

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «КАРІТАС УКРАЇНИ»



ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК ТА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

За ред. Карамушки Л.М., Карамушки Т.В.,
Лукавецької З.О., Аркуші О.С.

Київ
2026

УДК 159.9:316.485.26:364.4-053.2/.6(477)

К 21

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
(протокол № 2 від 27 лютого 2026 р.)*

Рецензенти:

Терещенко Кіра Володимирівна, докторка психологічних наук, провідна наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Креденцер Оксана Валеріївна, докторка психологічних наук, професорка, зав. відділом соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

К 21 Формування життєвих навичок та соціальної активності підлітків: навчально-методичний посібник. Карамушка Л.М., Карамушка Т.В., Лукавецька З.О., Аркуша О.С., Гринишин Н.В., Васюра Н.Ю., Креховець Ю.В., Михальська О.І., Нарольська О.І. та ін., за ред. Карамушки Л.М., Карамушки Т.В., Лукавецької З.О., Аркуші О.С. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, «Карітас України», 2026. 180 с.

ISBN 978-617-7745-84-5

Навчально-методичний посібник призначений для фахівців, які працюють із підлітками у сфері неформальної освіти, виховання та психосоціальної підтримки. Він спрямований на розвиток життєвих навичок, соціальної активності та компетентностей підлітків з урахуванням їхніх вікових особливостей та сучасного контексту.

Посібник описує методологію підготовки та проведення занять, що відповідають актуальним потребам підлітків і сприяють формуванню практичних навичок. Кожна тема містить практичні завдання, інтерактивні вправи та матеріали для професійного проведення занять, а також перелік соціальних проєктів для інтеграції знань у практику.

Він буде корисним керівникам освітніх організацій, психологам, соціальним працівникам та іншим фахівцям, які працюють із підлітками, а також усім, хто цікавиться сучасними підходами до розвитку життєвих навичок і соціальної активності молоді.

Посібник виданий в рамках проєкту «Процвітання крізь шторм: сталі, якісні та орієнтовані на дитину послуги для безпеки, розвитку та добробуту вразливих дітей в Україні» за фінансування «Карітас Німеччини».

«Карітас Німеччини» не несе відповідальності за зміст навчально-методичного посібника. Всі думки, висновки та методичні рекомендації, наведені в посібнику, відображають виключно позицію авторів посібника і не обов'язково збігаються з позицією «Карітас Німеччини».

УДК 159.9:316.485.26:364.4-053.2/.6(477)

ISBN 978-617-7745-84-5

**©Міжнародний благодійний фонд
«Карітас України»**

ЗМІСТ

ПОЗНАЧЕННЯ.....	11
ПЕРЕДМОВА.....	11
ЧАСТИНА 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ Й ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗРОБКИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ «ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК ТА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ»	10
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЯ РОЗРОБКИ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ..	11
1.1. Неформальна освіта підлітків як важливий напрям діяльності «Карітас України»	11
1.2. Основні принципи організації неформальної освіти підлітків, покладені в основу підготовки навчального курсу.....	12
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ	15
2.1. Мета, завдання та структура навчального курсу «Формування життєвих навичок та соціальної активності підлітків»	15
2.2. Роль інтерактивних форм навчання у впровадженні навчального курсу	20
2.3. Особливості застосування різних видів інтерактивних форм навчання	21
2.3.1. Організаційно-спрямовуючі інтерактивні форми навчання	21
2.3.2. Змістовно-сміслові інтерактивні форми навчання ..	24
ЧАСТИНА 2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ	31
Пам'ятка для ведучих курсу	32
РОЗДІЛ 1. МОДУЛЬ «ТУРБОТА ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я»	33
Тема 1. Психологічна стійкість і самопідтримка	34
Тема 2. Рух як ресурс: від енергії до настрою	39
Тема 3. Їжа для енергії та здоров'я	44
Тема 4. Догляд за собою без міфів	49
Тема 5. Основи першої домедичної допомоги	54
Практичні соціальні проєкти	58

РОЗДІЛ 2. МОДУЛЬ «РОЗВИТОК М'ЯКИХ НАВИЧОК»	60
Тема 1. Розпізнавання та управління емоціями	61
Тема 2. Вчимося домовлятися. Стратегії вирішення конфліктів ..	66
Тема 3. Впевненість без агресії: основи асертивності	72
Тема 4. Робота в команді: співпраця та довіра	78
Тема 5. Тайм-менеджмент: керування собою без стресу	83
Практичні соціальні проекти	88
РОЗДІЛ 3. МОДУЛЬ «ПРОФОРІЄНТАЦІЯ»	90
Тема 1. Професії довкола нас	91
Тема 2. Як обрати затребувану професію	96
Тема 3. Підприємництво: як розпочати власну справу	101
Тема 4. Ринок праці: можливості в Україні та світі	106
Тема 5. Від мрії до професійного вибору	111
Практичні соціальні проекти	115
РОЗДІЛ 4. МОДУЛЬ «ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ»	118
Тема 1. Поняття про гроші та їх функції	119
Тема 2. Розумні фінанси: баланс між витратами і заощадженнями	125
Тема 3. Власний дохід: як почати заробляти підлітку	131
Тема 4. Фінансова безпека та захист коштів в інтернеті	136
Тема 5. Фінансові квести: граємо та навчаємось	142
Практичні соціальні проекти	148
РОЗДІЛ 5. МОДУЛЬ «ГРОМАДСЬКІ КОМПЕТЕНЦІЇ»	150
Тема 1. Добро як дія: формуємо повагу та людяність	151
Тема 2. Лідерство та сила взаємодії	156
Тема 3. Медіаграмотність	161
Тема 4. Волонтерство: маленькі кроки – великі зміни	165
Тема 5. Екологічна відповідальність: мій вибір – майбутнє планети	170
Практичні соціальні проекти	175
ПОДЯКА	176

ПОЗНАЧЕННЯ



МЕТА ЗАНЯТТЯ



ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ



МАТЕРІАЛИ ТА ОБЛАДНАННЯ



ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ



ОБГОВОРЕННЯ



ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ



ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ



ПЕРЕДМОВА

Повномасштабна війна, що триває в Україні з 2022 року, спричинила глибокі гуманітарні, соціальні та психологічні потрясіння, особливо для дітей і молоді. Воєнні дії призвели до масштабних руйнувань житлової та освітньої інфраструктури, масової евакуації з небезпечних територій, втрати звичного способу життя й системної травматизації. Діти стали свідками або жертвами насильства, втратили батьків, домівки, друзів, доступ до якісної освіти та безпечного середовища, що є критичним для їхнього розвитку й добробуту. Все це зумовлює необхідність розробки та впровадження комплексних підходів до підтримки психосоціального благополуччя дітей, зокрема через розвиток життєвих навичок.

Відповіддю на цю потребу є реалізація проєкту «Процвітання крізь шторм: сталі, якісні та орієнтовані на дитину послуги для безпеки, розвитку та добробуту вразливих дітей в Україні» (далі «Процвітання крізь шторм») Міжнародного благодійного фонду «Карітас України» (далі «Карітас України»). Цей проєкт впроваджується місцевими організаціями Карітас в Україні протягом 2025-2026 рр. й спрямований на задоволення основних психосоціальних потреб та захист дітей різних вікових категорій.

Важливою складовою проєкту є формування життєвих навичок та соціальної активності підлітків відповідно до їхніх вікових особливостей і сучасного контексту. З цією метою співробітниками «Карітас України» було розроблено спеціальний навчальний курс «Формування життєвих навичок та соціальної активності підлітків» для роботи у дитячих та молодіжних центрах, зміст та особливості проведення якого представлено у цьому навчально-методичному посібнику.

Навчально-методичний посібник складається з двох частин.

У першій частині висвітлено методологічні та організаційно-методичні основи розробки й упровадження навчального курсу «Формування життєвих навичок та соціальної активності підлітків». Розкрито підходи до

визначення змісту курсу, зокрема роль неформальної освіти підлітків як важливого напрямку діяльності «Карітас України», основні принципи її організації. Також представлено мету, завдання і структуру курсу, обґрунтовано значення інтерактивних технік у його викладанні та надано практичні рекомендації щодо проведення занять.

Друга частина посібника присвячена розкриттю змісту навчального курсу. У ній представлено п'ять тематичних модулів: «Турбота про своє здоров'я», «Розвиток м'яких навичок», «Профорієнтація», «Фінансова грамотність», «Громадські компетенції», зміст яких розкривається через інтерактивні форми навчання за єдиною структурою. Кожен модуль завершується виконанням підлітками практичних соціальних проєктів.

Навчально-методичний посібник розроблено колективом авторів: науковими співробітниками Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України та Київського інституту сучасної психології та психотерапії, (Карамушка Л.М., Карамушка Т.В.), співробітниками «Карітас України» (Лукавецька З. О., Аркуша О. С.) та місцевих організацій – «Карітас-Львів УГКЦ» (Михальська О. І., Гук С. М., Дем'янчук І. А.), «Карітас Полтава» (Васюра Н.Ю.), «Карітас-Хмельницький УГКЦ» (Гринишин Н.В., Петришин М. О., Кузенко О.П., Назарчук Н. А., Дідур К.М., Карась І. П.), «Карітас-Волинь» (Нарольська С.В., Гавронська Н.Л., Вергілес С. Е., Федорович Н. В., Голян Г.Я.), «Карітас Тернопіль» (Креховець Ю. В., Муц А. М., Ханас В.В.).

Посібник створено на основі кращих практик і матеріалів апробованих під час проведення занять із підлітками в рамках проєкту «Процвітання крізь шторм».

ЧАСТИНА 1

**МЕТОДОЛОГІЧНІ Й ОРГАНІЗАЦІЙНО-
МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗРОБКИ ТА
ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО
КУРСУ «ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ
НАВИЧОК ТА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ
ПІДЛІТКІВ»**



РОЗДІЛ 1

МЕТОДОЛОГІЯ РОЗРОБКИ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

1.1. Неформальна освіта підлітків як важливий напрям діяльності «Карітас України»

«Карітас України» є однією з провідних мереж благодійних організацій в Україні, що входить до глобальної конфедерації Caritas Internationalis та здійснює гуманітарну, соціальну й освітню діяльність. Основна увага фонду зосереджена на підтримці вразливих категорій населення, зокрема дітей і підлітків, через реалізацію програм соціального захисту та психосоціальної допомоги [6].

Вагоме місце у роботі фонду посідає напрям психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, спрямований на надання індивідуальної й групової допомоги, розвиток стресостійкості та соціальної адаптації дітей, молоді й їхніх сімей, які постраждали від кризових обставин.

Поряд із цим одним із ключових стратегічних напрямів є впровадження неформальної освіти для підлітків як засобу формування життєвих навичок і соціальної активності. Освітні програми охоплюють розвиток емоційного інтелекту, комунікативних навичок, соціально-емоційного навчання, профорієнтації та громадянської відповідальності, що сприяє успішній соціалізації молоді. Обидва напрями реалізуються через мережу дитячих й молодіжних просторів та центрів, мобільні команди, а також освітньо-психологічні ініціативи у співпраці із навчальними закладами, поєднуючи навчальний і психосоціальний підходи відповідно до міжнародних стандартів.

Актуальність зазначеного напрямку зумовлена сучасними викликами, що поставили перед Україною та вимагають пошуку гнучких й ефективних моделей

формування стійкості та самостійності підлітків. В умовах тривалої нестабільності формальна система освіти потребує підсилення з боку неформального сектору, здатного оперативно реагувати на психосоціальні потреби молоді. У цьому контексті мережа «Карітас України» виступає одним із провідних суб'єктів, діяльність якого поєднує християнські гуманістичні цінності з міжнародними стандартами соціальної роботи.

Теоретико-нормативним підґрунтям такої діяльності є сучасна освітня парадигма в Україні, закріплена у Законі України «Про освіту» [7], яка визначає неформальну освіту як невід'ємну складову навчання впродовж життя. Це актуалізує роль неурядових організацій у забезпеченні доступу підлітків до освітніх і соціалізаційних можливостей.

Робота «Карітас України» з дітьми та їхніми сім'ями здійснюється в межах програми «Освіта, формація та захист дітей» [3; 5], яка визначає загальні підходи до реалізації комплексних ініціатив, спрямованих на підтримку дітей і зміцнення сімейного середовища, та ґрунтується на концепції життєстійкості (resilience), психосоціальному підході й принципах цілісного розвитку дитини в умовах кризових обставин. У межах цієї програми впроваджується низка проєктів, один із яких – «Процвітання крізь шторм» [9]. Його метою є створення умов для особистісного розвитку та підтримки життєстійкості підлітків та їхніх сімей, навіть за наявності травматичного досвіду війни. У цьому контексті неформальна освіта розглядається як процес, що спирається на природну для дітей ігрову та інтерактивну діяльність, яка позитивно сприймається й забезпечує ефективне навчання та психосоціальну підтримку, набуваючи стратегічного значення для їхнього відновлення й розвитку.

Проєкт «Процвітання крізь шторм» є продовженням проєкту «Діти і війна», котрий був розпочатий в 2022 році у відповідь на безпрецедентні виклики, які війна поставила перед дітьми та молоддю в Україні. Основні результати його діяльності представлено в попередніх публікаціях авторів посібника [3; 10]. Новий проєкт, що розпочав свою активну фазу в серпні 2025 року, став відповіддю на затяжний характер війни та необхідність переходу від «екстреного порятунку» до «сталого розвитку» дитини.

Напрацювання, сформовані в межах багаторічної реалізації як попередньої, так і чинної фази цього проєкту, стали практичною основою для створення цього навчально-методичного посібника. Вони відображають системний досвід впровадження психосоціальних та освітніх інтервенцій, спрямованих на підтримку життєстійкості дітей і підлітків в Україні.

1.2. Основні принципи організації неформальної освіти підлітків, покладені в основу підготовки навчального курсу

На основі аналізу принципів діяльності «Карітас Україна» [4], досвіду реалізації попередніх програм для дітей і молоді [1], а також положень Закону України «Про освіту» [7] та Закону України «Про основні засади молодіжної

політики» [8] визначено ключові принципи організації неформальної освіти підлітків, що покладені в основу розроблення та впровадження навчального курсу.

Соціалізаційна спрямованість курсу полягає у створенні умов для інтеграції підлітків у соціальне середовище, розвитку їхньої комунікації з однолітками та формування нових соціальних зв'язків, зокрема в контексті пережитих кризових ситуацій, вимушеного переміщення та процесів адаптації до нових життєвих умов.

Безпечне освітнє середовище під час реалізації курсу ґрунтується на дотриманні етичних принципів роботи: «право голосу» (можливість висловлення позиції через зворотний зв'язок, зокрема цифрові інструменти та скриньки довіри), «не нашкодь» (недопущення погіршення психоемоційного стану учасників), «конфіденційність» (захист персональних даних і приватності) та «прозорість і підзвітність» (передусім відповідальність перед учасниками програм). Підтримується формування культури толерантного спілкування та взаємоповаги серед підлітків, що є одним із чинників профілактики булінгу.

Практикоорієнтований (діяльнісний) підхід передбачає, що підлітки виступають як активні учасники освітнього процесу, залучені до розроблення та реалізації практичних ініціатив, спрямованих на розвиток місцевих громад. Такий підхід сприяє формуванню досвіду відповідальності, ініціативності та розвитку підприємницьких і лідерських компетентностей.

