

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

Школа без насильства

Практикум для учнів

Київ – 2020

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

Рецензенти:

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

Хомич, О. Л., Лаврентьєва, І. В., Безрук, К. О (2020). **Школа без насильства: практикум для учнів**

Практикум підготовлено в рамках наукового дослідження «Методичні засади запобігання проявів насилля у шкільної молоді». Практикум для учнів містить навчальні завдання для організації різних форм роботи на уроках-тренінгах. Він є складовою навчально-методичного комплексу для шкільної молоді з профілактики та протидії насильства.

Практикум для учнів спрямований на розвиток у дітей відповідного віку навичок профілактики і протидії насильству, а саме: ефективного спілкування, співпереживання, розв'язання конфліктів, протидії соціальному тискові, адвокації і захисту, самоусвідомлення і самооцінки, аналізу проблем і прийняття рішень, критичного мислення, самоконтролю, керування стресом, мотивації успіху і гартування волі.

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

ЗМІСТ

Передмова	4
Тренінг 1. Вступ до курсу	5
Тренінг 2. Що таке булінг	30
Тренінг 3. Причини насильства	37
Тренінг 4. Як припинити агресію і насильство	42
Тренінг 5. Що таке конфлікт	45
Тренінг 6. Розв'язання конфліктів	53
Тренінг 7. Медіація конфліктів	60
Тренінг 8. Я – миротворець	67
Використані джерела	75

ПЕРЕДМОВА

Любий друже! Ти тримаєш у руках видання, яке є частиною навчального курсу «Школа без насильства». Цей курс складається із восьми тренінгів. На цих тренінгах ти будеш вчитися тому, що необхідно кожній людині, а саме:

- ефективно спілкуватися;
- співпереживати оточуючим;
- розв'язувати конфлікти;
- протидіяти соціальному тискові;
- захищати тих, хто того потребує;
- самоусвідомленню і розвитку і самооцінці;
- аналізувати проблеми і приймати рішення;
- критичного мислити тощо.

Окрім цього саме такі здібності допоможуть тобі уникати насильства, яке на жаль є частиною нашого життя. Ти дізнаєшся, як протидіяти такому негативному явищу та, що ж робити, якщо ти або твій знайомий став його жертвою.

Не зважаючи на важливість і складність проблеми насильства, ми намагалися зробити тренінг цікавими для тебе. Тому ти будеш виконувати різноманітні творчі та ігрові завдання, працюватимеш в групах та дивитимешся відео і навіть спробуєш бути тренером. Від втоми тебе врятують руханки – активні вправи для зняття напруження. Маємо надію, що ти візьмеш для себе багато корисних речей і станеш справжнім миротворцем!

Тренінг 1. Вступ до курсу

На цьому тренінгу ти:

- пригадаєш, що таке тренінг, і які правила його проведення;
- проаналізуєш роль життєвих навичок у житті людини;
- потренуєшся проводити тренінгові активності.



Тренінг — це форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію між учасниками і тренером. Тренінги відрізняються від звичайних уроків, передусім тим, що учні сидять не за партами, а в колі. Так вони не лишечують, а й бачать та краще розуміють один одного і тренера.

На тренінгах ніколи нудьгувати. Робота в групах, рольові ігри, мозкові штурми, обговорення ситуацій, виконання проєктів роблять такі заняття цікавими, захоплюючими. На тренінгу панує доброзичлива атмосфера. Але водночас і демократична дисципліна, коли всі дотримуються певних домовленостей.

Для покращення спільної роботи будь-який тренінг має свої правила. Відомо, що люди найохочіше виконують ті правила, про які вони домовилися між собою. Тому на тренінгу завжди спочатку обговорюють і записують ці правила.

Вам знадобляться фломастер і великий аркуш паперу. Запишіть на ньому свої пропозиції. Потім скріпіть їх підписами на знак того, що ви погоджуєтесь з ними і зобов'язуєтесь їх виконувати. Нижче наведено приблизний перелік основних правил, а на наступній сторінці запишіть ті правила, про які ви домовилися в класі.



Завдання 1 (продовження)

Запиши правила, які ви прийняли разом з однокласниками.

ПРАВИЛА МОЄЇ ГРУПИ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Життя щодня дарує нам безліч відкриттів, відчуттів і вражень, радість пізнання краси і гармонії світу. Водночас, на життєвому шляху кожного з нас постають виклики і перепони, здатні вивести з рівноваги і негативно вплинути на здоров'я.

Уміння, що допомагають людині долати труднощі й підтримувати високий рівень благополуччя, називають сприятливими для здоров'я **життєвими навичками**. Набувши таких навичок, люди краще розуміють самих себе та інших, уникають зайвих ризиків і проблем.

Життєвими ці навички називають тому, що вони потрібні кожному, незалежно від того, чим він займається, яку професію обере. Більшість людей набувають цих навичок із власного досвіду, переважно «методом спроб і помилок». Але той, кому допомогли їх набути, має набагато більше шансів досягти життєвого успіху.

Об'єднайтесь у три групи: «навчання», «дозвілля», «сім'я». На великому аркуші паперу намалуйте три концентричні кола або еліпси.

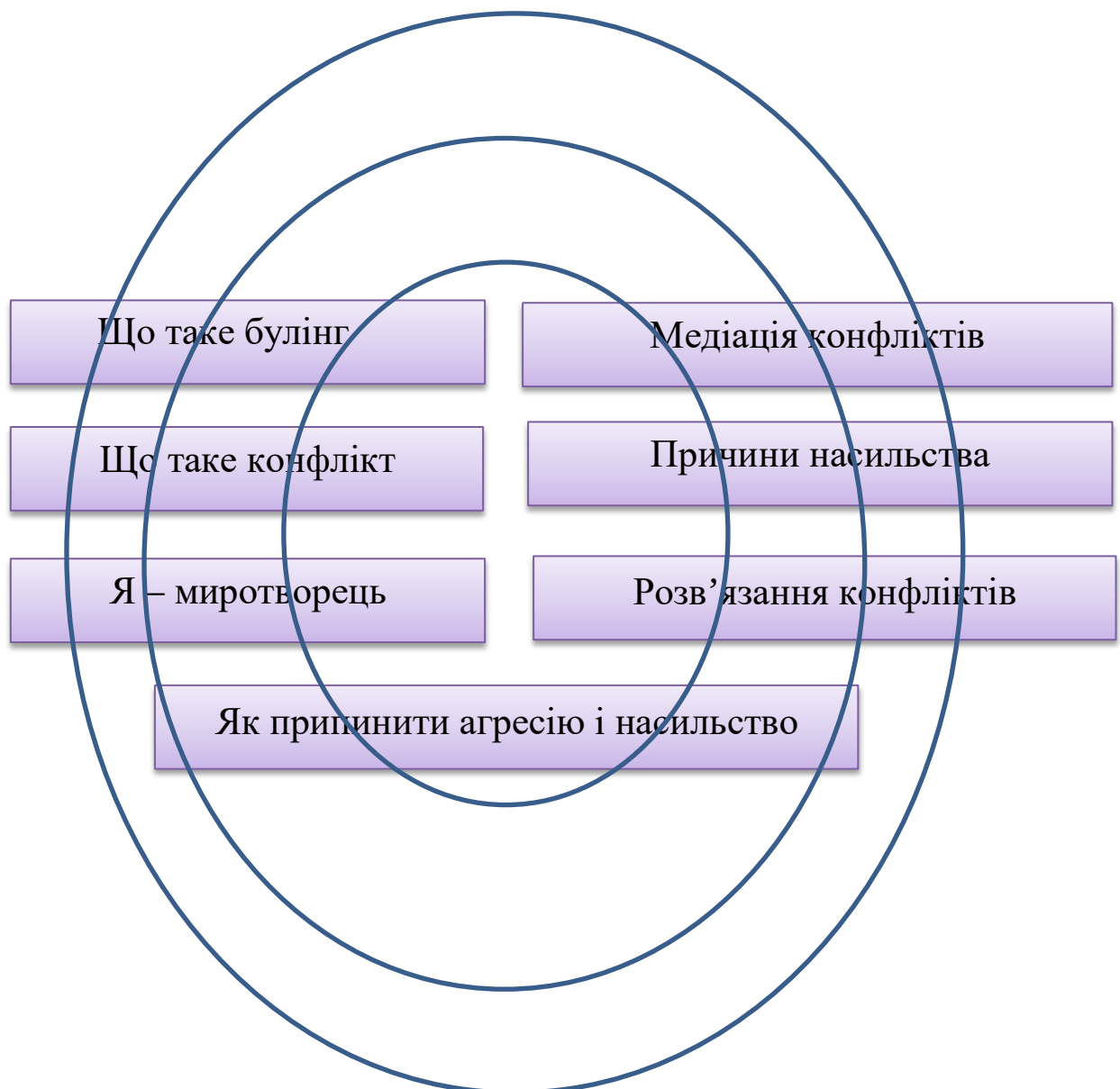
- На окремих картках за допомогою таблиці на наступній сторінці запишіть назви всіх життєвих навичок.
- У центрі найменшого кола покладіть картки з навичками, які ви вважаєте найважливішими для успішної діяльності.
- У другому колі – картки з тими, які вважаєте менш важливими, а в третьому – найменш важливими.
- Поясніть свій вибір і розкажіть, чи важко було досягти порозуміння у ваших групах.

