають себе за інших. Тому не потрібно довіряти інтернет знайомствам.
- Надихайте дітей на правильну поведінку власним прикладом.
- Залучайте дитину в інші захоплення.

В умовах інформаційного суспільства, бурхливого розвитку комп'ютерних технологій і мережевих систем забезпечити дитину від негативного впливу ЗМІ, Інтернет продукції дуже складно. Заборони та обмеження у користуванні комп'ютером проблему не розв'язують, оскільки сучасні діти або зможуть розібратися в слабких місцях встановленого програмного контролю і його позбутися, або гуртуватися біля комп'ютерів друзів, на який контроль не встановлено. Отже, у профілактичній роботі пріоритетними повинні бути не заборонні технології, а методи роз'яснення та переконання самої дитини, формування її свідомості, орієнтованої на інші, реальні цінності життя. Тому виявляйте ініціативу, налагоджуйте у цьому партнерство зі школою: беріть собі у союзники класних керівників, шкільних соціальних педагогів і практичних

психологів – не соромтесь звертатися до них за допомогою і підтримкою. Освітнє середовище школи, як і сімейне середовище, має великий потенціал для формування у дітей різних компетентностей.

3.5. Орієнтовні заняття тренінгу для підлітків «Моя розуміння цінності життя»

Заняття 1: Знайомство.

Під час знайомства важливо називати власні імена. Кожен учасник малює себе у вигляді будь-якого образу і підписує малюнок. Уміння малювати не оцінюється. Потім по колу учасники представляються та роз'яснюють, що зображено на малюнку. Тренер може запитати, що сподівається отримати кожен учасник. Під час знайомства можливо також використовувати самопрезентації по принципу: «Мій найкращий друг сказав би про мене...», «Я не хочу вихвалитися, але...».

Вправа «Очікування учасників».

Учасникам роздаються невеликі аркуші паперу (бажано липкого). Тренер просить підлітків написати, що саме вони очікують від занять у тренінгу спілкування. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

Вправа «Метафора».

Кожному учаснику на аркуші паперу пропонується написати ім'я. Не обов'язково, щоб ім'я було справжнім. Під ім'ям пишеться метафора (образ особистості). Це може бути морська істота, одинокий подорожній в пустелі, меч на фоні голубого неба...

Після індивідуальної роботи учасники по черзі називають своє ім'я і представляють власний образ.

Тренер може ускладнити завдання, запропонувавши намалювати власний образ. Після презентації за допомогою скотчу малюнки закріплюють на дошці, створюючи «галерею» метафоричних портретів.

Вправа «Бінго».

Кожному учаснику дається аркуш паперу. Його необхідно скласти вертикально навпіл, а потім лише руками, без ножиць «вирізати» фігурку «Бінго» - силует людини. Після цього кожен

учасник пише на «Бінго» свою мрію, захоплення, улюблену музику, страву та бажане місце відпочинку.

На наступному етапі учасники встають із своїх місць і, підходячи один до одного, мають знайти і записати на своїх «Бінго» імена тих, з ким у них однакові одна або кілька позицій.

Після цього учасники повертаються у коло. Тренер ставить питання:

Чи є такі учасники, в яких однаковими є всі позиції?

У кого збіглася одна позиція?

У кого збіглися декілька позицій?

Чи є учасники, в яких усі позиції різні?

Про що ми можемо сказати аналізуючи цю вправу?

Що допомагає людям пізнавати одне одного?

Розповідь для активізації уваги учасників (5хв.)

Історія про рай і пекло.

Якось один іудейський мудрець звернувся до Господа з проханням показати йому рай та пекло.

Господь погодився і відвів мудреця до великої кімнати, посеред якої стояв величезний казан з їжею, а навколо нього ходили і плакали голодні та нещасні люди. Вони страждали, бо не могли поїсти, хоча в руках у них були ложки.

Але ручки цих ложок були дуже довгі - довші за руки.

«Так, це справді пекло», - сказав мудрець.

Тоді Господь відвів мудреця до іншої кімнати, що була точнісінько така, як перша. Посеред цієї кімнати стояв такий самий казан з їжею. а люди, що були в кімнаті, тримали точнісінько такі самі ложки. Але люди ці були ситі, щасливі й веселі.