Розвиток м'яких соціальних навичок (soft skills) охоплює формування критичного мислення та емоційного інтелекту, які сприяють протидії дезінформації та формуванню обґрунтованих соціальних установок. Емоційний інтелект (усвідомлення власних емоцій, розпізнавання емоцій інших, навички саморегуляції) забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, емпатію та стресостійкість.

Психосоціальна орієнтація навчання передбачає зміщення фокусу з дозвілевої функції на психосоціальну підтримку, розвиток життєстійкості та навчальної мотивації підлітків, що сприяє подоланню освітніх втрат. Важливим є врахування індивідуальних особливостей розвитку підлітків та соціального контексту їхніх сімей при організації групових форм роботи.

Інклюзивність освітнього процесу передбачає рівноправну участь у спільних групах підлітків із місцевого населення та внутрішньо переміщених осіб, в тому числі дітей із особливими освітніми потребами.

Суб'єктно орієнтований підхід – підлітки виступають активними учасниками освітнього процесу та беруть участь у формуванні навчального контенту. Зокрема, для визначення змісту навчального курсу було проведено опитування підлітків віком 12–17 років щодо актуальності та пріоритетності тем навчального курсу «Формування життєвих навичок та соціальної активнос-

ті підлітків». Такий підхід відображає сучасну логіку неформальної освіти, у якій зміст навчання вибудовується з урахуванням реальних потреб, досвіду та запитів цільової групи, що підвищує його практичну релевантність і залученість учасників.

Список використаної літератури

1. Звіт про діяльність мережі Карітас в Україні за 2024 рік / «Карітас України». Київ, 2025. 48 с. URL: <https://urli.info/1rktE> (дата звернення: 22.03.2026).
2. Лукавецька З. У 2026 році критично важливо зберегти сталість роботи з дітьми. Новини Карітасу України. 2026. 16 січ. URL: <https://shortlink.uk/1rktn> (дата звернення: 22.03.2026).
3. Лукавецька З., Пухняк І. Карамушка Т., Карамушка Л. Аналіз релевантності та ефективності проєкту психосоціальної підтримки дітей та молоді, які постраждали внаслідок війни в Україні. Психологічний часопис. № 11(1). С. 19-39. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.11.2>
4. Міжнародний благодійний фонд «Карітас України». Кодекс етики і поведінки. Київ, 2025. URL: https://caritas.ua/wp-content/uploads/2024/12/Code_ukr.pdf (дата звернення: 22.03.2026).
5. Освіта, формація та захист дітей : напрямок діяльності МБФ «Карітас України». 2024. URL: <https://caritas.ua/cyf/> (дата звернення: 22.03.2026).
6. Офіційний сайт «Карітас України». URL: <https://caritas.ua> (дата звернення: 22.03.2026).
7. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII : станом на 01 січ. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 22.03.2026).
8. Про основні засади молодіжної політики : Закон України від 27.04.2021 р. № 1414-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20> (дата звернення: 22.03.2026).
9. «Процвітання крізь шторм»: Карітас розпочав новий проєкт підтримки сімей, які постраждали від війни. Офіційний портал Карітас України. 2025. 15 серп. <https://shortlink.uk/1m91P>. URL: (дата звернення: 02.03.2026).
10. Пухняк І., Лукавецька З., Карамушка Т., Карамушка Л. Психосоціальна підтримка дітей та молоді, які постраждали внаслідок війни в Україні (за результатами виконання проєкту «Діти і війна», реалізованого міжнародним благодійним фондом «Карітас України»). Організаційна психологія. Економічна психологія. № 4(37). С. 57-72. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.5>



РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ «ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК ТА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ»

2.1. Мета, завдання та структура навчального курсу «Формування життєвих навичок та соціальної активності підлітків»

Мета навчального курсу: формування життєвих навичок та розвиток соціальної активності підлітків через комплексну, практикоорієнтовану інтегровану програму неформальної освіти.

Завдання навчального курсу.

1. Формування у підлітків системи актуальних знань щодо ключових сфер їхньої життєдіяльності та соціальної взаємодії, зокрема у сфері турботи про фізичне й психічне здоров'я, розвитку навичок командної роботи, тайм-менеджменту та саморегуляції, професійного самовизначення, основ підприємництва, фінансової грамотності й управління власними ресурсами, а також активної участі в житті громади і залучення до волонтерської діяльності.
2. Розвиток практичних умінь і навичок розв'язання життєвих і соціальних проблем на індивідуальному, груповому та громадському рівнях, що сприяє підвищенню адаптивності та соціальної компетентності підлітків.
3. Формування здатності до ініціювання, планування та реалізації соціальних проєктів, спрямованих на підтримку різних соціальних груп, зокрема одностаттєвих, осіб з інвалідністю, людей похилого віку, батьків та інших членів громади.

За своєю структурою навчальний курс складається з 5-ти модулів, кожен з яких включає п'ять тем (табл.1).

Таблиця 1

Структура навчального курсу «Формування життєвих навичок та соціальної активності підлітків»

Модулі і теми	Кількість годин
Модуль 1. Турбота про своє здоров'я	
Тема 1. Основи першої домедичної допомоги	4
Тема 2. Психологічна стійкість і самопідтримка	4
Тема 3. Рух як ресурс: від енергії до настрою	4
Тема 4. Їжа для енергії та здоров'я	4
Тема 5. Догляд за собою без міфів	4
<i>Соціально значущі групові проекти (за результатами вивчення модуля)</i>	10
Модуль 2. Розвиток м'яких навичок	
Тема 1. Розпізнавання та управління емоціями	4
Тема 2. Вчимося домовлятися. Стратегії вирішення конфліктів	4
Тема 3. Впевненість без агресії: основи асертивності	4
Тема 4. Робота в команді: співпраця та довіра	4
Тема 5. Тайм-менеджмент: керування собою без стресу	4
<i>Соціально значущі групові проекти (за результатами вивчення модуля)</i>	10
Модуль 3. Профорієнтація	
Тема 1. Професії довкола нас	4
Тема 2. Як обрати затребувану професію	4
Тема 3. Підприємництво: як перетворити ідею на справу	4
Тема 4 . Ринок праці: можливості в Україні та світі	4
Тема 5. Від мрії до професійного вибору	4
<i>Соціально значущі групові проекти (за результатами вивчення модуля)</i>	10
Модуль 4. Фінансова грамотність	
Тема 1. Поняття про гроші та їх функції	4
Тема 2. Розумні фінанси: баланс між витратами і заощадженнями	4
Тема 3. Власний дохід: як почати заробляти підлітку	4
Тема 4. Фінансова безпека та захист коштів в інтернеті	4
Тема 5. Фінансові квести: граємо та навчаємось	4
<i>Соціально значущі групові проекти (за результатами вивчення модуля)</i>	10

Модуль 5. Громадські компетенції	
Тема 1. Добро як дія: формуємо повагу та людяність	4
Тема 2. Лідерство та сила взаємодії	4
Тема 3. Критичне мислення і медіаграмотність	4
Тема 4. Волонтерство: маленькі кроки – великі зміни	4
Тема 5. Мій слід у світі: екологія і культура	4
<i>Соціально значущі групові проекти (за результатами вивчення модуля)</i>	10
Всього:	150

Загальний обсяг навчального курсу становить 150 годин, з яких 100 годин відведено на опрацювання змістових тем (по 4 години на кожну з 25 тем), а 50 годин – на підготовку та реалізацію соціально значущих проєктів у межах кожного модуля (по 10 годин на модуль).

Курс може реалізовуватися як цілісна освітня програма або впроваджуватися вибірково, за окремими темами чи модулями, відповідно до актуальних потреб групи підлітків.

Усі теми навчального курсу структуровані за уніфікованою логікою та передбачають чотири взаємопов'язані блоки: **методичний, вступний, основний та підсумковий**. Така побудова забезпечує послідовність освітнього процесу, логічну завершеність занять і сприяє ефективному засвоєнню навчального матеріалу.

Методичний блок визначає змістову та методичну рамку заняття і включає формулювання мети, очікуваних результатів, перелік необхідних матеріалів і технічного забезпечення. Мета заняття конкретизує освітній і виховний вектор роботи з урахуванням загальних завдань курсу, тоді як очікувані результати відображають прогнозовані зміни у знаннях, уміннях та поведінці підлітків. Перелік матеріалів і обладнання забезпечує організаційну готовність до проведення заняття та відповідає обраним методам і формам роботи.

Вступний блок спрямований на створення безпечної та підтримуючої атмосфери, встановлення контакту між учасниками та налаштування їх на спільну діяльність. Його зміст передбачає знайомство (у разі потреби), формування довіри, актуалізацію попереднього досвіду підлітків, виявлення їхніх очікувань, а також узгодження правил взаємодії в групі. Важливим аспектом цього етапу є забезпечення емоційної включеності учасників і створення умов для їхньої активної участі в подальшій роботі. Вступна частина триває близько 20 хвилин і передбачає виконання двох вправ, що забезпечують включення підлітків у зміст теми та актуалізацію їхнього попереднього досвіду.

Основний блок заняття становить змістове ядро та передбачає опрацювання ключових тем через застосування інтерактивних і дослідницьких методів навчання. Його наповнення базується на поєднанні інформаційного ком-

понента з активною діяльністю учасників, що включає обговорення, аналіз ситуацій, моделювання життєвих кейсів, групову взаємодію та виконання практичних завдань. Такий підхід забезпечує не лише засвоєння знань, а й формування відповідних умінь, навичок і поведінкових стратегій. Основна частина займає орієнтовно 200 хвилин і реалізується через вправи (у середньому 8 вправ).

Підсумковий блок заняття спрямований на підбиття підсумків, осмислення отриманого досвіду та закріплення результатів навчання. Він передбачає організацію рефлексії, у процесі якої учасники аналізують власні враження, здобуті знання та можливості їх застосування у повсякденному житті. Крім того, важливим елементом є актуалізація подальших намірів підлітків щодо використання набутих знань та навичок. Завершальний блок заняття триває орієнтовно 20 хвилин, включає 2 вправи для позитивного емоційного завершення заняття.

Розподіл часу між основними структурними блоками кожної теми визначається з урахуванням логіки побудови заняття, вікових особливостей підлітків та необхідності поєднання змістового і діяльнісного компонентів навчання. Загальний обсяг однієї теми становить 4 години (240 хвилин), що забезпечує достатній ресурс для опрацювання матеріалу та його практичного засвоєння.

Одна тема може реалізовуватися як у форматі одного цілісного заняття тривалістю 4 години, так і бути розподіленою на два заняття по 2 години, залежно від умов роботи фахівця та можливостей учасників. Такий підхід відповідає принципу гнучкості неформальної освіти та дозволяє адаптувати навчальний процес до потреб підлітків. Запропонований часовий розподіл має рекомендаційний характер і передбачає методичну гнучкість. Тривалість окремих вправ може змінюватися залежно від їх змісту, рівня залученості учасників, динаміки групи та актуальних запитів підлітків. У цьому контексті роль ведучого полягає не лише у дотриманні структури заняття, а й у чутливому реагуванні на потреби групи, зокрема шляхом перерозподілу часу на користь тих активностей, які викликають більший інтерес або мають вищу практичну цінність для учасників.

Доцільно залучати підлітків до організації заняття, делегуючи їм окремі завдання, зокрема роздачу робочих матеріалів, стеження за часом, фіксацію основних результатів роботи тощо. Така практика також має педагогічну цінність, оскільки сприяє розвитку відповідальності, навичок самоорганізації та залученості підлітків.

Освітній процес у межах курсу вибудовується на засадах активного (інтерактивного) навчання, де ключовою організаційною одиницею виступає вправа як інструмент засвоєння змісту. Саме через систему спеціально підібраних інтерактивних технік (зокрема, мозкових штурмів, рольових і командних ігор, роботи в парах та малих групах, аналізу життєвих ситуацій)

забезпечується не лише опрацювання теоретичних аспектів, а й їх безпосереднє практичне застосування. Такий підхід сприяє формуванню досвіду через дію, розвитку навичок і перенесенню набутих знань у повсякденне життя підлітків.

Завершальним етапом опрацювання кожного модуля є підготовка та презентація **соціально значущого групового проєкту** учасниками курсу. Такий формат роботи забезпечує перенесення освітнього досвіду у реальний соціальний контекст і сприяє формуванню активної громадянської позиції підлітків. Ведучий супроводжує підлітків у цьому процесі в ролі фасилітатора, не перебираючи на себе керівництво, але створюючи рамкові умови для зустрічей учасників та підбадьорює їх у процесі.

Тематика можливих проєктів пропонується наприкінці кожного модуля як орієнтовна, водночас зберігається принцип активної участі: підлітки мають можливість ініціювати власні проєктні ідеї, що відповідають їхнім актуальним інтересам, потребам і запитам спільнот, до яких вони належать. У разі наявності кількох ініціатив відбір пріоритетного проєкту здійснюється на засадах колективного обговорення та прийняття рішень, зокрема через процедуру групового голосування, що додатково сприяє розвитку навичок участі, відповідальності та демократичної взаємодії.

Організація проєктної діяльності здійснюється за уніфікованою структурою, яка забезпечує послідовність і методичну впорядкованість процесу. Зокрема, передбачається визначення суті ініціативи (формулювання проблеми та мети проєкту), обґрунтування формату реалізації (визначення цільової аудиторії, ресурсів і способів взаємодії), планування етапів впровадження (розподіл завдань, часових меж і відповідальностей).

У процесі роботи учасники опановують базові елементи проєктного менеджменту, розвивають навички командної взаємодії, планування, комунікації, прийняття рішень та оцінювання результатів власної діяльності.

На підготовку соціально значущих проєктів за результатами опрацювання кожного модуля відводиться орієнтовно 10 годин, що забезпечує можливість повноцінного проходження всіх етапів проєктної діяльності – від визначення ідеї до її презентації.

Учасники вільні самостійно вирішувати, де саме та яким чином будуть реалізовувати та презентувати свої соціальні проєкти. Це може бути як в межах своєї групи, так і з участю інших зацікавлених сторін, навчальних закладів або організацій в громаді. Такий формат сприяє розвитку навичок комунікації, рефлексії, публічного представлення результатів своєї діяльності та підсилює соціальну значущість реалізованих ініціатив.

Перед початком реалізації навчального курсу доцільно передбачити окремий вступний етап, який виконує функцію первинного включення підлітків в освітній процес і створює основу для подальшої ефективної ро-

боти. Його ключовим призначенням є представлення загальної логіки курсу – його мети, завдань, структури та організаційних особливостей, що сприяє підвищенню усвідомленості участі підлітків і забезпечує їх більш активне залучення до навчального процесу.

Завершальний етап навчального курсу виконує узагальнюючу та рефлексивну функції і спрямований на осмислення підлітками отриманого досвіду, фіксацію результатів навчання та визначення можливостей їх подальшого застосування. Особливу роль відіграє отримання зворотного зв'язку від учасників щодо ефективності курсу та визначення напрямів його вдосконалення, як варіант, шляхом проведення анкетування або обговорення у фокус-групі.

Наприкінці варто провести підсумкову святкову подію. Вручення сертифікатів, згадування позитивних моментів, перегляд фото й відео створюють сильний емоційний ефект і підсилюють мотивацію після завершення навчання.

