

О. В. ЛИТОВЧЕНКО

**ЗМІСТ І ТЕХНОЛОГІЇ
ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

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

О. В. Литовченко

**ЗМІСТ І ТЕХНОЛОГІЇ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Методичні рекомендації

Кропивницький – 2020

УДК 374-053.6
Л 64

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту проблем виховання НАПН України
(протокол № 7 від 25 червня 2020 р.)*

Рецензенти:

І.С. Волощук – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач відділу інноваційних технологій в освіті обдарованих Інституту обдарованої дитини НАПН України,

О.А. Комаровська – доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії естетичного виховання та мистецької освіти Інституту проблем виховання НАПН України.

Литовченко О.В.

Л 64 **Зміст і технології позашкільної освіти для старшокласників:**
методичні рекомендації / [О.В. Литовченко]. – Кропивницький : Імекс-ЛТД,
2020. – 104 с.
ISBN 978-966-189-524-8

Методичні рекомендації розроблено з метою запровадження актуального змісту і технологій позашкільної освіти, орієнтованих на старшокласників. Перший розділ містить як класичні, так і сучасні погляди на вікові особливості старшого шкільного віку; характеристику й приклади змісту позашкільної освіти для старшокласників. Матеріали методичних рекомендацій висвітлюють сучасні соціально-педагогічні технології, зокрема технології соціальної профілактики, тренінгові технології, технології з використанням потенціалу театрального мистецтва й інші; коротко презентують специфіку інклюзивної освіти в позашкільній. Другий розділ рекомендацій містить програму соціально-педагогічного тренінгу для старшокласників «Соціальне становлення людини: свідомий вибір цінностей та пріоритетів».

Методичні рекомендації адресовано науковим і практичним працівникам системи освіти, педагогічним працівникам закладів позашкільної освіти, аспірантам, студентам.

УДК 374-053.6

ISBN 978-966-189-524-8

© Інститут проблем виховання, 2020
© ТОВ «Імекс-ЛТД», 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
Розділ 1. ПОЗАШКІЛЬНА ОСВІТА ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	6
1.1. Особливості старшого шкільного віку	6
1.2. Сучасний зміст позашкільної освіти для старшокласників	10
1.3. Технології позашкільної освіти для старшокласників	17
Розділ 2. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ «СОЦІАЛЬНЕ СТАНОВЛЕННЯ ЛЮДИНИ: СВІДОМИЙ ВИБІР ЦІННОСТЕЙ ТА ПРІОРИТЕТІВ»	27
Список використаних джерел	90
Додатки	93

ПЕРЕДМОВА

Шановні читачі!

В умовах розвитку України як сучасної європейської країни важливою залишається проблема виховання дітей і молоді як свідомих, успішних громадян, здатних самореалізуватися в соціальному житті.

Водночас кожна країна, яка прагне бути успішною й досягнути високого рівня розвитку, має приділяти увагу *соціальному становленню молоді* й насамперед *попередженню соціальних проблем*. Для України актуальними є проблеми профілактики злочинності, наркозалежності й інших залежностей у дитячому та молодіжному середовищі, булінгу й інше.

Україна сприймає прогресивні європейські ідеї, зокрема успішно реалізує *інклюзивну освіту*, яка передбачає створення рівних можливостей для здобуття освіти всіма дітьми, зокрема з особливими освітніми потребами.

Заклади позашкільної освіти мають значні можливості щодо формування світогляду, системи цінностей особистості, залучаючи дітей й учнівську молодь до національної культури, історії, а також осмислення сучасних подій у розвитку країни. Значним є потенціал позашкільної освіти щодо первенції соціальних проблем; вагомим є досвід залучення до освіти дітей з особливими освітніми потребами. Особливо значущими в такому контексті є *зміст і технології позашкільної освіти саме для старшокласників*.

Ці методичні рекомендації розроблено з метою запровадження найбільш актуального змісту і технологій позашкільної освіти, орієнтованих на старшокласників. Перший розділ містить *як класичні, так і сучасні погляди на вікові особливості старшого шкільного віку; приклади найбільш актуального змісту позашкільної освіти для старшокласників* (із діяльності державних центрів позашкільної освіти

ти України, Рівненського міського Палацу дітей та молоді, Київського Палацу дітей та юнацтва, Кіровоградського обласного Центру дитячої та юнацької творчості, Сумського обласного Центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю).

Матеріали методрекоме́ндацій висвітлюють *сучасні соціально-педагогічні технології*, зокрема технології соціальної профілактики, тренінгові технології, технології з використанням потенціалу театрального мистецтва й інші; коротко презентують специфіку інклюзивної освіти в позашкільлі.

Зважаючи на виклики сьогодення, актуальності набувають *технології дистанційного навчання*, які також реалізуються закладами позашкільної освіти України. Із метою зручності використання в умовах дистанційного навчання посібник містить позначку «Д» («*може здійснюватися дистанційно*») (для вправ, методик тощо).

Другий розділ методрекоме́ндацій містить *програму соціально-педагогічного тренінгу для старшокласників*. Програма передбачає корекційно-розвитковий складник (заняття можуть відбуватися в звичайних/спеціальних/інклюзивних групах). В основу програми покладено *особистісний підхід до соціальної профілактики*, який передбачає не лише надання актуальної інформації про соціальні небезпеки, формування відповідних навичок опору, але й передусім вплив на свідомість, цінності, світогляд молоді людини.

Розділ 1. ПОЗАШКІЛЬНА ОСВІТА ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Особливості старшого шкільного віку

Старший шкільний вік можливо класифікувати як:

- ранній юнацький вік (від 15-16 до 17-18 років) – відповідно до українських психологічних підходів,
- період підліткового віку (загалом 10-19 років) – відповідно до класифікації United Nations Population Fund (UNFPA) [12].

Старшокласники потребують особливої уваги з боку педагогів і психологів.

По-перше, відповідно до соціально-психологічного підходу, *ранній юнацький вік* (разом із підлітковим віком) належить до маргінального (перехідного) періоду соціалізації. Саме в цьому віці формується світогляд і нова система зв'язків із собою й навколишнім світом [10].

По-друге, *ранній юнацький вік* – важливіший у психосоціальному розвитку людини. Глобальна життєва орієнтація юнака залежить від того, як він буде ставитися до світу в цілому, до себе й інших людей у цьому світі; яким способом сформується його уявлення про життєві й соціальні цінності, здоровий спосіб життя та антисоціальну поведінку тощо.

Українські психологи, досліджуючи розвиток особистості в *ранньому юнацькому віці*, розглядають його натуральний і соціальний ряди. На думку психологів, у цьому віці особистість досягає високого рівня інтелектуального розвитку, збагачує ментальний досвід, вивчає власний внутрішній світ, власну індивідуальність, формує цілісний Я-образ, самовизначається в життєвих і професійних планах, осмислено спрямовує свій погляд у майбутнє [22, с. 235].

Власне в юнацькому віці збільшується кількість виконуваних старшокласником соціальних ролей, зростають вимоги до відповідальності за дії й вчинки, формуються мотиви

самовизначення, вдосконалюється вміння керуватися свідомо поставленою метою (І. Бех) [1]. Соціально-психологічна характеристика юності полягає в тому, що саме в ці роки розгортається активний процес набуття досвіду спілкування, становлення світогляду, завершується формування соціальних установок [10, с. 101].

Як центральне новоутворення раннього юнацького віку розглядають *особистісне самовизначення*, яке виникає як потреба зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе й свої можливості (Б. Ананьєв, Л. Божович, Л. Виготський, В. Давидов, С. Рубінштейн й ін.). Особистісне самовизначення має ціннісно-смыслову природу, яка проявляється в активному визначенні своєї позиції стосовно суспільно виробленої системи цінностей, визначенні на цій основі сенсу власного існування (О. Доукіна) [3, с. 101-102].

У психолого-педагогічній науці говорять про становлення *ідентичності* як усвідомленої індивідом самототожності. Головне завдання, яке постає перед індивідом у ранній юності, за Еріксоном, є формування ідентичності на противагу ролі в невизначеності особистісного «Я». У пошуках особистісної ідентичності людина вирішує, що насамперед для неї важливо, і виробляє певні норми з метою оцінки своєї поведінки й поведінки інших людей [28; с. 3, с. 97].

Для старшокласників основними є *потреби в самореалізації, самовираженні, з'ясуванні сенсу життя*. Старшокласники не просто пізнають навколишню дійсність, у них виникає потреба сформуванню власні погляди на мораль, на світ, ставлення до нього, розібратися у своїх особистісних і життєвих проблемах. У ранньому юнацькому віці *інтенсивно формується світогляд* як система поглядів на об'єктивний світ і місце в ньому людини [22, с. 244-245].

Формування світогляду включає в себе *соціальну орієнтацію особистості* – усвідомлення своєї належності до со-

ціальної спільноти (національної, професійної, вікової), вибір свого майбутнього соціального становища й шляхів його досягнення. Загальні світоглядні пошуки в ранній юності конкретизуються в *життєвих планах* [22, с. 244-245].

Типи соціалізації особистості старшокласників, які зумовлені насамперед індивідуально-психологічними особливостями, такі:

- соціалізація, яка супроводжується проблемами в поведінці, конфліктними ситуаціями, труднощами в засвоєнні соціальних ролей тощо;
- плавна, розмірена соціалізація; за такого її перебігу юна особистість включається в доросле життя порівняно легко;
- соціалізація, яка характеризується швидкими, стрибкоподібними змінами, які ефективно контролюються особистістю [23, с. 236].

Соціальні психологи стверджують, що в порівнянні з підлітками, у ранній юності вже не такими гострими є міжособистісні конфлікти, менше проявляється негативізм у ставленні до інших, поліпшується фізичне й емоційне самопочуття, знижується рівень тривожності. У спілкуванні простежується яскраво виражена статево-рольова диференціація, яка межує з інфантильно-рольовою негнучкістю. Втім, особливості юнацького вікового періоду зумовлюють *випадки загостреного відчуття самотності, інші соціально-психологічні проблеми особистості* [10, с. 102].

Окрім традиційних психологічних основ розвитку людини в ранній юності, варто розглядати *особливості соціалізації кожного покоління*, адже вони мають відмінності, причина яких – різні умови, різні чинники й виклики, із якими підлітки стикаються в житті. На думку Хлої Комбі, авторки книги «Покоління Z: їхні голоси, їхнє життя» (Generation Z: Their Voices, Their Lives), *покоління Z* особливе тим, що виросло в епоху діджиталізації й більших можливостей.

З'явилися нові канали інформації, які чинять значний вплив на світогляд і становлення сучасної молоді. *Молоді люди створюють власну ідентичність онлайн*. Серед ознак людей покоління Z виділяють такі:

- Вони з повагою ставляться до прав людини, зокрема гендерної рівності.
- Вони ніколи не знали світу без Інтернету, моментального доступу до інформації.
- Соціальні медіа дуже чітко визначають те, яким є це покоління – вони є й володарями (бо самі створюють контент, завантажують інформацію, зокрема фото й відео), й водночас – споживачами/служителями соцмереж. Вони створюють «бренд своєї особистості», тобто перетворюють себе на «бренд».
- Якою є робота-мрії для 14-річних підлітків? Це не актор, не футболіст, а ютубер.
- Вони дистанціюються від таких традиційних структур як державна влада, фінансова система, система освіти. Відмовляються від укорінених форм розваг, вони вже не купують журнали, майже не дивляться телебачення. Вони будь-яку інформацію можуть знайти через соціальні медіа.
- Вони є найвпливовішим поколінням за останні 50 років (кожен із них може висловити свою думку й бути почутим) [27].

Водночас і проблеми соціалізації сучасного покоління відрізняються («смертельні квести» в соціальних мережах, кібербулінг й інше), відрізняються залежності (на місце паління цигарок приходять «вейп» тощо).

Позашкільна освіта як соціальний інститут покликана створювати умови для залучення значної частини дітей і молоді, сприяти їхньому соціальному становленню, професійному самовизначенню, позитивній соціалізації.

1.2. Сучасний зміст позашкільної освіти для старшокласників

Зміст позашкільної освіти відображено переважно в навчальних програмах, а також різноманітних проєктах, тренінгах, програмах заходів різного рівня й різного спрямування тощо.

Серед *навчальних програм* із позашкільної освіти, орієнтованих на старшокласників, на часі навчальні програми художньо-естетичного, гуманітарного (журналістика, економіка, правознавство тощо), соціально-реабілітаційного (учнівське самоврядування тощо), туристсько-краєзнавчого, еколого-натуралістичного, фізкультурно-спортивного й інших напрямів. Значною мірою це навчальні програми вищого рівня, які передбачають, що учні вже опанували основи відповідного змісту.

Серед *проєктів* особливо актуальними для старшокласників є проєкти, які мають профорієнтаційну спрямованість (або сприяють професійному самовизначенню, набуттю допрофесійного досвіду, формуванню актуальних навичок в обраній професії тощо), профілактичний зміст, і, зокрема, сприяють утвердженню цінності здорового способу життя тощо. Також важливими є проєкти з національно-патріотичного, фізичного, морального виховання особистості й інші.

Розглянемо деякі приклади, не претендуючи на вичерпну характеристику діяльності закладів позашкільної освіти.

Насамперед зміст позашкільної освіти для старшокласників знаходиться в полі уваги *державних центрів позашкільної освіти України*, які не лише координують відповідні напрями позашкільної освіти, але й також залучають значну частину старшокласників, учнівської молоді до всеукраїнських і міжнародних проєктів, заходів тощо.

Зокрема, за організації/співорганізації *Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді (НЕНЦ)*¹,

¹ <https://nenc.gov.ua/>

який координує еколого-натуралістичну позашкільну освіту в Україні, реалізується велика кількість міжнародних, всеукраїнських цікавих проєктів, конкурсів й ін., орієнтованих на старшокласників і студентів (наприклад, «Intel Еко-Україна», Всеукраїнський біологічний форум учнівської та студентської молоді «Дотик природи» та багато інших).

Мала академія наук України (МАН)² – це освітня система, яка забезпечує організацію й координацію науково-дослідницької діяльності учнів, створює умови для їхнього інтелектуального, духовного, творчого розвитку й професійного самовизначення. *Національний центр МАНу* щороку реалізує десятки масштабних науково-освітніх проєктів і заходів для учнівської молоді («Відкрита освітня лабораторія», Всеукраїнські літні наукові профільні школи, Дитяча академія «Футурум», «Destination Imagination» в Україні, Всеукраїнські наукові мобільні студії, виставка-конкурс молодіжних інноваційних проєктів «Майбутнє України» тощо). Визначним заходом МАН є щорічний Всеукраїнський конкурс-захист науково-дослідницьких робіт учнів – членів МАН.

Український державний центр позашкільної освіти (УДЦПО)³ здійснює координацію освітнього процесу, інформаційно-методичної й організаційно-масової діяльності регіональних закладів позашкільної освіти художньо-естетичного та науково-технічного напрямів, зокрема цілу низку актуальних конкурсів, проєктів і програм для старшокласників (наприклад, Всеукраїнський конкурс з ІТ-проєктів і кіберспорту серед дітей та молоді віком від 8 до 19 років «iTalent» й інші).

Актуальною є діяльність *Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді (УДЦНПВКТУМ)⁴* щодо координації освітньої діяльності закладів туристсько-краєзнавчого

² <http://man.gov.ua/ua>

³ <http://udcpo.com.ua/>

⁴ <http://ukrjuntur.org.ua/>

напряму позашкільної освіти; різноманітні заходи, проекти тощо. Наприклад, Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура») є формою роботи з національно-патріотичного виховання дітей і молоді, важливим засобом формування національно-патріотичної свідомості молодого покоління.

У Київському Палаці дітей та юнацтва (КПДЮ)⁵ реалізується значна кількість навчальних програм, проєктів тощо, орієнтованих на старшокласників. Наприклад, цікава навчальна програма для старшокласників «Психологічний проєктор». В основі змісту програми – можливості кінотерапії – технології, які є різновидом арт-терапії й використовують виховну функцію мистецтва. Роботу за програмою організовано у формі кіноклубу; після групового перегляду старшокласниками спеціально дібраних кінофільмів відбувається обговорення. Багато фільмів, включених до програми, імітують психологічні ситуації з реального життя. Під час перегляду учні вчать співпереживати, вони думають разом із героями, погоджуються або не погоджуються з ними, вчать мислити критично.

Цікавим для старшокласників є, наприклад, навчальний зміст й актуальні проєкти *Інформаційно-творчого агентства «ЮН-ПРЕС» КПДЮ*. ІТА «ЮН-ПРЕС» орієнтується на модель підготовки універсального фахівця соціальних комунікацій, який має володіти фахом кореспондента, літературного редактора, коректора, режисера монтажу, звуко-, теле- й радіооператора, верстальника, відповідального секретаря, головного редактора, випускового редактора, пресекретаря, PR-менеджера тощо. Серед проєктів «ЮН-ПРЕС» такі: Міжнародний фестиваль дитячої творчості, телебачення та преси «Золота осінь Славутича», Міжнародний форум лідерів молодіжних організацій та молодіжної преси «Молодь України – Європи: право участі», Міжна-

⁵ <https://www.palace.kiev.ua>

родна молодіжна зустріч «Схід-Захід: єдина Європа. Молодіжне співробітництво», Міжнародний фестиваль-конкурс дитячо-юнацької журналістики «Прес-весна на Дніпрових схилах» й інші.

У структурі *Рівненського міського Палацу дітей та молоді (ПДМ)*⁶ діють профільні школи (бізнесу, сучасної хореографії, естрадно-вокального мистецтва, образотворчого мистецтва, інформатики, народного танцю, спортивного танцю, інтелектуальних видів спорту, східних єдиноборств, лідера), профільні спеціалізовані центри, клуби й об'єднання, художні колективи. Зміст і форми роботи значною мірою орієнтовані на старшокласників. Зокрема, *Школа бізнесу* активно працює над реалізацією напряму економічного навчання, здійснюючи профілізацію молоді, що є одним із головних завдань у вирішенні соціальних проблем.

Профорієнтаційні проєкти ПДМ не лише на часі, але й також дозволяють зацікавити та залучити старшокласників до позашкільної освіти. Наприклад, 2019 року відбувся загальноміський профорієнтаційний проєкт ПДМ «Трафік можливостей». За два місяці реалізації проєкту старшокласники познайомилися з ринком праці міста, завдяки успішним businessman\woman і підприємцями, коучам прокачали власні skills.

Інший приклад, не менш цікавий для старшокласників і творчої молоді – *Театральна лабораторія «Відсутність» ПДМ* – це простір експериментальної роботи, де свобода, пошук, дія – реальні цінності. Керівники й актори студії працюють із: сучасною драматургією, перформансом, відео, авторською музикою, контактною імпровізацією, фаєр-шоу.

Творчі об'єднання *Кіровоградського обласного центру дитячої та юнацької творчості (КОЦДЮТ)*⁷ також пропонують цікавий зміст і форми роботи для старшокласників.

⁶ <http://www.pdm.org.ua/>

⁷ <http://ocdut.kr.ua/>

Наприклад, відомий в Україні *молодіжний клуб «Імідж»*. У різних секціях Клубу – діти й молодь від 2 до 20 років. У Клубі діють секції таких профілів: екскурсійна діяльність; дипломатія; журналістика; шоу-театр: актори, режисери, сценаристи, ведучі шоу-програм, діджеї; MS-звукорежисери молодіжних дискотек; КВК.

У структурі *КОЦДЮТ* діє відомий в Україні *Євроклуб «Надія»* (вік вихованців – 12-21 рік). Основна мета євроклубу – активне пропагування ідеї європейської й світової єдності, активної громадянської позиції в місцевому середовищі. Досягненнями колективу є організація й проведення регіонального проекту «Європа без кордонів», «Демократична школа», «Почни творить добро», «Толерантність як обличчя сучасного світу», етапу Міжнародного конкурсу «Безпечна Україна. Безпечна Європа. Безпечний світ», організація роботи Ради євроклубів м. Кропивницького й області, робота з європейської та євроатлантичної тематики з колективами міста, області, країни та зарубіжжя, участь у семінарах, тренінгах, міжнародних зустрічах. Члени Євроклубів постійно беруть активну участь у Конгресах УАЕС, навчально-інформаційних тематичних тренінгах, виступають під час проведення Міжнародних семінарів, на заходах, організують і проводять тренінги за програмою «Рівний – рівному» тощо.