«Так це ж рай!» - вигукнув мудрець.

Запитання для обговорення:

1. Що відрізняло людей в одній кімнаті від тих, що були в іншій?

2. Що зробили щасливі люди і були в змозі зробити нещасні?

3. Що допомогло людям у раю бути щасливими?

Мозковий штурм «Спілкування – це...».

Усі відповіді учасників записуються на картках. Після цього тренер узагальнює їх разом з підлітками. В ході мозкового штурму учасники можуть висловитися щодо конфліктного спілкуван-

ня. Тренер має обговорити цю проблему і підвести підлітків до висновку, що конструктивно вирішити будь-яку проблему можна, лише ефективно спілкуючись.

Вправа «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування».

Кожному учасникові пропонується протягом 5 хв. самостійно скласти і записати список якостей та вмінь людини, які, на його думку, необхідні для ефективного спілкування. Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнений список якостей (записується на плакаті). Кожний член групи може висловити свою думку, наводячи аргументи та приклади.

Коли роботу над плакатом «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування», буде завершено, тренер пропонує обговорити, наскільки список, складений кожним учасником індивідуально, відрізняється від загального.

Етюд «Веселка» (вправа на ауторелаксацію).

Учасники сідають зручно, заплющують очі і протягом 1-2 хвилин уявляють легку, прекрасну веселку, гру кольорів і себе в спокійному, приємному, розслабленому стані. Керівник настроює підлітків на відчуття спокою, розслабленості. По закінченні вправи обговорюється, що відчували учасники групи під час її виконання, хто «бачив» щось незвичайне. Закінчується заняття тим, що всі встають, потягаються та рухами рук над головою зображують веселку.

Етюд «Посмішка по колу».

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожен повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук в руки. Така форма прощання може стати традиційним ритуалом за час роботи тренінгової групи

Підведення підсумків (5 хв.)

Тренер разом із групою (безоціночно) обговорюють усі види діяльності, використані під час тренінгу.

Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам висловити власні судження з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення:

«Мені було..., тому що...».

Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з цікавими людьми»

Заняття 2. «Цінність людського життя»

Мета: розкрити значення і цінність життя людини; формувати уміння бачити в життєвих негараздах лише тимчасові труднощі і бажання долати їх; сприяти формуванню в учнів особистої системи цінностей; виховувати вміння адекватно реагувати на життєві випробування.

Обладнання: папір, бейджики, стікери, олівці, плакати «Правила роботи групи», «Серце сподівань», скріпки, «Мішок щастя», папір, шкала цінностей.

1. Створення позитивного настрою. Вітання

Візьміть промінь сонця, і спрямуйте його туди, де панує темрява.

Візьміть усмішку і подаруйте її тому, хто її так потребує.

Візьміть доброту і подаруйте тому, хто сам не вміє віддавати.

Візьміть віру і дайте кожному, хто її не має. Візьміть любов і несіть її всьому світові. Дякую!

2. Знайомство

Вправа «Цінністю для мене є ...»

Доброго дня, дорогі друзі. Рада бачити вас у гарному настрої. Сподіваюсь, що сьогоднішня наша зустріч принесе вам приємні емоції. Перш, ніж ми розпочнемо нашу роботу, нам потрібно познайомитися. У кожного із вас є бейджики. Візьміть фломастери і напишіть на них своє ім'я. Потім, по черзі кожен учасник буде називати своє ім'я і розповість про те що для нього є цінністю у житті. Розповідь можна розпочати словами: «Цінністю для мене є...»

3. Вступне слово тренера

Спостерігаючи, як трава прориває панцир асфальту і пробивається до сонця, мимоволі дивуєшся силі життя, яка таїться в ній. Це прагнення жити в будь-якій ситуації, властиво всьому живому.

Живим істотам невластиво припиняти своє життя мимоволі. І лише вершина всіх земних творінь – людина – інколи здійснює вбивство самої себе. Чому і як це відбувається? Чому загальний закон виживання всього живого раптом перестає діяти, коли мова заходить про людину?