Ефективне спілкування	Мотивація успіху і гартування волі
Співпереживання	Самоконтроль, керування стресом
Розв'язання конфліктів	Критичне мислення
Протидія соціальному тискові	Самоусвідомлення і самооцінка
Адвокація та захист	Аналіз проблем і прийняття рішень

Навички, що сприяють соціальному благополуччю	
<i>1. Навички ефективного спілкування:</i> ✓ чітко і спокійно висловлювати свою думку і позицію, без звинувачення; ✓ вислуховувати думку співрозмовника; ✓ відкрито висловлювати свої почуття, використовувати «Я – повідомлення»; ✓ просити про послугу, допомогу. <i>2. Навички співпереживання:</i> ✓ розуміти почуття, потреби і проблеми людей, які страждають від насильства; ✓ правильно висловлювати це розуміння, надавати їм підтримку і допомогу. <i>3. Навички розв'язання конфліктів:</i> ✓ розпізнавати конфліктні ситуації; ✓ не кидати ескалації конфліктів; ✓ втручатися і застерігати інших від конфліктів перш, ніж вони загостряться; ✓ знаходити і впроваджувати мирні способи вирішення конфліктів. <i>4. Навички протидії соціальному тиску (упевненої поведінки, відмови, поведінки в умовах тиску, загрози насилля, протидії дискримінації):</i> ✓ адекватно діяти у разі виникнення ситуації дискримінації, загрози насильства; ✓ протидіяти тиску з боку однолітків і дорослих щодо участі в насильницьких діях; ✓ упевнено відмовлятися підтримувати насильницькі дії; ✓ долати сором'язливість у разі необхідності звернутися за допомогою в ситуаціях боулінгу, кібербулінгу. <i>5. Навички адвокації і захисту:</i> ✓ брати участь у заходах, які пропагують ненасильницьку поведінку; ✓ приєднуватися, підтримувати і інформувати інших щодо ненасильницьких дій і організацій; ✓ відмовляти інших від перегляду фільмів і відеоігор, які пропагують насильство.	
Навички, що сприяють соціальному благополуччю	
Інтелектуальні навички	Емоційно-вольові навички
<i>1. Самоусвідомлення і самооцінки:</i> ✓ здатність усвідомити свою унікальність; ✓ позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив; ✓ усвідомити власні цінності і відстоювати їх в умовах тиску. <i>2. Аналіз проблем і прийняття рішень:</i> ✓ розуміти ролі жертви, агресора, спостерігача; ✓ знаходити надійні джерела допомоги протидії насильству; ✓ визначати можливі ситуації насильства; ✓ визначати варіанти дій у ситуаціях насильства; ✓ оцінювати наслідки цих варіантів для себе й інших людей. <i>3. Навички критичного мислення:</i> ✓ розпізнавати і розвінчувати стереотипи у соціальному оточенні; ✓ аналізувати власні стереотипи, переконання і уявлення, які підтримують насильство; ✓ розрізняти насильство і дружні піддражнювання; ✓ аналізувати вплив однолітків і засобів масової інформації щодо насильства; ✓ оцінювати насильницькі і ненасильницькі рішення, які транслюються через засоби масової інформації; ✓ допомогти зменшити упередження і збільшити толерантність щодо відмінностей, які існують між людьми.	<i>1. Навички самоконтролю, керування стресом:</i> ✓ контроль проявів гніву; ✓ уміння долати тривогу; ✓ уміння справлятися з травмою, насиллям; ✓ у разі потрапляння у ситуацію насильства якнайшвидше опанувати себе і налаштуватися на боротьбу за своє життя. <i>2. Мотивація успіху і гартування волі:</i> ✓ вірити в те, що можна протидіяти насильству; ✓ налаштуватися на успіх у боротьбі з насильством.

Об'єднайтесь у три групи. На великому аркуші паперу намалуйте три концентричні кола або еліпси.

- На окремих картках за допомогою змісту на с. 2 запишіть назви всіх тренінгів курсу «Школа без насильства».
- У центрі найменшого кола покладіть картки з назвами тренінгів, які ви вважаєте найбільш цікавими.
- У другому колі – картки з тими, які вважаєте менш цікавими, але корисними, а в третьому – найменш цікавими.
- Продемонструйте результати у класі. Поясніть свій вибір і розкажіть, чи важко було досягти порозуміння у ваших групах.



Об'єднайтесь в чотири групи: «Знайомство», «Об'єднання у групи», «Метафори», «Руханки».

- Оберіть вправу із відповідних категорій між собою і за допомогою тренера підготуйте тренінгові активності (приклади відповідних вправ наведено нижче).
- По черзі проведіть активності у класі і розкажіть про свої враження.

ЗНАЙОМСТВО

«Ім'я -рух»

Запропонуйте учаснику, котрий сидить справа, назвати своє ім'я, супроводжуючи це будь-яким рухом рук чи тіла.

Уся група повторює ім'я цього учасника та рух, який він зробив. Після цього хід передається наступному учаснику, і так, доки всі не візьмуть участь.

«Розкажи мені про себе»

Зверніться до учасників з проханням назвати своє ім'я, коротко розповісти про себе (місце навчання, захоплення). Знайомство розпочинається за бажанням, а потім продовжується по колу.

«Снігова грудка»

Один з учасників має назвати своє ім'я, наступний – спочатку повторити це ім'я, а потім назвати своє. Третьому учаснику потрібно повторити перші два імені, потім назвати своє ім'я. Решта називають ім'я попередніх і своє.

«Річ розповідає про мене»

Запропонуйте кожному знайти в себе будь-яку річ (у кишені, сумці тощо). Учасник, який починає вправу, бере в руки річ і від її імені розповідає про себе (наприклад, «Я – ручка Тетяни, знаю її давно, можу розповісти про неї наступне...»). Далі так само, по черзі, від імені будь-яких особистих речей розповідають про себе всі учасники групи.

«Інтерв'ю»

Учасники стоять у колі, запропонуйте кожному обрати незнайомого партнера (або, якщо всі незнайомі й вагаються обрати пару, проводить вправу «розрахунок на перший-другий»). Учасники по черзі беруть один в одного інтерв'ю, щоб дізнатися про іншого щонайменше три будь-яких факти. Далі кожний учасник пари по черзі представляє іншого всій групі й розповідає, про що зміг дізнатися.

«Цікаве ім'я»

Запропонуйте кожному розповісти щось цікаве, кумедне, незвичайне про своє ім'я, щоб допомогти іншим запам'ятати ім'я промовця та асоціювати його з конкретною особою учасника тренінгу.

«Історія мого імені»

Запропонуйте учасникам назвати своє ім'я та розповісти історію свого імені. Тренер: «Хто хоче почати першим?». Враховуючи правило добровільності, а далі — за правилом кола.

«Моменти в житті»

Запропонуйте кожному сформулювати тему з особистого життя (про незвичайний факт біографії, кумедну, дивовижну історію тощо), яку учасник може розповісти іншим членам групи.

Вправа «Калейдоскоп»

Звільніть місце для гри. Вона має проводитись у швидкому темпі.

Оберіть кілька запитань і поставте їх групі. Учасники мають об'єднатися залежно від своїх відповідей. Стежте, щоб групи існували недовго: щойно вони утворилися, ставте інше запитання. Запитання:

- Стисніть руку в кулак. Ваш палець усередині чи назовні?
- Коли вдягаєте штани, з якої ноги починаєте — правої чи лівої?
- Якою ногою — правою чи лівою — похитуєте у такт музики?
- Намалюйте у повітрі контур собаки. В який бік він дивиться — праворуч чи ліворуч?
- Який ваш улюблений колір?
- Якого розміру ваше взуття?
- У якому місяці ви народилися?
- Скільки у вас братів і сестер?
- Який музичний інструмент вам найбільше до вподоби?
- Коли любите приймати душ — вранці чи ввечері?
- Якщо ви обертаєтеся назад, через яке плече дивитися — праве чи ліве?
- Коли сідаєте на підлогу, яка рука першою торкається підлоги?
- Від кого вам легше прийняти допомогу — від хлопця чи дівчини?
- Що ви легше запам'ятовуєте — ім'я чи обличчя?

Вправа «Острів»

На дошці малюють шість островів з написами: «дружба», «любов», «здоров'я», «родина», «слава», «багатство». Учасники пишуть свої імена на клейких папірцях і «оселяються» на певному острові, пояснюючи свій вибір.

Вправа «Моє ім'я»

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

«Алітерація імені»

Обладнання: папір А-4, фломастери

Зверніться до учасників з проханням написати своє ім'я у стовпчик і напроти кожної літери записати слово, яке починається з цієї літери і характеризує його особистість.

Наприклад:

О — оптимістична

К — кмітлива

С — самотійна

А — активна

Н — надійна

А — артистична

В — вольовий

І — ініціативний

К — красномовний

Т — терплячий

О — оригінальний

Р — рішучий.

«Знаки Зодіаку»

Запропонуйте учасникам вишикуватися в лінію відповідно до місяця народження кожного (наприклад, щоб ліворуч стояли народжені в січні, далі – у лютому тощо), але повідомляти іншим свою дату народження дозволяється лише мовчки, використовуючи рухи, міміку. Коли учасники вишикувалися, просіть їх назвати вголос день свого народження.

«Візитівка»

Обладнання: папір, клей, олівці, фломастери, ножиці.

Запропонуйте кожному зробити графічне зображення візитівки для свого сусіда справа і представити його всій групі.

«Компліменти»

Обладнання: м'яч.

Учасники стоять у колі. Запропонуйте придумати компліменти партнерам, перший говорить комплімент і кидає м'яча учаснику, якому цей комплімент адресований. Той кидає м'яч іншому, якому хоче сказати свій комплімент, і так далі.

«П'ять тверджень про себе»

Обладнання: бейджі, фломастери, аркуші паперу А-4.

Запропонуйте учасникам індивідуально визначитися щодо власних особистісних якостей, які, на їхню думку, найбільш характеризують їх. Дайте учасникам 3 хвилини на роздуми. Учасники по колу називають своє ім'я і п'ять тверджень про себе. Наступне завдання – вибрати із п'яти названих тверджень найбільш значуще для кожного учасника і записати його на бейджі, що стане візиткою кожного в процесі роботи.

«Це чудово!»

Учасники стоять півколом, достатньо великим, щоб промовцям було зручно виступати. Запропонуйте кожному по черзі вийти в центр півкола й розповісти про якусь свою якість, уміння чи талант (наприклад, «я люблю танцювати», «я вмію вишивати бісером» тощо). У відповідь на кожне таке висловлювання всі, хто стоїть у півколі, повинні хором відповісти: «Це чудово!» та одночасно підняти вгору великий палець.

«Мій подарунок групі»

Кожний учасник групи має вийти у центр кола, назвати своє ім'я і якість, яку він приніс в цю групу, і на яку присутні на занятті можуть розраховувати. Знайомство починається за бажанням, а потім – по колу.

«Впізнай, хто це»

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

Вправа «Хто я?»

На аркушах паперу напишіть цифри від 1 до 5 і п'ять разів дайте відповіді на запитання: «Хто я?» Візьміть до уваги риси характеру, почуття, інтереси. Наприклад: «1. Я веселий; 2. Я люблю читати...» Відтак пришпиліть аркуші собі на груди і починайте ходити і читати, що написали інші учасники тренінгу.

Вправа «Павутиння»

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

Вправа «Продовжіть речення»

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

Вправа «Погляд збоку...»

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

Вправа «Якби я був...»

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

Вправа «Дружні долоньки»

Роздайте учасникам аркуші паперу. На них учасники обводять свої долоні і у верхньому кутку пишуть свої ініціали. Аркуші з долонями пускають по колу, щоб інші могли написати щось хороше про того, чия це долоня.

Вправа «Мені у житті щастить»

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

Вправа «Портрет по колу»

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

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

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

ОБ'ЄДНАННЯ У ГРУПИ

Вправа «На перший-другий розрахуйсь!»

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

Вправа «Привітання»

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

«Обери...»