У складі *Сумського обласного Центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю (ЦПО й РТМ)*⁸ діють різноманітні творчі об'єднання, які можуть зацікавити старшокласників (у художньо-естетичному, науково-технічному, фізкультурно-спортивному й інших відділах). Зокрема, для учнів, які цікавляться науково-дослідницькою діяльністю, працює дослідницько-експериментальний відділ, який пропонує актуальні й цікаві заняття як на базі Центру, так і на базі закладів вищої освіти, сприяє професійному

⁸ <http://ocpo.sumy.ua/>

самовизначенню старшокласників, набуттю допрофесійних знань і важливих навичок.

Формуванню світогляду дітей і молоді сприяє залучення до обласних проєктів, конкурсів й інших заходів за організації ЦПО та РТМ. Наприклад, із метою вдосконалення змісту й засобів національно-патріотичного виховання молодого покоління реалізується *обласний соціально-освітній національно-патріотичний проєкт «Голос крові: ми – Українці!»*; формуванню в дітей і молоді навичок здорового способу життя, активізації творчих здібностей сприяє *обласний конкурс відеороликів «Агенти здоров'я»* тощо.

Серед творчих об'єднань соціально-реабілітаційного напрямку, орієнтованих на старшокласників, найбільш поширеними є навчальні програми, які передбачають роботу з лідерами учнівського самоврядування (наприклад, «*Основи учнівського самоврядування*», «*Лідерство – запорука успіху*»), програми формування психологічної й соціальної культури особистості та інші. Зокрема, спільно з педагогами *Центру дитячої та юнацької творчості Дніпровської міської ради (Д. Панченко)* автором розроблено *навчальну програму «Основи учнівського самоврядування»*, яка реалізується у творчих об'єднаннях соціально-реабілітаційного напрямку закладів позашкільної освіти й спрямована на вихованців віком від 14 до 18 років [5]. Мета програми – створення умов для соціального розвитку, самореалізації особистості в соціальному житті, розвиток лідерських якостей вихованців; виховання активних і свідомих громадян України.

У закладах позашкільної освіти діють творчі об'єднання, які відвідують діти й молодь з особливими освітніми потребами (ООП) (спеціальні/інклюзивні групи), реалізуються спеціальні проєкти, спрямовані на сприяння соціалізації й інтеграції в суспільство дітей і молоді з ООП.

На сучасному етапі до Закону України «Про позашкільну освіту» (2000) внесено зміни, які регулюють організацію *інклюзивного навчання*. Зокрема, визначено поняття: «індивідуальна програма розвитку», «інклюзивне навчання», «інклюзивне освітнє середовище», «особа з особливими освітніми потребами»; до основних завдань позашкільної освіти (ст. 8) включено «розвиток інклюзивного освітнього середовища...»; ст. 18 визначено, що «заклади позашкільної освіти утворюють інклюзивні та/або спеціальні групи та інші організаційні форми для навчання осіб із особливими освітніми потребами»; ст. 22 передбачено, що «педагогічним працівникам закладів позашкільної освіти за роботу в інклюзивних групах встановлюється доплата в розмірі 20 відсотків» тощо [17].

Затверджено Порядок організації інклюзивного навчання в системі позашкільної освіти (2019), який має на меті правове урегулювання організації освітнього процесу в системі позашкільної освіти для дітей із ООП, а також форму Індивідуальної програми розвитку здобувача позашкільної освіти.

Це сприяє створенню сучасних навчальних програм, орієнтованих на старшокласників із ООП, які можуть здобувати позашкільну освіту як в інклюзивних, так і спеціальних групах; реалізації актуальних проєктів тощо. Наприклад, у *Рівненському міському Палаці дітей та молоді* існує багаторічна традиція проводити *Благодійний марафон «3 вірою в майбутнє»*. Впродовж декількох днів відбуваються різноманітні заходи за організації й участі колективів ПДМ (концерти, флешмоби, творчі звіти художніх колективів і клубних підрозділів, екологічні акції, спрямовані на збереження клімату під керівництвом Екологічного центру ПДМ тощо). Традиційно виручені кошти використовуються для фінансової підтримки учасників марафону, які потребують допомоги. Обирають «Обличчя Марафону», часто це талановиті випускники ПДМ. У 2019 році в Ма-

рафону є і колективне обличчя – *Театр особливих акторів «Намисто»*, який діє в Рівненському міському Палаці дітей та молоді. Це велика мистецька сім'я, znana не тільки в рідній області, але й далеко за її межами. Участь у Благодійному марафоні «З вірою в майбутнє» – це можливість презентувати колектив і зібрати кошти на реалізацію ідеї *літнього табору «Крила» для особливої молоді*. Метою табору є розширення спектру позашкільних освітніх послуг, орієнтованих на молодь з ООП.⁹

Отже, зміст позашкільної освіти для старшокласників постійно оновлюється, розвивається, вдосконалюється.

1.3. Технології позашкільної освіти для старшокласників

Технологічність педагогічного процесу передбачає конкретне визначення кінцевого результату, чіткість етапів, відтворюваність технології (тобто можливість її реалізації іншим фахівцем). Разом із тим слід підкреслити, що послідовність навіть найбільш результативних дій не може гарантувати стовідсоткової ефективності в досягненні мети професійної діяльності.

Технології соціально-педагогічної роботи розуміють як сукупність способів, дій, спрямованих на встановлення, збереження чи поліпшення соціального функціонування об'єкта, а також на попередження негативних соціальних процесів (Р. Вайнола, А. Капська та ін.)

Серед *актуальних педагогічних/соціально-педагогічних технологій*, які реалізуються в роботі зі старшокласниками, такі:

- технологія соціального проектування («Д»);
- технології соціально-педагогічної профілактики (зокрема такі, що спрямовані на профілактику соціальних девіацій у дитячому й молодіжному середовищі);

⁹ <http://www.pdm.org.ua/blagodiyyny-marafon-z-viroyu-v-maybutnye>

- тренінгові технології;
- технології з використанням потенціалу театрального мистецтва (форум-театр, театр імпровізації (плейбек-театр)) й інші.
- *Технологія соціального проектування* в роботі зі старшокласниками має на меті реалізацію актуальних соціальних проєктів і програм. *Соціальне проектування* – це науково-теоретична й водночас предметна практична діяльність зі створення проєктів розвитку соціальних систем, інститутів, соціальних об'єктів, їхніх властивостей і відносин на основі соціального передбачення, прогнозування та планування соціальних якостей і властивостей, які є значущою соціальною потребою. Це дає можливість керувати соціальними процесами та є вираженням того нового, що характеризує тенденції соціального розвитку [2].

В основу соціального проектування мають бути закладені такі параметри:

- суперечливість соціального об'єкта;
- багатовекторність розвитку соціального об'єкта;
- множинність факторів його буття;
- суб'єктивні складові формування соціального очікування й прогнозу;
- фактори, які визначають різні критерії оцінки соціального об'єкта [2, с. 6].

Закономірним результатом проєктної діяльності є *проєкт* – сукупність скоординованих дій із певними точками відліку й закінчення, спрямованих на досягнення певних цілей, із встановленими строками, витратами й параметрами виконання. Проєкт містить концептуальну основу (опис ініціативи, її культурно-історичного смислу, гіпотези, оцінку їхньої новизни й можливих актуальних наслідків) і системно-

організаційну частину (опис конкретних механізмів й етапів реалізації проєкту) [2, с. 7].

Про значення соціального проєктування в педагогічному контексті йдеться в педагогічних і соціально-педагогічних працях (О. Безпалько, А. Капська й ін.). Зокрема, зазначається про суттєвий вплив соціального проєктування на розвиток соціально значущих якостей учнів, формування в них активної життєвої позиції. О. Безпалько акцентує на тому, що соціальні проєкти можуть бути спрямовані на створення умов розвитку соціальності суб'єкта (особистості, групи); самореалізацію особистості в основних сферах соціального середовища, мінімізацію несприятливих умов соціалізації особистості [2, с. 12].

Реалізація соціального проєкту передбачає такі основні етапи:

Перший етап. Вивчення актуальних проблем місцевої громади й вибір проблеми для вирішення.

Другий етап. Дослідження проблеми. Визначення джерел інформації й робота з ними.

Третій етап. Аналіз інформації. Вибір способу вирішення проблеми. Складання плану дій щодо вирішення обраної проблеми (вид діяльності; очікуваний результат; ресурси; виконавці).

Четвертий етап. Вирішення проблеми. Інформування громадськості. (Співпраця із засобами масової інформації тощо.)

П'ятий етап. Підготовка до представлення проєкту.

Шостий етап. Презентація результатів реалізації проєкту.

- Серед найбільш соціально значущих у роботі зі старшокласниками – *технології соціальної профілактики*. Розглядаючи міжнародний контекст проблеми, слід зауважити: кожна країна, яка прагне бути успішною, приділяє увагу соціальним питанням, зокрема профілактиці негативних соціальних

явищ. Зокрема, роль неформальної освіти європейських країн у вирішенні соціальних проблем розглядає Clarijs [26]. Питання соціальної профілактики актуалізовано в українських наукових, науково-методичних працях [25].

Актуальність проблеми профілактики залежностей серед дітей та молоді у різних країнах світу підтверджується діяльністю міжнародних організацій (Дитячий фонд ООН, ЮНІСЕФ (United Nations Children's Fund, UNICEF) й інші). Зокрема, у європейських країнах і США найбільшого поширення набули такі профілактичні програми:

- програма досягнення соціально-психологічної компетентності;
- програма навчання життєвих навичок;
- програма зменшення факторів ризику й посилення факторів захисту;
- програми, які базуються на підході альтернативної діяльності;
- програми за методом «рівний – рівному» й інші.

Усі ці програми, незважаючи на відмінності в їхньому змісті й методиках, містять три типові завдання:

- розвиток соціальної й особистісної компетентності молодій людині;
- вироблення в неї навичок самозахисту;
- попередження виникнення проблем.

Зокрема, Управління Організації об'єднаних націй із наркотиків та злочинності (United Nations Office on Drugs and Crime – UNODC) [32] у щорічному звіті (2017) щодо споживання наркотиків у світі акцентує на тому, що:

- близько 5,5 % осіб віком від 15 до 64 років споживають наркотики, тобто одна особа з 18 осіб;
- критичним у плані ризику вважається період 12-17 років. У цілому ж серед дорослого населення пік спо-

живання наркотиків припадає на молодих людей віком 18-25 років;

- рівень профілактики запобігання вживанню наркотиків і лікування наркотичної залежності залишається невітшним і таким, що значно нижче справжніх потреб.

Профілактичні заходи, які реалізує організація, стосуються чотирьох основних сфер:

- Програми навчання навичок сім'ї для профілактики наркоманії.
- Розвиток психосоціальних навичок у школі.
- Робоче місце.
- Моніторинг і оцінка [32].

На інформаційних ресурсах UNODC міститься актуальна інформація й практичні матеріали (відео-, аудіоматеріали тощо) для педагогів з попередження наркотичної залежності серед дітей і молоді¹⁰.

Слід підкреслити роль творчих об'єднань соціально-реабілітаційного напрямку позашкільної освіти, зміст діяльності яких значною мірою спрямований на попередження негативних проявів у дитячому й молодіжному середовищі (булінг, кібербулінг, вживання психоактивних речовин тощо). Зокрема, нагальними є завдання щодо створення умов для засвоєння ефективних моделей поведінки з ровесниками, формування поваги до прав і свобод людини, попередження нетерпимості до приниження її честі й гідності, фізичного або психічного насильства тощо [24]. Актуалізації зазначеної проблеми в суспільстві сприяє Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» (2018) [18], яким визначено поняття «булінгу», його ознаки, права й обов'язки працівників закладів освіти, а також запроваджено адміністративну відповідальність за булінг тощо.

¹⁰ <https://www.unodc.org/drugs/indexNEW.html>

В українському законодавчому полі й освітній практиці приділяється увага питанням профілактики різних залежностей у дитячому й молодіжному середовищі, водночас потенціал позашкільної освіти залишається недостатньо реалізованим у такому контексті.

- Ураховуючи вікові особливості, актуальними й такими, що застосовуються сьогодні в роботі зі старшокласниками, є *технології з використанням потенціалу театрального мистецтва* (форум-театр, театр імпровізації (плейбек-театр) та інші).

Театр пригноблених (ТП) – це театральна методика, яка була створена бразильським режисером і політиком Августо Боалем у 60-х роках ХХ століття під час диктатури в Бразилії. За допомогою ТП Боаль прагнув створити безпечний простір для участі кожного в творчому процесі та обговорення й вирішення соціально-економічних проблем людей, які страждають від пригноблення й несправедливості.

Методика становить систему вправ, ігор і технік, які працюють із тілом, почуттями й особистим досвідом учасників для створення можливостей для діалогу, критичної рефлексії нашої соціальної реальності та активного пошуку рішень соціальних проблем. Як інтерактивна форма театру, заснована на співучасті, вона допомагає людям провести репетицію дій і знайти у безпечному просторі театру різні можливості, які пізніше можуть бути реалізовані в житті.

Одним із найпопулярніших форматів ТП сьогодні є *форум-театр*. Така технологія актуальна й у роботі зі старшокласниками. Акторами й сценаристами у виставі форум-театру є не професійні актори, а звичайні люди, які потрапили в складну ситуацію (перебувають у складних життєвих обставинах). Під час підготовчого семінару група учасників з допомогою ведучого через ігри, вправи й сценки аналізує проблеми, які найбільше непокоять учасників, і створює сценарій форум-вистави. Процес роботи над виставою до-

помагає самим учасникам глибше зрозуміти свою проблему, поділитися своєю історією з іншими людьми й знайти підтримку в групі. Після цього група показує створену форум-виставу глядачам.

У форум-театрі сюжет вистави має певну структуру: головна дійова особа вистави стикається з життєвими труднощами, але їй/йому не вдається успішно вирішити свої проблеми. Вистава висвітлює актуальну соціальну проблему, але не пропонує її вирішення. Після перегляду вистави глядачі обговорюють проблему, яку актори показали на сцені: якими є причини цієї ситуації? Чи можна сказати, що ця проблема є типовою в нашому суспільстві, що з нею зіштовхується багато людей? Які наявні культурні, законодавчі, соціальні норми створюють або підтримують цю проблему?

Після такого діалогу й аналізу ведучий запрошує глядачів запропонувати власні стратегії поведінки того, як у показаних ситуаціях протидіяти системним проблемам. Головна умова форум-театру полягає в тому, що глядач має не просто пояснити на словах, що можна зробити інакше, а вийти на сцену, замінити одного з акторів і показати свою життєву стратегію для вирішення запропонованої проблеми. Таким способом глядач форум-театру стає *глядачем-актором* (*spect-actor*). Після кожного такого втручання глядача – *інтервенції* – ведучий модерує її обговорення. Ще одним важливим принципом форум-театру є переконання, що в діалозі глядачів й акторів не буває помилок чи «хибних» інтервенцій, адже театр – це простір гри й творчості. У цьому театрі можна спробувати будь-яку стратегію, щоб отримати досвід дії, проаналізувати власні спроби змінити ситуацію й спільно вирішити, яка поведінка чи стратегія може бути ефективною в реальному житті, а яка – ні. Так у форматі діалогу акторів і глядачів народжується істина¹¹.

¹¹ Театр для діалогу. Методики. <http://tdd.org.ua/uk/pro-metodiku-teatru-prignoblenih>

Плейбек-театр (також *театр плейбек*, англ. *Playback Theatre*, букв. пер. – «театр відтворення») – різновид інтерактивного театру імпровізації, який складається з двох основних комплементарних практик: розповіді глядачами особистих історій на публіку й миттєвої художньої інсценізації акторами цих розповідей у специфічних формах. У дійстві плейбек-театру завжди є ведучий (на проф. сленгу «кондактор»), який організовує ці практики й супроводжує увесь процес, від вступного до заключного слова.

У плейбек-театрі інсценуються не літературні твори (на відміну від театру репертуарного) і не особисті змісти виконавців (на відміну від театру чистої імпровізації), а індивідуальні історії присутніх на виставі глядачів, тобто будь-кого з охочих, випадкових людей.

Дійство плейбек-театру зазвичай називають «перформансом», оскільки в ньому акцент не на результаті, а на процесі творчості, із чого випливає безпосередня цінність мистецьких дій учасників у режимі реального часу: і розповіді глядачів, і гра акторів, музикантів, інших творців, і реакції ведучого й всіх присутніх є великою мірою непередбачуваними, спонтанними. У плейбек-театрі використовуються також партисипативні (напр., вихід глядача на сцену) й імерсивні (напр., прохання до зали поділитися історією один з одним) театральні-акціоністські елементи.

Плейбек-театр часто використовується як інструмент соціальних змін на рівні малих і середніх, закритих і відкритих, однорідних і неоднорідних груп. Комплексний соціально-психологічний ефект, який відчуває на собі група, пояснюється концептом «наративної ретикуляції», запропонованим автором ідеї й засновником плейбек-театру Джонатаном Фоксом у 2013 році.

Плейбек-театр виник у м. Нью-Палц (США) в 1975 році і на сьогодні існує в тому чи іншому вигляді в понад 65-ти країнах світу. У 1990 році було створено міжнародну

організацію плейбек-театрів («The International Playback Theatre Network») тощо¹². У позашкільній освіті України одним із найбільш цікавих є психологічний театр імпровізації «Плейбек-театр», який діє в Будинку дитячої творчості Подільського району м. Києва.

- Розглянемо найбільш актуальну (і популярну) у роботі зі старшокласниками технологію – *технологію проведення тренінгу*.
- *Соціально-психологічний тренінг* розглядається як вид інтенсивного навчання з практичним спрямуванням; сукупність методів організації групової взаємодії для розвитку особистості й удосконалення групових відносин; сферу практичної психології. Соціально-психологічний тренінг орієнтований на розвиток в індивіда компетентності в соціальному спілкуванні [4].

Основи теорії і практики соціально-психологічного тренінгу були розроблені американським психологом К. Роджерсом і ґрунтувалися на ідеях гуманістичної психології «самоактуалізованої особистості». Ця ідея – самовдосконалення особистості – здійснюється за рахунок розвитку групових відносин і створення особливої ситуації довірчого спілкування, у якій здійснюється усвідомлення себе й ін., обмін взаємовідчуттями, сприйняттям одне одного. К. Роджерс створив власну концепцію, спираючись на праці німецького психолога К. Левіна з «групової динаміки», і запропонував дві форми соціально-психологічного тренінгу: групи інтенсивного спілкування й групи організаційного розвитку [4].

- *Соціально-рольовий тренінг* є методом навчання вирішення внутрішніх конфліктів індивіда в ситуації відпрацювання навичок виконання тих чи інших соціальних функцій, вироблення й закріплення соціокуль-

¹² Плейбек-театр <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%B5%D0%BA-%D1%82%D0%B5%D0%B0%D1%82%D1%80>

турних норм. До цього методу можна віднести близький до *психодрами*, так званий *ситуаційний тренінг*, спрямований на формування тих чи інших соціальних умінь, необхідних у певних життєвих ситуаціях, зокрема при встановленні контакту з новими людьми. Цей вид тренінгу полягає в програванні конкретних епізодів, у яких один з учасників Т-групи (протагоніст) грає самого себе, а інші виступають у заданих психологом-тренером ролях, співвіднесених із певним сюжетом. Ситуаційний тренінг став подальшим розвитком ідей Дж. Морено в запропонованій ним техніці *соціодрами*. Якщо психодрама спрямована на аналіз і вирішення психологічних проблем окремої людини, то мета соціодрами полягає не стільки у виявленні конфліктів когось одного з учасників гри, скільки в досягненні ефективної взаємодії з партнерами в умовах ділового чи повсякденного спілкування.

- *Соціально-педагогічний тренінг* розглядається як форма активного навчання, яка має на меті сприяти соціалізації його учасників, інтеріоризації соціальних цінностей, набуттю ними актуальних соціальних навичок, досвіду вирішення соціальних ситуацій, сприяє формуванню соціальних компетентностей, а також може мати профілактичну спрямованість.

Отже, позашкільна освіта як соціальний інститут має у своєму арсеналі актуальні педагогічні/соціально-педагогічні технології, зокрема орієнтовані на освіту, виховання, соціалізацію старшокласників.

Водночас, зважаючи на виклики сьогодення, актуальності набувають *технології дистанційного навчання*, які успішно реалізуються закладами позашкільної освіти України.

Розділ 2. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ «СОЦІАЛЬНЕ СТАНОВЛЕННЯ ЛЮДИНИ: СВІДОМИЙ ВИБІР ЦІННОСТЕЙ ТА ПРІОРИТЕТІВ»

Програму тренінгу розроблено для старшокласників. Вона може реалізовуватися в освітньому процесі закладу позашкільної освіти, виступати в якості однієї з форм роботи працівників психологічної служби в закладі загальної середньої освіти.