Людина єдина зі всіх живих істот, яка для продовження життя потребує не лише задоволення своїх потреб: у їжі, теплі, сні і продовженні роду. Людині, як істоті не лише тілесній, але і духовній, необхідні свідомість життя і існування ідеалів, до яких вона прагне.

І якщо трапляється крах цих ідеалів, то пропадає сенс, ради якого людина живе. Коли людина не знаходить в собі сил вийти з цієї кризи або перетерпіти її, розв'язка буває страшною — життя, позбавлене сенсу, може викликати у людини бажання припинити своє фізичне існування.

Думка закінчити життя самогубством з'являється тоді, коли людині здається, що їй дуже погано, а шляху поліпшити ситуацію вона не бачить. У наших предків в багатьох поколіннях було багато горя: розруха, голод, війна, але вони все витримали і подавали життя нам.

Життя – це дар. Часто люди в своїй гордині виголошують: «А навіщо мені цей дарунок – життя? Я його не просив!» Так, дійсно не просив. Дарунки взагалі робляться не за проханням, а від чистого серця. Інша справа, як ми сприймаємо цей дарунок і чи цінуємо його!

Тому тема нашого сьогоднішнього заняття «Цінність людського життя»

4. Вправа «Скарбничка правил роботи»

Мета: визначити правила для продуктивної роботи під час заняття, створити сприятливий психологічний клімат для активної роботи.

В житті кожна людина дотримується певних правил, і кожен тренінг починається також з правил. Тому пропоную вашій увазі правила роботи нашої групи, якими ми будемо керуватися під час тренінгу.

1. Активність
2. Щирість
3. Слухати і чути
4. Говорити коротко і по черзі
5. Конфіденційність
6. Говорити від свого імені
7. Ініціативність

8. Повага

9. Принцип «Тут і зараз»

10....

- Чи погоджуєтеся ви з даними правилами?
- Можливо, будуть ваші доповнення?
- Якщо заперечень немає, продовжуємо нашу роботу.

5. Вправа «Моє Я»

З однакових аркушів паперу, складених навпіл без ножиць сформувати половинки контуру людського тіла, розгорнути фігурки. Поміркувати, чому з однакових папірців за однаковою інструкцією вийшли різні фігурки. Про що це свідчить?

Висновок: кожна людина є неповторною. Кожна людина-це особистість.

Особистість-це цілеспрямована людина з визначеною системою життєвих цінностей та поглядів, обраним життєвим шляхом та унікальним внутрішнім світом.

6. Вправа «Очікування»

Мета: визначити сподівання й очікування учасників від заняття.

На дошці-плакат із зображенням серця. На початку тренінгу учасники пишуть на своїх «чоловічках» очікування і прикріплюють біля серця, в кінці - переносять на серце.

7. Притча “Найважливіші речі”

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

– Що тебе тривожить, юначе? – запитав старець.

– Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, – відповів юнак.

– Це дуже просто, – сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

– Цей глечик повний, чи не так?

– Так, – погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав:

А тепер глечик повний? Юнак ствердно кивнув. Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися. Ось відповідь на твоє запитання, – сказав старець. – Велике каміння – це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним. Він хвильку помовчав, а відтак мовив: Дрібні камінці – це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок – дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

– Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витратити сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

Міркування до обговорення притчі «Найважливіші речі»

- Які життєві цінності схожі на велике каміння, які – на мале, які – на пісок?
- Як ви їх розрізняєте?
- У якому порядку ви «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
- Як можна більше дбати про велике каміння?

8. Інформаційне повідомлення

Життєві цінності – це те, що люди вважають важливим для свого життя, про що вони мріють, до чого прагнуть

9. Вправа «Шкала цінностей».

Об'єднання в групи за цінностями, які назвуть учасники, наприклад: сім'я, друзі, краса.

Усі групи отримують однакові набори. Тренер пропонує вибрати з них спочатку 10, потім 5 найважливіших цінностей і поставити в ієрархічній послідовності за ступенем значущості.