Тренер: «Кого б ви обрали з собою в похід?». Учасники обирають по одному учаснику в свою команду. Тим, кого обрали, ставиться наступне запитання: «Кому б ви доручили нести рюкзак?». Наступні запитання: «З ким би ви поділилися яблуком?», «Кому б ви довірили свою таємницю?».

Якщо залишається декілька учасників, яких не обрали, можна запропонувати їм самостійно визначити команду, в якій вони б хотіли працювати.

Гра «Знайди пару»

- Учасникам роздають папірці, на яких написано назви тварин. Не розмовляючи, кожен повинен знайти свою пару. Відтак пари по черзі демонструють тварин, а решта відгадує.
- Напишіть на невеликих аркушах паперу номери, наприклад: дві одиниці, дві двійки, дві трійки...

Всього папірців має бути стільки, скільки учасників тренінгу. Згорніть папірці і складіть у шапку чи на тацю. Запропонуйте розібрати їх і відшукати того, хто має такий самий номер.

«Фішка»

Якщо вам необхідно об'єднати групу в 3 підгрупи, приготуйте листочки 3 кольорів; якщо на 2 підгрупи – з 2 кольорів. (Для групи з 15 осіб – 5 листочків кожного кольору і т.д.)

Учасники стають у коло і закривають очі. На спині кожному прикріпіть листочки, за командою всі відкривають очі. Після чого без слів, звуків всі учасники повинні об'єднатися в групи.

«Струмочок»

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

«Молекули»

Тренер: «Уявіть собі, що всі ми – атоми, які рухаються в хаотичному порядку, інколи об'єднуються в молекули, а потім розходяться в різні сторони, збираються в цілу клітину, організм... Коли заграє музика, і ми всі починаємо рухатися в просторі, як атоми в хаосі». Потім назвіть будь-яке число, «саме таке число атомів об'єднуються в одну молекулу, а потім декілька молекул – в клітину, клітина – в організм».

Грає музика, всі учасники рухаються в хаотичному порядку.

Тренер: «2 атома», потім «2 молекули», «2 клітини», «2 організми». Учасники об'єднані в дві групи.

«Кольори»

Обладнання: різнокольорові листочки (червоні, жовті, зелені) за кількістю учасників; жетончики двох або більше кольорів.

Перед початком тренінгу перемішайте жетончики і роздайте по одному кожному учаснику. Коли необхідно буде об'єднати групу, потрібно просто сказати учасникам, що один колір жетонів – це перша команда, а другий колір – друга команда і т.д.

МЕТАФОРИ

Японська притча

Самурай прийшов до монаха школи Дзен із проханням пояснити відмінність між раєм і пеклом. Монах погодився, але сказав самураєві, що йому доведеться зачекати. Самурай чекав годину, дві, три... цілий день. Він відчув себе приниженим, адже його змусили так довго чекати, не беручи до уваги його гідність. У гніві він вихопив меч, щоб помститися. І тоді монах сказав: «Ось це і є пекло». Самурай знітився й опустив меч. «А це — рай», — додав монах.

Суфійська притча «Крамничка можливостей»

Одного разу чоловікові наснилося, начебто він ішов містом і зайшов до крамнички. Він довго ходив між полиць, де лежали різноманітні екзотичні овочі та фрукти. Вони приголомшили його своїм незвичайним виглядом, яскравими кольорами, вишуканими пахощами.

Однак варто було чоловікові взяти з полички плід, як він одразу перетворювався на крихітне зернятко. Тоді він вирішив звернутися до продавця:

— Дайте мені, будь ласка, ось той фрукт. — Але господар відповів — Ми не продаємо плодів, ми торгуємо насінням.

Запитання для обговорення

- Що треба зробити чоловікові, щоб виростити із зерняток плоди?
- Що може перешкодити цьому?
- Як ми можемо пов'язати цю притчу зі своїм життям?

Дві жабки

Одного дня дві жабки впали у глечик зі сметаною. Одна з них подумала, що це кінець, і загинула. А друга почала борсатися, аж поки збила масло. Тому вона змогла вистрибнути з глечика.

У будь-якій складній ситуації треба боротися до кінця. Той, хто здається, завжди програє. Той, хто продовжує боротися, дістає шанс.

Джеймс Болдуїн «Історія про Чингісхана»

Чингісхан був великим царем і воїном. Він привів свою армію до Китаю і Персії, завоювавши багато країн. Одного ранку він з друзями вирушив верхи на полювання. За ними їхали слуги з мисливськими собаками.

На зап'ястку царя сидів його улюблений яструб: у ті часи яструбів навчали для полювання. За сигналом свого господаря яструб злітав у небо і вишукував здобич. Якщо йому вдавалося побачити оленя чи кролика, він кидався на нього швидше за стрілу.

Полювання тривало цілий день. Надвечір мисливці рушили додому. Чингісхан добре знав ці місця і вирішив поїхати своєю дорогою, що пролягала долиною між двома горами.

День був спекотний, і цареві дуже хотілося пити. Його улюблений яструб злетів з руки, адже він і сам міг знайти дорогу додому.

«От якби зараз знайти джерело», — подумалось Чингісхану. Нарешті він побачив, як згори тонким струмочком стікає вода. Цар зіскочив з коня, дістав з мисливської сумки срібну чашу і підставив її під струмочок. Чаша наповнювалася довго, а царя так мучила спрага, що він ледь терпів. Нарешті він підніс чашу до вуст, але раптом щось зашуміло, і чаша випала з його рук. Вода вилилася на землю. Цар підняв голову і побачив, що вибив чашу його улюблений яструб. Яструб кілька разів покружляв і сів на каміння поблизу струмка.

Цар підняв чашу і знову почав наповнювати її. Як тільки він підніс її до вуст, яструб знову налетів і вибив чашу з рук. Цар почав гніватися. Він ще раз спробував напиться, але яструб утретє вибив у нього чашу.

Тепер цар страшенно розгнівався. Перш ніж знову наповнити чашу, витяг меч і сказав: «Ану, пане яструбе, спробуй-но це зробити востаннє!»

Коли яструб підлетів, щоб вибити чашу, Чингісхан вдарив його мечем. Скривавлений птах упав до його ніг, а чаша закотилася бозна-куди.

«Так тобі й треба», — подумав цар про яструба і вирішив не шукати чашу, а піднятися туди, де було джерело.

Він видерся на вершину і знайшов джерело. Але що він побачив у воді? Там лежала величезна мертва змія, що належала до найотруйніших у світі. Цар забув про свою спрагу. Він думав лише про вірного друга, який віддав своє життя за нього.

Цар спустився вниз, обережно підняв яструба і зі сльозами мовив: «Страшний урок я отримав сьогодні — нічого не роби в гніві».

РУХАНКИ

«Загальний ритм»

Кілька разів поспіль плескайте в долоні з певною швидкістю, задаючи тим самим ритм, який учасники, розташовані у колі, повинні відтворити й підтримувати в такий спосіб: учасник, який стоїть праворуч від тренера, робить один оплеск, наступний за колом учасник також один оплеск, і так далі, кожен по черзі робить один оплеск у ритмі, заданому тренером. Правильне виконання вправи справляє враження, начебто в заданому ритмі плескає одна людина, а не всі члени групи по черзі.

«Саймон сказав...»

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

«Дзеркало»

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

Вправа «Слон»

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

«Порадуй мене»

Запропонуйте учасникам сісти на стільцях колом і запросіть у центр кола одного члена групи; решті учасників запропонуйте уявити, що в цієї людини сьогодні день народження.

Завдання групи – порадувати його подарунками. Один із членів кола мовчки презентує свій подарунок протягом 5–10 секунд, користуючись рухами, мімікою, позами тіла тощо. Потім називає, що він хотів зобразити, міняється місцями з «іменинником». Далі кожний учасник по черзі повторює вправу, останнім виступає той, хто був спочатку «іменинником». Якщо подарунок учасника виявився зрозумілим іншим членам групи, вони нагороджують цього учасника бурхливими гучними оплесками. Якщо ні – оплески лунають тихо, ледве-ледве.

«Заморожений»

Розмістіть учасників на стільцях колом, запропонуйте об'єднатися у пари.

У кожній парі один учасник відіграє роль «замороженого», а другий – «реаніматора». За сигналом тренера «заморожений» завмирає, а «реаніматор» упродовж хвилини має «оживити» його, не торкаючись, не звертаючись до нього словами. Можна діяти тільки за допомогою рухів, погляду, міміки, рекомендується використовувати веселу, смішну пантоміму. Критерій «розморожування» – зміна виразу обличчя, усмішка, особливо цінно, якщо буде викликано сміх «замороженого».

«Оптимальна дистанція»

Розмістіть учасників колом і запропонуйте об'єднатися у пари. Завдання: спілкуючись у парах, постійно змінювати партнерів, знайти з кожним оптимальну відстань. Через одну-дві хвилини дайте сигнал припинити рух, зберігаючи оптимальні дистанції. Вправа повторюється кілька разів.

«Броунівський рух»

Розмістіть учасників колом і попросіть заплющити (зав'язати) очі. Запропонуйте повільно розпочати рух у будь-якому напрямі, змінюючи його, як завгодно, намагаючись нікого не штовхнути; попередьте, що рух припиняється за сигналом.

Через 3 хвилини дайте сигнал до завершення. Учасники повертаються на свої місця; коротко обговорюють, що вони відчували під час руху, яку роль відіграє групова довіра для створення безпечного середовища.

«Ураган для тих...»

Для цієї вправи приберіть зайві стільці. Учасники сидять, а тренер стоїть (йому не вистачає стільця) і каже: «Ураган для тих, у кого чорне взуття». Усі, хто в чорному взутті, встають зі свого місця і намагаються сісти на інше. Той, кому не вистачило стільця, стає ведучим і каже:

«Ураган для тих, хто народився влітку (в кого довге волосся, коротке волосся, хто ходить до школи бачив море, любить солодке...)».

«Тостери-грінки»

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

«Світлофор»

Учасники стають у коло один з одним. Завдання учасників полягає у тому, щоб:

- присісти, коли вони почують слово «червоний»;
- йти по колу і плескати у долоні, коли тренер говорить «зелений»;
- стати прямо і піднести руки вгору, коли тренер говорить «жовтий».

«Борщ»

Учасники об'єднуються у мікрогрупи за назвами овочів, що використовуються для приготування борщу (наприклад, група «буряк», група «морква», група «картопля»). Кожен учасник має власний стілець, один із яких забирає тренер. Тренер призначає першого ведучого, котрий називає один із овочів. А учасники однієї групи, наприклад, «морква», повинні мінятися місцями. Користуючись пересуванням учасників, ведучий прагне зайняти вільне місце. Той, кому не вистачило стільця, стає ведучим. Якщо замість назви овочу ведучий говорить «борщ», місцями водночас міняються всі учасники.