Заняття можуть відбуватися у звичайних/спеціальних/інклюзивних групах (програма передбачає *корекційно-розвитковий складник*). Отже, до занять можуть залучатися діти з особливими освітніми потребами (із порушеннями слуху, із порушеннями зору, із порушеннями опорно-рухового апарата й ін.); відповідно необхідно передбачити *умови* (наявність сурдоперекладача, архітектурна доступність аудиторій тощо). Також тренеру слід адаптувати *зміст занять*, враховуючи склад групи (слід уникати вправ, бесід, які можуть образити, принизити учасників, що мають певні порушення здоров'я, враховувати бажання самих учасників взяти участь в обговоренні певних тем; ретельно добирати вправи для розминки, руханки тощо).

Програму тренінгу (або заняття з окремих тем) можливо використати як для профілактики булінгу в закладах освіти, так і в роботі практичного психолога/соціального педагога в межах *програми реабілітації для потерпілого (жертви булінгу), корекційної програми для кривдника (булера)*, що розробляються відповідно до Наказу МОН України № 1646 від 28.12.2019 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти»¹.

¹ http://search.ligazakon.ua/1_doc2.nsf/link1/RE34394.html

Програма тренінгу значною мірою має *профілактичну спрямованість*. В основу програми покладено *особистісний підхід до соціальної профілактики*, який передбачає не лише надання актуальної інформації про соціальні небезпеки, формування відповідних навичок опору, але й передусім вплив на свідомість, цінності, світогляд молодшої людини.

Метою тренінгу є створення умов для соціального становлення учнів і профілактика відхилень у соціальному розвитку та поведінці особистості на основі позитивного самосприйняття, інтеріоризації цінностей, становлення світогляду.

Програма тренінгу містить два блоки.

1. *Сприяння самоусвідомленню, становленню світогляду та системи цінностей особистості* (заняття 1-6).

Завдання:

- створення умов для усвідомлення себе й засвоєння соціальних знань (про себе, суспільство, соціальні відносини, соціальні ролі, норми й правила соціальної поведінки), розвиток здатності орієнтуватися в подіях, які відбуваються в країні й світі;
 - сприяння становленню суб'єктної позиції особистості (система ставлень до соціальних процесів, інших людей, себе як члена суспільства);
 - допомога у визначенні життєвих цілей, побудові власного життєвого проєкту.
2. *Профілактика відхилень у соціальному розвитку й поведінці особистості* (заняття 7-12).

Завдання:

- виховання потреби в дотриманні здорового способу життя;
- формування уявлення про комунікацію й її засоби, навичок успішної комунікації;

- сприяння усвідомленню учнями небезпеки негативно-го соціального впливу, формування навичок протисто-яти таким впливам;
- профілактика формування залежностей серед учнів-ської молоді.

Загальні рекомендації з проведення тренінгу

Програма розрахована на 12 занять (кількість занять може бути збільшено). Кожне заняття триває від години до 1 години 20 хвилин. Кількість учасників не має перевищу-вати 15 осіб.

Тренеру необхідно дотримуватися етичних правил груп-ової роботи, оскільки участь у групі чинить суттєвий вплив на формування особистості.

Основні принципи групової роботи:

- Надання учасникам повної інформації про роботу гру-пи: її цілі, завдання, роботу, яка планується, вимоги, які висуваються до учасників. Бажано, щоб кожен по-тенційний учасник дав згоду на участь у групі.
- Конфіденційність. Все, про що говориться в групі від-носно конкретних учасників, не має стати відомим третім особам. Це природна етична вимога, яка є умо-вою для створення атмосфери довіри, безпеки й само-розкриття.
- Принцип добровільності. Члени групи можуть не бра-ти участь у тих чи інших вправах, і тренер має захища-ти їх від можливого тиску з боку групи.
- Забезпечення психологічної і фізичної безпеки учас-ників групи. У групі неприпустима фізична й вербаль-на агресія, вживання психоактивних речовин. Із само-го початку вводиться правило, коли учасники можуть говорити про свої почуття, але не мають давати оцінок (першою чергою негативних) поведінці й висловлю-ванням один одного [7].

Забезпечення: зручна аудиторія; апаратура для демонстрації презентацій, перегляду відео, мультфільмів; за необхідності – супровід сурдоперекладача тощо^{2, 3}.

Основні вимоги до тренінгового заняття

Структура заняття містить такі елементи (*сесії*): розминка, основний зміст, рефлексія з приводу заняття.

Розминка. Містить вправи, руханки тощо, які сприяють активізації учасників групи, створенню невимушеної, доброзичливої атмосфери.

Основний зміст заняття. Містить лекції, ігри, дискусії, вправи, завдання, які допомагають зрозуміти й засвоїти головну тему заняття.

Рефлексія заняття. Після завершення заняття учасники мають змогу поділитися своїми почуттями, враженнями, думками.

На першому занятті приймаються правила групової роботи, додається вступна частина (ознайомлення з проблемою) і процедура знайомства учасників тренінгу.

Вправи, які включено до тренінгу, розроблено автором і запозичено в інших авторів (Л. Анн [19], А. Асмолов [7], Н. Нікітіна [9], І. Чаус [6], Є. Дубровська, М. Ясеновська [11], Роерден [8] та ін.) й адаптовані відповідно до мети і завдань програми; дискусії й інші форми роботи розроблено автором.

План програми

I. Сприяння самоусвідомленню, становленню світогляду й системи цінностей особистості

Заняття 1. Я і мої цінності.

Заняття 2. Особистісні ресурси.

Заняття 3. Почуття власної гідності. Національна гідність.

² Слід враховувати Наказ МОН України «Про затвердження Типового переліку спеціальних засобів корекції психофізичного розвитку осіб з особливими освітніми потребами, які навчаються в інклюзивних та спеціальних класах (групах) закладів освіти» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0582-18>

³ Частина вправ, активностей містить позначку («Д») «*може здійснюватися дистанційно*»

Заняття 4. Я в суспільстві.

Заняття 5. Толерантність та інтолерантність.

Заняття 6. Побудова власного життєвого проекту.

II. Профілактика відхилень у соціальному розвитку й поведінці особистості

Заняття 7. Здоров'я людини: фізичне, психічне, духовне й соціальне.

Заняття 8. Почуття та емоції, їхнє значення в житті людини.

Заняття 9. Успішна комунікація.

Заняття 10. Агресія. Булінг, кібербулінг.

Заняття 11. Соціальний вплив: як протистояти.

Заняття 12. «Ні» – залежності (попередження залежності від психоактивних речовин, інших залежностей).

Зміст програми

I. СПРИЯННЯ САМОУСВІДОМЛЕННЮ, СТАНОВЛЕННЮ СВІТОГЛЯДУ ТА СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Заняття 1. Я і мої цінності

Час проведення: 1 год 20 хв.

Мета: створення умов для знайомства учасників групи; сприяння самопізнанню, самоусвідомленню й самовираженню учасників в образній формі; ознайомлення з людськими цінностями, визначення учасниками власних ціннісних орієнтацій.

Сесія 1. Вступ. Знайомство учасників тренінгу

Вступне слово тренера

(Тренер ознайомлює учасників із метою й змістом тренінгу, мотивує їх до участі, пояснює принципи й правила групової роботи.)

Час проведення: 5 хв.

Вправа «Снігова куля»

Мета: знайомство учасників.

Час проведення: 10 хв.

Учасники групи сидять у колі. Першим називає своє ім'я тренер. Далі той, хто сидить наступним, називає ім'я тренера й своє ім'я. Кожний наступний учасник називає по черзі імена всіх, хто представився до нього. Так учаснику, який замикає коло, потрібно назвати імена всіх членів групи.

Вправа «Хто я?»

Мета: сприяти самоусвідомленню й самовираженню учасників в образній формі.

Час проведення: 10 хв.

Учасникам тренінгу пропонується відповісти на питання «Хто я?», завершивши речення (бажано, щоб варіанти початку речень були роздані учасникам):

Я мов пташка, тому що...

Я перетворююся на тигра, коли...

Я можу бути вітерцем, тому що...

Я мов мурашка, коли...

Я відчуваю, що я шматочок криги, що тане...

Я – прекрасна квітка...

Я відчуваю, що я – скеля...

Я зараз – лампочка...

Я – стежка...

Я – цікава книга...

Я – пісенька...

Я – макаронина...

Я – світлячок...

Визначення очікувань учасників

(Варіант проведення: учасники записують свої очікування на «листочках» і прикріплюють на спільне «дерево», розташоване на дошці. Можуть бути інші варіанти. Обов'язкова умова: на останньому занятті повернутися до «дерева», проаналізувати, чи справдилися очікування.)

Час проведення: 5 хв.

**Сесія 2. Самопізнання та самовираження учасників.
Цінності, ціннісні орієнтації людини**

Вправа «Моє відображення»

Час проведення: 15 хв.

Тренер: «Існує уявлення, що людина хороша, коли вона живе заради інших, коли вона “не егоїст” і про себе піклується останньою чергою. Водночас психологи вважають, і не без підстав, що людина може *любити навколишній світ* рівно такою мірою й саме так, наскільки і як вона *любить себе*. Ми бачимо, що життя складається вдало в тих людей, які добре знають свої цінні якості й поважають себе за них, а також уміють піклуватися про їхній розвиток так само, як хороші батьки піклуються про розвиток своїх дітей.

Пограймо в гру, яка допоможе нам виявити наше ставлення до самих себе. Отже. Сідаймо в коло. Зараз по колу буде передаватися дзеркало (можна скористатися камерою власного мобільного телефону). Завдання кожного – уважно подивитися на себе й спробувати сприйняти себе дещо відсторонено, так, ніби навпроти – не власне відображення, а обличчя незнайомця, яке привернуло вашу увагу. Зосереджено вивчіть цю людину, а потім намагайтеся відповісти на такі запитання.

- Що привабливого ви бачите в цій людині?
- За що можна любити її?
- Що в ній викликає повагу, а можливо, захоплення?»

(Можна озвучити думки вголос, але, якщо учасникам це зробити складно, можна й проговорити «про себе» або записати на стікерах).

Вправа «На якого казкового героя я схожий»

Мета: можливість самовираження й саморозкриття в метафоричній формі. Отримання зворотного зв'язку від учасників групи, формування навичок міжособистісного сприйняття.

Час проведення: 15 хв.

Матеріали: м'яч (м'яка іграшка тощо).

Процедура проведення. Тренер пропонує одному з присутніх обрати серед учасників групи людину, яка викликає у нього асоціації з персонажем із казки або з героєм мультфільму, і кинути йому м'яч (передати іграшку). При цьому потрібно сказати, кого саме нагадує йому цей учасник (наприклад: «*Аню, мені здається, ти схожа на Русалоньку*», «*Максима, мені здається, що ти схожий на Котигорошка*»). Учасник ловить м'яч (іграшку) й кидає його іншому, називаючи персонаж, із яким асоціюється ця людина, і так доти, доки не візьмуть участь всі охочі.

Обговорення. «Можливо хтось не згодний із такими асоціаціями й хоче виправити помилкове уявлення? Тоді ви маєте можливість кинути м'яч (іграшку) у відповідь, висловити свою думку стосовно асоціації (за бажанням)». (Наприклад: «...*Ти сказав, що я схожий на крокодила Гену, а насправді я схожий (відчуваю себе...) на Чеширського Кота*»).

Повідомлення «Цінності в житті людини» (з елементами презентації) («Д»)

(Щоб уникати тривалого монологу тренера, визначення понять, основні тези доцільно розміщувати на слайдах.)

Тренер: «Багато чинників у нашому житті визначають і наше життя, і наше майбутнє. Погоджуетесь? Наприклад? Дійсно, це й об'єктивні речі, на які ми не можемо вплинути, але й також суб'єктивні – наш характер, особистісні якості, наш світогляд і цінності, якими ми керуємося в житті.

Що таке «*цінності*»?

Категорія «*ціннісні орієнтації*» розглядається вченими як важливий компонент світогляду особистості або групової ідеології, який виражає переваги й прагнення особистості або групи по відношенню до тих чи інших узагальнених людських цінностей (благополуччя, здоров'я, комфорт, пізнання, громадянські свободи, творчість, праця тощо).

Цінності – те, що є для людини найбільш значущим. Існує багато класифікацій цінностей. Серед таких можливо виділити два види: класифікації *за формальними ознаками* (наприклад, цінності матеріальні й духовні); класифікації *за змістовними ознаками* (наприклад, цінності термінальні (цінності-цілі) й інструментальні (цінності-засоби) (класифікація М. Рокича)).

Зокрема, серед *термінальних цінностей* протиставляються:

1. Конкретні життєві цінності (здоров'я, робота, друзі, сімейне життя) – абстрактні цінності (пізнання, розвиток, свобода, творчість).

2. Цінності професійної самореалізації (цікава робота, творчість, активне діяльне життя) – цінності особистого життя (здоров'я, любов, наявність друзів, розваги, сімейне життя).

3. Індивідуальні цінності (здоров'я, творчість, свобода, впевненість у собі, продуктивне життя, матеріально забезпечене життя) – цінності міжособистісних відносин (наявність друзів, щасливе сімейне життя, щастя інших).

4. Активні цінності (свобода, активне діяльне життя, продуктивне життя, цікава робота) – пасивні цінності (краса природи й мистецтва, впевненість у собі, пізнання, життєва мудрість тощо).

Серед *узагальнених людських цінностей* розглядають наступні: життя, добробут, здоров'я, комфорт, пізнання, громадянські свободи, творчість, праця тощо.

Згодні? Спробуємо визначити систему власних цінностей.

Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич) («Д»)

Сесія 3. Рефлексія заняття

Час проведення: 5 хв.

Заняття 2. Особистісні ресурси

Час проведення: 1 год.

Мета: допомога учасникам у розкритті своїх сильних сторін. Надання психологічної підтримки за допомогою медитації. Актуалізація особистісних ресурсів учасників занять.

Сесія 1. Розминка

Час проведення: 25 хв.

Вправа «Продовжимо знайомство»

Мета: сприяти ближчому знайомству учасників між собою й вираженню себе в групі.

Тренер: «Зараз у нас буде можливість продовжити знайомство. Зробімо це таким способом: той, хто стоїть у центрі кола (спочатку це буду я) пропонує помінятися місцями (пересісти) всім тим, хто володіє певним умінням. Ці уміння він називає. Наприклад, коли я скажу: “Пересядьте всі ті, хто вміє водити машину”, всі ті, хто вміє водити машину, мають помінятися місцями. При цьому той, хто стоїть у центрі кола, буде намагатися зайняти одне з місць, що звільнилося, а той, хто залишиться в центрі кола без місця, продовжить роботу. Використаємо цю ситуацію для того, щоб більше дізнатися один про одного».

Вправа «Ніхто не знає»

Мета: створення комфортної психологічної атмосфери в групі, можливості відчувати свої властивості.

Тренер: «Зараз ми будемо кидати м'яч один одному (або передавати якусь річ). Той, у кого виявиться м'яч, говорить таку фразу: “Ніхто з вас не знає, що я... (або в мене...)”. У кожного з нас м'яч може побувати декілька разів».

Обговорення: якою мірою легко було говорити про себе.

Вправа «Скажу відверто»

Тренер: «Щоб наша робота від заняття до заняття ставала більш продуктивною, ми будемо на початку зустрічі відвер-

то ділитися своїми враженнями від того, що було минулого разу. У кожного з нас є можливість поділитися своїми відчуттями, розповісти про свої почуття й думки, які виникли в ході заняття або вже після нього. Чи все зрозуміло в правилах, які прийняла група? Можливо, є потреба щодо їхньої зміни й додавання нових? Які питання було б цікаво порушити? Про що краще не говорити?»

Сесія 2. Актуалізація особистісних ресурсів учасників заняття

Час проведення: 30 хв.

Вправа «Моя точка опори»

Тренер: «У кожного з нас є свої сильні сторони, тобто те, що ми цінуємо, приймаємо й любимо в собі, те, що дає нам почуття внутрішньої свободи й впевненості у своїх силах. Це – ваш “внутрішній особистісний ресурс”. Назвемо все це “точкою опори”, адже дійсно, саме ці якості допомагають нам у складну хвилину. Згадайте, як подолали складну ситуацію. Подумайте, які це якості або уміння. Ви можете представити їх групі, не пояснюючи, а можете просто записати на аркуші паперу й сховати, щоб іноді в скрутну хвилину згадати, що саме дасть вам сили подолати проблему.

Також власною “точкою опори” ви можете вважати об’єктивні речі – “зовнішній ресурс” (свій дім, своїх батьків, друзів тощо). Подумайте про це й запам’ятайте, що в кожного є така власна “точка опори”».

Вправа «Еміграція»

Тренер: «Ми з вами аналізували власні якості, це, умовно кажучи, “внутрішній ресурс”, ваша внутрішня точка опори. Але ми згадали й ваш “зовнішній ресурс”. Це ті люди, які вас оточують і які можуть стати вашою опорою в скрутну хвилину. Насамперед це ваші батьки. Але, напевне, є інші.

Багато хто з вас живе в одному й тому самому місті на одній і тій самій вулиці. Все добре знайоме, до всього зви-

кли. Але в житті може всяке трапитися... Припустимо, що ви надовго їдете з країни (або переїхали до іншого міста, перейшли до іншої школи). З одного боку, це завжди цікаво: нові обставини, нові знайомства, а з іншого? Як ви вважаєте, скільки людей і хто конкретно пожалкує про те, що ви поїхали? Чому? Що вас пов'язує з цими людьми? Які у вас були стосунки з ними? Чи ви допомагали їм у чомусь? Чи у вас просто склалися теплі душевні відносини?

Скільки людей і хто саме зрадіє вашому бажанню поїхати (чи перейти до іншої школи)? Чому? У чому причина такого відношення? Ви чимось зашкодили цим людям? Чи причина в них? Чи просто ви “дуже різні люди”?»

Обговорення. Висловитися можуть учасники за бажанням. Інші – подумки проаналізувати стосунки з людьми навколо.

Обговорення прикладів.

Вправа «Маяк» («Д»)

Тренер: «Замисліться над тим, що насправді всі ви маєте внутрішню силу, яку ще маєте реалізувати, про яку, можливо, ніхто ще не здогадується. Ви також є “точкою опори” для інших.

Оберіть зручне положення, заплющіть очі, увійдіть до розслабленого сприйнятливого стану свідомості. Уявіть маленький скелястий острів вдалині від землі. На вершині острова підноситься маяк. Уявіть себе цим маяком, який стоїть на скелястому острові. Ваші стіни такі товсті й міцні, що навіть сильні вітри, які постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас. Із вікон вашого горішнього поверху ви вдень і вночі, за будь-якої погоди надсилаєте потужний пучок світла, який служить орієнтиром для кораблів. Пам'ятайте про ту енергетичну систему, яка підтримує сталість вашого світлового променя, що ковзає океаном і попереджає мореплавців про мілини та є символом безпеки для людей на березі.

Тепер спробуйте відчути внутрішнє джерело світла в собі – світла, яке ніколи не згасає».

Перегляд мультфільмів

(«Легке життя», «Ніколи не здавайся» та ін.).

Обговорення.

Сесія 3. Рефлексія заняття

Час проведення: 5 хв.

Заняття 3. Почуття власної гідності.

Національна гідність

Час проведення: 1 год. 20 хв.

Мета: показати роль почуття власної гідності в системі самоставлення особистості. Обговорити питання національної гідності, мови, розглянути приклади сучасних подій, героїчних вчинків українських воїнів тощо.

Сесія 1. Розминка

Час проведення: 25 хв.

Вправа «Шикуйсь за зростом»

Мета: підвищення рівня згуртованості, взаєморозуміння й узгодженості дій у групі.

Процедура проведення. Учасникам групи пропонується заплющити очі й вишикуватися за зростом (інший варіант – стати по колу). Група може зробити декілька спроб.

Вправа «Оплески»

Мета: підвищення настрою й самооцінки, активізація учасників групи.

Процедура проведення. Учасники сидять по колу. Тренер просить підвестися тих, хто володіє певним умінням або якістю. (Наприклад, «Встаньте ті, хто вмiє вишивати, кататися на гірських лижах, любить дивитися серіали, мріє навчитися грати у великий теніс...».) Інші учасники групи аплодують тим, хто підвівся.