Цінності

1. Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках
2. Упевненість у собі (незалежність від внутрішніх протиріч і сумнівів)

3. Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів у житті)
4. Здоров'я (фізичне й психічне)
5. Задоволення (життя, сповнене задоволень, приємного проведення часу, безліч розваг)
6. Цікава робота
7. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною)
8. Свобода й незалежність у вчинках і діях
9. Краса (відчуття прекрасного в природі й мистецтві)
10. Гарні й вірні друзі
11. Пізнання (можливість самоосвіти, розширення кругозору, інтелектуального розвитку)
12. Щасливе сімейне життя
13. Творчість (можливість творчої діяльності)
14. Суспільне визнання (повага з боку інших людей, колективу, товаришів)
15. Активне діяльне життя
16. Рівність (братерство, рівні можливості для всіх)

До життєвих цінностей психологи відносять також цікаву роботу, благополуччя в родині, впевненість у собі, самостійність, наявність гарних і вірних друзів, творчість, красу природи й мистецтва, свободу, життєву мудрість, суспільне визнання.

Рішення приймається спільно. Така технологія допомагає впорядкувати дискусію і навчитися аргументувати свій вибір. Ця вправа допомагає створити ієрархію цінностей, висловити свою думку. Коли учасники виберуть 5 цінностей, попросити щоб ці цінності написали на листках, а потім по черзі групи презентують, вивішуючи на шкалі діаманта. Після завершення вправи варто попросити представників команд ознайомити клас із результатами командної роботи і розповісти про те, як проходила дискусія.

Слово тренера: на жаль, більшість людей усвідомлюють цінність здоров'я тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для здоров'я або коли воно вже значною мірою втрачене. Тоді хочеться його повернути. Тим часом здорова людина, як правило, рідко замислюється про своє здоров'я.

10. *Вправа «Скріпка»*

Мета: усвідомлення цінності здоров'я.

Учасникам роздають по одній скріпці, пропонуючи її розігнути і скласти в якусь фігурку. Потім просять скласти у початкову форму. Звичайно, зробити це нікому не вдається.

Отже, уявимо, що наше здоров'я – це скріпка. Ми робимо з ним все, що завгодно, при цьому не захищаючи себе. Потім ми хочемо бути здоровими, але це вже неможливо так само, як повернути цю скріпку у початкову форму.

Висновок. Здорова людина може й повинна орієнтуватися у своєму способі життя на позитивний досвід старшого покоління й на негативний досвід хворих людей.

Важливою складовою здорового способу життя є не тільки відсутність хвороб, але й відчуття щастя, гармонії із собою й навколишнім світом, творчість, можливості власної реалізації.

11. Вправа «Мій портрет у променях сонця»

Мета: вчити позитивно про себе думати, розвивати навички самоаналізу.

Завдання: учасникам пропонують намалювати сонце, в центрі якого написати своє ім'я чи намалювати свій портрет. Потім замість промінчиків їм слід написати свої найкращі якості, все хороше, що вони можуть про себе сказати. Намагайтесь, щоб промінів було якомога більше. Переконайтесь, що ви справді цілеспрямована, дієва людина. Учасники можуть зачитати відповіді.

12. Притча «Мов ті кульки, що трясуться»

Завдання: ознайомити з текстом притчі та провести дискусію за її змістом:

- «Якщо в ящик насипати дерев'яні та сталеві кульки одного розміру і почати їх трясти, то скоро дерев'яні шарики опиняться зверху, а сталеві - знизу, незалежно від того, як трясти. Кульки знають свій шлях. Кожна свій.»

Невже ми дурніші за них? Коли життя нас трясє, ми можемо ворушитися в ньому. Якщо знаємо, де вихід.

- «Ви їдете у переповненому автобусі і намагаєтесь просунути до виходу. Якщо автобус хитнеться, чи загальмує, чи різко прискорить рух, ваші зусилля протиснутися до виходу будуть більш ефективними: цілеспрямовану людину струси, як успіх, так і неуспіх, рухають уперед до мети.»

Немає поганого без доброго. Чи успіх, чи неуспіх буває, знає лише той, з ким це трапилось.

13. Вправа « Мішок щастя».

Завдання: Написати на стікерах, що для кожного треба, щоб бути щасливими. Обговорити по колу.

Вкинути стікери у мішечок «Мішок щастя»

Зберемо всі наші побажання у мішок і назвемо його «Мішок щастя»

А зараз візьміть шматочок свого щастя і поділіться з іншими

Будьмо щасливими сьогодні! Не втомлюємось приносити щастя своїм близьким! Бо ж кожен день – єдиний та неповторний. Бо ж кожен з нас заслуговує на радість та посмішку!