2.2. Роль інтерактивних форм навчання у впровадженні навчального курсу

У процесі впровадження навчального курсу «Формування життєвих навичок та соціальної активності підлітків» важливу роль відіграють інтерактивні форми навчання, які спрямовані на підготовку учасників до розв'язання важливих для них життєвих і соціальних проблем.

У сучасному науково-методичному просторі поняття «інтерактивні форми навчання» вживається дедалі частіше. Водночас його варто відрізнити від терміну «активні методи та форми навчання», який давно використовується у вітчизняній практиці. «Активні методи» зосереджені на залученні учасників до освітнього процесу. Натомість «інтерактивні методи» роблять акцент на міжособистісній взаємодії учасників як ключовому механізмі ефективного навчання, а також на практичній діяльності та застосуванні їхнього досвіду.

Ці поняття близькі за змістом, але мають відмінності. Вони стосуються передусім організації навчання, ролі взаємодії між учасниками та функцій ведучого. Інтерактивні методи передбачають створення безпечного та підтримуючого освітнього середовища. У ньому кожен учасник може вільно висловлювати свою думку, брати участь у спільному пошуку рішень і отримувати зворотний зв'язок.

Такий підхід сприяє обміну думками, позиціями, цінностями та досвідом. Він дає змогу ознайомитися з різними, зокрема протилежними поглядами, формує толерантне ставлення та допомагає усвідомити власну позицію.

Водночас інтерактивне навчання розвиває навички комунікації, співпраці, критичного мислення й прийняття рішень. Усе це є важливими складовими життєвої компетентності та основою для особистого розвитку й активної участі в житті громади.

Важливим аспектом є також зміна ролі педагога: він виступає не лише як

джерело інформації, а й як фасилітатор освітнього процесу, який організовує взаємодію, спрямовує діяльність учасників і підтримує їх у процесі навчання. Така роль передбачає гнучкість, здатність адаптувати зміст і методи відповідно до потреб групи та створювати умови для активної участі кожного.

Отже, інтерактивні методи навчання забезпечують не лише передачу знань, а й формування практичного досвіду, що дозволяє учасникам ефективно застосовувати набуті навички у повсякденному житті та сприяє їхній соціальній й особистісній інтеграції.

Інтерактив досягається через використання відповідних організаційно-методичних засобів:

- спеціальна організація простору та розміщення учасників під час заняття (достатньо простору та світла в кімнаті, розміщення стільців по колу, можливість рухатись в просторі, можливість використати стіни та дошки для розміщення наочних матеріалів та напрацювань групи тощо);
- організація діяльності учасників в парах та малих групах для забезпечення сприятливої групової динаміки;
- використання різних видів комунікації (вербального та невербального спілкування, використання малюнків, образів, обрання місця в приміщенні або на умовній шкалі для відображення власного стану, елементів соціометричних вправ тощо);
- забезпеченням фізичної активності учасників під час заняття («криголами», рольові ігри, елементи рухливих ігор, «енерджайзери» тощо);
- моделювання та вирішення реальних життєвих і навчальних ситуацій;
- забезпеченням зворотного зв'язку, здійснення рефлексії під час та після занять тощо.

У цьому навчально-методичному посібнику представлені адаптовані (модифіковані) інтерактивні вправи, що ґрунтуються на існуючих науково-методичних напрацюваннях, створених безпосередньо з урахуванням специфіки цільової аудиторії, умов реалізації програми та тематичного наповнення курсу, що дозволило підвищити їх прикладну цінність і ефективність.

Інтерактивні форми навчання, що використовуються під час викладання навчального курсу доцільно розділити на дві групи за критерієм їх «функцій у процесі підготовки та проведення занять»: організаційно-спрямовуючі та змістовно-сміслові [1].

2.3. Особливості застосування різних видів інтерактивних форм навчання

2.3.1. Організаційно-спрямовуючі інтерактивні форми навчання

Основне призначення організаційно-спрямовуючих інтерактивних технік полягає у забезпеченні впорядкованості та ефективності освітнього процесу.

Вони сприяють включенню учасників у навчальну діяльність, забезпечують логічно структурований початок і завершення заняття, послідовність переходів між його етапами, створення психологічно безпечного та комфортного середовища, а також підтримання належного рівня активності й залученості підлітків упродовж усього заняття.

Відповідно до запропонованого поділу, цей тип інтерактивних технік охоплює такі техніки:

- *організаційно-підготовчі техніки;*
- *техніки вивчення очікувань учасників тренінгу;*
- *техніки визначення правил групової роботи;*
- *«криголами» та «енерджайзери» (знайомство, активізація, емоційне розвантаження);*
- *вправи для формування малих груп і пар.*

Особливість **організаційно-підготовчих технік** полягає в тому, що вони передбачають не лише вибір приміщення для проведення заняття, а й продуману організацію простору, який працює на досягнення навчальних цілей. У контексті інтерактивного навчання простір стає активним інструментом взаємодії, що впливає на атмосферу в групі, рівень відкритості учасників та їхню готовність до співпраці. Ефективне заняття потребує гнучкого простору, який легко трансформується залежно від формату роботи. Важливо, щоб учасники мали можливість працювати в парах і малих групах, об'єднуватися в коло для обговорень, вільно пересуватися під час виконання вправ.

У процесі інтерактивних вправ доцільно поєднувати різні типи наочних матеріалів, оскільки кожен із них виконує свою функцію в організації навчальної діяльності. Демонстраційні матеріали (презентації, плакати, схеми, приклади) вводять в тему, пояснюють зміст та структурують інформацію, допомагають задати спільне розуміння завдання для всієї групи й слугують орієнтиром у процесі подальшої роботи. Роздаткові матеріали (картки з індивідуальними та груповими завданнями, робочі матеріали для вправ) забезпечують включення кожного учасника в активну діяльність, створюють умови для особистого осмислення матеріалу, формування власної позиції та підготовки до подальшого обговорення в групі. Спільні візуальні носії (фліпчарти, плакати, великі аркуші паперу, проєктор, дошка) використовуються для організації групової роботи. На них учасники фіксують результати обговорення, узагальнюють ідеї, презентують напрацювання, що сприяє розвитку навичок співпраці, комунікації та колективного прийняття рішень.

До організаційно-підготовчих засобів належить використання іменних карток («бейджів»), на яких учасники можуть зазначити своє ім'я у зручній для них формі. Іменні картки полегшують комунікацію між учасниками, сприяють швидшому запам'ятовуванню імен та створюють умови для більш персоналізованої взаємодії. Водночас спосіб подання імені (повна чи скорочена

форма, офіційний або неформальний варіант) може відображати індивідуальні уподобання учасника щодо стилю спілкування, що також важливо враховувати у процесі групової роботи.

Наступну підгрупу складають техніки, які пов'язані з **вивченням очікувань учасників щодо навчального курсу (конкретної теми)**. Їх застосування на початку навчального курсу або окремої теми дозволяє врахувати потреби учасників, підвищити їхню мотивацію та забезпечити більш гнучкий підхід до організації навчання. Сучасні підходи до роботи з підлітками передбачають використання технік, що стимулюють відкритість і залученість учасників. Зокрема, ефективними є вправи з використанням візуалізації та символізації, коли підлітки можуть не лише записати свої очікування, а й представити їх у вигляді асоціацій, образів або коротких формулювань (наприклад, «стікер-очікування», «хмара очікувань», «дерево цілей»). Доцільним є також застосування технік, що передбачають ранжування або групування очікувань. Учасники можуть визначати найбільш важливі для себе запити, об'єднувати схожі ідеї, виділяти спільні для групи очікування. Це дозволяє не лише зібрати інформацію, а й одразу включити підлітків у процес її аналізу та осмислення.

Однією з ефективних технік збору очікувань є коротка рефлексивна вправа, під час якої учасники відповідають на запитання: чого вони очікують від заняття, які знання й навички прагнуть отримати, який у них актуальний емоційний стан. Застосування цієї техніки дозволяє підліткам усвідомити власні навчальні запити, а ведучому – отримати узагальнене уявлення про потреби та емоційний фон групи. Отримані результати можуть бути використані для корекції змісту та форм роботи під час заняття, а також для подальшої рефлексії динаміки групи.

Спільна **розробка правил групової взаємодії** здійснюється самими учасниками на початку роботи. Такий підхід дозволяє не просто залучити дітей до створення рамок спільної взаємодії, а й підвищує рівень прийняття цих правил та відповідальності за їх дотримання. Учасники спільно формулюють принципи взаємодії, які є для них важливими під час роботи, записують або іншим чином візуалізують правила, розміщують у видимому для всіх учасників місці і повертаються до них, коли є потреба. Ведучий виконує роль фасилітатора та допомагає структурувати пропозиції. Важливо, щоб ці правила формулювалися мовою самих підлітків – у зрозумілій, короткій та позитивній формі.

Інтерактивні техніки типу **«криголамів»** та **«енерджайзери»** виконують важливу функцію, оскільки спрямовані на формування психологічного контакту між учасниками, зниження напруги та створення відкритої, безпечної атмосфери взаємодії. Їх умовно можна розглядати як інструмент «налаштування групи», що допомагає подолати бар'єри незнайомства, сором'язливості або емоційної скутості, створити позитивний емоційний настрій в групі.

У сучасній практиці неформальної освіти такі техніки застосовуються не лише на старті заняття, а й упродовж усього навчального процесу – зокрема у моменти зниження уваги, після складних або тривалих завдань, а також після перерв, коли групі необхідне повторне включення в спільну діяльність.

За своїм змістом ці вправи є короткими, простими та емоційно позитивними активностями, які не потребують складної підготовки, але забезпечують швидке залучення учасників. Вони можуть мати вербальний, невербальний або руховий характер і часто базуються на взаємодії в колі, зміні позицій у просторі, швидких відповідях або символічних діях.

Важливим принципом є добровільність участі та відсутність оцінювання результатів, що дозволяє знизити тривожність і створити умови для природної поведінки підлітків.

Формування **малих груп** (2–5 осіб) необхідне для забезпечення сприятливої групової динаміки серед учасників відповідно до специфіки завдань. Важливою перевагою малих груп є створення умов для більш рівномірної участі всіх членів команди. Тут кожен учасник має більше можливостей бути почутим, що особливо значуще для підлітків із різним рівнем комунікативної активності. Це сприяє підвищенню впевненості у власній думці та розвитку навичок конструктивної взаємодії в безпечному середовищі.

Такий формат є базовим елементом сучасної формальної й неформальної освіти та широко використовується під час організації спільного навчання і взаємодії між підлітками.

Групи можна формувати різними способами як випадково, так і за певними критеріями. До випадкових способів належать об'єднання за вибором самих учасників, за зовнішніми ознаками (наприклад, колір одягу) або шляхом «перемішування» групи за номерами чи рахунком («броунівський рух»).

Цілеспрямовані способи передбачають формування груп за спільними ознаками або критеріями, які важливі для конкретного заняття [1; 11].

2.3.2. Змістовно-сміслові інтерактивні форми навчання

Метою **змістовно-сміслових інтерактивних технік** є безпосереднє забезпечення досягнення цілей і завдань, визначених у межах кожного заняття впродовж навчального курсу.

Відповідно до запропонованого поділу [1], ця група охоплює сукупність інтерактивних технік, які забезпечують змістове наповнення навчального процесу та спрямовані на опрацювання ключових тем курсу:

- *групове обговорення;*
- *«мозкові» штурми;*
- *міні-лекції;*
- *метод кейсів (аналіз ситуацій);*
- *творчо-аналітичні завдання;*

- поведінково-розвивальні вправи;
- тематичні «криголами» та «енерджайзери»;
- рольові ігри.

Групове обговорення є однією з базових інтерактивних технік, що забезпечує активізацію пізнавальної діяльності підлітків. Ця техніка розглядається як ефективний інструмент спільного осмислення змісту навчання, що ґрунтується на принципах діалогу, взаємодії та обміну досвідом. Її основне призначення полягає в організації колективного аналізу проблемних питань, формуванні вміння аргументовано висловлювати власну позицію, слухати інших та досягати спільного розуміння.

Групове обговорення може реалізовуватися як у загальному колі, так і в малих групах, мати вільний формат або структурований режим з чітко визначеним регламентом, ролями учасників і послідовністю висловлювань. Важливою умовою його ефективності є дотримання правил групової взаємодії, що забезпечують безпечний простір для висловлення різних думок. Практика показує, що поєднання індивідуального осмислення проблеми з подальшим обговоренням сприяє глибшому розумінню змісту, дозволяє виявити різні підходи до розв'язання завдань та підвищує рівень залученості кожного учасника.

Подальше представлення результатів роботи груп у загальному колі (міжгрупове обговорення) розширює поле аналізу, дає можливість зіставити різні позиції, виокремити спільні та відмінні підходи, а також сформулювати узагальнене бачення проблеми. У цілому така організація роботи відповідає сучасним освітнім підходам, орієнтованим на розвиток критичного мислення, комунікативних умінь і здатності до співпраці, оскільки знання формуються не лише через отримання інформації, а й через її спільне обговорення та інтерпретацію.

Мозковий шторм – це техніка, спрямована на колективне генерування ідей та активізацію пізнавальної діяльності підлітків. Ця техніка базується на принципах відкритості, відтермінованого оцінювання та максимального розширення варіантів бачення проблеми. Основне її призначення полягає у створенні умов для вільного висловлення думок, у стимулюванні творчої ініціативи та формуванні здатності знаходити нестандартні рішення життєвих і соціальних завдань.

Методично мозковий шторм передбачає поєднання двох взаємопов'язаних фаз: генерації ідей та їх подальшого аналізу. На першому етапі учасники продукують якомога більшу кількість варіантів без критичного оцінювання, що дозволяє подолати внутрішні бар'єри. На другому етапі здійснюється осмислення, структурування та відбір ідей відповідно до визначених критеріїв. Важливу роль у цьому процесі відіграє візуалізація результатів (у вигляді схем, таблиць, кластерів), що сприяє систематизації напрацьованого матеріалу та полегшує його подальший аналіз.

Сучасні підходи до використання мозкового штурму передбачають його гнучку адаптацію до різних форматів роботи (індивідуальної, парної, групової), [1] а також інтеграцію з іншими методами (наприклад, з візуальним моделюванням або ранжуванням ідей). Особливу увагу приділяють створенню психологічно безпечного середовища, у якому учасники не бояться висловлювати навіть нестандартні чи незвичні ідеї. Водночас ефективність цієї техніки зростає поступово – у міру набуття підлітками досвіду такої взаємодії, розвитку впевненості у власних думках та підвищення внутрішньої мотивації до участі в обговоренні.

Міні-лекція – стисла, змістовно насичена форма подання навчального матеріалу, що органічно поєднується з інтерактивними методами роботи. Її основне призначення полягає в інформуванні учасників, введенні ключових понять та створенні смислових орієнтирів для подальшої діяльності. Під час міні-лекції важливо також звертатися до попереднього досвіду та знань учасників для уникнення повтору очевидної для учасників інформації. На відміну від традиційної лекції, міні-лекція має динамічний характер, триває обмежений час і орієнтується на особливості сприйняття підлітків, зокрема потребу в зміні видів діяльності та утриманні уваги.