Сесія 2. Почуття власної гідності – значення в житті людини й людства

Час проведення: 30 хв.

Вправа «Три якості»

Тренер: «Замисліться на хвилину про себе й запишіть три якості, за які ви можете вважати себе людиною, гідною любові й захоплення. Для багатьох це завдання може виявитися складним. Проте все ж знайдіть у собі три якості. Це можуть бути як зовнішні (красивий голос, очі, волосся), так і душевні якості (доброта, щирість, вміння вислухати, вміння дружити).

Обговорення. За бажанням учасники зачитують вголос. Група підтримує їх оплесками.

Повідомлення «Людська честь і гідність. Приниження людської гідності як причина глобальних катастроф ХХ ст.»

Мета: показати роль почуття власної гідності для життя людини й суспільства; обговорити історичні приклади приниження людської гідності та його наслідки.

«Які цінності в сучасному суспільстві? Чи актуальними є поняття “честь”, “гідність”, “совість”, чи вони застарілі й уже є “архаїзмами”? А проте, в історії є чимало прикладів, коли загроза честі ставала причиною загибелі людини, а приниження гідності цілої нації – причиною загибелі мільйонів людей.

Але спочатку з'ясуймо, чим саме є людська гідність. За “Філософським словником” (за ред. І. Фролова), гідність трактується як “поняття моральної свідомості, що виражає уявлення про цінність особистості, відображає моральне ставлення людини до самої себе й суспільства до індивіда”. Розуміння власної гідності поряд із совістю і честю є одним із способів усвідомлення відповідальності перед собою як особистістю. З іншого боку, гідність особистості вимагає

й від інших людей поваги, визнання відповідних прав (В. Рибалка).

Поняття честі є близьким до гідності. Його розуміють як соціально-психологічну рису особистості, яка виявляється в гідній її поведінці навіть у складних ситуаціях (Психологічний словник-довідник М. Дьяченка, Л. Кандибовича). Чесна людина не вдається до обману, дотримує слова, чесно виконує свої професійні обов'язки.

Якщо говорити про історичні приклади, потрібно проаналізувати психологічні причини глобальних катастроф минулого століття. Як зазначає В. Рибалка, такий аналіз свідчить, що приниження й піднесення людської честі й гідності ставали чинниками масових ланцюгоподібних конфліктів світового масштабу. Так, можна стверджувати, що Перша й Друга світові війни стали наслідком приниження гідності. Перша світова війна була здетонована “боротьбою гідностей” між царськими дворами Європи – після вбивства влітку 1914 року в Сараєві ерц-герцога Фердинанда, двоюрідного брата імператора Австро-Угорщини Франца-Йосифа. Ціною такої боротьби уражених гідностей царських родин стали мільйони жертв.

Після поразки Німеччини в Першій світовій війні за Версальським мирним договором було анексовано частину її території, їй було заборонено мати сильну армію, що призвело до фактичного приниження національної гідності великого народу. Цією обставиною скористався Адольф Гітлер, який, спекулюючи на питаннях національної честі й гідності, розробив націонал-соціалістичну ідеологію, в основі якої була ідея вищості “арійської німецької нації”, що й стало каталізатором розв'язання найкривавішої в історії людства Другої світової війни проти “нижчих”, “неповноцінних”, за ідеями нацизму, народів. Унаслідок такого аксіопсихологічного “підпалу” в пеклі світового багаття згоріло понад 60 мільйонів людей.

І чи не загрожують зараз людству загалом, окремим країнам і кожній особистості прояви вищості й презирства, нехтування одними народами інших, масове приниження населення можновладцями, безчестя й відсутність гідності в деяких керівників. І чи не з'являться знову через це нові світові конфлікти, масові суспільні й особистісні катастрофи?..» (В. Рибалка).

Бесіда «Національна гідність. Україна і українці»⁴

Мета: обговорити питання національної гідності, розглянути приклади сучасних подій боротьби за незалежність України.

Питання:

- Чи важливою є національна гідність? Чому?
- Наведіть приклади людей, які відстоюють національну гідність.
- Чи вважаєте ви важливим те, якою мовою спілкуватися (в Україні)?
- Чому знищення національної мови може призвести до занепаду нації?

Тренеру слід сприяти усвідомленню учасниками важливості для людини національних цінностей, національної ідентичності; необхідності відстоювати й підтримувати власні національні цінності, зокрема мову.

Бесіда «Людська гідність: наслідки приниження»

Питання:

- Чи дійсно відчуття приниження гідності цілої нації може спровокувати такі наслідки як визнання ідей нацизму (Німеччина, 1930-ті роки)?
- Чи існує проблема приниження людської гідності в українському суспільстві? Як це може виявлятися?
- Чи бувають випадки приниження людської гідності у вашій школі?

⁴ Можливо присвятити цій темі окреме заняття (сесію).

– Як потрібно вчинити у випадку, коли принижують гідність ваших знайомих, друзів (обговорення ситуацій).

– Чому в людини може виникнути бажання досягти своєї мети за рахунок приниження інших?

Тренеру слід підвести учасників до думки про те, що ображають не лише «слабких» чи тих, хто відрізняється. (Доцільні приклади з життя відомих людей.) Навпаки, саме насправді «слабкі» й невпевнені в собі люди прагнуть самоствердитися за рахунок інших. Або ці діти (люди) з дитинства бачили лише негативні приклади й засвоїли такі моделі поведінки як «норму».

(!) Обов'язково діям, які принижують людську гідність, слід чинити опір. У складних ситуаціях обов'язково слід повідомити дорослих, насамперед батьків.

Сесія 3. Рефлексія заняття

Час проведення: 5 хв.

Заняття 4. Я в суспільстві

Час проведення: 1 год 20 хв.

Мета: усвідомлення учнями глобальних соціальних проблем, становлення власної позиції щодо їхнього попередження й виправлення.

Сесія 1. Розминка

Час проведення: 15 хв.

Вправа «Сусід праворуч, сусід ліворуч»

Процедура проведення. Учасник, у руках якого умовна річ (м'яч, іграшка), називає імена сусідів ліворуч і праворуч від себе, потім представляється сам. Після цього він передає річ будь-кому з членів групи. Той, хто отримав річ, знову має назвати імена сусідів праворуч і ліворуч і представитися і так далі.

Вправа «Порадуй мене»

Мета: розвиток соціальної інтуїції, чуттєвості, розуміння іншої людини.

Процедура проведення. До центра кола запрошується один з учасників. Передбачається, що в нього сьогодні день народження. Завдання всіх інших – принести йому радість. Кожен з учасників вирішує, що йому подарувати – річ або подію, або щось ще (наприклад, гоночний автомобіль, навколосвітню подорож, вілу на узбережжі, «відмінно» з математики...). Той, чий подарунок виявиться найбільш вдалим, отримує в нагороду посмішку від «іменинника». Потім стає іменинником й отримує подарунки інший учасник.

Вправа «Заморожений»

Мета: удосконалення навичок емоційного контакту.

Процедура проведення. Учасники діляться на пари. У парі один учасник грає роль «замороженого», а другий – «реаніматора». За сигналом ведучого заморожений застигає в нерухомості. Протягом однієї хвилини реаніматор має оживити його, при цьому він не має права ні торкатися, ні звертатися до «замороженого» зі словами. Він може діяти лише за допомогою погляду, міміки й пантоміми. Критерій «розморожування» – зміни у виразі обличчя, посмішки або сміх «замороженого».

Сесія 2. Усвідомлення учнями глобальних соціальних проблем. Формування вміння побачити й зрозуміти інших людей.

Час проведення: 60 хв.

Дискусія

Мета: усвідомлення учнями соціальних проблем, формування власної позиції щодо їхнього попередження й виправлення.

Тренер: «Продовжуючи нашу розмову, варто зауважити: людина – не лише індивідуальність, частина колективу

(групи), вона – частина суспільства. Сьогодні, у добу глобалізації, немає проблем окремої країни, багато серйозних проблем (вірусні пандемії, екологічні катастрофи, військові операції, пониження прав людини, застосування зброї масового ураження, і навіть наукові винаходи) стають спільними, набувають світового масштабу, оскільки так чи інакше впливають на всі інші країни й народи.

Дискусію доцільно проводити на основі переглянутого раніше фільму із соціальним змістом. Наприклад:

«Елізіум: Рай не на Землі» (США, 2013)

У 2154 людство поділене на два класи: дуже багаті, які живуть на чистій, створеній руками людини космічній станції під назвою «Елізіум», й інші, які живуть на перенаселеній зруйнованій Землі. Безжалісний урядовець, міністр Роудс, не зупиниться ні перед чим для введення антиімміграційних законів задля збереження привілейованого способу життя громадян Елізіума. Коли невдаха Макса загаяють у кут, він погоджується взятися за складну місію, яка в разі успіху не тільки врятує йому життя, але й може привести до рівності цих двох поляризованих світів.

До речі, режисер Ніл Бломкамп заснував ідею ідеального світу, який існує окремо від зруйнованої Землі, на реальних джерелах: у 70-х роках ХХ століття люди серйозно обговорювали ідею необхідності побудувати космічні станції й покинути Землю.

Питання дискусії:

– Чи важлива, на вашу думку, соціальна справедливість у суспільстві та як ви розумієте це поняття?

– Чи може існувати дійсно справедливе суспільство? За якими принципами воно має будуватися?

– Що ви думаєте про ідею «покинути зруйновану Землю/країну й знайти більш придатне місце для життя»?

– Чи може людство прожити без війн і воєнних конфліктів? Ваші прогнози на 50 років.

Вправа «Безлюдний острів»

Мета: створити можливість учасникам спробувати «організувати суспільне життя», виявити власну позицію щодо цього.

Учасники мають розбитися на групи (2-3).

Тренер: «Уявіть, що в результаті загибелі корабля ви й ваші одногрупники опинилися на безлюдному острові. На ньому багатий тваринний і рослинний світ, втім, життя сповнене небезпек: отруйні рослини й тварини, зливи, короткі, але жорстокі холоди, можливі й візити “дикунів” з інших островів. У найближчі декілька років ви не зможете повернутися до нормального життя, у рідні краї. Ваше завдання – створити для себе нормальні умови, за яких ви могли б вижити. Зрозумійте серйозність і небезпеку того, що відбувається. Багато хто іноді за таких обставин втрачає людську подобу, спалахують сварки й бійки зі смертельним результатом. Тут не місце для розваг і балачок – вам потрібно щось їсти й пити, облаштувати собі житло тощо.

Окрім цього, ви маєте освоїти острів, організувати на ньому господарство. Потрібно також налагодити й *соціальне життя*: розподілити основні функції й обов’язки. Слід продумати й те, яким способом ці функції й обов’язки будуть виконуватися.

Отже, потрібно визначити *основні принципи регулювання соціального життя на острові*.

Насамперед вирішіть питання про владу. Якою вона буде на вашому острові? Хто буде ухвалювати остаточне рішення? Всі жителі острова одногосно або простою більшістю, або угруповання найбільш авторитетних жителів, або одноосібно лідер? І яким способом буде контролюватися виконання? Під страхом покарання, смерті? Як буде розподілятися їжа? Порівну? За трудовим внеском? Можливо, більше – сильним, щоб краще працювали? Або слабким, щоб вижили? Чи має право людина жити на вашому острові, нікого не

слухаючи й нікому не підкоряючись? А якщо її спосіб життя зробить її слабкою, хворобливою, тягарем для інших? Які у вас будуть свята? Скільки? Як ви їх будете влаштовувати?

Розробіть *морально-психологічний кодекс відносин, приблизно на 15-20 пунктів*. Правила потрібні чіткі, а не абстрактні, вони мають допомагати рішенню конкретних проблем, ефективному співробітництву, попередженню конфліктів. Потрібно також передбачити санкції за порушення встановлених правил».

Обговорення.

Сесія 3. Рефлексія заняття

Час проведення: 5 хв.

Заняття 5. Толерантність й інтолерантність

Час проведення: 1 год.

Мета: сприяти усвідомленню учасниками сутності й значення толерантності в сучасному світі; обговорення важливого питання про «межі толерантності». До яких явищ не можна ставитися терпимо?

Сесія 1. Розминка

Час проведення: 15 хв.

Вправа «Нитка, що пов'язує»

Мета: покращення працездатності, позитивного настрою й згуртованості групи.

Учасники стають у коло. Тренер, тримаючи в руках клубок, вітається з усіма й передає клубок сусіду.

Той, до кого потрапляє клубок, вітає всіх і передає його наступному гравцю, залишаючи ниточку в себе. І так по колу. Коли клубок повертається до тренера, всі опиняються зв'язаними однією ниткою.

Злегка натягніть нитку й відчуйте, що ви одне ціле в цьому світі...

Обговорення:

– Чи комфортно вам у групі?

– Що ви відчуваєте?

Вправа «Чим ми схожі»

Тренер: «У ході попередніх зустрічей ми говорили про себе, своє “Я”, демонстрували свою унікальність, індивідуальність. Це дуже важливо. Втім, людина – істота соціальна, тобто людина насправді може бути Людиною лише серед інших, у суспільстві. Для цього вона має не лише демонструвати своє “Я”, але побачити й зрозуміти інших, сприйняти їх. Насправді ми не такі вже різні».

Процедура проведення. Учасники групи сидять у колі. Тренер запрошує до кола одного з учасників на основі якої-небудь реальної або уявної подібності із собою. Наприклад: «Світлано, вийди, будь-ласка, до мене, тому що в нас із тобою однаковий колір волосся (або: ми схожі тим, що ми жителі Землі, або: ми одного зросту тощо)». Світлана виходить до кола й запрошує когось з учасників таким же способом. Гра продовжується доти, доки всі учасники не опиняться в колі.

Сесія 2. Сутність і значення толерантності. «Межі» толерантності

Час проведення: 40 хв.

Вправа «Сутність толерантності»

Мета: дати можливість учасникам сформулювати сутність толерантності; показати багатоаспектність поняття «толерантність».

Процедура проведення: Тренер розподіляє учасників на групи по 3-4 особи. Кожній групі належить виробити в результаті «мозкового штурму» власне визначення толерантності. Визначення має бути коротким і влучним. Після обговорення представник від кожної групи знайомить із виробленим визначенням учасників.

Після завершення обговорення в групах кожне визначення виписується на дошці або на папері.

Обговорення.

– Чим відрізняється кожне визначення?

– Чи є щось, що поєднує якісь із запропонованих визначень?

– Яке визначення більш вдале?

Інформаційне повідомлення «Толерантність й інтолерантність» (з елементами презентації) («Д»)

У кожній країні важливими для суспільства є питання про толерантність до різних поглядів, думок, культурних особливостей.

Як розуміти феномен «толерантність»?

Міжнародний день, присвячений толерантності (англ. *International Day for Tolerance*), щорічно відзначається 16 листопада. Цей Міжнародний день було врочи-сто проголошено в «Декларації принципів толерантності» ЮНЕСКО, яку затверджено в 1995 році на 28-й Генеральній конференції ЮНЕСКО (резолюція № 5.61). *Толерантність*, за Декларацією, – це «повага, прийняття й правильне розуміння багатого різноманіття культур нашого світу, наших форм самовираження й способів проявів людської індивідуальності». Декларація проголошує «визнання того, що люди за своєю природою різняться за зовнішнім виглядом, стату-сом, мовою, поведінкою й цінностями та володіють правом жити у світі й зберігати свою індивідуальність».

Толерантна – інтолерантна особистість

У чому полягають основні відмінності між толерантною й інтолерантною особистістю? Психологи вважають, що *інтолерантна особистість* характеризується уявленням про власну унікальність, прагненням переносити відповідальність на оточення, високою тривожністю, потребою в порядку. Значення «*інтолерантності*» – не завжди негативне. У певних ситуаціях інтолерантність необхідна.

Толерантна особистість – це людина, яка добре знає себе й визнає інших. Вияв співчуття, співпереживання – найважливіша цінність толерантного суспільства й риса толерантної людини. У психології щире співпереживання емоційному стану іншого, здатність розділити його відчуття й настрої позначається терміном «емпатія». Розвиток емпатійних якостей особистості безпосередньо пов'язаний з умінням поставити себе на місце іншого.

Дискусія «Межі толерантності»

Тренер: «У контексті важливості толерантності постає важлива проблема “меж” толерантності.

У світі існують групи людей, які сприймаються як антисоціальні явища. Злочинці, люди, залежні від наркотиків, алкоголю тощо – всі вони, без сумніву, є «інакшими» в нашому суспільстві. Як ставитися до цих явищ? Чи має толерантність бути безмежною, а ми – терпимими й поблажливими в таких випадках? У зв'язку з цим можлива ще одна позиція. Можна жити, ніби не помічаючи цих фактів, байдуже проходити повз них. Чи буде подібне ставлення толерантним? Чи доцільною буде активна протидія їхньому розповсюдженню?»

Питання дискусії:

– Чи впливає національність, належність до іншої культурної групи на взаємини людей?

– Чи вдасться людству забезпечити спільне проживання представників різних культур?

– Чи існують «межі» толерантності?

– Чи може бути й у яких випадках толерантність «шкідлива»?

Вправа «Емблема толерантності»

Мета: продовження роботи з визначенням толерантності; розвиток фантазії, експресивних засобів самовираження.

Матеріали: папір, кольорові олівці чи фломастери, ножиці, скотч.

Процедура проведення. На попередньому етапі учасники виробили власні визначення толерантності й ознайомилися з уже наявними. Наступна вправа дозволить підійти до цього поняття з іншого боку – учасникам потрібно створити емблему толерантності.

Кожний буде намагатися самостійно намалювати таку емблему, яка могла б друкуватися на суперобкладинках, політичних документах, національних прапорах. Процес малювання займає 5-7 хв. Після завершення роботи учасники розглядають малюнки один одного (для цього можна ходити по кімнаті). Після ознайомлення з результатами творчості інших учасники мають поділитися на підгрупи на основі подібності малюнків. Важливо, щоб кожен учасник самостійно ухвалив рішення про приєднання до тієї чи іншої групи. Кожна з підгруп, які утворилися, має пояснити, що спільного в їхніх малюнках, і висунути гасло, яке відображає сутність їхніх емблем.

Обговорення. Презентація емблем кожною підгрупою.

Сесія 3. Рефлексія заняття

Час проведення: 5 хв.

Заняття 6. Побудова власного життєвого проєкту

Час проведення: 1 год.

Мета: сприяння усвідомленню учнями власних цілей в житті, створення можливостей уявити власне майбутнє, прогнозувати його.

Сесія 1. Розминка

Час проведення: 15 хв.

Вправа «Воскова паличка»

Мета: активізація учасників, створення невимушеної атмосфери в групі.

Група стоїть у колі близько один до одного, виставивши долоні на рівні грудей всередину кола. Руки зігнуті в лік-

тях. Учасник у центрі кола – «воскова паличка». Його ноги «прибиті» до підлоги, а кісток у нього немає. «Паличка», заплющивши очі, гойдається, група м'яко перепасовує її від одного члена групи до іншого.

Вправа «Твоє майбутнє»

Тренер: «Традиційне привітання ми проведемо сьогодні під гаслом «Твоє майбутнє». Вітаючи один одного, ви маєте зробити своєму партнерові невеликий прогноз на майбутнє. Наприклад: *“Привіт, Борю, я гадаю, що через п'ять років ти будеш студентом вишу”*. Вам потрібно по черзі підійти до всіх членів групи, і, пригадавши усе, що ви вже знаєте про свого партнера, висловити припущення про його майбутнє».

Сесія 2. Свідомий вибір цінностей і пріоритетів.

Побудова власного життєвого проєкту

Час проведення: 40 хв.

Вправа «Девіз»

Тренер. «У давні часи був звичай: зображувати на воротах замку, на щиті лицаря родовий герб і девіз, тобто короткий вислів, який багато чого говорив про свого власника. Ми не будемо малювати герб, а от над девізом пропонуємо подумати. Кожен формулює свій девіз, який би відображав його життєве кредо, ставлення до світу в цілому й до себе особисто. Потім ви по черзі зачитаете свої девізи й поясните їх, якщо в цьому буде потреба. *(На формулювання девізу – 5 хв.)*

Формулювання девізу примушує сконцентруватися на головному: що я ціную в житті, заради чого живу, що для мене найдорожче. Пошук відповідей на ці запитання допомагає більш чітко усвідомити життєві цілі. Крім того, кожен отримує можливість почути життєві установки інших учасників зустрічі й зіставити їх із власними.

Вправа «Художній фільм» («Д»)

Тренер: «Станьте “режисером” свого життя замість того, щоб бути “актором”. Поставимо фільм – кожий про своє майбутнє життя.