14. Вправа «Визначення здійснення очікувань учасників»

Наше заняття добігає кінця. Сьогодні ми з вами шукали відповіді на запитання що є цінністю життя.

- Що корисного ви дізналися?
- Які завдання було важко виконати?
- Чи здійснилися ваші очікування?

Якщо ваші очікування й сподівання справдилися, то ваші фігурки перемістіть на наше «Серце сподівань»

15. Вправа «Чаша»

Мета: завершити роботу на емоційному піднесенні.

Хід вправи

Учасники беруться за руки. Уявіть, що в центрі у нас велика чаша. Налийте туди повне серце любові, всипте дві пригорщі щедрості, хлюпніть туди ж гумору, посипте добром, додайте якомога більше віри, все це добре перемішайте, намажте на шматок, відпущеного вам життя і пропонуйте всім, кого зустрінете на своєму шляху

Заняття 3. Мої права і обов'язки.

Мета: ознайомлення з принципами з взаємодії з іншими людьми з урахуванням їхньої думки, закріплення вміння впевненої поведінки з використанням знань про свої права і обов'язки.

1. Ритуал вітання.

Побажання.

Всі діти сідають в коло.

Давайте розпочнемо наше заняття з того, що висловимо один одному побажання на сьогоднішній день, і зробимо наступне. Перший учасник підходить до будь-кого з учасників групи і висловлює йому своє побажання. Людина, яка отримала побажання, в свою чергу, підходить до іншого учасника. І так доки кожний учасник групи не отримає своє побажання.

2. Мої чесноти. Зворотній зв'язок.

Учасників групи знайомлять з положенням про зворотний зв'язок.

Пам'ятай!

1. Давати зворотній зв'язок тільки тоді, коли хтось звернувся до тебе з таким проханням.
2. Говорячи про свої думки, почуття про іншу людину, уточни, які саме вчинки людини змушують давати їй таку характеристику. Не характеризуй саму людину.
3. Говори так, щоб не образити і не принизити іншу людину.
4. Не роби оцінку людини.
5. Не давай порад. Фрази: «Якби я був на твоєму місці...», «Ти повинен...» заборонені.

Увага!

Зворотній зв'язок не привід звести рахунки з людиною яка тобі не подобається. Якщо ти відчуваєш, що не можеш бути об'єктивним, краще промовчи.

3. Моя якість.

Вибери серед своїх якостей ту, яка тобі найбільше подобається. Згадай, де і коли в останній раз проявлялося ця якість у твоїй поведінці. Що ви бачили тоді, що відчували, як вона впливала на вашу поведінку? Зануритися у ситуацію та відчуйте її знову.

4. Скульптура.

Група розподіляється на дві частини. Перша має «виліпити» людину з почуттям власної гідності, інша без почуття власної гідності. Фігура «ліпиться» з одного з учасників групи, якому вся інші надають необхідну позу, міміку... Кожна підгрупа обирає «екскурсовода», який буде описувати скульптуру, розповідати що і як вона виражає. «Екскурсанти» члени іншої підгрупи можуть погоджуватися або не погоджуватися, вносити свої корективи.

5. Сила слова.

Складаються три списки слів, характерних для впевнених і невпевнених відповідей. Ведучий записує слова на дошці. Потім йде обговорення.

6. Мої права.

Тренер запитує учасників групи, з чим пов'язана впевнена і невпевнена поведінка людини. Чи пов'язана поведінка людини із знанням і дотриманням своїх прав і обов'язків?

Надалі дітям пропонується розділитися на 3-4 групи і написати «Декларацію про права і обов'язки підлітків». Але при створенні Декларації учні мають дотримуватися певних критеріїв, а саме:

а) твої права не мають обмежувати права інших;

б) здійснення цих прав має залежати не від інших людей, а тільки від тебе самого.

На виконання завдання відводиться 10-12 хвилин.

Ведучий зазначає, що заявляючи про свої права, треба пам'ятати, що вони є і у інших людей. Треба вчитися поважати особисті права так, як ви хочете, щоб поважали ваші.