Ця техніка розглядається як елемент змішаного навчання, де теоретичний компонент одразу інтегрується з практичним застосуванням. Її ефективність значною мірою залежить від здатності ведучого лаконічно й доступно подати матеріал, використовуючи приклади, візуалізацію та опору на життєвий досвід учасників. Важливим є також гнучке реагування на зворотний зв'язок групи: уточнення, доповнення або акцентування окремих аспектів залежно від рівня розуміння та зацікавленості підлітків.

У межах навчального курсу такі повідомлення можуть не завжди формально виокремлюватися, однак виконують функцію змістового «ядра», яке забезпечує цілісність і логічну побудову навчального процесу. Відповідно, від ведучого очікується попередня самостійна підготовка до теми запланованого заняття в межах курсу.

Метод кейсів (аналіз ситуацій) забезпечує проведення паралелей та тісніший зв'язок навчання з реальним життям. Його сутність полягає в організації спільного аналізу наближених до реальних життєвих ситуацій, що сприяє формуванню в учасників уміння приймати обґрунтовані рішення, оцінювати їх наслідки та бачити альтернативні шляхи розв'язання, навчитись аргументувати обране рішення та прогнозувати наслідки [1]. Особливістю методу є його варіативність і наближеність до досвіду підлітків.

Важливим є не стільки «правильність» відповіді, скільки процес міркування, обґрунтування позиції та здатність враховувати різні точки зору. Саме це відповідає сучасним освітнім орієнтирам, зокрема розвитку критичного мислення, відповідальності за прийняті рішення та готовності діяти в умовах невизначеності.

Джерелом ситуацій можуть бути як підготовлені матеріали, так і реальні випадки з життя самих учасників, що підвищує рівень їхньої залученості та значущість обговорення. Додаткову ефективність забезпечує поєднання аналітичної роботи з елементами активної взаємодії (обговорення в групах, зміна позицій, публічне представлення рішень), що робить процес навчання більш динамічним і практикоорієнтованим.

Отже, метод кейсів виступає інструментом не лише засвоєння знань, а й формування життєвих компетентностей, оскільки дозволяє підліткам моделювати реальні ситуації, усвідомлювати власну поведінку та набувати досвіду прийняття рішень у безпечному освітньому середовищі.

Творчо-аналітичні завдання поєднують елементи творчості, рефлексії та практичного аналізу життєвих ситуацій. Їх основне призначення полягає у створенні умов для активного осмислення підлітками власного досвіду, формування здатності знаходити рішення актуальних для них проблем та застосовувати набуті знання у реальному житті.

Творчо-аналітичні вправи передбачають варіативність підходів до виконання. Вони стимулюють продукування ідей, розвиток уяви, критичного мислення та вміння поєднувати особистісний досвід із новою інформацією. У сучасній освітній практиці такі завдання розглядаються як інструмент формування ключових компетентностей, зокрема самостійності, відповідальності, здатності до саморегуляції та співпраці.

Методично їх виконання може відбуватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі, що дозволяє поєднати особистісне осмислення з колективним обговоренням. Важливим елементом є подальша презентація результатів та їх спільний аналіз, що сприяє узагальненню напрацьованих підходів, обміну ідеями та розширенню бачення проблеми. Такий формат відповідає сучасним підходам до навчання, орієнтованим на діяльність і досвід учасників, коли знання формуються через активну участь, рефлексію та творче переосмислення.

Поведінково-розвивальні вправи у роботі з підлітками розглядаються як важливий інструмент формування та вдосконалення практичних життєвих навичок, передусім у сфері саморегуляції, емоційної компетентності та міжособистісної взаємодії. Їх основне призначення полягає не лише у засвоєнні певних моделей поведінки, а у їх безпосередньому «проживанні» та відпрацюванні в безпечному середовищі.

Сучасні психолого-педагогічні підходи підкреслюють, що ефективність таких вправ забезпечується через поєднання досвіду, рефлексії та практики, що повторюється. Учасники мають можливість поступово освоювати нові способи реагування, експериментувати з різними моделями поведінки та отримувати зворотний зв'язок від групи й вчителя. Це сприяє формуванню більш усвідомлених і конструктивних стратегій взаємодії, а також підвищенню впевненості у власних можливостях.

Важливою особливістю поведінково-розвивальних вправ є їх практикоорієнтований характер і наближеність до реальних життєвих ситуацій. Вони дозволяють підліткам не лише зрозуміти – «як правильно», а й відчувати ефективність різних поведінкових стратегій, що відповідає сучасним підходам соціально-емоційного навчання. Динамічність, емоційна залученість і можливість безпечного експериментування роблять ці вправи особливо значущими для підліткового віку, оскільки сприяють закріпленню позитивних моделей поведінки та розвитку навичок, необхідних у повсякденному житті.

Тематичні «криголами» та «енерджайзери» поєднують функції емоційного залучення учасників і змістового входження в тему заняття. На відміну від вправ, спрямованих переважно на знайомство чи розвантаження, вони виконують більш складну роль – активізують попередній досвід підлітків, актуалізують їхні уявлення про тему та формують мотиваційну готовність до подальшого навчання [1].

Сучасні освітні підходи підкреслюють, що ефективність тематичних криголамів полягає у їх здатності поєднувати когнітивний, емоційний і тілесний компоненти діяльності. Завдяки цьому учасники не лише включаються в роботу, а й починають осмислювати зміст теми через власний досвід, асоціації та первинні уявлення. Такий підхід відповідає принципам активного навчання та навчання через досвід, коли засвоєння знань починається з їх особистісного «проживання».

Особливістю тематичних «криголамів» та «енерджайзерів» є також їх динамічний характер і можливість інтеграції рухової активності, що особливо важливо для підлітків з огляду на потребу в зміні видів діяльності та підтриманні уваги. Водночас вони виконують діагностичну функцію, дозволяючи ведучому виявити рівень обізнаності учасників, їхні установки та потенційні «проблемні зони», які доцільно врахувати під час подальшої роботи.

Рольова гра розглядається як одна з найбільш складних, часозатратних і водночас ефективних технік активного навчання, оскільки вона передбачає моделювання реальних життєвих ситуацій, «проживання» різних поведінкових ролей і подальше обговорення. Її ключова особливість полягає у тому, що учасники засвоюють знання через дію, взаємодію та рефлексію власного досвіду.

У структурному плані рольова гра базується на проблемній ситуації, яка виконує функцію сюжетного ядра. Важливим елементом є розподіл ролей, який забезпечує багатоперспективність бачення проблеми та розвиток емпатії, комунікативних і соціальних навичок.

Сучасні дослідження підкреслюють, що рольова гра найбільш ефективна тоді, коли вона поєднує підготовчий етап, активну взаємодію та обов'язкову рефлексію. Саме рефлексивне обговорення дозволяє учасникам усвідомити власні стратегії поведінки, оцінити їх ефективність і перенести отриманий досвід у реальні життєві ситуації. Важливо також, що така форма роботи сти-

мулює розвиток критичного мислення, навичок аргументації та здатності до співпраці.

Окремо слід зазначити тенденцію до розширення ролей і сценаріїв у сучасних освітніх практиках, де рольові ігри дедалі частіше моделюють не лише міжособистісні взаємодії, а й соціальні, громадські та екологічні процеси. Це дозволяє підліткам усвідомлювати свою причетність до ширших суспільних проблем і формує відповідальне ставлення до навколишнього середовища, громади та власних рішень.

Слід зазначити, що для забезпечення різноманітності та методичної гнучкості навчального курсу доцільно використовувати не лише описані вище інтерактивні техніки, а й широкий спектр напрацювань, представлених у сучасній психолого-педагогічній та психосоціальной практиці. Зокрема, йдеться про методичні матеріали «Карітас України», у яких систематизовано підходи до психосоціального супроводу, роботи з дітьми та підлітками, а також організації взаємодії в громаді [4; 8]. Окремо варто враховувати розробки, присвячені плануванню, підготовці та впровадженню тренінгових програм [5], які забезпечують цілісність і послідовність освітнього процесу.

Важливим джерелом методичного збагачення курсу є також розробки інших авторів з наслідками психотравматичного досвіду у дітей, зокрема використання хібукі-терапії як інструменту емоційної підтримки в умовах кризових подій [3], а також арттерапевтичні технології, що сприяють вираженню емоцій, зниженню напруження та розвитку саморегуляції [6]. Додатково можуть застосовуватися техніки відновлення психологічного ресурсу та підтримки емоційного стану учасників [10].

У контексті роботи з різними цільовими групами важливими є напрацювання щодо психосоціальної взаємодії з дітьми та їхніми батьками [7; 9], а також сучасні психологічні технології підтримки педагогічних працівників, спрямовані на профілактику емоційного вигорання та підвищення ефективності професійної взаємодії [2; 11].

Отже, інтеграція різних методичних джерел і підходів дозволяє розширити інструментарій навчального курсу, підвищити його адаптивність до різних контекстів та забезпечити більш комплексний супровід учасників освітнього процесу.

Список використаної літератури

1. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): Навч. посібник. Київ, 2022. 144 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731260/>
2. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: Навч.-методичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737839/>

3. Максимов (Шарон) Д. Хібукі-терапія як метод подолання психічної травми у дітей в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3-4 (27). С. 48-54. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.4>
4. Методичні рекомендації з психосоціальної підтримки та супроводу в громадах / МБФ «Карітас України». Львів : Карітас України, 2024. 96 с. URL: caritas.ua/wp-content/uploads/posib.pdf
5. Посібник тренера: Методичні матеріали для проведення тренінгу. Київ: Карітас України, 2025. 103 с. <https://shortlink.uk/1rm5Y>
6. Паркулаб О., Дметерко Н. Арттерапевтичні технології психологічної допомоги дітям, які опинились у складних життєвих обставинах. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2023. № 2(58). С. 31-36. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.2.5>
7. Панок В. Г., Ткачук І. І. (Ред). Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук. Ніка-Центр, 2021. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729191/1/tehnologii3.pdf>
8. Посібник для фасилітаторів громад мережі організацій Карітас: практики, методи, інструменти / А. Валенса, Г. Гоменюк, О. Карнаух та ін. Київ : МБФ «Карітас України», 2024. 128 с.: URL <https://surl.it/hbtsqt>
9. Пророк Н. В., (Ред.) Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купрєєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстєре; за ред. Н. В. Пророк. Київ, 2022. 155 с. URL: <https://shortlink.uk/1maxG>
10. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років. Львів: Галицька видавнича спілка, 2022. 108 с. URL: <https://lnk.ua/PLSn78dNn>
11. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857/>

ЧАСТИНА 2

**ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ
«ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК
ТА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ
ПІДЛІТКІВ»**



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ВЕДУЧИХ КУРСУ

«ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК ТА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ»

1. **Структурованість заняття:** забезпечуйте чітку логіку заняття з поетапним переходом від одного виду діяльності до іншого та обов'язковою активною участю підлітків.
2. **Початок заняття:** розпочинайте з короткого привітання та оголошення теми, формуючи доброзичливу й безпечну атмосферу.
3. **Актуалізація знань:** дізнавайтесь про наявний досвід і уявлення учасників щодо теми для підвищення залученості та адаптації змісту заняття.
4. **Правила взаємодії:** формуйте правила спільно з підлітками, забезпечуючи їх зрозумілість, прийняття та практичне дотримання.
5. **Очікування учасників:** збирайте та уточнюйте очікування, використовуючи інтерактивні підходи, що підсилюють усвідомлену участь.
6. **Динаміка заняття:** використовуйте криголами, руханки та короткі активності між тривалішими й складнішими завданнями для підтримки уваги, зниження втоми та збереження темпу роботи.
7. **Рефлексія після вправ:** обов'язково організуйте обговорення результатів, акцентуючи увагу на думках і висновках самих учасників.
8. **Підсумок заняття:** наприкінці повертайтеся до очікувань і разом із групою оцінюйте їх реалізацію, підкреслюючи досягнення та прогрес.



РОЗДІЛ 1

МОДУЛЬ «ТУРБОТА ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я»

СТРУКТУРА МОДУЛЯ

Тема 1. Психологічна стійкість і самопідтримка

Тема 2. Рух як ресурс: від енергії до настрою

Тема 3. Їжа для енергії та здоров'я

Тема 4. Догляд за собою без міфів

Тема 5. Основи першої домедичної допомоги

Соціально значущі групові проекти (за результатами вивчення модуля).



ТЕМА 1.

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ І САМОПІДТРИМКА



Мета: сформувати у підлітків усвідомлене ставлення до власного ментального здоров'я, навчити базових навичок самопідтримки та саморегуляції, сприяти розвитку відповідального ставлення до свого психоемоційного стану.

**Очікувані результати:**

Після проходження теми учасники:

- розумітимуть поняття ментального здоров'я та його складових;
- усвідомлюватимуть важливість регулярної турботи про психоемоційний стан;
- вмітимуть розпізнавати власні емоції та рівень напруги;
- знатимуть прості та безпечні способи самопідтримки;
- визначатимуть власні ресурси відновлення;
- демонструватимуть готовність дбати про себе та звертатися по допомогу у разі потреби.



Матеріали та обладнання: маркери, стікери, аркуші А4, декілька наборів кольорових воскових олівців, кулькові ручки, картки з емоціями або ситуаціями, картонні коробки, м'яч, аркуші ватману або паперу для фліпчарту.

І ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ПЕРЕДАЙ ПОЗИТИВ».

Мета: налаштувати групу на підтримку і спільну роботу.

Хід вправи: стоячи у колі, учасник називає власну позитивну якість або вміння, які допомагають йому/їй залишатися в доброму гуморі і кидає м'яч наступному учаснику. Важливо, щоб м'яч отримав кожен учасник.

2. ВПРАВА «ЕМОЦІЙНІ ГРАФІТІ».

Мета: виразити внутрішній стан засобами кольору й творчого самовираження.

Хід вправи: кожен учасник повністю замальовує свій аркуш різними кольорами, відображаючи свій настрій, стан в даному моменті. Потім всі разом наклеюють малюнки на дошку, створюючи «стіну настроїв».

 **Обговорення:**

- як би ви назвали цю картину?
- які почуття викликає цей малюнок?

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ЩО ТАКЕ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я».

Мета: сформулювати спільне розуміння поняття «ментального здоров'я».

Хід вправи: ведучий записує на дошці або фліпчарті поняття «ментальне/психічне здоров'я», пропонує кожному учаснику назвати слова або образи, які спадають на думку, пов'язані з цим поняттям. Ведучий записує асоціації на дошці або фліпчарті. Підсумовує асоціації учасників, розповідає, що таке ментальне здоров'я, чому воно важливе для підлітків і як підтримувати свій психічний стан.

 **Обговорення:**

- чому ця тема про здоров'я?
- кого може стосуватися тема ментального здоров'я?

2. ВПРАВА «МІФИ І ФАКТИ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я».

Мета: зменшити стигматизацію та хибні уявлення.

Хід вправи: у малих групах учасники обговорюють твердження про ментальне здоров'я (емоції треба повністю контролювати; попросити про допомогу – це не слабкість; психологічні проблеми лише в слабких; сміх – це відсутність стресу; емоції не потрібно пригнічувати тощо), далі визначають – міф це чи правда, у загальному колі аргументують свою думку [1].