Уявіть собі все ваше майбутнє життя як художній фільм, у якому ви граєте головну роль. Ви самі – і сценарист, і режисер, і виконавчий продюсер фільму. Вам вирішувати, про що цей фільм, вам обирати, які в ньому будуть діяти персонажі, де будуть відбуватися події. А також потрібно намалювати на папері свій портрет – портрет героя майбутнього фільму, але не звичайний автопортрет, а портрет того, ким би ви хотіли стати. При цьому неважливо, чи буде цей малюнок виконаний у реалістичній, абстрактній або в будь-якій іншій манері. Важливо, щоб він відображав вас таким, яким ви хотіли би бачити себе в майбутньому.

Відпочиньте трохи й подивіться на нього. Скажіть собі: “Це я. Такий, яким я зробив себе сам. Чи подобаюсь я собі таким?” Якщо ні або не зовсім – все ще можна виправити. Внесіть необхідні зміни, зітріть зайве, додайте деталі. Зробіть усе, щоб ви були задоволені. Не поспішайте.

Ви можете приділити цьому не одне, а два, і навіть три заняття.

Тепер ви подобаєтеся собі? Тоді опишіть словами те, що ви в нього вклали.

Наш герой готовий до дій. Час будувати сценарій, режисувати, ставити фільм. Нехай цей сценарій розпочнеться з найближчого майбутнього, краще відзавтра. Вигадайте, що хочете, одна важлива умова – це має бути фільм про переможця.

Звичайно, я не пропоную вам вигадати фільм у дусі зовсім незнайомої вам епохи безконфліктності, коли в літературі, у кіно боролися тільки хороше з кращим.

Уявляєте, яка туга була б, як нестерпно нудно було б дивитися фільм, де в героя все тільки добре, дуже добре чи просто чудово.

Тому нехай у вашому сценарії будуть і невдачі, і провали, але це має бути сценарій про переможця. Отже, ви маєте вигадати найбільш цікаві шляхи подолання життєвих труднощів. Якщо ви оберете для сценарію шлях уникнення труднощів, то фільму про переможця не вийде.

Запишіть цей сценарій і згадуйте його частіше. Згадуйте про те, що ви мали можливість творити своє життя й самого себе».

Бесіда «Як реалізувати власний життєвий проєкт?»

Сесія 3. Рефлексія заняття

Час проведення: 5 хв.

II. ПРОФІЛАКТИКА ВІДХИЛЕНЬ У СОЦІАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ І ПОВЕДІНЦІ ОСОБИСТОСТІ

Заняття 7. Здоров'я людини: фізичне, психічне, духовне й соціальне

Час проведення: 1 год.

Мета: формувати уявлення про фізичне, психічне, духовне й соціальне здоров'я людини; чинники здоров'я людини; сприяти усвідомленню учасниками тренінгу значення здорового способу життя.

Сесія 1. Розминка

Час проведення: 10 хв.

Вправа «Для чого мені потрібно здоров'я?»

Учасники сидять по колу. Передаючи один одному м'яку іграшку, вони відповідають на запитання «Для чого мені потрібне здоров'я?»

(!) За умови проведення заняття в спеціальних/інклюзивних групах слід уникати вправ, розмов, які можуть образити, принизити учасників, які мають певні порушення здоров'я.

Сесія 2. Інформація про здоров'я, здоровий спосіб життя. Усвідомлення чинників здоров'я людини.

Час проведення: 45 хв.

Тест «Здоровий спосіб життя» [6]. Обговорення.

Цей тест допоможе виявити особисту позицію учнів щодо власного здоров'я.

Тренер: «У цьому тесті не буде складних запитань і вам не знадобляться ручки, а тільки руки. Будь ласка, стисніть їх у кулак, ось так. Я буду ставити вам запитання й пропонувати до кожного з них три варіанти відповідей. Якщо ви обрали перший варіант, ви робите ось так! Якщо другий – ось так! І якщо третій – ось так! (Викидаються один, два або три пальці руки.)»

Запитання тесту:

I. Здоровий спосіб життя – це:

- 1) Те, про що я вперше чую.
- 2) Стиль життя, який вважається модним.
- 3) Мій власний спосіб життя.

II. Якщо ви дійсно турбуєтеся про своє здоров'я, то ви:

- 1) Відвідуєте лікаря раз на тиждень і приймаєте ліки у великій кількості.
- 2) Намагаєтесь підтримувати хорошу фізичну форму.
- 3) Виключаєте зі свого життя алкоголь, тютюн, наркотики.

III. Чи володієте ви достатньою кількістю інформації про безпечну поведінку, щоб відчувати себе захищеним?

- 1) Так, абсолютно.
- 2) Гадаю, що недостатньо.
- 3) Маю уявлення, але хотів/ла б поглибити свої знання.

Результати тесту:

– Отже, ті з вас, кому вистачило пальців однієї руки: ви мало замислюєтесь над своїм здоров'ям і ставитеся до нього не дуже серйозно. І тому вам просто необхідно взяти участь у цьому занятті.

– Ті з вас, кому вистачило пальців обох рук: впевнені, що здоровий спосіб життя – це і є ваш особистий спосіб життя.

Інформаційне повідомлення (презентація, що містить схематичну інформацію) («Д»)

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), *здоров'я* – це стан повного психічного, фізичного й соціального благополуччя людини.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя людини, який означає розумне використання свого життєвого потенціалу; спрямований на профілактику хвороб, збереження й зміцнення здоров'я. Такий спосіб життя передбачає дотримання загальних рекомендацій щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування, позбавлення від шкідливих звичок і залежностей, запобігання захворюванням, які передаються статевим шляхом тощо.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери, або складові, – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) й духовну. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані й саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.

До сфери *фізичного здоров'я* включають такі чинники як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних процесів; генетичної спадковості; рівня розвитку органів і систем організму.

До сфери *психічного здоров'я* відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові й чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, із якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Чинниками соціального здоров'я є міжетнічні стосунки, стан соціального захисту в суспільстві, рівень матеріального виробництва, техніки й технологій тощо. Ці чинники й складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. Соціальне здоров'я також визначається готовністю до прийняття загальнолюдських цінностей і соціальних норм індивідом.

(!) Тренер сприяє усвідомленню учасниками групи важливості всіх складових здоров'я. Водночас бувають об'єктивні речі, які людина не може змінити. Але навіть за умов наявних порушень здоров'я люди можуть почуватися щасливими, досягати успіхів у суспільному житті й професії. (Обговорення прикладів.)

Бесіда «Яку людину можна вважати “соціально здоровою”?»

Тренер підводить учасників до розуміння того, що соціально здоровою можна вважати людину, яка комфортно почуватися в соціумі, поділяє прийняті в ньому цінності, приймає моделі найближчого й віддаленого майбутнього, що приймаються більшістю цього соціуму.

Робота в групах

Мета: усвідомлення чинників здоров'я людини.

(Об'єднання в групи по 5-7 учнів за допомогою техніки «Вибери...».)

Кожна група визначає, від чого залежить здоров'я людини, і записує ці чинники на папері. Тренер малює на дошці або ватмані зображення сонця (це здоров'я) і записує відповіді представників груп на променях сонця.

Групи чинників, які впливають на здоров'я: об'єктивні (екологічні, спадкові, медичні тощо) та суб'єктивні (індивідуальні цінності, життєві пріоритети, спосіб життя тощо).

Тренер пропонує учасникам обговорити результати роботи й повідомляє, що узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я від різних чинників свідчать про те, що:

- екологічні чинники становлять близько 20 % усього комплексу чинників;
- спадкові – близько 20 %;
- медичні – близько 10 %;
- і найбільше (близько 50 %) становлять чинники, які складають умови й спосіб життя людини.

(!) Важливо підвести учасників до розуміння, що саме суб'єктивні чинники (цінності, спосіб життя тощо) визначають здоров'я людини; що соціальне, духовне здоров'я людини можуть компенсувати недоліки, навіть якщо вона має трохи менший потенціал (певні порушення здоров'я). Доцільно навести приклади з життя відомих людей.

Перегляд мультфільмів («Подарунок» й ін.), обговорення («Д»)

«Подарунок» – зворушливий короткий анімаційний фільм про хлопчика й дуже особливого цуцика, який створили аніматори Якоб Фрей і Маркус Кранцлер, коли навчалися кіномистецтва в кіноакадемії Баден-Вюртемберг у Німеччині. Виграв десятки міжнародних призів і допоміг молодим аніматорам отримати роботу в студіях «Піксар» і «Дісней».

(!) Необхідно підвести учнів до усвідомлення того, що не так важливо, які фізичні (або психічні) порушення має

людина, якщо в неї є цікаві справи, хороші друзі й воля до життя.

Сесія 3. Рефлексія заняття

Час проведення: 5 хв.

Заняття 8. Почуття й емоції, їхнє значення в житті людини

Час проведення: 1 год.

Мета: формувати уявлення про почуття й емоції людини; сприяти усвідомленню значення почуттів у житті людини, необхідності уникати ситуацій, коли ми болісно вражаємо почуття одне одного.

Сесія 1. Розминка

Час проведення: 10 хв.

Вправа «Самопочуття»

Обладнання: три паперові сонечка (веселе, сумне, нейтральне), прищепки за кількістю учасників.

Тренер просить учасників тренінгу оцінити своє сьогоднішнє самопочуття й відповідно розташувати прищепки на сонечках.

На наступному етапі тренер пропонує учасникам (за бажанням) описати словами свої почуття.

Наприкінці вправи тренер повідомляє, що на цьому занятті ви поговорите про почуття й емоції людини, уміння ставитися одне до одного зі співчуттям.

Під час заняття учасники матимуть змогу обміркувати ситуації, у яких ми болісно вражаємо почуття одне одного, і до яких наслідків це може призвести.

Сесія 2. Почуття й емоції людини

Час проведення: 45 хв.

Інформаційне повідомлення «Почуття й емоції людини» (презентація, яка містить схематичну інформацію) («Д»)

На минулому занятті ми говорили про складові здоров'я (фізичне, психічне, духовне й соціальне). Як ви гадаєте, чи можуть наші емоції й почуття впливати на здоров'я? Чи мають сенс фрази: «окрилений щастям», «вбитий горем» тощо. Чи впливають на наші почуття люди й обставини навколо нас? Що ми можемо самі зробити в цьому контексті?

Насамперед необхідно усвідомити, які бувають емоції й почуття людини⁵.

Події життя стають для людини джерелом її переживань. Зрештою виникає внутрішнє ставлення людини до того, що відбувається в її житті, до того, що вона пізнає, як діє.

Почуття – стійке емоційне ставлення людини до явищ дійсності, яке відображає значення цих явищ відповідно до її потреб і мотивів. Почуття мають виражений предметний характер, тобто пов'язані з конкретним об'єктом (предметом, людиною, подіями життя тощо). Одне й те саме почуття може реалізуватися в різних емоціях. Наприклад, почуття любові нерідко включає емоції радості, гніву, суму. В одному й тому самому почутті часто поєднуються, переходять одна в одну різні за знаком (позитивні й негативні) емоції.

Почуття формуються в процесі суспільного розвитку людини й змінюються залежно від конкретних соціальних умов. У людини почуття виявляються значно пізніше, ніж емоції; вони формуються з розвитком індивідуальної свідомості, зазнаючи виховних впливів сім'ї, школи, мистецтва. Виникаючи як результат узагальнення окремих емоцій, почуття стають утвореннями емоційної сфери людини, які визначають динаміку й зміст ситуативних емоційних реакцій.

*Емоції (від лат. *emoveo* – хвилюю, збуджую) – особливий клас психічних процесів і станів, пов'язаний з інстинктами, потребами й мотивами, які відображають у формі*

⁵ https://pidruchniki.com/10970107/psihologiya/pochuttya_emotsiyyi

безпосереднього тимчасового переживання (задоволення, радості, страху тощо) значущість для життєдіяльності індивіда явищ і ситуацій.

Емоції оцінюють дійсність і доводять оцінку до організму мовою переживань. Емоції погано піддаються вольовій регуляції, їх важко викликати за своїм бажанням.

Бесіда «Чи завжди негативні емоції шкодять?»

Коментар тренера. У житті людини значення позитивних і негативних емоцій однаково важливе. І ті, й інші пов'язані з усвідомленням своїх потреб і з їхнім задоволенням. Те, що створює насолоду, часто змушує нас прагнути цього об'єкта й намагатися виконати діяльність так, щоб здобути задоволення. Те, що пов'язане з неприємними переживаннями, також змушує певним способом організувати свою поведінку, боротися проти того, що викликає незадоволення.

Водночас негативні емоції й почуття, які є наслідком постійних негативних чинників, можуть справляти значний вплив на життя й здоров'я людини.

Вправа «Надірване серце» [8]

Мета: сприяти усвідомленню значення почуттів у житті людини, необхідності уникати ситуацій, коли ми болісно вражаємо почуття одне одного.

Тренер наголошує на тому, що зараз він розповість одну історію, яка трапилася з хлопчиком Петриком. У руках він тримає велике паперове серце й пропонує дітям допомогти йому розповідати цю історію. А допомога їхня полягає у тому, що коли вони вважають, що Петрик відчуває пригнічення, то вони мають опустити руку великим пальцем донизу. Водночас ведучий надриває паперове серце й продовжує розповідати історію далі. Для полегшення роботи з текстом можливі варіанти ситуації пригнічення вказано в розповіді словом «розрив».

«Якось уранці в кімнаті Петрика і його старшого брата Андрія звично продзвенів будильник. Андрій швидко ско-

чив і побіг вмиватися, а Петрик не підвівся з ліжка. Хвилини через десять їхня мама прочинила двері в кімнату. “Ну ж бо, поквапся, Петрику! – сказала вона. – Бо спізнишся до школи!” У кімнату зайшов Андрій і єхидно спитав: “Ну, що, ледацюго? (РОЗРИВ) Знову хропиш? Вставай тобі кажуть!” “Я захворів”, – відповів Петрик. “І чому ти завжди поводишся як маленький? Дорослішати час! Бери приклад із мене! Я ніколи не пасую перед труднощами! – відповів брат. – Тобі завжди погано, коли в розкладі є фізкультура, бо ти тюхтій (РОЗРИВ), мати з такого предмету усього 6 балів. Вставай і збирайся!”

Петрик швидко вдягнувся й вийшов на кухню. Його старший брат Андрій щойно закінчив снідати. “Я пішов, мамо”, – сказав Андрій. “Зачекай на Петрика”, – сказала вона.

“Цей телепень (РОЗРИВ) такий млявий, що завжди спізнюється, – заперечив Андрій. – Я не хочу йти з ним поруч – він тюхтій! (РОЗРИВ)”. Мама з осудом подивилася на Андрія так, що той аж притих сором’язливо. Однак хлопці – старший брат і Петрик – вийшли разом.

Прийшовши до школи, Петрик попередив учительку, що забув домашнє завдання вдома. Вона сказала: “Це вже не вперше, Петрику. Ти взагалі сїдав за уроки? Я починаю думати, що ти мені брешеш! (РОЗРИВ) Боюся, мені доведеться поговорити про це з твоїми батьками”.

Петрик любив спортивні ігри, але ненавидів фізкультуру, бо був найменшим на зріст серед хлопців-однокласників. Того дня вони мали грати на уроці в баскетбол, який Петрик терпіти не міг. Тим паче, хлопці грали на очах в однокласниць. Учитель попросив дітей об’єднатися в дві команди, “Левів” і “Тигрів”. За десять хвилин команди вже сперечалися між собою, бо ніхто не хотів десятим брати до себе Петрика-слабака! (РОЗРИВ) Капітан команди “Леви” сказав: “Ми його не хочемо – він погано грає”. (РОЗРИВ) “Який із нього тигр? Він радше наляканий кіт!” (РОЗРИВ), – до-

дав капітан команди “Тигри”, і всі хлопці розреготалися. (РОЗРИВ) Зрештою вчитель призначив Петрика до команди “Леви”. Але хлопець усю гру просидів на лаві запасних, бо капітан не допустив його до гри. (РОЗРИВ)

Того дня після уроків брат Петрика Андрій грав поблизу будинку з друзями у футбол. Порівняно з баскетболом Петрикові значно більше подобався футбол. Це була його улюблена спортивна гра. Тому Петрик попросив Андрія прийняти його до команди. Але Андрій відмовив. “Нізащо, – заявив він. – Ти все зіпсуєш. Не псуй гру, Тюхтій”. (РОЗРИВ) Тато хлопців почув це і сказав: “Тобі слід прийняти брата до гри, Андрію”. “Але ж, тату, він такий незграбний (РОЗРИВ), – відказав Андрій. – І весь час плутається під ногами” (РОЗРИВ)».

На наступному етапі тренер проводить обговорення.

Питання для обговорення:

- Як почувається Петрик?
- Чому він так почувається?
- Яким чином на нього могло б вплинути таке ставлення день у день?
- Що ви могли б сказати йому, щоб він почувався краще?
- Як Петрик почувався б тепер, вислухавши всі ваші підбадьорення?

Тренер просить дітей схвально оцінити підбадьорення (підняти великий палець догори).

Сесія 3. Рефлексія заняття

Час проведення: 5 хв.

Заняття 9. Успішна комунікація

Час проведення: 1 год.

Мета: формувати уявлення про комунікацію та її засоби, навички успішної комунікації.

Сесія 1. Розминка

Час проведення: 10 хв.

Проведення діагностичних методик (проективних тестів)

Сесія 2. Формування навичок успішної комунікації

Мінілекція [11] (презентація, яка містить схематичну інформацію) («Д»)

Мета: показати учасникам тренінгу актуальність проблеми комунікації між людьми, ознайомити з основними засобами комунікації.

Оскільки людським істотам доводиться пристосовуватися до довкілля, їм необхідна здатність спілкуватися одне з одним. І дійсно, будь-яка соціальна взаємодія уможливорює комунікацію.

Комунікація – це процес, за допомогою якого люди передають один одному інформацію, ідеї, думки й душевний стан. Вона охоплює вербальні й невербальні процеси, за допомогою яких людина відправляє й отримує повідомлення.

Вербальна комунікація. Мова дала змогу людській істоті, єдиній з усіх тварин, «переступати через межу біологічної еволюції».

Біологічна схильність людей до засвоєння мови закладена в мозку, проте це не означає, що фактори оточення людини не впливають на процес засвоєння нею мови. Наприклад, відомі випадки, коли діти «виховувалися» дикими тваринами, не маючи потреби спілкуватися людською мовою. Повертаючись до людського суспільства, вони не вміли розмовляти.

Невербальна комунікація. У житті ми отримуємо величезну кількість невербальних повідомлень і «вчитуємося» в них, не завжди усвідомлюючи це. На базі своїх експериментів психолог Альберт Мерабян зробив висновок про те, що загальний вплив повідомлення на 7 % складається з мовлен-

невих сигналів, на 38 % – із голосових, і на 55 % – із мімічних. Інший спеціаліст, Раймонд Л. Брідуїстелл (Bridwhistell) припустив, що «не більше 30-35 % соціального значення в розмові чи взаємодії передається за допомогою слів». Існує багато невербальних комунікативних систем. Розглянемо їх.

Міміка обличчя. Мова тіла (рухів). Рухи тіла й жести виконують роль сигналів. Гарним прикладом може бути ціла черга жестів, які демонструють байдужість, цікавість, відсутність інтересу, агресію й інше.

«Парамова». Невербальні звукові сигнали, які оформлюють мовлення – тональність, гучність, темп мовлення, паузи й зітхання, є багатим джерелом інформації. «Парамова» має відношення не до того, що саме сказано, а до того, як це сказано. Найменш очевидними типом «парамови» є мовчання. За допомогою мовчання люди здатні передавати такі почуття як зневага, ворожість, виклик і суворість, а також повагу чи добре ставлення.

Розташування. Те, як ми використовуємо соціальний і особистий простір, теж є своєрідним повідомленням.

Дотики. Шляхом фізичного контакту, наприклад, дотиками, погладжуваннями, поплескуваннями, потиском руки, ми передаємо свої почуття іншим людям. Однак водночас дотик може бути порушенням прав особистості або стати символом влади, способом підкреслити різницю в статусах.

Артефакти. Нам властиво використовувати предмети, а також деякі види одягу, косметичку, перуки, моноклі, прикраси, парфуми й коштовності, щоб дати оточенню уявлення про свою стать, ранг, статус і смаки.