«Перебудова»

Тренер пропонує учасникам безперервно хаотично рухатися; попереджає, що кожні 10–15 секунд за сигналом потрібно негайно утворити пару з тим, хто опиниться найближче, зупинитися й виконати одну з наступних інструкцій:

- а) узятися за руки;
- б) стати ногою впритул до ноги партнера;
- в) стати носом упритул до носа партнера;
- г) стати спиною впритул до спини партнера.

Коли учасники добре засвоїли вправу, можна ускладнити її дуже веселим компонентом: після того, як пари утворили певну позицію, запропонувати рухатися в парах, не змінюючи позиції протягом 5–10 секунд.

«Масаж»

Усі учасники стають у коло. Запропонуйте повернутися праворуч і покласти руки на плечі учасника, який стоїть попереду. Далі всі йдуть по колу і роблять масаж під час слів тренера: «Масажуємо плечі, потім руки до ліктів, повертаємось до плечей, масажуємо шию, хребет, талію, вертаємось по хребту до плечей. Зупинилися, зробили поворот на 180°. А тепер, «віддячимо» за масаж своїх партнерів».

«Погода у Занзібарі»

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

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

«Ситуації та емоції»

Учасники стоять колом; просить кожного по черзі назвати одну емоцію, почуття тощо й одночасно спрямувати м'яч комусь іншому. Кожний учасник має запам'ятати ту емоцію, яку йому передав одночасно з кидком м'яча інший учасник.

Коли всі по одному разу назвали якусь емоцію, передали її іншим, які запам'ятали сказане, тренер змінює завдання, наприклад: «А тепер кожен одночасно з киданням м'яча іншому називає не емоцію, а ситуацію. Той, хто спіймав м'яча, має повторити ситуацію та назвати емоцію, яку запам'ятав раніше». Тепер можливі веселі сюрпризи щодо повторюваних речень, наприклад: «Коли я стою в черзі (ситуація), то відчуваю любов (емоція)» тощо.

Вправа «Море хвилюється...»

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

Вправа «Футбол»

Стати в коло, нахилитися. Ноги поставити так, щоб вони торкалися ніг сусідів. Руки — «воротар», ними треба захищати «ворота» (простір між ногами).

Вправа «Цивільна оборона»

Учні ходять класом. Коли пролунає сигнал цивільної оборони («Увага! Увага! На місто напали динозаври (печерні леви, гіпопотами...)!»), усі мають зібратися тісною групою, сховавши всередину «жінок» і «дітей», і разом сказати: «Дамо відсіч динозаврам (печерним левам, гіпопотамам...)!»

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

Вправа «Будинки—господарі—землетрус»

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

Вправа «Зоопарк»

Кожен обирає собі тварину і протягом хвилини імітує її голос (гавкає, шипить, рохкає, свистить) і рухи (стрибає, бігає, махає крилами). Вправу припиняють за командою тренера.

Вправа «Колективний вигук»

Усі стають у коло, присідають і беруться за руки. За сигналом тренера учасники починають тягнути якийсь звук, одночасно піднімаючись і підсилюючи його. Кульмінацією стає підстрибування і вигук. Потім усе повторюється у зворотному порядку.

Вправа «Іван-покиван»

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

Вправа «Витівник»

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

Вправа «Поїзд дружби»

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

Вправа «Французький телефон»

Об'єднатись у групи по вісім осіб. Кожна група стає в коло.

Завдання для учасників: кожен учень спостерігає за третім зліва учасником. Коли він зробить якийсь рух, слід повторити його, але у більш виразній формі. Гру можна закінчити, коли кожен почне виконувати якісь видимі рухи.

Вправа «Гуфі»

Тренер обирає учасника на роль Гуфі (казкової істоти), але так, щоб інші цього не помітили. Усі стають у коло, тренер повідомляє, що серед присутніх є мовчазна істота — Гуфі. Знайти її можна, доторкнувшись і запитавши: «Чи ти Гуфі?». Якщо відповіді не буде, це справжній Гуфі. А той, хто доторкнувся, сам стає Гуфі.

Заплющивши очі, учасники починають ходити по кімнаті й запитувати: «Чи ти Гуфі?» — аж поки усі перетворяться на казкових істот.

Вправа «Не все так просто»

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

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

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

Вправа «Розслаблена готовність»

Вихідне положення: сісти прямо, ногами твердо впертися в підлогу.

Злегка розкачуватися вперед-назад верхньою частиною тіла. Відтак ці рухи переходять у колові. Можна при цьому заплющити очі, щоб вправа приносила більше задоволення.

Далі по експериментуйте з рухами. У когось може виникнути бажання рухатися інтенсивніше, а хтось, навпаки, майже припинить рух, відчуваючи його всередині.

У такі моменти з'являється відчуття зосередженості та спокою. Мозок відновлюється і водночас залишається активним.

Тренінг 2. Що таке булінг

На цьому тренінгу ти:

- дізнаєшся, що таке насильство і булінг;
- з'ясуєш, які є форми і види булінгу;
- аналізуватимеш ситуації, де мають місце прояви булінгу.



Маю карі очі	Люблю читати	Маю сестру чи брата	Улюблений колір синій
Маю на одязі зелений колір	Маю світле волосся	Народилась (вся)у травні	Люблю малювати
Боюся комах	Маю довге волосся	Вмію кататися на велосипеді	Маю домашніх улюбленців
Вмію готувати яєчню	Люблю фентезі	Відпочила (вав) на морі	Люблю грати у комп'ютерні ігри

Завдання 2

Обведи «ТАК» біля ситуацій, які вважаєш булінгом і «НІ» біля ситуацій, які булінгом не є.

Постійне ображення та приниження	ТАК	НІ	Навмисне псування речей	ТАК	НІ
Систематичне відбирання грошей	ТАК	НІ	Тролінг у соцмережах	ТАК	НІ
Бойкотування та кепкування	ТАК	НІ	Мацання частин тіла проти волі	ТАК	НІ

Завдання 3

Прочитай твердження. Запиши у колонку «Насильство» ті твердження, які містять ознаки булінгу, а в колонку «Піддражнювання» – дружніх піддражнювань.

Це трапляється регулярно, приміром, щодня	Ти відчуваєш страх, образу	Слова чи дії цієї людини не ображають тебе
Людина припиняє дражнитися, коли ти просиш про це	Смішно усім, зокрема й тобі	Це трапляється зрідка
Людина намагається зачепити твої почуття	Людина не зупиняється, коли ти просиш	Смішно всім, крім тебе. Тобі це неприємно
Інша людина сильніша за тебе	Ти та інша людина рівні	Ти відчуваєшся в безпеці

НАСИЛЬСТВО	ПІДДРАЖНЮВАННЯ
<i>Тобі не подобається ця людина, у вас погані стосунки</i>	<i>Ти та інша людина — добрі друзі</i>

Булінг

Булінг (цькування) - це агресивна поведінка однієї людини або групи людей по відношенню до іншої, що супроводжується постійним фізичним і психологічним тиском, спрямованим на приниження людської гідності.

Булінг – це навмисна повторювана поведінка, що проявляється у вигляді цькувань, бойкоту, насмішок, поширення чуток, висміювання, псування особистих речей, фізичної розправи, залякування, вимагання грошей, приниження через інтернет-ресурси тощо. Булінг часто спрямований на людей із певними відмінностями, такими як зовнішній вигляд, поведінкові особливості, расова приналежність, релігія, інвалідність або хвороба, сексуальна орієнтація та інше, але жертвою може стати будь-хто.

Форми булінгу

- фізичний — нанесення ударів, штовхання, пошкодження або крадіжка власності;
- словесний — обзивання, глузування;
- соціальний — виключення із групи (ізоляція);
- кібербулінг — булінг із використанням технічних та електронних засобів (комп'ютер, мобільний телефон, електронна пошта і сайти соціальних мереж).

Ситуація 1.

Доброго вечора! Мене звати Наталя. Я вам телефоную зі Львова. Мені 14 років. Я люблю спілкуватися в соціальних мережах. Десь місяць тому я познайомилася із 35-річним чоловіком.

Спочатку я з ним охоче спілкувалася. Це тривало майже тиждень. Потім мені стало нудно і я відмовилася спілкуватися з ним. Але він все одно постійно мені пише, телефонує. Одного разу він навіть чекав біля дому. Це трапилось тому, що я йому написала всю особисту інформацію. Тепер мені дуже боязко. Що я можу зробити, аби він перестав мене переслідувати?

Ситуація 2.

Добрий день. Мене звати Олег. Я вирішив до вас звернутися тому, що у мого кращого друга є проблема. Його звати Саша. Нам по 12 років. Останнім часом його сильно ображають однокласники. Вони постійно забирають у нього гроші та змушують щодня просити ці гроші у мами.

Він дуже сильно боявся мені про це розповісти, бо старшаки сказали, якщо Саша комусь про це скаже, то вони його поб'ють. Тепер ми разом не знаємо, як вирішити його проблему.

Ситуація 3.

Доброго дня! Мене звати Ярослава. Мені 12 років. Я проживаю в Києві. Мої проблеми почалися після того, як я перейшла до нової школи. Всі мої однокласники ображають, інколи, навіть б'ють. Це все через те, що я дуже погано розмовляю, бо маю проблеми зі здоров'ям. Але ж я в цьому не винна. Я бачу, як мої однокласники стараються вижити мене з класу. Як мені знайти з ними спільну мову? Насправді, я дуже хочу з ними дружити.

Ситуація 4.

Добрий день! Я навчаюся у 8 класі. Всі вчителі дуже люблять наш клас. Правда, є два однокласника – Тарас та Славик – які постійно ображали наших дівчат, били хлопців, в тому числі мене. Все змінилося, коли до нашого класу прийшов новий хлопчик. Він перейшов з іншої школи. Його звати Вінсент. Він «не наш».

Він темношкірий. У дитинстві він із мамою переїхав в Україну, зараз живе із мамою, бабусею та дідусем. Коли Вінсент до нас перейшов, Тарас та Славик його одразу не злюбили, в першу чергу через колір шкіри. Вони постійно обзивають його «негром», «рабом», «виродком», часто б'ють. Я неодноразово бачив, як Вінсент плакав. Мені дуже шкода Вінсента. Він хороший і гарно грає у футбол. Але я з ним не спілкуюся, через те, що думаю, що Тарас та Славик будуть знову наді мною знущатися.

Аналіз ситуації №_____

1. Вид булінгу_____

2. Жертва булінгу_____

3. Булер (агресор)_____

4. Наслідки булінгу для жертви_____

5. Порада автору_____

Тренінг 3. Причини насильства

На цьому тренінгу ти:

- з'ясуєш ознаки дружніх, недружніх та небезпечних компаній;
- дізнаєшся, які є ролі в ситуаціях булінгу;
- проаналізуєш, які наслідки має булінг для жертви, агресора і спостерігача.