 **Обговорення:**

- які твердження викликали у вас найбільше дискусій?
- чому міфи можуть шкодити?

3. ВПРАВА «КОЛЕСО ЕМОЦІЙ».

Мета: навчити розпізнавати та приймати власні емоції.

Хід вправи: ведучий коротко презентує колесо емоцій Роберта Плутчика та пояснює, що всі емоції є природними й важливими для розуміння себе та

інших. Після цього він демонструє паперове коло, розділене на сегменти, і пропонує кожній групі взяти по одному сегменту. Учасники в групах обговорюють, які емоції вони відчували протягом останнього тижня, та зображають їх на своєму сегменті за аналогією до колеса емоцій Плутчика. За бажанням вони можуть підписати ці емоції. Далі кожна група презентує свою частину, пояснюючи вибір емоцій і кольорів. Наприкінці всі сегменти об'єднують у спільне коло, що символізує різноманіття та повноту емоцій у кожній групі [2].

Обговорення:

- що нового ви дізналися про себе або про інших, виконуючи цю вправу?
- про що сигналізують нам емоції?
- чому всі емоції є важливими?

4. ВПРАВА «ПАВЕРБАНК».

Мета: сформувати набір способів самодопомоги та навчитися усвідомлено відновлювати емоційні та фізичні ресурси.

Хід вправи: кожна група отримує картонну коробку і створює свій «павербанк», записуючи або малюючи на ньому практики для відновлення (фізичні, емоційні, творчі, ментальні). Кожна група презентує свій «павербанк», а інші групи пропонують додаткову практику та «дарують» її, пояснюючи, чому вона корисна для відновлення енергії.

Обговорення:

- які практики були найкорисніші або нові для вас?
- чому важливо мати свій «павербанк» для щоденного відновлення?
- як ми усвідомлюємо, що вже потребуємо «підзарядки»?

5. ВПРАВА «КОЛИ ПОТРІБНА ДОПОМОГА»

Мета: навчити розпізнавати моменти, коли важливо звернутися за підтримкою.

Хід вправи: ведучий коротко пояснює, що бувають випадки, коли самотійно людина не в змозі справитися зі своїм психологічним станом, і тоді їй варто звернутися по допомогу. Учасники в групах перелічують сигнали - «червоні прапорці», - які можуть свідчити про потребу в сторонній допомозі, а також складають список дорослих або спеціалістів, до яких можна звернутися в разі потреби.

Обговорення:

- як ви самі можете помітити, що потребуєте підтримки?
- що може статися, якщо ігнорувати проблему?

6. ВПРАВА «ДИХАННЯ ЗА ХВИЛЕЮ».

Мета: зменшити тривожність, навчити м'якому саморегулюванню, покращити концентрацію.

Хід вправи: ведучий просить учасників сісти зручно, вирівняти спину, розслабити плечі. Пропонує уявити морську хвилю. Пояснює ритм дихання: повільний вдих через ніс – 4 секунди (хвиля піднімається); плавний довгий видих через рот – 6 секунд (хвиля спокійно опускається). Дихання м'яке, без напруження. Виконати 6–8 циклів. Увагу спрямовувати на відчуття руху грудної клітки та живота. Важливо: видих має бути довшим за вдих, оскільки це допомагає тілу швидше заспокоїтися.

Обговорення:

- чи легко було уявляти хвилю?
- що змінилося у вашому диханні?
- чи стало спокійніше всередині?

7. ВПРАВА «ПОГАНА ДУМКА – ДОБРА ДУМКА».

Мета: навчити учасників помічати автоматичні негативні думки та замінювати їх на більш реалістичні й підтримуючі.

Хід вправи: кожен учасник отримує картку із негативною думкою (на зразок: «я гірший за інших», «у мене нічого не вийде», «мене засудять» тощо). Учасники стають у пари. Спершу один учасник у парі зачитує негативну думку з картки, а його партнер формулює і озвучує підтримувальну альтернативу. Потім ролі змінюються: другий учасник зачитує іншу негативну думку, а перший замінює її на позитив. Після того як обидва учасники дали відповіді, пари обмінюються картками один з одним і шукають іншу пару. Процес повторюється, щоб відбулося якнайбільше змін у парах [3].

Обговорення:

- як змінюється емоційний стан, коли ми змінюємо думку?
- чи легко було знайти добрі альтернативи?

8. ВПРАВА «5-4-3-2-1».

Мета: навчити підлітків швидко заспокоюватися у стресових або емоційно насичених ситуаціях.

Хід вправи: ведучий пояснює, що у стресі або при сильних емоціях наш мозок може «розгубитися», і тому потрібно повернути контроль над тілом і думками та пропонує зробити такі дії: «Роздивіться навколо себе та знайдіть очима 5 предметів синього кольору. Назвіть їх. Прислухайтесь та почуйте 4 різних звуки. Назвіть їх. Доторкніться рукою та відчуйте 3 різні поверхні. Назвіть, які вони на дотик. Відчуйте два різні запахи. Назвіть їх». Ведучий роздає різноманітні карамельки, та просить відчути їх смак й назвати смаки.

Обговорення:

- як ви почувалися до і після вправи?
- які органи відчуття допомогли вам найбільше повернутися до стану спокою?
- коли ще можна використати цю техніку у повсякденному житті?



ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «РУКА ТУРБОТИ».

Мета: навчити помічати позитивні події та підтримувати емоційний баланс.

Хід вправи: учасники на аркуші паперу обмальовують свою долоню і на кожному з п'яти пальців записують людину, до котрої можуть звернутися, коли почуваються засмученими, розгубленими, тривожними або потребують підтримки. Кожен забирає цей аркуш із собою додому.

Обговорення:

- чи завжди «коло підтримки» це – родичі?
- завдяки чому ці люди опинились в колі вашої підтримки?
- чи можливо, що в інший період у вашому житті ви впишете сюди інших людей?

2. ВПРАВА «МЕНТАЛЬНІ МЕМИ».

Мета: осмислити важливість ментального здоров'я.

Хід вправи: учасники в трійках шукають в інтернеті короткий «мем» або слоган, який би показував, чому піклуватися про психічне здоров'я надзвичайно важливо. Презентують його групі.

Список використаної літератури

1. Бондаренко О. М. Соціально-емоційне навчання в школі: теорія та практика. Київ: Педагогічна думка, 2020. 184 с.
2. Освітній проєкт «Навички для життя» (Life Skills). Київ, 2023. URL: <https://lifeskills.org.ua>
3. David D., Lynn S. J., Ellis A. Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Irrational Beliefs: Research, Theory, J., Ellis A. Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice. New York: Oxford University Press, 2018. 336 p.
4. Greenberg L. S. Emotion Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings. Washington, DC: American Psychological Association, 2015. 256 p.
5. Mind Education School for Life Skills. Навички для життя: освітній пакет. Київ, 2023. URL: <https://lifeskills.org.ua>
6. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. Geneva, 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



ТЕМА 2.

РУХ ЯК РЕСУРС: ВІД ЕНЕРГІЇ ДО НАСТРОЮ



Мета: сформувати у підлітків усвідомлення важливості фізичної активності протягом дня, розвинути навички відстеження власної активності та потреб тіла, мотивувати до щоденного піклування про здоров'я через прості доступні дії.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- розумітимуть складові фізичного здоров'я;
- усвідомлюватимуть вплив руху, харчування, сну та звичок на самопочуття;
- зможуть визначити власні корисні та некорисні звички;
- розвиватимуть навички саморефлексії та відповідальності за здоров'я;
- зможуть скласти власний міні-план здорових змін.



Матеріали та обладнання: аркуші паперу А4; аркуші ватману або паперу для фліпчарту, маркери, фломастери, кольорові олівці, м'яч, завдання для квесту, стікери або кольорові картки (зелений/жовтий/червоний); музика та колонка (для батлу).

► І ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «РУХОВА ХВИЛЯ».

Мета: відчувати радість руху та командну енергію.

Хід вправи: учасники стають у коло. Один показує будь-який рух, наступний повторює і додає свій. Виходить ланцюжок рухів, який поступово перетворюється на веселу групову руханку.

2. ВПРАВА «РУХЛИВИЙ АЛФАВІТ».

Мета: швидко включитися в роботу, стимулювати асоціативне мислення.

Хід вправи: ведучий називає літеру і перекидає м'яч учаснику в колі. Учасник, впіймавши м'яч, швидко вигадує слово на цю літеру, пов'язане з рухом або спортом. Потім перекидає м'яч наступному учаснику, називаючи наступну літеру.

❖ ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «МІЙ ДЕНЬ РУХУ».

Мета: активізувати увагу до власної фізичної активності протягом дня, створити основу для подальшої рефлексії.

Хід вправи: учасники на аркуші малюють свій день у вигляді «стрічки часу» або «кола», позначивши активності: ходьба/дорога, сидіння в школі, спорт/ігри, відпочинок, сон, гаджети. Розмальовують ці відрізки двома кольорами (активні дії / спокійні дії).

💬 **Обговорення:**

- якого кольору було найбільше?
- як ти думаєш, що твоє тіло «сказало б» про цей день?

2. ВПРАВА «ЯК ПРАЦЮЄ ТІЛО».

Мета: пояснити зв'язок між рухом і роботою організму.

Хід вправи: ведучий пояснює, що під час руху наше тіло працює як команда, де кожен «учасник» має свою роль. Кожна група отримує одну частину «команди тіла»: «серце», «легені», «м'язи», «мозок». Групи готують рольову постановку про те, яку роль виконує ця частина тіла під час активного руху [1].

💬 **Обговорення:**

- чому після руху мозок працює краще?
- чому після довгого сидіння з'являється втома?

3. ВПРАВА «ЖИВІ СТАТУЇ».

Мета: познайомити учасників з різними видами активності.

Хід вправи: учасники в групах отримують картку з кількома видами активності: біг, плавання, футбол, танці, сноубординг, скелелазіння, велосипед тощо. Кожна група має зробити «живу статую», яка показує цей вид спорту. Інші – відгадують.

4. КОМАНДНА РОБОТА «МІФИ І ФАКТИ».

Мета: закріпити знання про здоров'я та розвивати критичне мислення.

Хід вправи: учасники об'єднуються у дві групи та шукають інформацію в інтернеті про рух і здоровий спосіб життя. Одна група складає перелік міфів, які побутують на цю тему, інша – перелік доказових наукових фактів [3].

 Обговорення:

- яке твердження викликало найбільше дискусій?
- як можна перевірити, чи інформація є правдивою?

5. ВПРАВА «АКТИВНЕ ПОКОЛІННЯ».

Мета: критично поміркувати про роль фізичної активності.

Хід вправи: учасники об'єднуються в дві команди. Одна пропонує аргументи, які можуть переконати підлітків більше рухатися, інша – нові формати активностей, які могли б зацікавити підлітків. Команди презентують свою роботу у довільній формі.

 Обговорення:

- чому іноді люди знають про користь спорту, але все одно мало рухаються?
- який формат активності був би найцікавішим для сучасних підлітків?

6. КВЕСТ «ФОРМУЛА ЗДОРОВ'Я».

Мета: у ході командної гри закріпити знання про фізичне та психічне здоров'я; показати, що здоров'я формується через щоденний вибір.

Хід вправи: учасники об'єднуються в команди та в змішаній послідовності проходять 4 станції:

Станція 1: Сон та відпочинок.

- **Завдання:** зіставити картки «Міф» чи «Факт» про сон.
- Швидка вправа «Міні-медитація» на 1 хв.
- Обговорення: як сон впливає на настрій і концентрацію?

Станція 2: Харчування.

- **Завдання:** розподілити картки продуктів на «корисні» і «шкідливі»; скласти «здоровий перекус».
- Обговорення: як харчування дає енергію та може бути доступним?

Станція 3: Рух і спорт.

- **Завдання:** коротка активність (планка, присідання, стрибки) + замір самопочуття.
- Скласти список трьох доступних щоденних вправ.
- Обговорення: чому рух знімає стрес і піднімає настрій?

Станція 4: Гігієна та шкідливі звички.

- *Завдання:* картки з твердженнями про гігієну, алкоголь, енергетики, куріння → «що корисно» чи «що шкідливо» + пояснення.
- *Обговорення:* які прості щоденні звички підтримують здоров'я?
- *Фініш:* команди складають три правила здорового життя та презентують їх [5].

Обговорення:

- що сьогодні найбільше вплинуло на твоє відчуття енергії?
- як твій настрій і фізичний стан пов'язані між собою?

7. КОМАНДНИЙ ТАНЦЮВАЛЬНИЙ БАТЛ.

Мета: підвищити мотивацію до руху, дати позитивний емоційний досвід фізичної активності.

Хід вправи: учасники в командах отримують завдання: створити короткий номер під музику. У номері має бути: синхронний рух, реквізит, «фірмовий жест», елемент імпровізації, «фінальний акорд» для завершення номера. Після виступів переможця обирають оплесками.

8. РЕФЛЕКСІЙНА ВПРАВА «МОЄ ТІЛО – МІЙ ВИБІР».

Мета: сформувані особисту відповідальність та усвідомлений підхід до здорових звичок.

Хід вправи: кожен отримує аркуш (можна силует людини або просто А4) та записує: три здорові звички, які у нього вже є; одну звичку, яку хочеться покращити; одну дію, яку готовий зробити вже цього тижня. Учасники діляться відповідями в колі.

Обговорення:

- яка зі здорових звичок приносить вам найбільшу користь і чому?
- чому важливо поступово впроваджувати нові здорові звички?



ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА: «МОЯ ФОРМУЛА ЕНЕРГІЇ».

Мета: усвідомити, що дає енергію, що виснажує, і спланувати прості кроки для активності.

Хід вправи: кожен учасник на окремих картках записує: що йому дає енергію, що виснажує, що можна додати для активності. Учасники по черзі приклеюють картки на дошку в три колонки: «Енергія», «Виснаження», «Дії для активності» та аргументують.

Обговорення:

- що допомагає вам зарядитися найшвидше?
- чи всього із «Виснаження» можна уникнути?
- що із записаного може стати новою звичкою?

2. ВПРАВА «ХМАРА СЛІВ».

Мета: усвідомити власний рівень енергії після заняття.

Хід вправи: ведучий, використовуючи будь-який зручний онлайн-інструмент для створення «хмари слів», запрошує учасників ввести по одному слову, яке описує, як вони почуваються після заняття. Після збору відповідей ведучий відображає хмару слів на екрані та разом з учасниками обговорює результат, звертаючи увагу на слова, які повторюються найчастіше.

Список використаної літератури

1. Бобрицька В. І. Основи формування здорового способу життя молоді. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 200 с.
2. Дубограй О. Д. Фізичне виховання і здоров'я школярів. Київ: Олімпійська література, 2017. 272 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2018. 384 с.
4. Міністерство охорони здоров'я України. Рекомендації щодо здорового способу життя для підлітків. Київ, 2021. URL: <https://moz.gov.ua>
5. На Урок. Освітні матеріали для вчителів фізичної культури. 2023. URL: <https://naurok.com.ua>
6. Всеосвіта. Методичні розробки з теми «Здоровий спосіб життя». 2023. URL: <https://vseosvita.ua>



ТЕМА 3.