Деякі аспекти невербальної комунікації, наприклад, багато жестів, особливо схильні до культурного впливу. Американський жест, який означає «о'кей» і складається із зігнутих у коло великого й вказівного пальців, у різних культурах має зовсім різні значення: якщо в Америці це дружній жест, то у Франції й Бельгії він має образливу ко-

нотацію: «Ти – просто нуль!», на півдні Італії він означає «Ти тупий» тощо.

Але деякі вирази обличчя мають універсальне значення. Наприклад, погрожуючи й залякуючи, люди часто вдаються до міміки. Отже, способи вираження й інтерпретації певних почуттів можуть бути універсальними, що передбачає наявність сильного біологічного компонента. Однак у кожній культурі існують власні «правила вираження почуттів», які й визначають, як саме й коли можна виражати ті чи інші емоції і які можливі наслідки цього.

Розвиток *загальних навичок комунікації* формує адекватне спілкування між людьми. Проблеми комунікації найчастіше призводять до нерозуміння одне одного, до агресії. Оскільки діти є найбільш чутливою частиною суспільства, брак наочного прикладу адекватної комунікації призводить до появи більш примітивних форм спілкування, таких як агресія й підкорення.

Вправа «Відпрацювання навички безоцінних висловлювань» [11]

Мета: вправління у формулюванні безоцінних висловлювань, можливість напрацювати навички висловлювань типу «Кажу те, що бачу».

Тренер: «Сидячи в колі, ви зараз слідкуєте за поведінкою інших і по черзі говорите, що ви бачите відносно будь-кого з учасників. Наприклад: “Коля сидить, поклавши ногу на ногу”, “Катя посміхається”».

Учасники по колу намагаються сформулювати безоцінні висловлювання. Тренер слідкує, щоб не використовувались оцінні судження й висновки. Після виконання вправи обговорюється, чи часто помічали тенденцію вдаватися до оцінок, чи була ця вправа складною, що відчували учасники.

(Варіант вправи: тренер пропонує сказати ті самі фрази, але використати невербальну комунікацію, міміку, мову тіла, «парамову».)

Вправа «Виставляємо захист» («Д»)

Ми з вами обговорювали способи успішної комунікації. Сьогодні поговоримо про засіб, який доцільний тоді, коли хтось тебе дратує, не завдаючи прямої шкоди.

Потрібно навчитися виставляти «енергетичний захист». Способів зробити це – багато, головне вибрати той, який найбільше підходить саме вам: можна подумки виставити цегельну стіну між людиною, яка вас дратує, і вами, розташувати дзеркало так, щоб ваш співрозмовник – а разом із ним і весь його негатив – відбивалися в ньому, і навіть подумки одягти йому на голову відро. Комусь такі заходи можуть здатися смішними, але вони працюють, а отже, ними можна й потрібно користуватися.

Сесія 3. Рефлексія заняття

Час проведення: 5 хв.

Заняття 10. Агресія. Булінг, кібербулінг

Час проведення: 1 год 20 хв.

Мета: формувати уявлення про агресію; булінг і його наслідки як для «жертви», так і для «булера»; сприяти виробленню навичок відповіді на вербальну агресію. Обговорення питання гуманного ставлення до тварин.

Сесія 1. Розминка

Час проведення: 10 хв.

Сесія 2. Формування уявлення про агресію, навички відповіді на вербальну агресію

Час проведення: 45 хв.

Мінілекція «Агресивність і агресія» («Д»)

Термін «агресія» часто вживається в нашому житті. Що він означає? *Агресивність* – це добре чи погано? (обговорення).

Різні вчені у своїх дослідженнях по-різному визначають агресію й агресивність.

Під *агресивністю* можна розуміти властивість особистості, яка характеризується наявністю деструктивних тенденцій, в основному в області міжособистісних відносин. Вчені вважають, що певна міра агресивності є необхідною для людини, щоб долати перешкоди, захищатися.

Відсутність агресивності призводить до пасивності, комфорності тощо. Надмірний розвиток навпаки, починає визначати весь вигляд особистості, яка може стати конфліктною, нездатною до взаємодії.

Сама по собі агресивність не робить людину свідомо небезпечною, бо сам акт агресії може не приймати свідомо небезпечні й несхвалювані форми. Агресія може бути спрямована на інших і на себе (автоагресія).

Виходячи з цього, можна розділити агресивні прояви на два основні типи: перший – мотиваційна агресія як самоцінність, другий – інструментальна як засіб. Більш небезпечною є мотиваційна агресія як прямий прояв реалізації властивих особистості деструктивних тенденцій.

Булінг, кібербулінг

Англійське слово *булінг* (bullying, від bully – хуліган, забіяка, задирака, грубіян) позначає залякування, цькування, фізичний чи психологічний терор, спрямований на те, щоб викликати в іншого страх і тим самим підпорядкувати його собі. Булінг визначають також як довготривале фізичне або психічне насильство з боку індивіда або групи по відношенню до індивіда, який не здатний захистити себе в цій ситуації (Д. Лейн). В останні 20 років це поняття стало міжнародним соціально-психологічним і педагогічним терміном, за яким стоїть ціла сукупність соціальних, психологічних і педагогічних проблем (І. Кон).

Булінг у школі може бути фізичний (умисні поштовхи, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушко-

джень), психологічний (образливі жести або дії, залякування, ізоляція, пошкодження й інші дії з майном тощо).

Конкретні форми й способи булінгу постійно змінюються. Зокрема сьогодні поширений так званий «кібербулінг», тобто булінг, здійснюваний за допомогою електронних засобів комунікації. Крім того, актуальною сьогодні є проблема булінгу на фоні майнової, соціальної й етнічної нерівності (І. Кон).

Також застосовується ще одне поняття – *мобінг* (знущання, від англ. *Mob* – юрба) – систематичне цькування, психологічний терор, форми зниження авторитету, форма психологічного тиску у вигляді цькування з боку групи.

Проблемна бесіда «Вживає найсильніший?» Обговорення прикладів

(!) Доцільно обговорити випадки булінгу, які не зачіпають самих учасників групи, оскільки це може негативно вплинути на емоційне самопочуття дітей.

Вправа «Агресивний контакт» [11]

Мета: допомогти учасникам сформувати навички відповіді на вербальну агресію.

Матеріали: аркуші паперу формату А4 кожному з учасників, ручки.

(!) Тренер має підготувати учасників до думки, що не всі із запропонованих прийомів здадуться їм доцільними. Водночас, знати такі прийоми не завадить.

I етап. Спочатку учасникам тренінгу дається короткий опис прийомів відповіді на агресію.

«УПС» (*фіксація замішання*): «Я просто розгубився від такого натиску».

«Туман»: «У таких випадках зазвичай говорять про існування залежності між суб'єктивними чинниками сприйняття й параметрами діяльності індивіда», – тобто використовувати велику кількість «розумних слів», у потоці яких втрачається сенс сказаного.

«Я-висловлювання»: «Коли на мене кричать (інтерпретація дій агресора), я зазвичай не в змозі нормально працювати; давайте перейдемо в інше приміщення й розберемо вашу претензію».

«Ви-посилання» (персоналізація відповідальності): «Ви хочете сказати, що впевнені в тому, що...»

«Вам важливо» (фіксування причини звертання, уточнення): «Чому тобі так важливо, щоб...?»

«Мені приємно...»: (завжди можна знайти причину сказати відверте «дякую» агресору, наприклад: «Мені приємно, що ви слідкуєте за моїми успіхами»).

Доведення до абсурду: «А я, а я ще й...»

Важливо зауважити, що мета застосування цих прийомів – не допустити нарощування агресії. Тому головна умова – жодної агресії, сарказму чи знуцання у відповідь.

II етап. Учасники поєднуються в групи. Загальне завдання – дати відповідь на чотири агресивних зауваження:

- стосовно зовнішності (наприклад: «Тобі не пасує ця стрижка» або «Ти знову вся в чорному»);
- щодо розумових здібностей (наприклад: «Це елементарно! Ти що, не можеш зрозуміти найелементарнішого?!»);
- стосовно особистого життя (наприклад: «У тебе навіть друзів немає!»);
- стосовно соціального життя (наприклад: «Твій голос нічого не вирішує, можеш не напружуватись»).

Завдання учасників у групах – сформулювати варіанти відповідей, використовуючи опис прийомів, який отримала група (або запропонувати власний варіант).

(!) Важливо звернути увагу учасників тренінгу на те, що у випадках, коли агресія до них набуває ознак загрози здоров'ю й життю, а також постійно принижує гідність, до вищезазначених прийомів вдаватися не слід, обов'язково звернутися по допомогу до дорослих, насамперед батьків.

Сесія 3. Обговорення питання гуманного ставлення до тварин

Дискусія «Жорстоке поводження з тваринами»

Тренер: «Верховна Рада прийняла Закон України № 5119-1 “Про внесення змін до деяких законодавчих актів України (щодо впровадження гуманного ставлення до тварин)”. Законом доповнено Кримінальний кодекс і Кодекс про адміністративні правопорушення статтею “жорстоке поводження з тваринами”».

Відповідно до прийнятого закону, жорстоке поводження визначається як “знущання над тваринами, в тому числі бездомними, що спричинило муки, що завдало їм фізичні страждання, тілесні ушкодження, каліцтва або призвело до загибелі”. Також мова йде про нацьковування тварин одна на одну й на інших тварин, залишення домашніх і сільськогосподарських тварин напризволяще, у тому числі порушення правил утримання тварин.

Жорстоке поводження з тваринами тягне за собою штраф або позбавлення волі (до 8 років у випадку, якщо зловмисник зробив це з особливою жорстокістю).

Обговорення.

– Чи є в нашому суспільстві така проблема? Чи вона важлива?

– Чи необхідний відповідний закон? Чи матиме він ефект?

Важлива теза – людина, яка здатна на безглузду жорстокість по відношенню до тварини, здатна на жорстокість і до людей.

Тренер підводить учасників до розуміння необхідності збереження дикої природи, а також гуманного ставлення до домашніх тварин. Пропонує обговорити приклади, розповісти про власних домашніх улюбленців. Наголошує на необхідності не лише любити власних чотирилапих друзів, але бути також відповідальними.

Перегляд тематичних мультфільмів (Kitbull (Pixar) та ін.) («Д»)

«*Кітбуль*» – анімаційний короткометражний фільм Кіно-студії Disney і Pixar. У ньому показано історію дружби бездомного кошеняти й пітбуля. Режисером мультфільму виступила Розанна Саліван, а продюсером є Кетрін Гендріксон.

Сесія 4. Рефлексія заняття

Час проведення: 5 хв.

Заняття 11. Соціальний вплив: як протистояти

Час проведення: 1 год.

Мета: сприяти усвідомленню учнями небезпеки соціального впливу, його чинників; розумінню того, які якості людини допоможуть протистояти негативним впливам.

Сесія 1. Розминка

Час проведення: 10 хв.

Казка про скрипку [6]. Обговорення.

Мета: показати учасникам тренінгу, що іноді спокусливі пропозиції (зокрема, такі, що шкодять здоров'ю) призводять до необдуманих дій і негативних наслідків.

(Тренер роздає учасникам тренінгу великі скрипки. Все, про що говориться в казці, учасники виконують разом із тренером.)

«Героїня цієї казочки – маленька Скрипка, так ж сама, як у вас у руках. Життя в цієї Скрипки дуже невеселе. Можливо, у неї мало друзів, або батьки її не завжди розуміють, може неприємності в школі. Від накопичення власних проблем ця Скрипка тричі зігнута (от така).

І ось одного разу прийшов до Скрипки дехто милий і запропонував їй круто змінити своє тричі зігнуте життя на красиве й безтурботне. І захотілося Скрипці все змінити, звільнитися від проблем і розігнутись. *(Всі розгинають свої скрипки.)* І от Скрипка вже уявила, що її життя стане схоже

на квіточку (*роблять квітку*), або навіть на коштовний перстень із діамантами (*роблять перстень*), *але!*..

Нове життя Скріпки виявилось зовсім іншим, не схожим на те, про яке вона мріяла. Скріпка розгубила останніх друзів, посварилася з батьками. Від цього її скрутило ще більше (*зминають*).

І тоді Скріпка стала намагатись повернути все на свої місця. Але!.. (*намагаються знову зробити скріпку*).

У вас вийшло повернути Скріпку до первинної форми? – Ні. І в Скріпки також не вийшло. Чому я розповіла вам цю історію? Бо сподіваюсь, що якщо колись вам запропонують “легко й без особливих зусиль” змінити все своє життя, – ви згадаєте історію маленької Скріпки».

Вправа «Вплив»

Тренер пропонує учасникам розбитися на пари методом розрахунку «перший-другий» і наказує: «Будь ласка, перший номер – покладіть руку на плече другого. Добре! Тепер другий номер злегка штовхає першого. Добре! Тепер перший номер сильно штовхає другого!»

Обговорення: «Чому ви вирішили підкоритися й штовхнути товариша?»

Сесія 2. Усвідомлення учнями небезпеки соціального впливу, його чинників

Час проведення: 45 хв.

Мінілекція «Вплив соціальних установок на поведінку людей» («Д»)

У сучасному світі виникли нові можливості впливу на свідомість людини. Кіно, телебачення, Інтернет, реклама... Чи відчували ви хоч раз нестримне бажання спробувати чудо-продукт після перегляду реклами? Чи уявляли себе героєм відомого фільму?

В умовах масової соціальної пропаганди, соціально-ціннісної невизначеності актуальними є соціально-психоло-

гічні дослідження соціальних установок (або соціальних впливів) на поведінку людей, які, наприклад, розглядаються в книзі «Соціальний вплив» американським психологом Філіпом Зімбардо. Зокрема, аналізуються причини підкорення соціальному впливу від вступу молодих людей до різноманітних сект до тютюнопаління як результату привабливої реклами.

Славнозвісно відомий «*тюремний експеримент*» Ф. Зімбардо. Експеримент є психологічним дослідженням реакції людини на обмеження свободи, на умови тюремного життя й на вплив нав'язаної соціальної ролі на поведінку. Добровольці грали ролі охоронців й ув'язнених та жили в умовній в'язниці, влаштованій у підвалі факультету психології. Ув'язнені й охоронці швидко пристосувалися до своїх ролей, і, всупереч очікуванням, стали виникати по-справжньому небезпечні ситуації. У кожного третього охоронця виявилися садистські нахили, а ув'язнені були сильно морально травмовані (і двоє завчасно були виключені з експерименту). Очевидно, що Зімбардо й інші не змогли залишитися сторонніми спостерігачами й опосередковано брали участь у знущаннях. Експеримент був закінчений завчасно, адже був проведений без урахування етичних принципів Американської психологічної асоціації, за що справедливо критикується як неетичний і ненауковий.

Утім, психолог зробив висновки про значний вплив на людину певних соціальних умов, соціальної ситуації, авторитетної особи.

Таким способом інший американський психолог *Мілгрем* проводив аналогічні неетичні експерименти, насамперед намагаючись пояснити, як сталося так, що німецькі громадяни в роки нацистського господарювання могли брати участь у знищенні мільйонів невинних людей у концентраційних таборах. Психолог зробив аналогічні висновки про підкорення більшості людей соціальним установкам й авторитетам.

Важливо зауважити, що найбільше вразливими, такими, що підкорюються соціальним впливам, є молоді люди – розгублені, самотні, такі, що переживають невпевненість у власному майбутньому.

Дискусія «Соціальний вплив: як протистояти»

Питання дискусії:

– Чи згодні ви з висновками соціальних психологів про підкорення більшості людей соціальним авторитетам?

– Які чинники зумовлюють потрапляння молодого людини під соціальний вплив?

– Чи впливає реклама на поширення паління й зловживання алкоголем?

– Чи можуть вплинути кінофільми, комп'ютерні ігри на установки, поведінку молоді?

– Випадки, коли глядач ідентифікує себе з негативним героєм і вбиває людей (приклад: масове вбивство на прем'єрі фільму «Темний лицар – 2» у США) – свідчення соціальної небезпеки чи окремі випадкові ситуації?

Робота в групах

– Назвіть приклади або вгадайте соціально цінні ідеї для майбутніх кінофільмів.

– Які якості людини дають можливість протистояти соціальному впливу?

Сесія 3. Рефлексія заняття

Час проведення: 5 хв.

Заняття 12. «Ні!» – залежності

(попередження залежності від психоактивних речовин, інших залежностей)

Час проведення: 2 год. 40 хв. (можливо провести два заняття по 1 год. 20 хв.)

Мета: сприяння усвідомленню учасниками тренінгу небезпеки вживання психоактивних речовин; надання актуальної інформації про наркозалежність та її наслідки;

вироблення навичок протистояння пропозиції спробувати наркотик; профілактика формування інших залежностей серед учнівської молоді на основі власного свідомого вибору.

Сесія 1. Розминка

Час проведення: 10 хв.

Гра «Розплутування змії»

Мета: сприяти згуртуванню групи.

Вихованці підводяться, один охочий виходить із кімнати. Всі беруться за руки, утворивши ланцюг. Цей ланцюг зображує змію, а два крайніх учасники – її голову й хвіст. Змія згортається у всілякі кільця – заплутується. Педагог допомагає змії заплутатися, надаючи ініціативу заплутування «голови». Наприкінці заплутування «голова» й «хвіст» змії можуть сховати свої вільні руки, але братися за руки вони не повинні.

Коли змія заплуталася, педагог запрошує того, хто вийшов за двері, і пропонує йому розплутати змію.

Сесія 2. Усвідомлення учасниками тренінгу небезпеки вживання психоактивних речовин; вироблення навичок відмовитися спробувати наркотик

Притча про тютюн [6]

Дуже давно, коли тільки тютюн завезли до Вірменії з далеких країн, у підніжжі Арарату жив один старець, добрий і мудрий. Він одразу не полюбив цю рослину-дурман і переконував людей не вживати її. Одного разу старець побачив, що навколо чужоземних купців, які розклали свій товар, зібрався великий натовп. Купці кричали “Господне листя! Господне листя! У ньому ліки від усіх хвороб!”

Підійшов мудрий старець, промовив:

– Це “Господне листя” приносить людям й іншу користь: до людини, яка курить, не заїде в дім злодій, його не вкусить собака, він ніколи не стане старим.

Купці з радістю дивилися на нього.

– Ти говориш правду, мудрий старцю! – сказали вони. – Але звідки ти знаєш про такі чудодійні властивості “Господнього листа”?

І мудрець пояснив:

– Злодій не зайде в дім до курця, тому що той всю ніч буде кашляти, а злодій не любить заходити в дім людини, яка не спить. Через декілька років паління людина стане слабкою і буде ходити з палицею, тому її не вкусить собака. І, нарешті, він не стане старим, бо помре молодою людиною.

Відійшли люди від купців і замислилися.

**Мінілекція «Паління – норма чи соціальна проблема:
як змінювалося ставлення до паління.**

Сучасні небезпеки» (презентація) («Д»)

Насамперед, що таке «норма»? Треба зазначити, що моральні норми не можуть бути раз і назавжди зафіксовані в усіх без винятку спільнотах, тому що вони, по-перше, мають національну специфіку, і, крім того, із часом перетворюються, змінюються. Так, у середині ХХ століття, після Другої світової війни протягом двох-трьох десятиліть паління було звичайним, «нормальним» явищем, до якого суспільство ставилося цілком лояльно. У теперішній же час паління вважається ознакою поганого тону. Із медичної точки зору розглядається шкідливий вплив паління на організм людини.

Сьогодні паління стало світовою проблемою. Україною підписано Конвенцію Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) із боротьби проти тютюнопаління (2004), вона стала 144-ю країною-учасницею конвенції.

Конвенція передбачає:

- впровадження обмежень на рекламу тютюнових виробів;
- розробку нових норм чистоти повітря всередині приміщень;
- впровадження нового маркування цигарок, 30-50% площі пачки яких повинно містити попередження про шкідливість паління; (*Чи це дієво? Обговорення.*)

- фінансування програм, покликаних стимулювати фермерів відмовлятися від вирощування тютюну, а також зміцнення законодавства, спрямованого на боротьбу з контрабандою тютюну.

Сьогодні паління «виходить з моди». Натомість молодь в Україні дедалі більше захоплюється *електронними сигаретами*. Електронні сигарети часто називають терміном «вейп» (походить від слова «пар» – water vapour (Brit) / water vapor (USA) замість «паління»), а користувачі себе більше не називають «курцями», а – «вейперами». Механізм дії: якщо коротко, вейп використовується як персональний інгалятор для випаровування рідкого розчину в аерозольний туман, що імітує акт паління тютюнової сигарети.