Ознаки дружніх компаній:

- приймають тебе таким/такою, як ти є;
- не мають жорстких правил;
- не забороняють тобі спілкуватися поза групою;
- з радістю приймають у своє коло нових друзів;
- їхні члени поважають і підтримують одне одного.

Ознаки недружніх компаній:

- у стосунках мало теплоти;
- недостатньо підтримують один одного;
- панує дух конкуренції;
- приймають у своє коло за суворими критеріями (одяг, гаджети тощо).

Ознаки небезпечних компаній:

- мають ватажка і жорсткі правила;
- вимагають повної відданості;
- забороняють контакти поза групою;
- за непокору можуть вчинити жорстоку розправу;
- з «чужими» поведуться агресивно і зверхньо;
- вступають у міжгрупові конфлікти «стінка на стінку»;
- поширене вживання тютюну, алкоголю, наркотиків.

Уяви себе у ролі жертви, спостерігача й агресора. Дай відповідь на запитання і підготуй повідомлення. Презентуй результати.

ЖЕРТВА
У чому проявляється насильство?
Що відчуває жертва?
Як поводить себе жертва?
Які причини булінгу (на думку жертви)?

СПОСТЕРІГАЧ
У чому проявляється насильство?
Що відчуває спостерігач?
Як поводить себе спостерігач?
Які причини булінгу (на думку спостерігача)?

АГРЕСОР
У чому проявляється насильство?
Що відчуває агресор?
Як поводить ся агресор?
Які причини булінгу (на думку агресора)?

Завдання 3

Наслідки насильства

ЖЕРТВА	СПОСТЕРІГАЧ	АГРЕСОР
Замкнутість Страх Безсоння Низька самооцінка Агресія Погіршення здоров'я Тривожність Залежність Потрапляння під вплив Самотність Суїцидальні нахили Інші негативні наслідки	Некомфортне оточення Небезпечне освітнє середовище Втрата дружби та довіри Втягнення в ситуацію насильства Втягнення в ситуацію булінгу Пригнічений стан Погіршення здоров'я Інші негативні наслідки	Агресивна поведінка Скоєння правопорушення Відторгнення колом друзів, однокласників Егоїзм Байдужість до почуттів інших Невміння спілкуватися спокійно Сприймається оточенням як агресор Постійне перебування в конфлікті Непорозуміння з батьками/педагогами Погіршення здоров'я Інші негативні наслідки

Розвиваємо критичне мислення: аналізуємо вплив ЗМІ

Численні наукові дослідження довели вплив засобів масової інформації на ставлення до насильства у молодіжному середовищі. Зменшити негативний вплив ЗМІ можна, розвиваючи навички критичного мислення. Ти можеш навчитися розрізняти достовірні і недостовірні джерела інформації та обирати для перегляду фільми і телепередачі, які пропагують справжні цінності – доброту, щирість, толерантність, повагу.

Для виконання цього завдання об'єднайтесь у чотири групи (кіно, реклама, музика, комп'ютерні ігри). Упродовж кількох днів аналізуй все, що бачиш або чуєш з цих засобів масової інформації. Записуй назви фільмів (телепередач), рекламних роликів, музичних кліпів чи відеоігор, що пропагують насильство; показують його як буденне явище; створюють враження, що усі люди, які проявили насильство до інших залишились не покарними; формують небезпечні уявлення про насильство.

[illegible]

Тренінг 4. Як припинити агресію та насилля

На цьому тренінгу ти:

- з'ясуєш, які є кроки подолання булінгу;
- дізнаєшся, що робити, якщо ти став/стала свідком чи жертвою насильства;
- проаналізуєш до кого можна звернутися по допомогу у випадку насилля.



**СТОП
БУЛІНГ!**

Кроки подолання булінгу

Крок 1. «Це не твоя провина! Ти хороший/хороша» – написати список своїх досягнень і вивчити його напам'ять.

Крок 2. «Створи свою армію» – оточи себе людьми, які дбають про тебе.

Крок 3. «Ігноруй задираку» – не піддавайся на провокації, не ходи сам/сама, відчувши небезпеку, – втікай.

Крок 4. «Знайди допомогу» – звернися до батьків, класного керівника, психолога, завуча або директора. Зателефонуй на дитячу лінію телефону довіри 0 800 500 225.

Напиши список свої досягнень.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ

Перше і найголовніше правило – не тримати це у секреті. Розкажи друзям, знайомим чи рідним про те, що тебе ображають у школі, цього не слід соромитись.

Інколи допомогти з вирішенням складної ситуації у школі може абсолютно не пов'язана з цим людина: тренер у секції, куди ти ходиш після школи, або вчитель, до якого ти ходиш на додаткові заняття.

Також не слід звинувачувати себе у тому, що тебе цькують. Ми говорили раніше, що кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якось відрізнитись від оточуючих.

Якщо цькування у школі перетворились зі словесних на фізичні – йди до директора школи або завуча та докладно розкажи їм про це. Також повідом про ситуацію батьків.

Якщо у школі є психолог, то можна сміливо звернутись до нього, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ СВІДКОМ ЦЬКУВАННЯ

Якщо цькують твого друга чи подругу, то одразу звернись до дорослих: вчителя, старших товаришів, родичів, батьків тощо.

Якщо твій друг чи подруга поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов'язково говори з ними про це — вони потребують твоєї підтримки.

У жодному разі не слід приєднуватись до групи, що цькує, та висміювати проблеми свого друга чи подруги.

Якщо ви дорослий, який потерпав від булінгу колись, то не проходите повз. Спробуйте захистити дитину, яку ображають. При цьому не слід ображати дітей, які цькують, адже деякі роблять це, тому що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншій школі тощо). У таких випадках вони можуть виміщати свій біль через знущання і приниження слабших за себе.

Тренінг 5. Що таке конфлікт

На цьому тренінгу ти:

- дізнаєшся на скільки ти конфліктна особистість;
- з'ясуєш, які є стадії розвитку конфлікту;
- потренуєшся уникати конфліктного ескалатора.



Тест «Чи конфліктна Ви особистість»

1. У громадському транспорті почалась суперечка. Ваша реакція?
 - а) не приймаю участі;
 - б) коротко висловлююся на захист сторони, яку вважаю правою;
 - в) активно втручаюся.

2. Чи виступаєте на зборах із критикою?
 - а) ні;
 - б) тільки якщо маю для цього вагомі підстави;
 - в) критикую з будь-якого приводу.

3. Чи часто сперечаєтесь з друзями?
 - а) тільки якщо ці люди не ображаються;
 - б) лише з принципових питань;
 - в) суперечки - моя стихія.

4. На обід запропонували недосолену страву. Ваша реакція?
 - а) не буду піднімати бучу через дрібниці;
 - б) мовчки візьму сільничку;
 - в) не втримаюсь від зауважень.

5. Якщо на вулиці, у транспорті Вам наступили на ногу:
 - а) з обуренням подивлюсь на кривдника;
 - б) сухо зроблю зауваження;
 - в) висловлю свої емоції, не обираючи виразів.

6. Якщо хтось із близьких купив річ, що Вам не сподобалася:
 - а) промовчу;
 - б) обмежуся коротким тактовним зауваженням;
 - в) влаштую скандал.

7. Не пощастило в лотерею. Як до цього поставитесь?
 - а) постараюся залишатись байдужим, але дам собі слово ніколи більше не брати участь у лотереї;
 - б) не приховуючи досади, поставлюсь до події з гумором, пообіцяю взяти реванш;
 - в) програш надовго зіпсує настрій.

Ключ до тесту «Чи конфліктна Ви особистість»:

Кожна відповідь «а» - 4 бали; «б» - 2 бали; «в» - 0.

Підрахуйте загальну суму набраних балів.

20-28 балів. Ви тактовні й миролюбні, уникаєте конфліктів і суперечок, уникаєте критичних ситуацій на роботі й удома. Можливо, інколи Вас називають пристосованцем.

10-18 балів. Вас вважають людиною конфліктним. Але насправді Ви конфліктуєте лише тоді, коли немає іншого виходу й усі засоби вичерпані. При цьому не виходите за рамки коректності, твердо обстоюєте свою думку. Все це викликає до Вас повагу.

До 8 балів. Конфлікти й суперечки - це Ваша стихія. Любите критикувати інших, але не виносите критики у свою адресу. Ваша брутальність і нестриманість відштовхує людей. З Вами важко як на роботі, так і вдома. Постарайтеся перебороти свій характер.

Завдання 2

Оббреханий вовк

Ліс був мені домівкою. В ньому я жив і про нього дбав. Намагався тримати його в чистоті й порядку. Та якось, прибираючи залишене кимось сміття, я почув кроки. Я плигнув за дерево і побачив дівчинку з кошиком, яка крокувала по доріжці. Мене відразу охопили підозри, бо вона була якось дивно вдягнена – вся в червоному, а голову накрила так, ніби не хотіла, щоб її хтось упізнав. Природно, я заступив їй дорогу, воліючи перевірити, що до чого. Я запитав, хто вона така, куди і звідки йде. Дівчинка задерла носика і спогорда відмовила, що йде до своєї бабусі. Тоді витягла з кошика цукерку, поклала в рот, а обгортку кинула додола. Тільки уявіть собі! Гидко вже те, що дівчисько прийшло до мого лісу без дозволу й нагрубінило мені. А тепер воно взялося смітити в моїй оселі! І я вирішив провчити нахабу.

Я мерщій побіг до будинку її бабусі. Коли побачив стареньку, то зрозумів, що я її знаю. Кілька років тому я допоміг їй позбутися пацюків.

Коли я пояснив, що сталося, вона погодилась допомогти провчити онуку. Бабуся зголосилася ховатись під ліжком, поки я її не покличу.

Коли дівчинка прийшла, я запросив її до спальні, де лежав у ліжку, вдягнений як її бабуся. Вона увійшла й насамперед ущипливо зауважила, що в мене, мовляв, великі вуха. Попередня образа мене не полишала, і найкраще, на що я спромігся, – це сказати, що вони великі для того, щоб краще її чути. Однак вона так само в'їдливо вказала на мої банькаті очі. Оскільки я завжди намагаюся контролювати почуття, то знехтував цією кривдою і пояснив, що вони банькаті, щоб ліпше її бачити. Та її наступні слова справді мене образили. Вона щось сказала про мої великі зуби. І тут я зірвався. Знаю, мені слід було опанувати себе і владнати ситуацію, але я просто більше не міг стримувати гнів. Спочивши з ліжка, я рикнув: «Вони допоможуть мені, люба, тебе з'їсти!»