ЇЖА ДЛЯ ЕНЕРГІЇ ТА ЗДОРОВ'Я

Мета: сформувати у підлітків усвідомлене ставлення до власного харчування, розширити знання про принципи правильного та збалансованого раціону, розвинути навички аналізу власних харчових звичок, відповідального вибору їжі та турботи про здоров'я.

**Очікувані результати:**

Після проходження теми учасники:

- розумітимуть, що таке правильне харчування та чому воно важливе;
- розрізнятимуть корисні й шкідливі харчові звички;
- усвідомлюватимуть вплив харчування на самопочуття, настрій і працездатність;
- вмітимуть аналізувати власний раціон;
- формуватимуть мотивацію до здорового способу життя.



Матеріали та обладнання: аркуші ватману або паперу для фліп-чарту, маркери, кольоровий папір, картки з зображенням продуктів або їх муляжі, аркуші А4, стікери, лупа для вправи «Харчовий детектив», гофрований кольоровий папір, стрічки, мотузки, прищепки, скотч для вправи «Суперїжа», картон, повітряний пластилін, картки для бінго, валіза, картки із афоризмами.

I ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ**1. РУХАНКА «СМАЧНО – КОРИСНО».**

Мета: створити позитивну атмосферу, налаштувати учасників на тему заняття.

Хід вправи: ведучий називає продукти. Якщо продукт корисний – учасники плескають у долоні, якщо шкідливий – присідають.

2. ВПРАВА «ПРОДУКТОВА ПАНТОМІМА».

Мета: активізувати увагу та командну роботу.

Хід вправи: усі об'єднуються в дві команди. Одна команда загадує учаснику з протилежної команди продукт (фрукт, овоч, молочний продукт тощо). Той показує його без слів своїй команді, вони намагаються відгадати. Потім ролі змінюються.

❖ ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ДОСЛІДНИКИ ЇЖІ».

Мета: з'ясувати уявлення підлітків про здорове харчування та розвивати критичне мислення щодо харчування.

Хід вправи: ведучий пише на дошці запитання: «Що робить їжу корисною?» Учасники по черзі називають критерії або ідеї, а ведучий їх записує. Після цього він пропонує записати кілька прикладів популярних продуктів або страв на картках. По черзі учасники витягають картку, обговорюють, чи відповідають ці продукти названим критеріям і чому, та викладають картки на підлозі від найбільш корисних до найменш корисних. Ведучий підсумовує вправу та розповідає про правила здорового харчування [4].

💬 **Обговорення:**

- які продукти найчастіше не відповідають критеріям здорового харчування?
- що впливає на наш вибір їжі щодня?
- чому важливо свідомо обирати продукти?

2. ДИСКУСІЯ «ЗА І ПРОТИ».

Мета: розвивати критичне мислення.

Хід вправи: учасники в групах отримують такі завдання: 1 група: навести аргументи «за» щодо правильного харчування; 2 група: навести аргументи, чому складно дотримуватись здорового харчування; 3 група: які можуть бути наслідки неправильного харчування. Презентація та обговорення.

💬 **Обговорення:**

- які наслідки неправильного харчування люди часто недооцінюють?
- що може мотивувати змінювати харчові звички?
- чому важливо формувати корисні харчові звички у дитинстві та підлітковому віці?

3. ВПРАВА «ТАРІЛКА ЗДОРОВ'Я».

Мета: сформулювати уявлення про збалансований раціон.

Хід вправи: учасники в групах отримують великий картон, з якого створю-

ють «тарілку», та повітряний пластилін. Із пластиліну ліплять різні продукти, які, на їхню думку, мають бути у здоровому щоденному раціоні, і розміщують їх на своїй тарілці. Групи презентують свої «тарілки», пояснюють вибір продуктів та їх роль у здоровому харчуванні. Ведучий демонструє на екрані рекомендовану тарілку здорового харчування.

 Обговорення:

- наскільки співпадає ваша «тарілка» із рекомендаціями дієтологів?
- як зробити здорове харчування цікавим?
- чи можна збалансувати тарілку з обмеженим бюджетом?

4. ВПРАВА «ХАРЧОВИЙ ДЕТЕКТИВ».

Мета: навчитися читати склад продуктів і робити свідомий вибір.

Хід вправи: кожна команда отримує продукт або його фото/упаковку з вказаним складом (шоколад, чіпси, соки, йогурт, мюслі, газовані напої тощо). Учасники проводять дослідження продукту, знаходять цукор, сіль, добавки, жири тощо. За допомогою інтернету з'ясовують, що означають ці складники, оцінюють їх користь, допустиму дозу та потенційну шкоду. Пропонують корисніші варіанти на заміну цьому продукту. Команди презентують свою роботу [1].

 Обговорення:

- які інгредієнти в складі продукту найбільш непомітні, але шкідливі?
- як упаковка або реклама можуть вводити в оману?
- чи важко було знайти альтернативний варіант?

5. ВПРАВА «СУПЕРІЖА».

Мета: активізувати увагу, рух і критичне мислення про харчування.

Хід вправи: кожна команда отримує одне конкретне завдання – знайти продукти для певної властивості: що допомагає рости та бути сильним? що допомагає не хворіти? що дає енергію на уроках? Учасники за допомогою реквізиту «перетворюються» на обрані продукти. Команди готують креативну презентацію (казку, танець або сценку), щоб показати, як ці продукти допомагають здоров'ю.

 Обговорення:

- які продукти ви обрали і чому саме їх?
- як часто вони є у вашому раціоні?
- що з представлених продуктів ви б додали до свого раціону?

6. ВПРАВА «ХАРЧОВЕ БІНГО».

Мета: усвідомлення власних звичок.

Хід вправи: кожен учасник отримує аркуш з пунктами, що пов'язані із хар-

чуванням. Потрібно знайти в групі людей, для яких цей критерій підходить, і попросити їх поставити підпис поруч із пунктом на аркуші.

Учасники мають зібрати підписи навпроти кожного пункту.

- Їм сніданок щоранку.
- Надаю перевагу корисним перекусам над солодощами.
- П'ю багато води протягом дня.
- Обмежую вживання цукру.
- Їм овочі щодня.
- Вживаю молочні продукти.
- Їм фрукти щодня.
- Вживаю фастфуд не більше 1–2 разів на місяць.
- Не їм перед сном.
- Звертаю увагу на склад їжі та термін придатності.
- Пробую нові корисні продукти.
- Замінюю шкідливі продукти на корисні альтернативи.
- Харчуюся збалансовано.

Обговорення:

- які харчові звички дають найбільше енергії?
- яку звичку було складно знайти?
- яку звичку ти обрав би для себе?

7. «РЕКЛАМА КОРИСНОГО ПРОДУКТУ».

Мета: розвиток креативності.

Хід вправи: учасники в групах обирають корисний продукт та створюють для нього рекламу. Формат презентації обирають самостійно.

Обговорення:

- що нового ви дізналися про продукт під час створення реклами?
- як зробити корисну їжу привабливою для молоді?

8. ВПРАВА «ОДИН ДЕНЬ МОГО ХАРЧУВАННЯ».

Мета: навчитися планувати збалансоване харчування і пояснювати свій вибір.

Хід вправи: кожна група отримує завдання скласти збалансований прийом їжі для підлітка: сніданок, обід або вечерю. Перед учасниками знаходиться кошик із картками продуктів. Група обирає ті продукти, які, на її думку, найкраще підходять для їхнього прийому їжі, і формує власне меню. Формат презентації учасники обирають самостійно.

Обговорення:

- чим ви керувалися, коли обирали продукти?
- що саме із запропонованих продуктів ви вже маєте у своєму раціоні?
- що б ви хотіли додати?



ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ВАЛІЗА ЗДОРОВ'Я».

Мета: узагальнення отриманих знань.

Хід вправи: ведучий ставить валізу посередині приміщення. Учасники беруть аркуші та записують: знання, звички і рішення, які хочуть взяти із собою. По черзі кожен озвучує написане та кладе у валізу.

2. ВПРАВА «АФОРИЗМИ».

Мета: розвивати критичне мислення та вміння інтерпретувати зміст висловлювань.

Хід вправи: ведучий роздає афоризми учасникам, об'єднаним у групи: «Маленькі щоденні звички створюють велике здоров'я»; «Ми є тим, що ми їмо»; «Не все смачне – корисне, але все корисне може бути смачним»; «Звички в харчуванні формують якість життя». Учасники зачитують та пояснюють, як вони це розуміють. Після обговорення повертаються у групи, створюють свій власний афоризм про їжу та презентують його.

Список використаної літератури

1. Бойченко Т. Є. Формування здорового способу життя учнівської молоді: навч.-метод. посіб. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України, 2017. 160 с.
2. Дудко С. М. Основи здорового способу життя підлітків: практичний посібник для педагогів. Харків: Основа, 2019. 144 с.
3. Ковальчук О. В. Формування культури здоров'я школярів: методичні рекомендації. Тернопіль: Мандрівець, 2021. 128 с.
4. Міністерство охорони здоров'я України. Тарілка здорового харчування: рекомендації для населення. Київ, 2020. URL: <https://moz.gov.ua>
5. На Урок. Освітні матеріали з теми «Здорове харчування». 2023. URL: <https://naurok.com.ua>
6. Освіторія. Як навчити дітей здоровому харчуванню. 2022. URL: <https://osvitoria.media>



ТЕМА 4.

ДОГЛЯД ЗА СОБОЮ БЕЗ МІФІВ



Мета: сформувати в підлітків усвідомлене та відповідальне ставлення до особистої гігієни як важливої складової здоров'я, самоповаги та соціального комфорту в період статевого дозрівання, розширити знання підлітків про правила особистої гігієни.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- усвідомлюватимуть значення особистої гігієни;
- розумітимуть – коли і навіщо виконувати гігієнічні дії;
- знатимуть роль бактерій у появі запаху;
- отримають практичний інструмент для повсякденного життя;
- набудуть практичних навичок догляду за тілом;
- сформують відповідальне ставлення до власного здоров'я.



Матеріали та обладнання: кольоровий папір, аркуші А4, аркуші ватману або паперу для фліпчарту; маркери / фломастери; дрібні блискітки, колонка, засоби гігієни та побутової хімії або їх фото, фарби.

► І ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ВІТАННЯ».

Мета: створити доброзичливу атмосферу без фізичного контакту, підкреслити важливість гігієни.

Хід вправи: учасники стають у два кола обличчям один до одного. Ведучий пропонує учасникам придумати варіант доброзичливого, привітного «безпечного» привітання без дотику та привітатись із людиною навпроти.

Учасники рухаються по колу під музику, постійно змінюючи партнера, доки усі не привітаються.

 Обговорення:

- чому іноді краще уникати тілесного контакту?
- у яких ситуаціях це особливо важливо?

2. ВПРАВА «МІЙ НАБІР ДОГЛЯДУ».

Мета: усвідомити особисту відповідальність за догляд за собою.

Хід вправи: кожен учасник обводить на аркуші контур своєї долоні. На кожному з п'яти пальців записує по одному предмету особистої гігієни, який, на його думку, є необхідним для щоденного догляду за собою. Після цього усі презентують свою «долоню догляду», пояснюючи, чому обрали саме ці речі.

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «МИТИСЯ VS НЕ МИТИСЯ».

Мета: усвідомити вплив гігієни на здоров'я, самопочуття та самооцінку.

Хід вправи: учасники у двох групах проводять дослідження. 1 група: що відбувається з тілом і самопочуттям, якщо людина регулярно дотримується гігієни; 2 група: що може статися, якщо людина тривалий час не доглядає за тілом. Команди використовують різні матеріали для дослідження та презентують його у обраному форматі.

 Обговорення:

- що змінюється в тілі?
- що змінюється в настрої людини?
- як гігієна впливає на впевненість у собі?

2. ВПРАВА «РЕЖИМ ДНЯ».

Мета: показати важливість щоденних гігієнічних звичок у різні частини дня.

Хід вправи: кожна група отримує певний проміжок дня: ранок, день або вечір. Завдання – намалювати коротку серію коміксів або малюнків, які показують, що підліток робить у цей час, і які гігієнічні звички важливо дотримуватися, пояснивши, чому це корисно. Під час презентації кожна група показує свою частину, а разом усі історії складаються в цілісний день підлітка, демонструючи правильні гігієнічні практики.

 Обговорення:

- які гігієнічні звички є найважливішими у вашій частині дня?
- які звички підлітки найчастіше пропускають і чому?

3. МІНІ-ЛЕКЦІЯ З ОБГОВОРЕННЯМ «ТІЛО ПІДЛІТКА ТА ГІГІЄНА».

Мета: пояснити фізіологічні зміни в підлітковому віці.

Хід лекції: ведучий коротко повідомляє інформацію щодо наступних тем: «Гормональні зміни в підлітковому віці»; «Піт і терморегуляція»; «Запах і бактерії»; «Догляд за тілом» [2]. Після кожної теми ведучий ставить учням запитання.

Обговорення:

- чому в підлітковому віці люди можуть пітніти більше?
- чому піт потрібен організму?
- що станеться, якщо людина не буде пітніти?
- звідки з'являється неприємний запах?
- як можна зменшити кількість бактерій?
- що діє ефективніше: дезодорант чи миття?
- чи достатньо просто «не пахнути»?
- як часто потрібно приймати душ?
- чи шкодить шкірі часте миття?
- чому важливо розуміти фізіологічні процеси організму?

4. ВПРАВА «ПОДРОЖ БАКТЕРІЙ».

Мета: показати, як легко бактерії можуть поширюватися у повсякденному житті.

Хід вправи: ведучий заздалегідь, непомітно для інших, посипає долоні блискітками. Потім він пропонує учасникам виконати спільний танець у колі під ритмічну музику: два кроки праворуч, два кроки ліворуч, два кроки в коло, два кроки назад, стати у пару із сусідом, повертаючись один до одного обличчям, взятися правими руками, легко рухатися один навколо одного (наче минаючи один одного), відпустити праву руку, лівою рукою взяти наступну людину (тобто перейти до нового партнера). Партнери постійно змінюються. Усі «рухаються» по колу, поки знову не зустрінуть свого першого партнера. Коли усі зрозуміли принцип танцю, танок повторюють ще двічі.

Після вправи ведучий просить уважно роздивитись свої руки та повідомити, у кого є блискітки.

Обговорення:

- як ви думаєте, звідки взяли блискітки?
- про що ця вправа нам говорить?
- чи ми завжди усвідомлюємо, як легко передаються бактерії?

5. ВПРАВА «ДЕ ЖИВУТЬ БАКТЕРІЙ».

Мета: показати, де в побуті є найбільше бактерій, та як можна їм запобігти.

Хід вправи: кожна група отримує аркуш паперу з підписом місця перебу-

вання людини: «Шкільний клас», «Спортзал», «Громадський транспорт», «Спальня», «Кухня», «Ванна кімната».

Завдання: дослідити та зобразити у вигляді карти/малюнка/схеми, де можуть найчастіше жити бактерії та як вони поширюються. Групи створюють коротку міні-історію про бактерії та як її можна зупинити.

Обговорення:

- на яких предметах збирається найбільше бактерій?
- яке відкриття ви зробили під час свого дослідження?
- що може зробити людина, щоб зменшити поширення бактерій?

6. ВПРАВА: «КАРТА ЧИСТОТИ».