Чи є ці сигарети шкідливими? У 2019 році Європейське респіраторне товариство заявило, що «довгострокові» наслідки використання ECIG невідомі, і тому немає доказів того, що ECIG є безпечнішими, ніж тютюн у довгостроковій перспективі.

Водночас... «Вейп вбиває» – такі заголовки з'явилися в мережі. Публікації висвітлюють, як на законодавчому рівні почалося вирішення цієї проблеми в США.

Дискусія

– Чи можна вважати паління соціальною проблемою? Чому?

– Чи дієвим, на ваш погляд, є маркування пачок сигарет попереджувальними написами про шкоду паління, які супроводжуються малюнками?

– Запропонуйте свій варіант системи профілактики паління серед молоді.

Робота в групах («Д»)

Завдання: розробити проєкт ролика соціальної реклами (сюжет, цільова аудиторія), спрямованого на попередження паління.

Мінілекція «Залежність від психоактивних речовин. Наркотична залежність» («Д»)

Що таке «залежність»? Коли можна говорити, що людина вже є залежною, скажімо, від алкоголю?

Розглянемо приклад. (Тренер розповідає історію про те, як група студентів зібралася на пікнік. Передбачалося, що візьмуть алкогольні напої. Але сумку з міцними напоями забули... Обговорення реакції одного з групи.)

Наркоманія – захворювання, яке супроводжується психічною та фізичною залежністю, при якому в людини з'являється неконтрольоване й нестримне бажання постійного вживання наркотичних засобів.

Наркоманія – ненормальний стан організму, викликаний вживанням певних речовин (наркотиків). Суттєвими ознаками наркоманії є: непереборний потяг до прийняття наркотиків (пристрасть до них) і тенденція підвищення кількості прийнятої речовини.

Найпоширенішими наркотичними речовинами в Україні є:

- препарати коноплі (канабіноїди);
- препарати опію (опіати);
- психостимулятори (амфетаміни).

Всі наркотики характеризуються руйнівним впливом на фізичний і психічний стан здоров'я людей та їхню соціальну поведінку.

Трагедія полягає в тому, що для деяких людей (особливо молодих) навіть одноразового вживання наркотиків може бути достатньо, щоб опинитися в полоні наркотичної залежності.

Наркоманія страшна сама по собі. Людина, яка стала на цей шлях, рано чи пізно втрачає людську подобу. (Приклади.)

Фізична і психологічна залежність від наркотичних речовин

Різні наркотики викликають різну залежність. Одні наркотики викликають сильну психологічну залежність, але не

викликають фізичної залежності. Інші ж навпаки, викликають сильну фізичну залежність. Багато наркотиків викликають і фізичну, і психологічну залежність.

Непереборний потяг пов'язаний із психічною (психологічною), а іноді й фізичною (фізіологічною) залежністю від наркотиків. Розрізняють позитивну прихильність – прийом наркотику для досягнення приємного ефекту (ейфорія, відчуття бадьорості, підвищений настрій) і негативну прихильність – прийом наркотику для того, щоб позбутися від напруги й поганого самопочуття.

Фізична залежність означає тяжкі й навіть болісні відчуття, хворобливий стан за перерви в постійному прийомі наркотиків (тобто абстинентний синдром, ломка). Від цих відчуттів тимчасово позбавляє поновлення прийому наркотиків.

Тренер: «Перша ейфорія від наркотиків заважає людині усвідомити всю небезпеку того шляху, на який вона стає. Гасло – “у цьому житті варто спробувати все” – у цьому випадку може зумовити залежність і стрімке падіння на “життєве дно”».

Якщо людині не вистачає нових відчуттів, набагато краще долучитися до спортивного екстриму або рушити в подорож, ніж потрапити у пастку, з якої мільйони людей намагаються визволитися».

З історії питання

У Європі спалах наркоманії припав на 1840 рік, коли в Англії було вжито заходів боротьби з алкоголізмом. Тоді в Манчестері аптечні торговці виготовляли опіумні пігулки для робітників, яким алкоголь, що подорожчав, виявився не по кишені. В Ірландії вибухнула епідемія ефіроманії (щоправда, завдяки цьому було відкрито загальний наркоз). Застосування морфію під час громадянської війни в США для знеболювання при пораненнях призвело до поширення морфінізму. У 70-х роках ХХ століття емігранти з Китаю

заразили Новий Світ згубною пристрастю до куріння опіуму. У США у 20-30 роки часів сухого закону багато людей перейняли в робітників латиноамериканського походження звичку палити марихуану.

Сучасні небезпеки. Обговорення ситуацій. Коментарі лікарів (за матеріалами ЗМІ)

У місті Луцьку після вживання наркотичних речовин помер 19-річний хлопець, його брат – в реанімації. Про це повідомляє ІА Волинські Новини.

Як повідомив речник поліції Волині Віктор Гомоль, поліція за фактом смерті лучанина відкрила кримінальне провадження за ч.1 ст.115 ККУ (умисне вбивство).

Обом юнакам – по 19 років. Вони мешкали в районі Гнідавського заводу в Луцьку. Як стало відомо, компанія з 4 осіб ввечері в неділю, 8 грудня, вживала невідому речовину, як зазначає джерело – спайс. Після того хлопці розійшлися по домівках. І вже на ранок один із юнаків не прийшов до тями. На його тілі не виявили слідів насильства.

Відомо, що хлопці були братами-двійнятами й займались спортом, зокрема боксом.

Нині ж брат покійного молодика знаходиться у відділенні детоксикації Луцької міської клінічної лікарні, за його життя борються медики. Тіло померлого хлопця доставили на судово-медичну експертизу.

Доля дівчини й іншого хлопця поки не відома.⁶

«Ми бачили отруєння “спайсом”, від нього хворі перестають дихати, у них виникають судоми. Якщо вчасно не помітити й не надати допомогу, є дуже великий ризик, що людина помере. Позаяк я хворого не приймав, я не можу сказати, чи було це схоже на отруєння “спайсом”. Досліджень на рахунок цього не проводили», – каже лікар анестезіолог-реаніматолог Сергій Летошко.⁷

⁶ <https://pravda.volyn.ua/u-lutsku-vid-narkotyktiv-pomer-19-richnyj-iunak-joho-brat-v-reanimatsii/>

⁷ <https://www.volyn24.com/news/140716-otrueniennia-narkotykamy-u-lucku-rozpovily-prostan-19-richnogo-hlopcia>

«Новини Закарпаття» 15 лютого 2020 р.

16-річний львівський підліток-відмінник ні з того ні з цього випадає з вікна шостого поверху. Чоловік у магазині з двома ножами без причини нападає на продавчинь. Молодий хлопець вбиває свою бабусю, розпоровши їй живіт. Подібні повідомлення про нетипові злочини ледь не щодня з'являються в кримінальній хроніці. І вони неабияк лякають. Бо молоді українці в прямому сенсі втрачають розум і вмирають від сучасних синтетичних наркотиків, які продаються сьогодні через Інтернет як звичайний товар.

«Наркоту» в Україні стало купити так само легко, як хліб чи ковбасу. За останні роки наркорінок заповнили десятки нових препаратів, які постійно змінюються не лише за назвами, але й за хімічним складом. Тому тільки внесли до переліку заборонених препаратів один, як з'являється новий. І так безкінечно. Наркодилери повністю перейшли в тінь і стали працювати в Інтернеті. Тепер їм достатньо створювати сайти, де рекламується весь «товар». На сьогодні відомо про 105 груп у соцмережах, через які збували наркотичні засоби, а минулого року їх було 11. Все в цьому бізнесі продумано до дрібниць, і маркетинг на вищому рівні. Діють різні акції, знижки, конкурси, є пробники.

Кожного десятиліття розробляється новий наркотик, бо це надприбутковий бізнес, де все продумано, щоб заманити молодь і підсадити. Проблема посилює те, що вуличні наркотики стали доступними через свою дешевизну. Тому й називають їх кокаїном для бідних. Ціна так званих дизайнерських наркоречовин – від 250 гривень. На наркосайтах особливо рекламуються «солі для ванни» – психотропна речовина, яка спочатку заповнила Європу, США, а потім дійшла до нас. Її називають дешевим божевіллям або диявольським наркотиком, бо під її впливом люди здійснюють жахливі злочини. Вона має безліч завуальованих назв,

а ввозять і продають «сіль» під виглядом звичайних побутових засобів.

– Вам доводилося мати справу з пацієнтами, які вживали «солі»? Правда, що вони руйнують мозок людини? – питаю в лікаря.

– Звичайно, доводилося. Ці наркотики, крім ціни, приваблюють ще й простотою вживання. Не треба шприців, «ширку» варити, як колись, бо їх курять або нюхають. Є, наприклад, такі штучки, як марки з галюциногенами: наклеїв на язик – і ловиш кайф. Є «полуничка» – пігулка зі смаком полуниці, «лампочки», «бонги», тобто спеціальні прилади для куріння. На перший погляд, все дуже привабливо й безневинно виглядає. І ніхто не розповідає, що вплив цих наркотиків на психіку руйнівний, особливо для дітей і підлітків, які найбільше піддаються спокусі спробувати вуличний наркотик. Лікуванню такі пацієнти піддаються дуже важко, адже розпад особистості й деградація відбувається надто стрімко. Геть втрачається здатність адекватно оцінювати свої вчинки. Майже всі випадки супроводжуються психічними розладами: шизофренією, депресивними станами, хронічними галюцинозами. Під впливом «солей» люди скоюють самогубства й чинять абсолютно неадекватні речі.

Дехто з молодих помилково думає, що коли наркотик не колеться, а втягується через ніс, то він не такий шкідливий і психологічна залежність швидко не сформується. Насправді популярний серед сучасної молоді «Субітекс», що завозять в Україну контрабандою з Італії (там він використовується для замісної терапії) і особливо популярний в Західній Україні, викликає дуже швидко залежність, як і героїн (достатньо двох-трьох разів), а ломка після нього навіть сильніша.

Мене вразив випадок із моїм пацієнтом, який 15 років не вживав наркотики після того, як йому відрізали ногу

через занесену інфекцію. У нього відмовили нирки, і його ледве врятували. Після того чоловік взявся за розум, одружився, народилося четверо дітей. Живи й радій, але... У сорок років він знову почав вживати наркотики. І зізнався, що в підсвідомості спогад про наркотики жив постійно. І позбавитися від нього неможливо. Тому наркотику можна сказати «ні» лише раз – до того, як виникне бажання його спробувати.⁸

Інформація (лекція) інспектора ювенальної первенції про види покарання за виготовлення, розповсюдження, вживання наркотичних речовин

Дискусія

– Проблему наркоманії вирішити неможливо, позаяк немає суспільства, вільного від наркотиків?

– Лише в людей, що «живуть поза суспільством», можливі проблеми з наркотиками?

– Чому, на ваш погляд, підлітки починають вживати наркотики?

– Чи прилучення до наркотиків завжди пов'язане з впливом оточення? Чому «так»? Чому «ні»? Чи можна протистояти такому впливу?

Вправи, програвання ситуацій на тему «Як відмовити пропозиції спробувати наркотик» [9]

Мета: допомога учасникам в освоєнні й відпрацюванні як загальних позитивних поведінкових навичок (конструктивне спілкування, вибір і прийняття рішення, опору зовнішньому тиску), так й ефективних поведінкових схем у ситуаціях наркогенного зараження.

Тренер: «Ми всі зрозуміли, що наркоманія здатна зруйнувати життя людини, знищити саму людину. Небезпечною є навіть одна перша проба наркотику.

⁸ <https://transkarpatia.net/ukraine/123434-bozhevllia-smert-vd-sol-dlia-vanni-ukraiinu-zapoloniv-nebezpechniy-narkotik.html>

За даними статистики, більше третини неповнолітніх, які вже мають досвід використання наркотичних або токсикоманічних речовин, спробували перший раз речовину тільки тому, що не зуміли відмовитися, не знали, як правильно поводитись в обставинах, що склалися.

Тому ми з вами потренуємося відмовляти пропозиції спробувати наркотик і при цьому не ображати людину, якою може виявитися ваш друг/подруга».

Вправа «Компроміс»

Мікрогрупі учнів (4-5 осіб) пропонується навести приклади ситуацій, коли варто йти на компроміс, а також межі компромісної поведінки. Необхідно виділити небезпечні боки компромісної поведінки (може призвести до негативних наслідків для свого здоров'я й здоров'я оточення; змушує порушувати власні принципи, переконання; може перешкодити реалізувати свої плани в майбутньому; можливість «злитися із середовищем», «втратити себе») і її позитивні сторони (допомагає зберегти добрі стосунки з оточенням, не завдати болю чи образи близькій людині, дає можливість, поступившись у малому, домогтися надалі успіху в більш важливому тощо).

Педагог пропонує учням сісти в коло. Підлітки заздалегідь домовляються про конкретні пропозиції, які вони будуть робити ведучому (педагогу). Наприклад, *пропозиція піти на прогулянку до лісу*. Ведучий кидає м'ячик будь-кому з членів групи, той своєю чергою робить ведучому пропозицію. Кожного разу ведучий відповідає відмовою, однак у кожному випадку відмова має різну спрямованість:

- *на зовнішні обставини* («Я не можу піти в ліс, бо в мене немає підходяжого одягу»);
- *на того, хто пропонує* («Я не буду себе почувати впевнено в лісі з тобою»);
- *на пропозицію* («Я не люблю гуляти в лісі»).

Учні повинні самостійно визначити, чим різні види відмови відрізняються один від іншого. Потім кожен з учасників групи вигадує свій варіант пропозиції для ведучого. Пропозицію робить той учасник групи, якому ведучий кидає м'ячик. На всі пропозиції ведучий відповідає відмовою, однак використовує її різні варіанти (у залежності від вмісту). Учасники групи мають виділити основні характеристики того чи іншого варіанта, визначити переваги й недоліки конкретного варіанта.

Коротко ці характеристики можуть бути записані на дошці (слайдах):

- *відмова-угода* («Чи ви не хочете випити чаю?» – «Дякую, але мені так незручно завдавати вам клопоту»);
- *відмова-обіцянка* («Підемо завтра в театр?» – «Із задоволенням, але завтра в мене курси»);
- *відмова-альтернатива* («Підемо завтра в басейн?» – «Ні, я не люблю плавати. Давай краще погуляємо в лісі»);
- *відмова-заперечення* («Ні, я не піду на байдарці, тому що боюся води»).

Рольова гра

Учні поділяються на мінігрупи (по 3 особи). Кожна група отримує завдання – інсценувати конкретну ситуацію наркогенного зараження (зміст ситуацій може бути сформульовано на основі розповідей самих підлітків). Для кожної конкретної ситуації повинен бути вибраний певний варіант відмови, який зображується учасниками. Решта учнів визначають ефективність обраного варіанта за наступними показниками: а) реальна можливість уникнути проб наркогенного препарату; б) можливість уникнути конфлікту з пропонувальником.

Варіант аналізованих ситуацій:

У двері подзвонили. Інга відчинила двері – на порозі стояла Дарина, її давня (ще з дитсадівських часів) подруга. Ді-

вчата сіли на кухні й почали жваво обговорювати новини. «Слухай, Інго, давай покуримо», – запропонувала Дарина. «Давай, – погодилася Інга, – зараз тільки сигарети принесу». – «Та не треба, у мене є, правда з травичкою, адже ти такі ще не пробувала?» – «Ні», – розгубилася Інга. «Слухай, такий кайф, і безпечно зовсім! На, спробуй!» – і Дарина протягнула Інзі сигарету.

Оптимальна схема поведінки: відмова – спроба переконати подругу в необхідності відмови від використання наркотика – у випадку, якщо переконання не подіяли – прохання ніколи не звертатися з подібною пропозицією.

Сесія 3. Інші види залежності. Профілактика формування залежностей серед учнівської молоді на основі власного свідомого вибору.

Час проведення – 55 хв.

Бесіда «Різні види залежностей. Якості, які допоможуть уникнути залежної поведінки»

Тренер. «Ми обговорили залежність від тютюну, наркотиків, інших психоактивних речовин. Чи можуть бути інші залежності? Так дійсно, сьогодні поширеними серед молоді є залежності від соціальних мереж, комп'ютерних ігор тощо.

Які якості людини можуть допомогти уникнути різних залежностей? Серед них насамперед варто зазначити такі: критичне мислення, свідоме ставлення до себе й людей навколо, сила волі. Саме сила волі допомагає нам долати труднощі, зокрема дрібні («Як не хочеться вставати вранці...») та суттєві («Потрібно підготуватися до екзамену, щоб вступити до вишу», «Необхідно знайти роботу на час літніх канікул...»).

Пояснить фразу з книги Ельчина Сафарлі «Солодка сіль Босфору»: «*Досягнути мети – означає пройти тест на витривалість*»».

(!) Важливо пояснити учням, що не в усіх випадках можна розраховувати на власну силу волі. Коли йдеться про залежність від психоактивних речовин, коли залежність стає психологічною, навіть фізичною – сила волі не допоможе. Цього не слід допускати.

Якщо проблема виникла, про це мають знати дорослі, на-самперед батьки.

Вправа «Вузли» [6]. Обговорення.

Ця вправа допоможе проілюструвати деякі моменти, які обговорювалися на цій зустрічі.

Кожен вихованець отримує відрізок стрічки або шпагату.

Тренер: «Туго зав'яжіть на відрізку 3 вузли, не важливо, близько чи далеко вони будуть один від одного. Затягніть їх якомога тугіше. А тепер зав'яжіть 2 нетугих вузли.

Кожен із нас отримав у дар життя. І кожен сам відповідає за те, як він розпорядиться цим подарунком. У кожної людини протягом життя виникають обставини, які дають їй можливість для росту й підйому або стають “вузлом”, результатом неправильного рішення. Одні вузли розв'язати доволі легко, а інші практично неможливо.

Тепер розв'яжіть нетугі вузли на своїх відрізках. Чи спіткали вас проблеми? Як виглядає шпагат на тому місці, де був вузол? *(Найімовірніше, вузол було легко розв'язати й шпагат не отримав пошкоджень.)*

Тепер розплутайте тугі вузли. Пам'ятайте, що вони символізують по-справжньому серйозні наслідки, які не завжди можна виправити. Із якими проблемами ви стикнулися? Як виглядає та частина шпагату, на якій був вузол? *(Найімовірніше, вузол важко розв'язати й шпагат пошкоджено.)*

Чи можна сказати, що шпагат такий же рівний і неушкоджений, як на початку вправи? Чи змінився його вигляд?

Іноді наслідки помилкових рішень можна “розплутати”, але ваше життя все одно не буде вже таким, яким би могло

бути. Ваше життя схоже на шпагат – навіть якщо ви розв’язали тугий вузол, на його місці лишається пошкодження.

Чи є такі вузли, які нам нав’язують інші люди? Якщо так, то що ви можете зробити вже сьогодні, щоб їх зупинити?

Пам’ятаймо, що краще уникати в житті зайвих “вузлів”. Здоров’я і мрії важливіші!»

Сесія 4. Рефлексія заняття

Ми завершуємо спільну роботу. Ви багато дізналися, багато чого навчилися, познайомилися, а, можливо, навіть подружилися. Деякі питання стали для вас зрозумілими, деякі – залишаються відкритими. Це нормально, ви маєте ще багато чого дізнатися в житті й обов’язково досягнете успіху! А зараз я пропоную кожному написати побажання всім учасникам групи, але так, щоб у нас вийшло одне спільне побажання.

Кожен учасник пише свій рядок, потім аркуш передається сусіду ліворуч, і той дописує свій рядок. Після того, як всі напишуть, аркуш повертається тренеру. Тренер зачитує побажання учасників.