Жоден вовк ніколи б не з'їв дівчинку. Звичайно ж, і я не збирався її їсти. (У будь-якому разі, я певен, вона виявилась би несмачною). Все, чого я домагався, – трохи налякати її. Але навіжене дитя почало кружляти будинком і репетувати. Я погнався за нею з думкою, що коли впіймаю, то зможу заспокоїти.

Несподівано двері з тріском розчахнулися – на порозі виріс величезний лісоруб із сокирою. Я зрозумів, що вскочив у халепу, і вистрибнув із будинку крізь вікно у чому був. Але це не кінець. Бабуся так і не розповіла всієї історії до кінця. Іще задовго до того випадку ходили чутки, буцімто я підлий і небезпечний. Тепер усі мене уникають. Може, дівчинка потім і жила довго і щасливо, але я – так точно ні.

Запитання для обговорення:

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

Конфлікти інтересів

Конфлікти інтересів двох осіб або ігнорування однією з них інтересів і потреб іншої — друга група причин, з яких виникає переважна більшість конфліктів. Якщо люди не враховують цього, то навіть у випадку примирення конфлікт не вичерпується. Він виникатиме знову і знову.

Розглянь таблицю і назви способи і наслідки розв’язання таких конфліктів.

Спосіб	Суть способу	Наслідки розв’язання
Відсторонитися від конфлікту	- ігнорувати проблему; - зволікати з її розв’язанням; - розірвати стосунки.	Усі програють.
Боротися	- домінувати; - тиснути; - погрожувати; - лаятися; - битися.	Усі програють. Навіть якщо хтось думає, що виграв, насправді він також програв.
Поступитися	- ігнорувати власні інтереси; - на все погоджуватися; - робити те, що хочуть інші.	Хтось може випадково виграти за рахунок іншого.
Домовитися	- слухати, розуміти, поважати одне одного; - намагатися зробити причину конфлікту (з’ясувати, зіткнення яких інтересів призвело до нього); - шукати рішення, яке влаштує обох, або піти на взаємні поступки.	Усі виграють (повністю або частково).

Стадії розвитку конфліктів

1. *Виникнення конфліктної ситуації* відбувається при зіткненні людей, інтереси і переконання яких істотно різняться.
2. *Усвідомлення конфлікту* відбувається тоді, коли хоча б один із його учасників починає відчувати дискомфорт у спілкуванні з іншими, критично й недоброзичливо відгукується про них або уникає контактів з ними.
3. *Початок відкритого протистояння* – момент, коли один з учасників зважується на заяву або погрозу. Інший у відповідь також починає діяти: захищатись або нападати.
4. *Ескалація конфлікту*. На цьому етапі сторони відкрито заявляють про свої позиції. Вони можуть і не розуміти глибинної сутності конфлікту. Сторони часто вдаються до конфліктогенів – слів або дій, які посилюють конфлікт.
5. *Завершення конфлікту* можливе в разі його вирішення, втрати інтересу учасників до предмета протистояння або відсторонення одного з опонентів.

Забирай собі своє

Один дуже старий мудрець навчав групу учнів і наставляв на шлях істинний. Він навчав їх мудрості і бойовому мистецтву. Якось раз жорстокий і невихований воїн прийшов на заняття до мудреця. Він ніколи не стримувався і часто ображав оточуючих його людей. Він дуже любив провокувати людей на сварки і бійки. Цього разу він вчинив, як звичайно. Спочатку викрикнув кілька образливих фраз в адресу вчителя. І застиг в очікуванні відповідної репліки. Але мудрець просто продовжив свій урок, не звернувши жодної уваги на ці фрази. Ще раз кинув слова образи воїн. Але вчитель був незворушний і нічого не відповів, продовживши свою лекцію.

Це повторювалося ще пару разів. Боець розлютився і вийшов із залу. Після того, як він зник з виду, учні, які весь цей час з цікавістю спостерігали за подіями, запитали:

– Учителю, чому ви не викликали його на бій? Як ви могли терпіти його образи?

Мудрець промовив:

– Уявіть, що вам дарують подарунок, а ви не приймаєте його. Скажіть, кому він у підсумку належить?

– Тій людині, котра хотіла його подарувати, – не замислюючись відповіли учні.

– Точно так само і в цій ситуації зі злістю і образами. До тих пір, поки ви не приймете їх, вони належать тому, хто їх приніс.

Завдання 6

Об'єднайтеся у пари і розіграйте конфліктний ескалатор за малюнком.



Скільки важить сніжинка?

Одного разу маленька синичка, сидючи на засніженій гілці дерева, запитала в дикого голуба:

- Скажи мені, скільки важить одна сніжинка?

- Майже нічого, - відповів він їй.

- Тоді я хочу розповісти тобі дуже цікаву історію, - вела далі синичка.

- Одного разу я сиділа на ялиновій гілці, й почався снігопад. Це ще не була завірюха, й легкі сніжинки спокійно лягали на дерева. Оскільки в мене не було інших занять, то я розпочала рахувати сніжинки, що опускалися на мою гілку. І ось впало 3.751.952 сніжинки. Коли ж легенько і тихенько впала 3.751.953-тя сніжинка, таке собі майже нічого, як ти з цього приводу висловився, – гілка зламалася...

Після цього синичка злетіла, залишивши голуба у глибокій задумі. Скільки важать наші слова? Часом ті слова, які «не важать» нічого, наші вчинки, які ми робимо, непомітні для нас самих, лягають великою образою й болем на інших. І під таким тягарем може зламатися кожна людина.

Насправді слова, з якими ми звертаємося одне до одного, важать дуже багато: добрими, лагідними можна підняти людині настрій, зробити її щасливою, а злими і жорстокими — засмутити, образити, принизити. Про це потрібно пам'ятати під час спілкування і конфлікту, щоб не зіпсувати стосунків назавжди.

Тренінг 6. Розв'язання конфліктів

На цьому тренінгу ти:

- дізнаєшся про пасивний, агресивний і впевнений стилі поведінки, їхні переваги і недоліки;
- з'ясуєш, які є шість кроків розв'язання конфліктів;
- потренуєшся контролювати себе у конфліктних ситуаціях.



Стилі поведінки

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

Упевнена поведінка

Таку поведінку ще називають гідною, рівноправною, відповідальною, чи асертивною (англ. assertive — самостверджувальний). Упевнена поведінка є запорукою рівноправних стосунків. Це вміння домовлятися з урахуванням інтересів усіх сторін, здатність обґрунтувати й відстояти власний погляд на щось із повагою до опонента. Це також здатність ввічливо відмовитися від того, що тобі не підходить, і рішуче — від того, що може бути небезпечним.	<i>Вербальні і невербальні ознаки упевненої поведінки</i>	
	Положення тіла	розправлені плечі, піднята голова
	Погляд	відкритий
	Вираз обличчя	приязний, розслаблений
	Жести	спокійні, рішучі
	Як розмовляє	висловлює повагу, доброзичливість
	Голос	твердий, середньої інтенсивності

Пасивна поведінка

Коли люди не бажають висловлювати свою думку, виражати свої почуття, вони нехтують власними інтересами та за будь-яку ціну намагаються уникнути конфліктів. Пасивні люди не вміють відстояти себе і зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція не вигідна для них або є небезпечною. Вони легше піддаються впливу реклами й оточення, більше ризикують стати жертвою шахраїв, бути залученими до небезпечної компанії, секти.	<i>Вербальні і невербальні ознаки пасивної поведінки</i>	
	Положення тіла	плечі й голова опущені
	Погляд	жалісливий
	Вираз обличчя	відсторонений
	Жести	благальні, захисні
	Як розмовляє	увесь час вибачається, виправдовується
	Голос	тихий, неспіливий

Агресивна поведінка

Нападки на опонента без урахування його почуттів і потреб – це агресивна манера спілкування. Зазвичай, така манера спілкування травмує навколишніх, її важко назвати етичною. Агресивні люди нехтують ввічливістю, вдаються до погроз, лайки і фізичної сили. Часто прямолінійність, жорсткість і напосідливість у спілкуванні не тільки межують із грубістю, а й маскують внутрішню нерішучість людини.	<i>Вербальні і невербальні ознаки агресивної поведінки</i>	
	Положення тіла	напружене, загрозливе
	Погляд	пронизливий
	Вираз обличчя	напружений, брови насуплені
	Жести	стиснуті кулаки, руки в боки
	Як розмовляє	погрожує, лається, знущається
	Голос	сердитий, зневажливий

Завдання 2

Стили поведінки у конфліктах

Відсторонення від конфлікту

Ігнорувати, замовчувати проблему, зволікати з її розв'язанням, розірвати стосунки.

Характер дій	Коли варто застосовувати	Переваги та недоліки
Проблема ігнорується або Демонструється удавана байдужість. Відповідальність за розв'язання перекладається на іншу сторону. Сторона зволікає з розв'язанням проблеми.	Коли ви не маєте потрібної інформації. Коли надто велика напруженість у стосунках. Небезпечно розв'язати проблему в цей момент. Треба виграти час.	Усі програють. Проблема може бути не розв'язана ніколи. Стосунки між сторонами можуть розірватися.

Боротьба

Прагнути задовольнити лише власні інтереси.

Характер дій	Коли варто застосовувати	Переваги та недоліки
Тиск на іншу сторону з метою нав'язати свій варіант. Може бути застосована словесна чи фізична жорстокість.	Рішення має бути швидко прийняте й реалізоване. Ви впевнені у своїй правоті, і вона означає для вас більше, ніж стосунки з опонентом.	Усі програють. Навіть якщо хтось думає, що виграв, насправді він також програв. Як наслідок — Опоненти «втратять обличчя» і повагу до себе. Це може змусити їх захищатися і посилити конфлікт.

Компроміс

Готовність обох сторін іти на поступки для досягнення згоди щодо спірного питання.

Характер дій	Коли варто застосовувати	Переваги та недоліки
Обидві сторони зацікавлені у розв'язанні конфлікту і готові йти на поступки. Кожна сторона відмовляється від чогось на користь іншої.	Коли цілковите задоволення потреб сторін неможливе. Сторони мають ресурси для обміну поступками. Перемога однієї зі сторін небажана.	Усі програють Проблема може бути не розв'язана ніколи. Стосунки між сторонами можуть розірватися.

Поступка

Бути готовим жертвувати власними інтересами задля досягнення «миру».

Характер дій	Коли варто застосовувати	Переваги та недоліки
Ігноруються власні інтереси для задоволення потреб іншої сторони. Сторона погоджується на вимоги опонента.	Коли важливо зберегти стосунки, а спірне питання для вас малозначуще. Коли не маєте шансів виграти або розумієте, що не маєте рації. Коли це може стати корисним уроком для іншої сторони.	Хтось може випадково виграти за рахунок іншого Поступка не буде оцінена або сприйматиметься як вияв слабкості. Ваші потреби не будуть задоволені, ви можете почуватися нещасним.