Заняття 4. Емоції та почуття.

Мета: актуалізація досвіду і знань, які відносяться до емоційно-нальної сфери. Тренування вмінь виражати свої емоційні стани.

1. Ритуал вітання.

2. Пальці.

Діти сідають в коло. Кожний учасник групи стискає руку в кулак, а потім викидає пальці (на кшталт гри камінь, ножиці, папір). Завдання: всі учасники мають викинути однакову кількість пальців. Учасникам заборонено домовлятися або намагатися погоджувати свої дії.

Аналіз.

Під час цієї гри можна виявити лідерів (ті хто завжди викидає свою кількість пальців) та тих, хто під них налаштовується.

3. Емоції.

Емоції – (від лат. *emoveo* – вражаю, хвилюю) відображають навколишній світ у формі безпосереднього переживання явищ і ситуацій, які безпосередньо впливають і задовольняють наші потреби.

Будь-яка інформація, яка сприяє задоволенню потреб, викликає позитивні емоції, а інформація, яка знижує цю вірогідність,

викликає негативні емоції. Тому, в одних випадках ми обираємо таку поведінку, яка допомагає посилити, повторити радість, захоплення, інтерес, а в других випадках – таку, яка послабляє або запобігає виникненню страху, засмучення, гніву. Такі емоції регулюють нашу поведінку.

Зміну загального емоційного фону ми називаємо *настрій*.

Найвищою формою прояву емоцій є почуття. Це більш складніше утворення у може носити суперечливий характер.

Емоційний досвід людини збагачується в процесі особистісного зростання через співчуття, яке виникає перш за все під час спілкування з іншими людьми. Емоції і почуття – важливий регулятор людського спілкування.

4. «Імена» почуттів.

Кожний підліток записує стільки «імен» почуттів, скільки пригадає. Потім ведучий записує ці «імена» на дошці. Актуалізуються найбільш відомі емоції та емоційні стани. Пояснюється різниця між емоцією та емоційним станом.

Діти заносять в таблицю почуття, які для них характерні, і ті почуття, які вони відчувають сьогодні.

В першу колонку діти виписують «імена» почуттів. Потім обирається колонка, яка відповідає місцю, де виникає це почуття (таких місць може бути декілька), в колонці ставиться позначка.

У першій колонці записуються почуття, які частіше за все відчувались в останні півроку, у другій – почуття, які учасник відчув сьогодні.

Можна по 5-10 бальній системі оцінити інтенсивність почуттів.

Дітям пропонується з'ясувати, як оточуючи розуміють їхні почуття.

«Імена» почуттів	Місця, де я зазвичай відчуваю ці почуття					
	Дома	На вулиці	В школі	У новій компанії	Серед- друзів	В інших місцях (де саме?)
Зазвичай						
1.Злість						
2.Радість						
3.Зневіра						

Сьогодні						
1.Нудьга						
2.Страх						
3.Захоплення						
.т.ін.						

5.Про користь і шкоду емоцій.

А. Обговорення.

- чи бувають стовідсотково даремні або шкідливі почуття?
- чи бувають почуття, які не завдають шкоди?

Б. Учасники розподіляються на групи по 3-5 чоловік і заповнюють таблицю.

Почуття	Його користь	Його шкідливість

Для дослідження пропонується любов і лінощі. Але група може взяти будь-які інші почуття.

6.Домашнє завдання.