Час проведення: 10 хв.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д., Чорна К. О. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. Київ, 2014. URL: <http://www.ipv.org.ua/data/28.01.15/Programa%20patriotychnogo%20vuhovannya.pdf>
2. Безпалько О. В. Соціальне проектування : навч. посіб. Київ : Київськ. ун-т ім. Бориса Грінченка, 2010. 128 с.
3. Докукіна О. М. Особистісне самовизначення старшокласників: Теоретичний аспект. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: зб. наук. праць. Вип 16, книга 2. Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2012. с. 94-103.
4. Зверева І. Д. Соціально-психологічний тренінг // Енциклопедія освіти / НАПН України; головний ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. с. 859
5. Литовченко О., Панченко Д. Навчальна програма з позашкільної освіти соціально-реабілітаційного напрямку «Основи учнівського самоврядування» (Парламент дітей та юнацтва)». *Ціннісні орієнтири навчально-виховного процесу у позашкільних навчальних закладах*: метод. посіб. / за ред. В. В. Мачуського. Київ: ТОВ «Артмедіа прінт», 2017. С. 97-112. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/708455/>
6. Моє життя: мрії та перепони: метод. рекомендації по формуванню здорового способу життя / укл. І. В. Чаус. Суми, 2006.
7. На пути к толерантному сознанию / отв. ред А. Г. Асмолов. Москва : Смысл, 2000. 255 с.
8. «Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять» : навч.-метод. посіб. / Авт. Лора Паркер Роерден, за заг. ред. Лях Т. Л. Київ: УМСА, 2013. 100 с.
9. Никитина Н. И., Глухова М. Ф. Методика и технология работы социального педагога : учеб. пособие для студентов пед. училищ и колледжей, обучающихся по специальности «Соц. педагогика». Москва : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. 399 с.
10. Олбран-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 446 с.
11. Організація роботи з розв'язання проблем насильства в школі: навч.-метод. посіб. / ред. група: Алексєєнко М. К., Дендєбера М. П, Соловійова О. Д. Київ: Huss, 20011. 96 с.

12. Підліткова і молодіжна демографія. Огляд URL: <http://www.unfpa.org/webdav/site/global/shared/factsheet>
13. Порядок організації інклюзивного навчання в системі позашкільної освіти (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/779-2019-%D0%BF>
14. Постанова Ради Європи щодо прав дітей та розвитку соціальних послуг, дружніх до дітей та сімей (2010). URL: https://search.coe.int/cm/Pages/result_details.aspx?ObjectID=09000016805afddf
15. Постанова Європейської комісії «Інвестиції у дітей: розірвати коло неблагополуччя» (2013). URL: <http://www.alliance4investinginchildren.eu/implementation-of-the-investing-in-children-ec-recommendation-new-handbook-published/>
16. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua>
17. Про позашкільну освіту: Закон України від 22.06.2000. URL: <https://zakon.rada.gov.ua>
18. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню): Закон України № 2657-VIII від 18.12.2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua>
19. Психологический тренинг с подростками /Анн Л. Ф. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 271 с.
20. Пустовіт Г. П. Позашкільна освіта і виховання. Підручник. Київ: Педагогічна думка. 2012.
21. Рибалка В. В. Честь і гідність особистості як предмет діяльності практичного психолога. Київ: Шкільний світ, 2010. 128 с.
22. Савчин М. В., Л. П. Василенко. Вікова психологія: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
23. Сімейний щоденник для сімейної розмови / Кер. авт. кол. Панок В. Г., Авт. кол. Вієвський А. М., Лепеха К. І., Лунченко Н. В., Луценко Ю. А., Острова В. Д., Сосновенко Н. В. Київ : ООО «Компанія Юнівест Маркетинг», 2012. 64 с.
24. Створення системи служб порозуміння для впровадження медіації за принципом «рівний-рівному/рівна-рівній» та вирішення конфліктів мирним шляхом у закладах освіти. 2018.

- URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/protidiya-bulingu/korisni-posilannya-shodo-temi-antibulingu>
25. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць. Вип. 20. Кн.1. Київ. 2016.
 26. Clarijs, René (Ed.). *Leisure & Non-formal Education. A European Overview of After- and Out-of-School Education*. Prague, Czech Republic : EAICY. 2008.
 27. Chloe Combi. *Generation Z: Their Voices, Their Lives* URL: https://www.goodreads.com/author/show/9013633.Chloe_Combihttps://www.goodreads.com/author/show/9013633.Chloe_Combi
 28. Erikson E. H. *The life cycle completed*. New York: Norton. 1982.
 29. Jureviciene, Margarita, & Sostakiene, Nijole. Expression of social skills of a child with autism spectrum disorder. Case analysis. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2014, 4, 85-99.
 30. Shcherbakova Anna. Psychological aspects of inclusive setting for children with disabilities. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2015, 5, 84-93.
 31. United Nations Children's Fund, UNICEF . unicef.org.
 32. United Nations Office on Drugs and Crime <https://www.unodc.org/>

Рекомендовані джерела

1. Підбірка мультфільмів «8 мультфільмів про справжні цінності, які варто подивитися з дітьми». URL: <https://coma.in.ua/14947>
2. Підбірка тематичних мультфільмів. URL: <https://nus.org.ua/news/v-ukrayini-stvoryly-try-animatsiyi-pro-kiberbuling-zasnovani-na-realnyh-istoriyah-ditej/>
3. Kitbull (Pixar). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=AZS5cgybKcI>
4. Застосування діагностичних мінімумів у діяльності працівників психологічної служби /за ред. В. Г. Панка. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/minimumi.pdf>
5. Плейбек-театр. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич)

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовний бік спрямованості особистості й становить основу її ставлень до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції й «філософії життя».

Найпоширенішою в цей час є методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича, заснована на прямому ранжуванні переліку цінностей.

М. Рокич розрізняє два класи цінностей:

термінальні – переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування є вартою того, щоб до неї прагнути;

інструментальні – переконання в тому, що певний спосіб діяльності або властивість особистості є кращими в будь-якій ситуації.

Цей розподіл відповідає традиційному розподілу на цінності-цілі й цінності-засоби.

Респондентові пропонуються два переліки цінностей (по 18 у кожному), або на аркушах паперу за абеткою, або на картках. У переліках випробуваний привласнює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає один за одною по мірі значущості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати. Спочатку пропонується набір термінальних, а потім – набір інструментальних цінностей.

Інструкція: «Зараз вам буде запропонований набір із 18 карток із позначенням цінностей. Ваше завдання – розкласифікувати їх по мірі значущості для вас як принципів, якими ви керуєтеся у вашому житті.

Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчіть картки й, вибравши ту, котра для вас є найбільш значущою, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значущістю цінність і помістіть її слідом за першою. По-

тім проробіть те ж саме з усіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою й посідатиме 18 позицію.

Виконуйте завдання не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат має відбивати вашу щирі позицію».

Стимульний матеріал **Список А (термінальні цінності):**

- активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя);
- життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
- здоров'я (фізичне й психічне);
- цікава робота;
- краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві);
- любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною);
- матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних утруднень);
- наявність хороших і вірних друзів;
- суспільне визнання (повага оточення, колективу, товаришів по роботі);
- пізнання (можливість розширення освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);
- продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
- розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалення);
- розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);
- свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);

- щасливе сімейне життя;
- щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, усього народу, людства в цілому);
- творчість (можливість творчої діяльності);
- упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Список Б (*інструментальні цінності*):

- акуратність (охайність, уміння тримати в порядку речі, порядок у справах);
- вихованість (гарні манери);
- високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання);
- життєрадісність (почуття гумору);
- ретельність (дисциплінованість);
- незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
- непримиренність до недоліків у собі й інших;
- освіченість (широта знань, висока загальна культура);
- відповідальність (почуття обов'язку, уміння тримати своє слово);
- раціоналізм (уміння здраво й логічно мислити, ухвалювати обмірковані, раціональні рішення);
- самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
- сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів;
- тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами);
- терпимість (до поглядів і думок інших, уміння пробачати іншим їхні помилки);
- широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);
- чесність (правдивість, щирість);
- ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);
- чуйність (дбайливість).

Перевагою методики є універсальність, зручність й економічність у проведенні обстеження й обробці результатів, гнучкість – можливість варіювати як стимульний матеріал (списки цінностей), так й інструкції. Істотним її недоліком є вплив соціальних установок, можливість нещирості. Тому особливу роль у цьому випадку грає мотивація діагностики, добровільний характер тестування й наявність контакту між психологом і випробуваним. Методику не рекомендується застосовувати з метою відбору, експертизи.

Для подолання зазначених недоліків і більш глибокого проникнення в систему ціннісних орієнтацій можливі зміни інструкцій, які дають додаткову діагностичну інформацію й дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки. Так, після основної серії можна попросити випробуваного ранжувати картки, відповідаючи на наступні питання:

1. У якому порядку і якою мірою (у відсотках) реалізовані ці цінності у вашому житті?
2. Як би ви розташували ці цінності, якби стали таким, яким мріяли стати?
3. Як, на ваш погляд, це зробила би людина, досконала у всіх відносинах?
4. Як зробили б це, на вашу думку, більшість людей?
5. Як це зробили б ви 5 років тому?
6. Як це зробили б ви через 5 або 10 років?
7. Як ранжували б картки близькі вам люди?

Аналізуючи ієрархію цінностей, варто звернути увагу на їхнє угруповання випробуваним у змістовні блоки за різними підставами. Так, наприклад, виділяються «конкретні» й «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя тощо. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні й конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження й цінності прийняття інших тощо. Це далеко не всі

можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій. Психолог має спробувати виявити індивідуальну закономірність. Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити несформованість у респондента системи цінностей або навіть нещирість відповідей.

Обстеження краще проводити індивідуально, але можливе й групове тестування. (*Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 Т. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.*)

Тест «Неіснуюча тварина»

Тест «Неіснуюча тварина» належить до проєктивних тестів. Виконуючи малюнок, людина через рухи руки, яка малює малюнок, виявляє певний зміст своєї психіки. Звичайно, це відображення не передає всю складність психічного світу особи, але деякі прояви її відбиває. Цей тест рекомендується використовувати в поєднанні з іншими тестами й методиками.

Інструкція: «Розслабтесь, прислухайтеся до своєї інтуїції, дайте волю своїй фантазії: *вигадайте й намалюйте неіснуючу тварину та назвіть її неіснуючим ім'ям.*

“Відпустіть” свою руку, дозвольте їй малювати ніби самій по собі. Малюнок виконується на окремому аркуші матового паперу, бажано олівцем середньої м'якості».

Інтерпретація

Розміщення малюнка. У нормі малюнок розміщується посередині вертикально розташованого аркуша.

Розміщення малюнка ближче до верхнього краю (чим ближче, тим більше виявлена якість) говорить про високу самооцінку, незадоволеність своїм місцем у суспільстві, недостатнє визнання оточенням, прагнення до самоствердження. Розміщення малюнка в нижній частині – зворотна характеристика: невпевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму місці

в суспільстві, у визнанні, відсутність бажання самостверджуватися в соціумі.

Інтерпретація деталей малюнка. При розгляді окремих деталей малюнка загальний підхід до інтерпретації такий: певна якість більш виявлена, якщо:

- ця деталь вималювана особливо ретельно;
- цих деталей декілька;
- ця деталь збільшена в розмірах відносно до інших.

Якщо певної деталі на малюнку немає, її зображення не досить виразне, деталь мала за розміром – ця якість відсутня або слабо виявлена.

Голова (або деталь, що її заміняє). Положення: *голова повернена вправо* (відносно того, хто малює) – прагнення до діяльності, майже все, що планується, – здійснюється, або, принаймні, починає здійснюватися (хоч, можливо, і не доводиться до кінця). Людина активно прагне реалізації своїх планів.

Голова повернена вліво – прагнення міркувати, аніж щось робити. Це не людина дії: лише незначна частина її задумів реалізується або хоча б починає реалізовуватися. Часто такій людині притаманні страх перед активними діями й нерішучість.

Положення «анфас» – зображення «дивиться» на глядача – трактується як егоцентризм, перебільшена увага досліджуваного до власного «я», своїх проблем.

Окремі деталі голови, що відповідають органам чуття (вуха, рот, очі).

Вуха – зацікавленість в інформації щодо власного «я», в оцінці себе людина переважно орієнтована на думки й оцінки оточення.

Рот. Відкритий рот у поєднанні з язиком, без промальовування губ, інтерпретується як велика мовна активність (балакучість). Наявність губ – як чуттєвість. Відкритий рот без промальовування язика і губ, особливо заштрихований,

– легкість виникнення недовіри, страхів. Рот із зубами – словесна агресивність (людина огризається, задирається, грубіянить у відповідь на звертання). Закритий рот круглої форми – боязкість, тривожність.

Очі – це символ властивого людині переживання страху, який часто не усвідомлюється людиною. Про це говорить різке промальовування райдужки, сильний нахил олівця при виконанні малюнка очей. Якщо зображені вії – людина демонстративна, любить бути в центрі уваги, «працює на публіку», зацікавлена в тому, щоб усі навколо були в захопленні від її зовнішності, манери одягатися, людина надає занадто великого значення враженню, яке вона справляє на оточення. У чоловіків це часто є проявом жіночих рис у характері.

Непропорційно збільшений *розмір голови* – показник того, що людина цінує інтелект, ерудицію в собі та інших.

Ріг, особливо зображений у вигляді гострих кутів, – агресія. Якщо роги поєднуються зі щетиною, панцирем, – агресія має захисний характер. Якщо ж вони зображені разом із нігтями, голками, іншими знаряддями нападу, – агресія має спонтанний наступальний характер.

Грива, хутро, подоба зачіски – чуттєвість, підкреслення своєї статті, орієнтація на свою сексуальну роль. Про розвинену сексуальність, аж до фіксації на проблемах сексу, говорить наявність на малюнкові деталей, які стосуються статевих ознак: вимені, грудей, особливо при людиноподібній фігурі (іноді людина не наважується їх зображувати, орієнтуючись на етичні норми пристойності-непристойності, у такому випадку можна запитати, чи хотілось людині їх малювати).

Пір'я – прояв бажання до самовиправдання, до демонстративності.

Головна, опорна частина фігури тварини (ноги, лапи, іноді – постамент). Масивність цієї частини тіла свідчить

про ґрунтовність, обдуманість, переважання раціонального над емоційним при ухваленні рішень, формуванні думки, висновків; взагалі опора на істотні положення й значущу інформацію. Слабка вираженість або відсутність опорної частини фігури свідчать про поверховість думок, легковажність у висновках, іноді імпульсивність в ухваленні рішень. Характер з'єднання ніг із корпусом – точне, ретельне або недбале, ноги слабо з'єднані чи зовсім не з'єднані з корпусом – свідчить про наявність, або навпаки, відсутність контролю за міркуваннями, висновками, рішеннями. Однотипність чи односпрямованість форми ніг, лап, будь-яких елементів опорної частини – стандартність, банальність думок, рішень. Різноманітність у формі й положенні цих деталей – оригінальність, нестандартність думок, суджень, самостійність, творче начало (виявляється в незвичній формі цих елементів).

Частини, які виступають з фігури. Можуть бути функціональними чи такими, які прикрашають тварину (крила, додаткові ноги, щупальця, деталі панцира), – свідчать про прагнення до охоплення різних галузей людської діяльності, впевненість у собі, допитливість, про бажання брати участь у якомога більшому числі справ інших людей, про завоювання собі місця під сонцем, іноді – про нерозбірливий вчинок оточення. Деталі, які прикрашають (бантики, завиті кучері, квіточки, парасольки), вказують на демонстративність, на бажання привернути увагу оточення, манірність.

Хвости. Виявляють ставлення до власних дій, рішень, висновків, до своєї словесної продукції. Позитивне або негативне забарвлення цього ставлення виражене положенням хвоста (або хвостів): вгору – впевненість, позитив, бадьорість; вниз – незадоволеність, сумнів у власній правоті, жалкування щодо зробленого, сказаного, розкаяння.

Хвости повернені вправо – це оцінка своїх дій і поведінки. Хвости вліво – ставлення до своїх думок, рішень, до втрачених можливостей, до власної нерішучості.

Контури фігури. Звертається увага на наявність чи відсутність виступів (шипів, панцирів, голок), промальованість контуру, наявність плям, затемнень. Якщо на малюнку багато гострих кутів – це прояви агресивності. Затемненість, зафарбовування контурної лінії – наявність страху й тривоги. Про підозрілість, побоювання свідчить наявність щитів, заслонів, подвоєння лінії контуру.

Недбалість, неакуратність, стереотипність ліній говорить про відповідні якості людини. Наявність виправлень, перемальовувань можуть свідчити про те, що людина не приймає себе такою, яка вона є.

Загальна енергія. Оцінюється кількість зображених деталей – зображена тільки необхідна кількість, щоб дати уявлення про вигадану неіснуючу тварину (голова, тіло, кінцівки; або тіло, хвіст, крила), чи має місце щедре зображення не тільки необхідних, але й ускладнювальних конструкцій додаткових деталей. Чим більше складових частин і елементів, тим вища енергія. Якщо мало, тільки необхідні, – відсутність енергії, втома, можливе хронічне захворювання. Про це також свідчить характер лінії – слабка павутиноподібна лінія. Жирна з натиском лінія свідчить про наявність тривожності, особливо, якщо це різко продавлені лінії, видимі навіть на зворотному боці листа – це різка тривожність. Важливо звернути увагу на те, яка деталь так намальована, – це допоможе зрозуміти, із чим пов'язана тривога.

Загальна оцінка тварини. Тварини діляться на тих, які загрожують; тих, які бояться і нейтральних. Тварина є уособленням людини, виявляє ставлення до себе, свого «я», уявлення про своє становище у світі, свою значущість або її відсутність, тобто тварина представляє того, хто малює, у залежності від характеру того, на кого схожа людина (подібні до лева, бегемота, птаха, равлика, мурах, білого собаки, зайця, комашки, слона і т. ін.).

Схожість намальованої тварини з людиною, починаючи з того, що тварина стоїть на двох лапах замість чотирьох

і закінчуючи «одяганням» тварини в людський одяг (штани, спідниці, плаття), включно зі схожістю морди на обличчя, ніг і лап – на руки, свідчить про емоційну незрілість, «дитячість» у характері й поведінці відповідно до ступеня «олюднення» тварини.

Механізм схожий на алегоричне значення тварин і їхніх характерів у казках, притчах.

Рівень агресивності виявляється кількістю, характером (гострі чи тупі) кутів на малюнку. Особливо вагомі при цьому прямі знаряддя агресії – кігті, зуби, дзьоби.

Якщо загальний контур фігури близький до кола (особливо нічим не заповненого), то це символізує прагнення до замкнутості, потайливості, закритості внутрішнього світу, небажання розкриватися перед іншими або ж небажання здійснювати це дослідження. Такі малюнки дають зазвичай мало даних для аналізу.

Якщо на малюнку в тіло тварини вмонтовані механічні частини (танкові гусениці, пропелер, електролампа замість ока, антени), це може свідчити про наявність у людини шизоїдного радикала (більш докладну інформацію щодо цієї особливості можуть дати дослідження акцентуацій характеру за відповідними методиками).

Творчі можливості виявляються кількістю елементів, які поєднані у фігурі: про банальність, відсутність креативності свідчать варіанти, коли зображена реальна істота (людина, кінь, собака, риба), до якої приєднується певна деталь, взята від іншого створіння (кішка з крилами, риба з пір'ям, собака з плавниками). Творче начало, креативність переважає при зображенні фігури, яка складається з багатьох елементів, що притаманні різним істотам.

У назві можуть бути поєднання змістовних частин («заєць, що літає», «бегемот», «мухожер» і т. п.). Інший варіант – словотворення з книжно-науковим, іноді латинським суфіксом або закінченням («ратолетиус» і т. п.). Перше свід-

чить про раціональність, конкретність при орієнтуванні й адаптації; друге – про демонстративність, спрямовану переважно на показ власного розуму, ерудиції, знань. Зустрічаються назви як набір літер без жодного смислу («лялие», «лиошана», «гратегер» тощо), що свідчать про легковажне ставлення до оточення, ігнорування сигналів небезпеки, наявність у навколишньому світі критеріїв в основі мислення, перевагу естетичних елементів у емоційних думках над раціональними.

Спостерігаються іронічно-гумористичні назви («ри-ночурка», «пузиренд» тощо) – це відповідає іронічно-по-блажливому ставленню до оточення. Про інфантильність, дитячість свідчать назви, що мають елементи, які повторюються («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» і т. ін.). Схильність до фантазування виявляється зазвичай подовженими назвами («аберосинотиклирон», «гулобарниклета-миєшиния» тощо). (https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/11prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki_labpraktik/13.html)



Неіснуюча тварина. Артем Й.

Навчальне видання

Литовченко Олена Віталіївна

ЗМІСТ І ТЕХНОЛОГІЇ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Методичні рекомендації

Видано державним коштом.
Продаж заборонено.

Технічний редактор *О.М. Корнілов*
Комп'ютерна верстка *В.М. Яценко*
Редактор *Ю.А. Степаненко*
Оформлення обкладинки *А.С. Дудник*

Підп. до друку 06.10.2020.
Формат 60x84¹/₁₆. Ум. друк. арк. 6,05.
Тираж 300 прим. Зам. № 513.

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) 32-08-32, 32-17-05
E-mail: design@imex.kr.ua