Співробітництво

Бути готовим жертвувати власними інтересами задля досягнення «миру».

Характер дій	Коли варто застосовувати	Переваги та недоліки
Визнаються здібності й цінності всіх учасників. Інтереси обговорюються. Домовленість оцінюється як вигідна у ситуації, що склалася. Учасники шукають рішення, яке влаштує усіх.	Сторони мають час для пошуку оптимального рішення, мають бажання, кваліфікацію та повноваження знаходити додаткові вигоди. Сама проблема так само важлива, як і стосунки. У більшості випадків, коли є надія задовольнити всі вимоги.	Усі виграють (повністю або частково) Потребує багато часу. Спроба догодити всім робить сумнівною реалізацію цього стилю. Одна зі сторін може бути не налаштована на співпрацю.

Шість кроків до розв'язання конфліктів

Крок 1. Опануй себе

- Глибоко вдихни.
- Полічи до десяти (або далі).
- Скажи собі, що володієш ситуацією.

Крок 2. Заспокой опонента

- Скажи, що не хочеш сваритися.
- Запропонуй обговорити ситуацію.

Крок 3. Застосуй навички активного слухання

- Дивися в очі опонентові.
- Підтримуй розмову, кажи: «Так», «Я розумію».
- Не перебивай його.
- Дочекайся, коли він закінчить, і запитай: «Це правда?»

Крок 4. Поводься асертивно (гідно, впевнено)

- Користуйся «Я-повідомленнями», розкажи, що ти думаєш і відчуваєш.
- Стій прямо, говори спокійно.
- Уникай конфліктогенів.
- Не відповідай конфліктогеном на конфліктоген.

Крок 5. Висловлюй повагу

- Поважай гідність опонента, не критикуй його особисті якості (обговорюй проблему, а не людину).
- Погоджуйся, з чим можеш.
- Якщо відчуваєш провину, попроси вибачення.

Крок 6. Розв'язуй проблему

- Запропонуй змінити позицію «Я — проти тебе» на позицію «Ми разом — проти проблеми».
- Запропонуй свій варіант рішення.
- Запитай опонента, які він має пропозиції.
- Розгляньте інші можливі варіанти та їхні наслідки.
- Оберіть те, що вам підходить.
- Домовтеся виконувати це рішення певний час, а потім повернутися до розмови і з'ясувати, чи ви ним задоволені.

Виноград

Шли вместе турок, перс, араб и грек.
 И вот какой-то добрый человек
 Приятелям монету подарил
 И тем раздор меж ними заварил.
 Вот перс тогда другим сказал: «Пойдем
 На рынок и ангур приобретем!»
 «Врешь, плут, — в сердцах сказал араб, —
 Я не хочу ангур! Хочу эйнаб!»
 А турок перебил их: «Что за шум,
 Друзья мои? Не лучше ли изюм?»
 «Что вы за люди! — грек ответил им. —
 Стафилъ давайте купим и съедим!»
 И так они в решении сошлись,
 Но, не поняв друг друга, подрались.
 Не знали, называя виноград,
 Что об одном и том же говорят.
 Невежество в них злобу разожгло,
 Ущерб зубам и ребрам нанесло.
 Вот как непонимание порой
 Способно дружбу подменить враждой,
 Как может злобу породить в сердцах
 Одно и то ж на разных языках.

Запитання для обговорення:

- Чи існувала взагалі конфліктна ситуація?
- Яких життєвих навичок бракувало персонажам?
- Який спосіб розв'язання конфлікту вони обрали?
- Який стиль поведінки вони продемонстрували?

Тренінг 7. Медіація конфліктів

На цьому тренінгу ти:

- дізнаєшся, хто такий медіатор;
- з'ясуєш, які риси має мати медіатор, щоб досягти успіху;
- потренуєшся розв'язувати конфлікти ситуації за допомогою принципів і правил медіації.



Поняття «Медіація», «Медіатор»

Медіація – це добровільний і конфіденційний процес, в якому нейтральна третя особа (медіатор) допомагає сторонам знайти взаємоприйнятний варіант вирішення ситуації, що склалася. Особливою рисою медіації є те, що сторони спільно беруть на себе відповідальність за прийняття рішення та його виконання.

Завдання медіації – задовольнити інтереси сторін, знайшовши оптимальний вихід з ситуації, яка склалась, з мінімальними негативними наслідками.

Медіатор – спеціально підготовлений посередник/посередниця у вирішенні конфліктів, який/яка однаково підтримує обидві сторони та допомагає їм знайти взаємоприйнятне рішення.

Принципи медіації

Добровільність

Конфіденційність

Активна участь сторін

Прийняття відповідальності за
наслідки конфлікту

Нейтральність і безоціночність

МЕДІАТОР ...



Правила медіації:

1. Слухати іншого і говорити по черзі, навіть якщо з ним не згоден, щоб у кожного була можливість висловитися і бути почутим.
2. Уникати образ один одного, щоб усі відчували себе в безпеці.
3. Дотримуватися конфіденційності, тобто не розповідати іншим про те, що відбувалося на зустрічі.
4. Кожен учасник може за потреби зробити перерву, запропонувати перенести зустріч на інший час.
5. Кожен учасник може відмовитися від медіації/медіатора.
6. Медіатор може поговорити з кимось із учасників наодинці, а також учасник з медіатором.
7. Медіатор може перервати медіацію.

Етапи медіації

ЕТАП	ЗМІСТ
Етап 1. Підготовчий	1. Зв'язатися зі сторонами і домовитися про проведення індивідуальної зустрічі
Етап 2. Індивідуальні зустрічі зі сторонами	1. Створення основи для діалогу зі стороною 2. Розуміння ситуації 3. Пошук варіантів виходу. 4. Підготовка до зустрічі
Етап 3. Зустріч сторін. Медіаційна бесіда	1. Вступ 2. Бачення сторін конфлікту (окремі точки зору) 3. Прояснення конфлікту. Визначення проблем та інтересів 4. Вирішення проблеми. Розробка можливих рішень 5. Домовленість
Етап 4. Фаза реалізації	Перевірка та, у разі необхідності, корегування домовленостей

Прочитай конфліктні ситуації на наступній сторінці і напиши позиції, інтереси й основні потреби персонажів, запропонуй рішення, яке могло б задовольнити обидві сторони у кожному конфлікті. Визнач, з якими типами конфліктів ти зіткнувся. Дай відповіді на запитання:

- Хто першим затіяв конфлікт?
- Яка була у відповідь реакція іншої сторони?
- Як розпалювалися пристрасті?
- Чи робив хто-небудь спробу примирення?
- Чи була у героїв ситуації можливість уникнути конфлікту?
- Що для цього їм треба було зробити?
- Як вирішити конфліктну ситуацію?

Аналіз ситуації №

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ситуація № 1. Учениця-учениця

Марина попросила у своєї однокласниці Олі почитати нову книжку, на яку у самої не вистачило грошей. Оля відмовила мотивуючи це тим, що сама ще її не прочитала. Хоча Марина чула, як Оля хвалилася друзям, що вже прочитала книжку.

Наступного дня у Олі із сумки зникла ця сама книжка. Дівчина підійшла до Марини із вимогою повернути книжку, називаючи її крадійкою на очах всього класу. Марина відкидала звинувачення. Оля звернулася до класного керівника, після 10 хвилин пошуків книжку знайшли в іншому класі, де у дівчат нещодавно був урок.

Марина вимагає вибачень, а Оля продовжує її звинувачувати, стверджуючи, що Марина злякалася і підкинула книжку ще й забруднивши її.

Ситуація № 2. Однокласники

Уявіть собі, що ви дали однокласнику, з яким у вас гарні стосунки, свій конспект з історії. Цей зошит не знадобиться вам у найближчі дні. Але пройшов майже тиждень, а однокласник досі не повернув конспект, хоча обіцяв це зробити наступного ж дня. Хоча вам і не конче потрібен цей зошит, але тим не менше вас дратує те, що однокласник робить вигляд ніби нічого не сталося. Крім того скоро контрольна робота з історії.

Ситуація № 3. Учень-учениця

До 10 класу 1 вересня прийшла Анастасія – дівчина з Макіївки. Вона мешкає з бабусею, а батьки залишились на окупованій території, бо не могли залишити квартиру і свій бізнес. Дівчинка була тиха і спокійна, проте в класі її недолюблювали. Один з учнів (Олексій) почав її постійно принижувати, ображати, їй постійно дорікали, що вона чужинка, насміхалися з неї. Вона все більше закривалась і не йшла на контакт. Бабуся повідомила класному керівнику, що дівчина відмовляється ходити до школи.

ПЕРЕФРАЗУВАННЯ (ЛУНА-ТЕХНІКА)	РЕЗЮМУВАННЯ
<i>Сутність прийому:</i> сформулювати вислови співрозмовника своїми словами. Почати можна так: «Як я Вас зрозумів...», «На Вашу думку,...», «Інакше кажучи, Ви вважаєте...» <i>Головна мета</i> – уточнення інформації. Луна-техніка дозволить дати співрозмовникові уявлення про те, як Ви його зрозуміли, і наштовхнути на розмову про те, що в його словах здається вам найважливішим. Правила перефразування: • для перефразовування обираються найважливіші моменти повідомлення; • при «поверненні» репліки не варто нічого додавати «від себе», інтерпретувати сказане; • чергувати техніку перефразування з іншими техніками. Є два види перефразування: 1-й відображає зміст сказаного співрозмовником; 2-й відображає емоції і почуття. Можливі словесні форми: «Як я вас зрозумів...», «На Вашу думку...», «Ви гадаєте...», «Чи правильно я Вас зрозумів, що...»	<i>Сутність прийому:</i> відтворення слів партнера у скороченому вигляді, коротке формулювання найголовнішого, підбиття підсумку. «Якщо підсумувати сказане, то...» <i>Головна мета</i> – виділення головної думки. Прийом допомагає, коли необхідно розв'язати які-небудь проблеми. Він особливо ефективний, якщо обговорення затяглося, йде по колу або потрапило у безвихідь. Резюмування дозволяє не витратити час на розмови, що не стосуються справи, і може бути дієвим і необразливим способом закінчити розмову з дуже балакучим співрозмовником. Можливі словесні форми: «Якщо тепер підсумувати сказане Вами, то...», «Вашою головною ідеєю було...», «Як я Вас зрозумів (ла)...».

Тренінг 8. Я – миротворець

На цьому тренінгу ти:

- створиш «Портрет миротворця»;
- з'ясуєш, які є рівні миротворчості;
- складеш свій план миротворчості.