Мета: узагальнити знання про складові особистої гігієни, сформувані практичні правила догляду за собою та розвинути відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Хід вправи: на дошці розміщується центральна картка «Складові особистої гігієни», а довкола – картки з темами: гігієна взуття; гігієна одягу; гігієна помешкання; догляд за обличчям; догляд за зубами; догляд за нігтями рук і ніг; догляд за шкірою рук і тіла; догляд за волоссям. Кожна пара отримує одну складову та готує практичні правила догляду, які допомагають підтримувати чистоту і здоров'я. Пари озвучують свої правила, приклеюють картки на дошку біля відповідної складової [1].

Обговорення:

- яке правило гігієни найчастіше забувають підлітки?
- яка звичка може найбільше вплинути на здоров'я?

7. ВПРАВА «ЕТИКЕТКА».

Мета: навчити свідомо обирати засоби гігієни, аналізувати їх склад.

Хід вправи: кожна група обирає засоби із запропонованих ведучим (шампунь, гель для душу, мило, дезодорант, зубна паста, ополіскувачі, крем для тіла, піна для ванни, сіль для ванни, кондиціонер для прання) та досліджують їх склад на вміст шкідливих речовин: парабени, сильні ароматизатори, спирт, алюмінієві солі. Аналізують компоненти, визначають – чим вони можуть бути небезпечними. Групи презентують свої результати дослідження.

Обговорення:

- як ви обираєте засоби для гігієни?
- що для вас важливіше при виборі засобу: запах, бренд чи склад?
- чи завжди реклама подає правдиву інформацію про продукт?
- як убезпечити себе від небезпечних компонентів засобів гігієни та санітарії?

8. ВПРАВА «АНТИЕПІДЕМІЧНИЙ ШТАБ».

Мета: показати, як можна запобігати поширенню інфекцій та чому правила гігієни важливі під час епідемій.

Хід вправи: кожна група отримує ситуацію: у школі почали хворіти учні; у місті зростає кількість захворювань; під час подорожі у людей з'явилися симптоми захворювання. Завдання групи – скласти перелік правил та необхідних дій, які допоможуть зупинити поширення інфекції. Групи презентують свої рішення [4].

Обговорення:

- які дії найкраще допомагають зупинити поширення хвороби?
- які з цих правил люди найчастіше ігнорують під час захворювання?
- чому важливо думати не лише про себе, а й про здоров'я інших людей?

ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ГІГІЄНИЧНИЙ СТЕНДАП».

Мета: закріпити знання про гігієну через гумор і креативність.

Хід вправи: команди готують короткі «стендап»-сценки про будні підлітка на різні теми стосовно гігієни: що буде, якщо не митися, не чистити зуби тощо.

Обговорення:

- регулярність чи «повний догляд» – що краще?
- як дотримуватись гігієни без звичних умов?

2. ВПРАВА «МІКРОФОН».

Мета: підсумувати знання про гігієнічні правила.

Хід вправи: ведучий передає уявний мікрофон, і учасники по колу пропонують озвучити найбільше відкриття після цього заняття.

Список використаної літератури

1. Державна установа «Центр громадського здоров'я МОЗ України». Гігієна рук та профілактика інфекційних захворювань. Київ, 2020. URL: <https://phc.org.ua>
2. Міністерство охорони здоров'я України. Профілактика інфекцій та гігієна в повсякденному житті. Київ, 2020. URL: <https://moz.gov.ua>
3. На Урок. Гігієна та здоровий спосіб життя : методичні матеріали для вчителів. 2023. URL: <https://naurok.com.ua>
4. Освіторія. Як навчити дітей гігієни та здорових звичок. 2022. URL: <https://osvitoria.media>
5. Всеосвіта. Методичні розробки з теми «Особиста гігієна». 2023. URL: <https://vseosvita.ua>



ТЕМА 5.

ОСНОВИ ПЕРШОЇ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ



Мета: навчити підлітків правильно діяти у надзвичайних ситуаціях, усвідомлювати власну відповідальність, не панікувати та викликати допомогу.

**Очікувані результати:**

Після проходження теми учасники:

- знатимуть алгоритм дій у надзвичайних ситуаціях;
- вмітимуть викликати 103 / 112;
- усвідомлюватимуть межі своєї відповідальності;
- знижуватимуть страх перед кризовими ситуаціями.



Матеріали та обладнання: маркери, картки з ситуаціями, аптечки, аркуші ватману або паперу для фліпчарту, аркуші А4, воскові олівці.

I ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ТРИ ФАКТИ ПРО МЕНЕ».

Мета: допомогти учасникам краще пізнати одне одного, створити дружню атмосферу.

Хід вправи: кожен учасник по черзі називає три факти про себе, два – правдиві, один – вигаданий. Інші мають відгадати, який факт неправдивий. Після цього учасник коротко розповідає більше про правдиві факти (наприклад, про хобі чи цікаву подію).

2. ВПРАВА «АСОЦІАЦІЇ».

Мета: активізувати знання учасників щодо усвідомлення власних дій у надзвичайних ситуаціях.

Хід вправи: ведучий просить учасників назвати думки, які у них виникають, коли чують фразу «перша домедична допомога».

 Обговорення:

- чи це завжди лише професійна допомога медиків?
- хто може надавати першу домедичну допомогу?

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ПЕРШІ ХВИЛИНИ ДОПОМОГИ».

Мета: зрозуміти принципи безпечної допомоги до приїзду швидкої та навчитися оцінювати ситуацію й діяти відповідально.

Хід вправи: ведучий під час міні-лекції обговорює основні правила домедичної допомоги: зберігати спокій, оцінити безпеку для себе та постраждалого, покликати на допомогу дорослого, викликати швидку медичну допомогу, надати просту підтримку. Для наочності використовує презентацію або картки. Дії мають бути простими та безпечними для себе і постраждалого. Кожна група отримує заздалегідь підготовлені ведучим ситуації і обговорює їх, готує короткий план дій [1].

 Обговорення:

- що необхідно зробити в першу чергу? Чому?
- чого робити не можна?

2. ВПРАВА «МОЖУ / НЕ МОЖУ».

Мета: усвідомити власні можливості та знання у наданні допомоги.

Хід вправи: ведучий зачитує твердження та пропонує учасникам знайти своє місце на лінії, де з одного боку написано «Так», а з іншого боку – «Ні». Учасники переміщуються після того, як почують твердження. Коротко обговорюють: чому обрали саме цю позицію, можуть наводити приклади із власного життя.

Приклади тверджень:

- я можу спокійно пояснити іншому, що робити до приїзду швидкої;
- я можу зазвичай зрозуміти, коли ситуація небезпечна для мене;
- я знаю декілька способів викликати допомогу;
- я не боюся запропонувати свою допомогу, якщо бачу, що вона потрібна;
- я маю достатньо знань, як надавати першу домедичну допомогу.

 Обговорення:

- для чого ми проводили цю вправу, на вашу думку?
- що ви дізналися про себе?

3. ВПРАВА «ОСОБИСТА БЕЗПЕКА».

Мета: навчити підлітків розпізнавати небезпеку та приймати безпечні рішення.

Хід вправи: кожна група отримує картку з описом потенційно небезпечної ситуації (дорожньо-транспортна пригода, пошкоджений електричний дрід, пожежа або задимлення, запах газу в квартирі, лід на водоймі тріснув під людиною, обмороження тощо). У групах учасники обговорюють і визначають: які ознаки небезпеки є у цій ситуації; що потрібно зробити насамперед, щоб залишатися в безпеці; кого і як правильно викликати на допомогу; яких дій потрібно уникати, щоб не нашкодити собі чи іншим [3]. Кожна група представляє свій випадок.

Обговорення:

- що важливо сказати, коли викликаєш рятувальників або швидку?
- які помилки люди найчастіше можуть зробити в таких ситуаціях?

4. ВПРАВА «АПТЕЧКА».

Мета: ознайомити підлітків із базовим вмістом аптечки домедичної допомоги, сформулювати розуміння призначення її складових.

Хід вправи: учасники отримують набір предметів з аптечки (або їх зображення): бинт, пластир, антисептик, рукавички, маска, серветки, ножиці, термоковдра (за наявності) тощо. Вони уважно розглядають всі предмети та висувають гіпотези: для чого потрібен кожен елемент? у яких ситуаціях його можна використовувати? як саме правильно його застосовувати? Ведучий доповнює або коригує відповіді, пояснюючи правильне призначення кожного предмета [5].

Обговорення:

- чому важливо знати призначення кожного елемента?
- які речі з аптечки ви вже вмієте використовувати?
- що варто завжди мати при собі у базовій аптечці?

5. РОЛЬОВА ГРА «ПОРЯТУНОК».

Мета: відпрацювати алгоритм дій у конкретних ситуаціях.

Хід гри: учасники у групах отримують приклади (опік, різана рана, пожежа або задимлення, втрата свідомості, падіння з висоти, ураження струмом тощо), за допомогою інтернету дізнаються алгоритм дій у конкретних ситуаціях. У формі рольової гри презентують свої дії іншим учасникам у перші хвилини до приїзду допомоги, за потреби – використовують заздалегідь підготовлений реквізит [5].

Обговорення:

- яку з цих ситуацій можна було попередити і як?
- що було найкориснішим у тому, як ви організували допомогу?

6. РОЛЬОВА ГРА «ДВІ РОЛІ – ОДИН ВИКЛИК».

Мета: відпрацювати правильну комунікацію та дії під час виклику допомоги.

Хід гри: учасники стають у пари: свідок і диспетчер. Пара виходить у центр кімнати, ведучий зачитує ситуацію. Свідок оцінює безпеку, здійснює «дзвінок» диспетчеру, описує стан постраждалого, повідомляючи всі необхідні деталі. Диспетчер ставить уточнювальні запитання, якщо щось пропущено. Потім ролі міняються, і ситуація відтворюється ще раз. Наступна пара отримує нову ситуацію, процес повторюється [1].

Обговорення:

- як правильно оцінити небезпеку перед наближенням до постраждалого?
- які важливі деталі потрібно вказати найшвидше?

7. ВПРАВА «МОЯ ЗОНА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ».

Мета: допомогти підліткам усвідомити межі власних можливостей у наданні допомоги та навчитися приймати безпечні рішення.

Хід вправи: учасники об'єднуються у три групи і описують перелік можливих дій у ситуаціях надання домедичної допомоги: 1 група: що я можу робити самостійно? 2 група – що я можу робити лише з допомогою дорослого/фахівця? 3 група – чого робити не можна? Групи презентують свої варіанти та аргументують вибір.

Обговорення:

- які ризики для себе потрібно враховувати перед тим, як допомагати?
- чому важливо не перевищувати свої можливості?

ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ПЛАКАТ БЕЗПЕКИ».

Мета: підсумувати знання та сформувати практичний довідник першої допомоги.

Хід вправи: учасники в групах отримують аркуш паперу та самостійно вирішують, яку інформацію варто розмістити на плакаті. Записують ключові кроки дій, важливі правила безпеки, контактні телефони служб допомоги. Групи оформляють та презентують плакати.

Обговорення:

- чому ці кроки є найважливішими?
- чи всі знають, куди дзвонити у надзвичайній ситуації?
- як плакат може допомогти іншим у реальному житті?

2.ВПРАВА «РЕФЛЕКСІЙНЕ КОЛО».

Мета: усвідомити особистий прогрес і цінність знань.

Хід вправи: усі учасники стають у коло. Кожен по черзі говорить одне нове знання або вміння, яке він здобув, і коротко пояснює, як його можна застосувати.

Список використаної літератури

1. Богданов І. М. Домедична допомога в умовах надзвичайних ситуацій: навч. посіб. Київ: Медицина, 2018. 200 с.
2. Всеукраїнська рада реанімації. Домедична допомога: базові навички. Київ, 2021. URL: <https://medhelp.org.ua>
3. Державна служба України з надзвичайних ситуацій. Основи безпеки життєдіяльності та дії в надзвичайних ситуаціях. Київ, 2020. URL: <https://dsns.gov.ua>
4. Міністерство охорони здоров'я України. Домедична допомога: стандарти та алгоритми. Київ, 2022. URL: <https://moz.gov.ua>
5. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. First Aid Guidelines 2020. Geneva, 2020. Mode of access: <https://www.ifrc.org/document/first-aid-guidelines-2020>
6. World Health Organization. Basic emergency care: approach to the acutely ill and injured. Geneva, 2018. Mode of access: <https://www.who.int/publications/i/item/basic-emergency-care>

ПЕРЕЛІК СОЦІАЛЬНО ЗНАЧУЩИХ ГРУПОВИХ ПРОЄКТІВ

(ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВИВЧЕННЯ МОДУЛЯ)

ПРОЄКТ1. «ПРО ЗДОРОВ'Я ЗА 6 СЕКУНД»

Суть ініціативи: підлітки створюють власну настільну гру на основі принципу гри «Встигни за 6 секунд».

Мета: у цікавій та динамічній формі навчити молодших підлітків основам здорового способу життя.

Ідея гри: гра побудована за принципом швидких відповідей: гравець має 6 секунд, щоб виконати завдання або дати 3 правильні відповіді на тему здоров'я.

Формат: проєкт реалізується у форматі гри: картки із запитаннями, таймер на 6 секунд, ігрове поле (за бажанням), фішки для гравців, картки-бонуси.

Як реалізується.

Підлітки створюють гру за такими етапами.

Підготовчий етап: підлітки повторюють теми модуля (перша домедична допомога, підтримка ментального здоров'я, фізична активність та її значення, правильне харчування, особиста гігієна). Обговорюють, які знання важливі для молодших дітей, розподіляють ролі: дизайнери (оформлення гри), автори запитань, ведучі тестування, координатор.

Етап розробка змісту гри: підлітки створюють картки різних типів:

- картки «Назви 3» (За 6 секунд назвати: 3 корисні продукти, 3 способи зміцнити імунітет, 3 правила особистої гігієни, 3 види фізичної активності тощо);
- картки «Правда чи міф?» (наприклад: «Енергетичні напої корисні для підлітків», «Сон менше 6 годин - це нормально»);
- картки «Ситуації» (наприклад: «Твій друг не хоче мити руки перед їжею. Що ти скажеш?», «Ти засидівся в телефоні до півночі. Що робити?»)
- картки-руханки (наприклад: «Покажи вправу для зарядки», «Зроби 5 присідань», «Продемонструй правильне миття рук»).

Етап оформлення: підлітки: виготовляють коробку для гри, малюють або друкують картки, створюють ігрове поле (наприклад, «Мій шлях до Здоров'я»), продумують систему балів.

Правила гри: гравці по черзі тягнуть картку. Керівник заняття перевертає таймер на 6 секунд. Якщо гравець встигає відповісти, він отримує бал або рухає фішку вперед; якщо не встигає відповісти, то право переходить іншому. Перемагає той, хто першим дійде до фінішу або набере найбільше балів.

Після створення настільної гри підлітки організовують *інтерактивне заняття для молодших дітей* (вступне пояснення про здоров'я, поділ на команди, проведення гри, підсумкове обговорення).

Соціальна цінність проекту: популяризація здорового способу життя, навчання через гру, взаємодія між різними віковими групами, формування культури турботи про себе.

Ключові методи: гра, розподіл ролей учасників гри, підбір та малювання карток для гри, проведення інтерактивного заняття для молодших вікових груп.