Перед дзеркалом створити скульптуру з самого себе під назвою «бадьорість, впевненість, сила, життєрадісність». Запам'ятати позу і міміку, «одягати і носити» цю позу три рази на день.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адаменко, Н., Кравченко, Ю. (2014). Історія знайомства української педагогічної аудиторії з методикою «Філософія для дітей». *Філософія освіти*, 2 (15), 188–195.
2. Анн, Л.Ф. (2007). *Психологический тренинг с подростками*. Спб.:Питер.
3. Бех, І.Д. (2003). *Виховання особистості*. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід.: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь.
4. Бех, І.Д. (2012). Рефлексивно-експліцитний метод у вихованні особистості. *Рідна школа*, 12, 3-7.
5. Бех, І.Д. (2013). Проблема життєтворчості особистості у наукових пошуках В.О. Сухомлинського. *Рідна школа*, 8–9, 9–11.
6. Васильєва, Е.В. (2009). Детское философствование и современное образование. *Преподаватель XXI век*, 1, 127–131.
7. Габенко, Л. (2014). СНІД і ми. Попереджений, значить озброєний. *Соціальний педагог*, 4 (88) квітень, 43-45.
8. Ганзіна, О.В. (2011). О СПИДе без табу. *Все для вчителя. Інформаційно-практичний бюлетень*, 72-75.
9. Гончар, Л.В. (2016). Зміст та засоби формування у молодших школярів гуманних взаємин з батьками як сімейної цінності. В Л.В. Гончар (Ред.), І. М. Мачуська, К. М. Павицька, А. В. Хижняк. *Формування сімейних цінностей в учнів загальноосвітніх навчальних закладів: Посібник*. (с. 91-132). Харків: Друкарня «Мадрид».
10. Глушко, Н.В., & Ляшук, О.С. (2013). *Профілактика шкідливих звичок у дезадаптованих підлітків*. Науково-методичний посібник. Київ : Інститут проблем виховання НАПН України.
11. Гратис, К. (2002). Зона ризика. *Свет природы и человек*, 2-3, 18-20.
12. Гринишин, І. (2005). Психологічні особливості суїциду неповнолітніх. *Обрії: науково-популярний журнал*, 2 (21), 18–23.
13. Давыдова, А. В. (Авт.-сост) (2016). *Классные часы: 11 класс*. Москва : ВАКО.
14. Дементьева, И.Ф. (2012). Семейное воспитание в современном мире. *Социальная педагогика*, 3, 5-11.
15. Дмитрук, Т.В. (2013). *Формування психолого-педагогічної культури батьків (сучасні форми взаємодії з батьками)*. Хмельницький.
16. Завіша, Г. (2014). Здоровий вибір. Заходи тижня боротьби з курінням. *Психолог*, 6 (342), 7–13.
17. Зиновьева, О. (2008). Шесть причин Не пить пиво. *Инфо про здоровье*, 20, 10-12.

18. Золотухина-Аболина, Е.В. (1995). *Страна философия* (книга для школьников и студентов). Ростов-на-Дону : Изд-во «Феникс».
19. Канішевська, Л.В. (2011). *Теоретико-методичні основи виховання соціальної зрілості старшокласників загальноосвітніх шкіл-інтернатів у позаурочній діяльності*. (Дис. д-ра пед. наук). Інститут проблем виховання НАПН України, Київ.
20. Качак, Т. (2017). *Підлітковий суїцид у літературі для юних*. Взято з : <http://bukvoid.com.ua/reviews/books/2017/12/14/075019.html>
21. Костюк, Н.В. (2014). Памятка родителям по профилактике детского суицида. *Работа социального педагога в школе и микрорайоне*, 6, 10-15.
22. *Класна година «Агресія і як з нею боротися»* [Електронний ресурс]. Режим доступа : <http://infourok.ru/material.html?mid=93749>
23. *Народ скаже, як зав'яже*. Українські народні прислів'я, приказки, загадки. (1971). Київ : Веселка.
24. *Нова українська школа*. Концептуальні засади реформування середньої школи (2016). Київ: Міністерство освіти і науки України.
25. *Нова українська школа: poradnik dla vchytelja* (2017). Під заг. ред. Н. М. Бібік. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди».
26. Повалій, Л.В. (2003а). Батьки і діти: як досягти взаємоповаги і взаєморозуміння. В Постовий, В.Г. (Ред.). *Консультування сім'ї: методичні поради для консультування батьків*.(с.182-207). Київ: ДЦССМ.
27. Повалій, Л.В., Постовий, В. Г., Барило, А. В., Горпинюк, В.П., Доукіна, О.М., Кравченко, Т.В., ... Хромова, О.Л.(2011). *Соціально-педагогічні засади профілактики насильства в сім'ї: Науково-методичний посібник*. Київ: Педагогічна думка.
28. Пожарська, Г.Ю. (2015). Суд над шкідливими звичками. *Безпека життєдіяльності*, 9 (вересень), 13-18.
29. Прокопчук, Ж. В. (2011). Правда про куріння. *Шкільному психологу*, 5 (29) травень, 28-32.
30. *Работа социального педагога в школе и микрорайоне* (2004). 6, 90–94.
31. Ретюнских, Л.Т. (2015). «Философия с детьми» как понимающая стратегия образования. Академический вестник. *Вестник Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования*, 4 (30), 23–29.
32. Романовська, Д., & Собкова, Д. (2006). Робота з підлітками, схильними до суїциду. *Психолог (квітень)*, 15 (207), 26-29.
33. Сиц, Н. В. (2012). «Шкідливим звичкам – ні!». *Виховна робота в школі*, 6 (91) червень, 35-38.