Портрет миротворця

Подумай, які якості знадобляться для розбудови миру? Які якості можуть завадити? Обґрунтуй. Проаналізуй, які навички ти маєш розвинути для миротворчості? Чому? У якій ситуації вони можуть знадобитися?

Якості, які допомагають	Якості, які перешкоджають

Бажання діяти
 Відповідальність, надійність
 Надмірна емпатія
 Небайдужість
 Негативні емоції, при спілкуванні з іншими
 Неупередженість, сприйняття іншого (іншої)
 Повага до інших людей та їхніх прав і свобод
 Роздратування і гнів
 Самокритичність
 Самоповага
 Стриманість
 Толерантність

Опрацюй твердження.

Важливі уроки для життя

- Багато говорити і багато сказати – це не одне і те ж саме.
- Важливо не те, що з нами трапилось, а те, як ми вийшли з ситуації, що склалася.
- Важливо не те, що ти маєш у цьому житті, а те, хто поруч з тобою.
- Двоє можуть одночасно дивитись на одну і ту саму річ, але бачити дещо абсолютно протилежне.
- Довіра будується роками, а руйнується протягом кількох секунд.
- Дружба закінчується там, де починається недовіра.
- Зреагувати набагато легше, ніж подумати.
- Краще розумно мовчати, ніж нерозумно говорити.
- Ми відповідальні за свої вчинки, незалежно від того, які почуття ми переживаємо стосовно них.
- Ми не стільки потребуємо допомоги від друзів, скільки впевненості, що ми її отримаємо.
- Найкращий спосіб зробити дітей хорошими – це зробити їх щасливими.
- Ніколи не варто говорити дитині, що її мрії безглузді та нереальні.
- Перемагає лише той, хто вірить.
- Простіше запалити одну маленьку свічку, ніж проклинати темінь.
- Складно придумати щось більш трагічне та образливе, якщо не довіряють.
- Чим чесніша людина, тим менше вона підозрює інших в нечесності.
- Чудеса стаються там, де в них вірять, і чим більше вірять, тим частіше вони стаються.
- Щоб повірити в добро, треба почати його робити.

Рівні миротворчості

ОСОБИСТИЙ

- стосується окремої людини та її близького оточення (сім'ї, школи тощо). Наприклад, ти підібрав сміття із землі і поклав його у сміттєвий бак або сприяв примиренню друзів.

МІСЦЕВИЙ

- це відповідальна діяльність на території твого міста чи села. Наприклад, міська рада проводить благодійну акцію для збору коштів на відновлення шкіл, зруйнованих у зоні конфлікту.

НАЦІОНАЛЬНИЙ

- це діяльність уряду, спрямована на забезпечення миру в межах кордонів держави. Наприклад, коли національний парламент ухвалює закони, що посилюють відповідальність за розпалювання міжетнічної, міжрелігійної та міжконфесійної ворожнечі.

МІЖНАРОДНИЙ

- охоплює діяльність міжнародних організацій, світових лідерів, впливових людей задля забезпечення миру в усьому світі. Наприклад, гуманітарна допомога медикаментами і прісною водою населенню, яке постраждало від конфлікту. Або міжнародні конференції, присвячені розв'язанню проблем і конфліктів.

Ситуації

Згрупуйте наведені нижче ситуації за особистим, місцевим, національним та міжнародним рівнями миротворчості.

- Адміністрація школи спільно з батьківським комітетом наймає озброєних охоронців, щоб запобігти насильству в закладі освіти.
- Ви дуже поспішаєте і проштовхуєтеся, щоб пройти без черги.
- Ви підібрали сміття із землі й поклали його у сміттєвий бак.
- Група мусульманських і християнських лідерів зустрілися, щоб обговорити міжконфесійні зусилля з миротворчості.
- Гуманітарна допомога медикаментами і прісною водою надається населенню, яке постраждало від конфлікту.
- Молоді лідери з усього світу беруть участь у конференції, щоб дізнатися, як вони можуть сприяти миру на місцевому рівні.
- Молодь із групи високого ризику злочинності бере участь у місцевій програмі антинасильства.
- На державному телебаченні постійно показують новини і телепередачі, які розпалюють міжнаціональну та міжрелігійну ненависть, зневагу до інших країн та народів.
- Національний парламент приймає закони, які посилюють відповідальність за розпалювання міжетнічної, міжрелігійної та міжконфесійної ворожнечі.
- У школах проводять спеціальні уроки, на яких діти вчаться ефективно спілкуватися і мирно розв'язувати конфлікти.
- Учитель звинуватив вас у списуванні, хоч ви цього не робили. Ви вирішили поговорити з ним про це після занять.
- Школа проводить благодійну акцію для збору коштів на відновлення шкіл, зруйнованих у зоні конфлікту.

<i>ОСОБИСТИЙ РІВЕНЬ</i>

<i>МІСЦЕВИЙ РІВЕНЬ</i>

<i>НАЦІОНАЛЬНИЙ РІВЕНЬ</i>

<i>МІЖНАРОДНИЙ РІВЕНЬ</i>

План миротворця

Напиши щонайменше 5 справ (вчинків), які ти можеш зробити заради миру.
Обери одну справу, яку обов'язково виконаєш протягом тижня.

A large green rectangular area with rounded corners, designed for writing. It features horizontal lines for text entry and decorative scroll-like elements at the top-right and bottom-right corners.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Андрієнко Н. І. Розробка уроку з основ здоров'я у 6 класі на тему «Конфлікти і здоров'я. Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів» за підручником І. Д. Бех, Т. В. Воронцова. URL : <https://naurok.com.ua/urok-konflikti-i-zdorov-ya-ponyattya-konfliktu-vidi-i-sposobi-rozv-yazannya-konfliktiv-125134.html> (дата звернення: 12.11.2020).
2. Бесіда з елементами тренінгу «Життя без насильства». URL : https://kurinsk.ucoz.net/11/0000/zakhid_gotovij.pdf (дата звернення: 10.11.2020).
3. Будуємо майбутнє разом»: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді : навчально-методичний посібник [Л. В. Зуб, Т. Л. Лях, Л. А. Мельник та ін.]; за ред. Т. В. Журавель, М. А. Снітко. К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2016. 298 с.
4. Василенко К. Притча «Скільки важить сніжинка?» 2016. URL: <http://autta.org.ua/ua/materials/material/Pritcha--Sk-lki-vazhit-sn-zhinka--/> (дата звернення: 09.11.2020).
5. Виноград : Суфийская притча от Руми. URL : https://pritchi.ru/id_15 (дата звернення: 12.11.2020).
6. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа). К. : Видавництво «Алатон», 2017. 376 с.
7. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші. Вчимося жити разом. Практикум для учнів з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа): К. : Видавництво «Алатон», 2017. 272 с.
8. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші. Життєві навички для активного громадянства. Посібник для вчителя. К. : Видавництво «Алатон», 2019. 148 с.
9. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші. Життєві навички для активного громадянства. Практикум для учнівської молоді підліткового віку. Київ : Видавництво «Алатон», 2019. 164 с.
10. Електронний курс «Вирішую конфлікти та будую мир навколо себе». К. : ГО «Ла Страда-Україна». 2019. URL : <http://course.la->

- strada.org.ua/story_html5.html?fbclid=IwAR1osTE1uvDgoo9M-rCJGgWp7TbfxXTagDffXoNnf3b3Lyq4xTk-x9jZbDM (дата звернення: 12.11.2020).
11. Жупанова О. Булінг у дошкільнят і в початковій школі. Антибулінгова вправа від Олени Жупанової. URL: <https://vseosvita.ua/news/bulinh-u-doshkilniat-i-v-pochatkovii-shkoli-4444.html> (дата звернення: 10.11.2020).
 12. Знущання у школі: як навчити дитину протистояти насильству (булінгу). URL : <http://autta.org.ua/ua/materials/material/Znushchannya-u-shkol---yak-navchiti-ditinu-protistoyati-nasilstvu--bul-ngu-/> (дата звернення: 12.11.2020).
 13. Лісниченко О. Г. Розробка тренінгу «Скажемо насильству “STOP!”» для 9-х – 11-х класів. URL : https://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/52474/ (дата звернення: 12.11.2020).
 14. Методична розробка. Тренінг «Навички миробудування і безконфліктного спілкування учнів» / Укладач: О. В. Дацко 2015. 59 с.
 15. Миротворець : руханки. URL : <http://autta.org.ua/ua/materials/material/Myrotvorets/> (дата звернення: 12.11.2020).
 16. Насильство в медіа : Вікіпедія. URL : https://uk.wikipedia.org/wiki/Насильство_в_медіа (дата звернення: 12.11.2020).
 17. Рерден Л. П. «Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять» : Навч.- метод. посібник / за заг. ред. Лях Т. Л. К. : УМСА, 2013. 100 с.
 18. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект : навч.-метод. посіб. / В. Л. Андрєєнкова, Т. В. Войцях, О. В. Дацко [та ін.] ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи, Громад. орг. "Ла Страда – Україна" ; [редкол.: К. Б. Левченко, В. Г. Панок, І. М. Трубавіна, Л. Г. Ковальчук, В. Л. Андрєєнкова]. Київ : ФОП Стеценко В. В., 2016. 192 с.
 19. Творимо разом світ, безпечний для дитини : інфор. метод. матеріали ; наук. кер. та ред. І. Д. Зверєвої. К. : ФО-П Савісько І. С. 2016. 268 с.
 20. Тест «Чи конфліктна Ви особистість?». URL : http://ininv.vntu.edu.ua/ukr/index.php?option=com_content&view=article&id=150&catid=41&Itemid=967 (дата звернення: 12.11.2020).

21. Чи стикалися ви з випадками булінгу у школі? ЮНІСЕФ. 2017. URL : <http://autta.org.ua/ua/materials/material/CHi-stikalisya-vi-z-vipadkami-bulngu-u-shkol-/> (дата звернення: 12.11.2020).
22. Шкільні служби порозуміння : методичні матеріали. URL: <http://safeschools.com.ua/library/metodologichni-materiali/> (дата звернення: 12.11.2020).
23. Що таке булінг? ЮНІСЕФ. URL: <https://www.stopbullying.com.ua/> (дата звернення: 11.11.2020).
24. Явище булінгу: підходи до визначення поняття та різновиди. URL : <http://autta.org.ua/ua/materials/material/YAvishche-bulngu--p-dhodi-do-viznachennya-ponyattya-ta-r-znovidi/> (дата звернення: 12.11.2020).
25. Як реагувати на образи зі сторони оточуючих : хороший урок від мудреця. URL : <http://autta.org.ua/ua/materials/material/YAk-reaguvati-na-obrazi-z--storoni-otochuyuchih--Horoshiy-urok-v-d-mudretsya/> (дата звернення: 12.11.2020).