34. Сохань, Л. В. (2010). *Искусство жизнетворчества. Предназначение. Жизнетворчество. Судьба: Социологические очерки, социально-психологические эссе, интервью, глоссарий*. Киев : Издательский Дом Дмитрия Бурого.
35. Сухомлинський, В. О. (1976а). Вибрані твори : в 5 т. Київ : Радянська школа. Т. 1.
36. Сухомлинський В. О. (1976в). Вибрані твори: в 5 т. Київ: Радянська школа. Т.2.
37. Сухомлинський В. О. (1977). Вибрані твори: в 5 т. Київ: Радянська школа. Т.5.
38. Сюдюков, Ігор (2006). Сергій Кримський: «З усіх прав людини найважливішим є право бути Іншим». *День*. 20 січня. URL: <https://day.kyiv.ua/uk/article/panorama-dnya/sergiy-krimskiy-z-usih-prav-lyudini-nauvazhlivishim-ie-pravo-buti-inshim>
39. Шахрай, В. М. (2017). Проблема формування в підлітків цінності життя у взаємодії школи і сім'ї: концептуальні засади дослідження. *Народна освіта*: електронне наукове фахове видання. 3 (33). – Режим доступу : https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=5045
40. Школьна, М. С. (2017). *Виховання соціальної зрілості у студентів аграрних коледжів у позааудиторній діяльності: методичні рекомендації для кураторів студентських груп*. Київ : Компринт.
41. Фромм, Э. *Иметь или быть?* (2015). Пер. с англ. Э.М.Телятниковой. Москва : АСТ.
42. Цуркан, Т. Г. (2017). *Відкриті батьківські студії «Педагогічна культура батьків»*. Чернівці.
43. *Человек: Мыслители прошлого и настоящего о его жизни, смерти и бессмертии. Древний мир – эпоха Просвещения* (1991). Редкол.: И. Т. Фролов и др. Сост. П. С. Гуревич. Москва: Политиздат.
44. *Читанка з історії філософії* (1992). У 6 кн. Під ред. Г. І. Волинки. Київ: Довіра. Кн. 1. Філософія Стародавнього світу.
45. Четверик, І. Л. (2009). Тренінг «Профілактика наркоманії серед підлітків та молоді». *Біологія : науково-методичний журнал*, 29 (329), 22-25.
46. Фалькович, Т. А., & Толстоухова, Н. С., & Высоцкая, Н. В. (2007). *Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8–11 классы*. Москва : ВАКО.

Наукове видання

Шахрай Валентина Михайлівна, **Алексєєнко** Тетяна Федорівна,
Гончар Людмила Вікторівна, **Канішевська** Любов Вікторівна,
Роговець Олена Володимирівна

ЖИТТЯ ПІДЛІТКА ЯК ЦІННІСТЬ: ПОРАДИ ВЧИТЕЛЯМ ТА БАТЬКАМ

методичні рекомендації

Комп'ютерна верстка – *В.М. Яценко*
Обкладинка – *Ю.В. Тарасова*

Формат 60x84/16. Ум. др. арк. 5,81.

Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс-ЛТД»
Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 195 від 21.09.2000.
25006, м. Кропивницький, вул. Декабристів, 29
тел./факс (0522) 22-79-30, 32-17-05,
моб. тел.: (050) 457-24-24 – приймальня,
(068) 3700-470 – роздрібний продаж,
(068) 3700-477 – гуртовий продаж
E-mail: design@imex.kr.ua
facebook.com/ImexPublishing