РОЗДІЛ 2

МОДУЛЬ «РОЗВИТОК М'ЯКИХ НАВИЧОК»

СТРУКТУРА МОДУЛЯ

Тема 1. Розпізнавання та управління емоціями

Тема 2. Вчимося домовлятися. Стратегії вирішення конфліктів

Тема 3. Впевненість без агресії: основи асертивності

Тема 4. Робота в команді: співпраця та довіра

Тема 5. Тайм-менеджмент: керування собою без стресу

Соціально значущі групові проекти (за результатами вивчення модуля).



ТЕМА 1.

РОЗПІЗНАВАННЯ ТА УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ



Мета: сприяти розвитку емоційного інтелекту підлітків; навчити розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, усвідомлювати причини емоційних реакцій і використовувати ефективні способи емоційної саморегуляції.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- розпізнаватимуть та називатимуть основні емоції;
- усвідомлюватимуть зв'язок між емоціями, думками та поведінкою;
- помічатимуть тілесні прояви емоцій;
- застосовуватимуть базові техніки саморегуляції;
- демонструватимуть емпатійне ставлення до інших.



Матеріали та обладнання: картки з емоціями, аркуші ватману або паперу для фліпчарту, маркери, аркуші А4, кольорові олівці або фломастери.

► І ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ЕМОЦІЙНИЙ ЧЕК-ІН».

Мета: актуалізувати емоційний стан учасників.

Хід вправи: кожен називає свою «внутрішню погоду» зараз: сонячно, туман, шторм, мінлива хмарність, спека, мороз тощо та коротко пояснює, чому так себе почуває.

2. ВПРАВА «ЯК ВИГЛЯДАЄ ЕМОЦІЯ»

Мета: навчитися розпізнавати емоції за невербальними проявами.

Хід вправи: учасники по черзі тягнуть картку з емоцією (злість, сором, ревності, розчарування, заздрість, тривога, гордість тощо). Показують її без слів. Інші вгадують емоцію, називають, за якими сигналами це зрозуміли (міміка, поза, тон).

 Обговорення:

- чи легко було показати будь-яку емоцію?
- чому деякі почуття ми приховуємо?
- що відбувається, коли ми їх не визнаємо?

 ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. МІНІ-ЛЕКЦІЯ + ВПРАВА «ЕМОЦІЙНИЙ ДЕНЬ».

Мета: ознайомити учасників з базовими емоціями.

Хід лекції: ведучий робить стислий теоретичний екскурс щодо природи та функцій базових емоційних станів й пропонує вправу для закріплення [1]. Учасники отримують аркуш з поділом на часові блоки або основні події (школа, перерва, підготовка домашнього завдання, позашкільний гурток, спілкування з друзями, вечір вдома тощо). Для кожного блоку або події учасники зазначають (малюнком/символом, кольором, смайликом, фразою або словами), які емоції зазвичай переважають у той чи інший період дня. Після завершення учасники в парах діляться своїми «емоційними днями».

 Обговорення:

- які емоції переважали протягом дня і чому?
- які події викликали позитивні/негативні емоції?
- чи були події, які завжди викликають однакові емоції?

2. ВПРАВА «ЕМОЦІЇ В ТІЛІ».

Мета: навчити помічати тілесні сигнали.

Хід вправи: учасники отримують контур тіла на аркуші. Ведучий пояснює, що різні емоції викликають фізичні відчуття в різних частинах тіла [4]. Ведучий називає по черзі емоції (наприклад: радість, гнів, страх, здивування) та запрошує учасників відчувати емоцію всередині себе і позначити на малюнку, як саме та де її відчують: тепло, напруження, тремтіння, стискання тощо. Можна запропонувати учасникам закрити очі для кращого усвідомлення, а для малювання використовувати різні кольори.

 Обговорення:

- наскільки схожими чи різними виявилися «карти емоцій»?
- як тіло сигналізує про «перегрів»?
- чому важливо слухати тіло?
- як можна використати ці відчуття, щоб краще керувати своїми емоціями?

3. ВПРАВА «ЕМОЦІЇ КОРИСНІ».

Мета: показати, що всі емоції важливі і мають корисну функцію.

Хід вправи: учасники наосліп витягають із набору картки з емоціями і в групах обговорюють три запитання: «Коли виникає емоція? Про що вона сигналізує? Чому вона важлива?». Потім групи діляться висновками з усіма.

Обговорення:

- яку користь емоції принесли вам у житті?
- що вони сигнализують про ваші потреби або бажання?
- як можна перетворити сильну емоцію на ресурс для дій?

4. ВПРАВА «МІЙ НАБІР ПІДТРИМКИ».

Мета: активізувати знання підлітків щодо базових способів заспокоєння.

Хід вправи: учасники об'єднуються у трійки та обговорюють, які способи заспокоєння вони знають, коли відчують сильні емоції (злість, тривогу, хвилювання). Кожна трійка складає перелік таких способів. Після цього групи по черзі діляться своїми ідеями і усі разом складають спільний список.

5. ВПРАВА «ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ».

Мета: ознайомити учасників із простими техніками, які допомагають заспокоїтися та краще керувати своїми емоціями.

Хід вправи: ведучий знайомить учасників із кількома техніками саморегуляції: дихальними вправами, технікою заземлення та м'язовою релаксацією. Спочатку ведучий коротко пояснює та демонструє кожен техніку, а потім разом з учасниками виконує їх [2].

Обговорення:

- яку техніку вам було найлегше виконувати?
- чи відчули ви зміни у своєму стані після вправ?
- у яких ситуаціях ці техніки можуть бути корисними?

6. ВПРАВА «ЕМОЦІЯ –АНАЛІЗ– ДІЯ».

Мета: усвідомити, як наші емоції, їх обдумування (аналіз) і подальші дії впливають на результати та рішення.

Хід вправи: ведучий коротко наводить приклади за двома сценаріями: «Подія → Емоція → Дія → Аналіз» і «Подія → Емоція → Аналіз → Дія». Учасники об'єднуються у групи, отримують по одній конфліктній або провокаційній ситуації. У формі рольової гри вони повинні відтворити події відповідно до першого сценарію. Обговорюють результат такої поведінки. Після цього учасники в групах відтворюють ту ж саму ситуацію, дотримуючись другого сценарію, та звертають увагу на запитання: «Які емоції я відчую? Чому я

так почуваюсь? Що відчуває інша сторона? Який результат хочу отримати? Що буде, якщо я буду діяти тим чи іншим чином?» Кожна група презентує реакцію поведінки, яка базується на аналізі, порівнюючи наслідки.

Обговорення:

- чим відрізнялися наслідки імпульсивної дії та дії через аналіз?
- чи змінилася твоя реакція після того, як ти зробив паузу та проаналізував ситуацію?
- які стратегії можна використати, щоб завжди робити паузу між емоцією та дією?

7. РУХАНКА «ПАСАЖИР І КВИТОЧОК».

Мета: активізувати учасників, створити емоційно сприятливу атмосферу.

Хід руханки: учасники об'єднуються в пари. У кожній парі один стає «пасажиром», інший – «квиточком». «Квиточки» утворюють внутрішнє коло, а «пасажир» – зовнішнє. За командою ведучого «поїхали!» обидва кола починають рухатися в різні боки: одне – за годинниковою стрілкою, інше – проти. Коли ведучий говорить «стоп!», кожен «пасажир» має швидко схопити свій «квиточок». Той, хто не встиг знайти партнера, стає ведучим, і гра продовжується.

Обговорення:

- які емоції ви відчували під час гри?
- чи змінився ваш настрій після такої активної гри? Як саме?
- як рухливі ігри можуть впливати на наш настрій і емоційний стан?

8. ВПРАВА «ЕМПАТІЯ В ДІЇ».

Мета: розвиток здатності розуміти інших.

Хід вправи: ведучий пояснює, що таке емпатійне слухання, його основні правила та наводить приклади емпатійних фраз. Пропонує провести практичну вправу. Діти об'єднуються в пари, де один учасник розповідає коротку історію про подію зі свого життя, а інший уважно слухає, намагаючись розпізнати емоції оповідача та підтримує розмову. Після цього діти міняються ролями. Усі обговорюють, наскільки важливо відчувати підтримку та розуміння з боку того, хто тебе слухає[5].

9. ВПРАВА «МІЙ ЕМОЦІЙНИЙ ПЛАН».

Мета: навчитися усвідомлювати емоції та планувати дії, щоб зберігати спокій і уникати конфліктів.

Хід вправи: кожен отримує шаблон: «моя інструкція до мене...»: «коли я злюся, мені допомагає...»; «коли мені сумно, я можу...»; «коли я тривожуся, мені варто...». У групах учасники діляться ідеями. Групи створюють спільний «банк способів» управління емоціями та представляють один одному.

Обговорення:

- чи були для вас несподівані або нові ідеї від інших учасників?
- які способи підходять для сильних емоцій, а які – для легших?

ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА: «ПЛЕЙЛИСТ МОЇХ ЕМОЦІЙ».

Мета: усвідомити, як музика може впливати на емоційний стан та допомагати його регулювати.

Хід вправи: кожен учасник обирає пісню для однієї із категорій (для радості або для суму, або для мотивації, або для злості). Згодом в колі по черзі учасники говорять: «Коли я відчуваю...., то я слухаю цю пісню» і вмикає її. Кожен вмикає композицію на кілька секунд.

Обговорення:

- чому музика допомагає регулювати емоційний стан?
- чи одна й та сама пісня може викликати різні емоції у різних людей?
- як можна використовувати музику, щоб впоратися зі стресом або негативними емоціями?

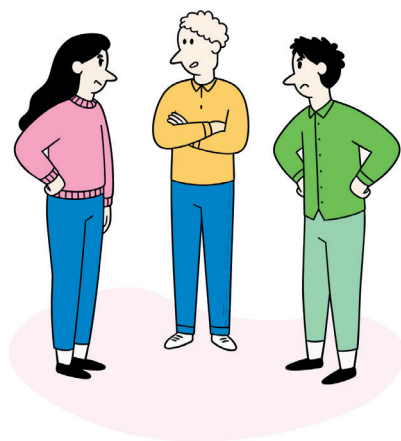
2. ВПРАВА «ТЕРМОМЕТР ЗНАНЬ».

Мета: оцінити рівень засвоєння знань про емоції та навички їх регуляції, сприяти саморефлексії учасників й усвідомленню власного прогресу.

Хід вправи: на підлозі позначена уявна шкала від 1 до 10. Кожен учасник оцінює свій рівень обізнаності про власні емоції та способи їх контролю наприкінці заняття: 1 – майже нічого не зрозумів, 10 – добре розумію і можу застосовувати. Кожен стає на число, яке відповідає його відчуттю, і, за бажанням, коротко пояснює свій вибір.

Список використаної літератури

1. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ: КНТ, 2017. 296 с.
2. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічні ресурси. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2021. 224 с.
3. Goleman D. Emotional Intelligence: Updated Edition. New York: Bantam Books, 2020. 352 p.
4. Levine P. A. Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past. Berkeley: North Atlantic Books, 2015. 292 p.
5. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. London: Constable, 2020. 420 p.



ТЕМА 2.

ВЧИМОСЯ ДОМОВЛЯТИСЯ. СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ



Мета: сформувати у підлітків розуміння природи конфлікту; ознайомити зі стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях; розвинути навички розуміння власних емоцій, конструктивного спілкування та пошуку взаємовигідних рішень.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- розумітимуть причини виникнення конфліктів та їх функції;
- розрізнятимуть основні стратегії поведінки в конфлікті;
- усвідомлюватимуть власний домінуючий стиль реагування;
- застосовуватимуть навички конструктивного вирішення конфліктів;
- використовуватимуть «Я-повідомлення» у складних ситуаціях спілкування.



Матеріали та обладнання: аркуші ватману або паперу для фліп-чарту, маркери, аркуші А4, картки з конфліктними ситуаціями, картки зі стратегіями поведінки, картки кольорові, фарби, маски «Стиль реагування».

I ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. РУХАНКА «ЕМОЦІЙНИЙ СВІТЛОФОР».

Мета: актуалізувати емоційний стан учасників.

Хід вправи: ведучий демонструє учасникам «Коло емоцій». Після цього кожен отримує зразок «Кола» та по черзі усі називають емоції або почуття, котрі зараз відчувають, коротко пояснюють вибір.

2. ВПРАВА «ЗРОЗУМІЙ МЕНЕ».

Мета: показати важливість комунікації.

Хід вправи: група має вишикуватися в ряд за певною ознакою (за датою народження, зростом або довжиною волосся), але без використання слів. Спілкуватися можна лише жестами, мімікою та іншими невербальними способами.

Обговорення:

- що було складно?
- що допомогло домовитися?
- як це пов'язано з конфліктами?

❖ ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «МОЯ ПОЗИЦІЯ».

Мета: усвідомлення власної позиції у конфлікті та розуміння різних стратегій поведінки.

Хід вправи: у двох протилежних частинах кімнати розміщуються таблички з написами: «Виборювати своє» та «Не варто конфліктувати». Ведучий зачитує різні ситуації, пов'язані з конфліктами. Учасники стають у тій частині кімнати, яка найбільше відповідає їхній позиції. Вони можуть обрати будь-яке місце між двома крайніми точками – ближче до однієї зі стратегій або посередині, якщо їхня позиція проміжна. Після вибору учасники коротко пояснюють, чому стали саме там. Далі ведучий зачитує наступні твердження.

Обговорення:

- чому саме ця стратегія здається вам доречною?
- які можуть бути наслідки такого вибору?
- чи завжди потрібно «відстоювати себе», чи інколи мудріше відступити? Де межа?

2. МОЗКОВИЙ ШТУРМ «ЩО ТАКЕ КОНФЛІКТ?»

Мета: сформувані спільне розуміння поняття «конфлікт».

Хід мозкового штурму: учасники висловлюють асоціації, тренер фіксує на ватмані. Ведучий коротко пояснює природу виникнення конфліктів.

Обговорення:

- чому виникають конфлікти?
- чи завжди конфлікт – це погано?
- у яких випадках конфлікт приносить користь?

3. ВПРАВА «КОНФЛІКТ У МОЄМУ ЖИТТІ».

Мета: усвідомлення особистого досвіду.

Хід вправи: кожен учасник згадує певну конфліктну ситуацію, котра вже не

є болючою, пригадує свої почуття та реакції. Потім усі об'єднуються в пари, де по черзі діляться своїми історіями. Той, хто слухає, повинен виділити фактори/поведінку, які ускладнювали конфлікт (записує на червоних аркушах) та фактори, які сприяли його вирішенню (на зелених аркушах). Аркуші кожен приклеює на дошку, відповідно під зеленим кольором та червоним кольором.

Обговорення:

- що у поведінці людей ускладнювало ситуацію?
- що допомогло або могло допомогти вирішити конфлікт?

4. ВПРАВА «СТИЛІ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ».

Мета: ознайомити зі стратегіями поведінки.

Хід вправи: ведучий коротко презентує 5 стилів поведінки Томаса – Кілмана під час конфлікту (уникнення, пристосування, конкуренція, компроміс, співпраця) і пояснює їх суть [2]. Учасники повертаються в попередні пари, аналізують свою поведінку в описаних раніше ситуаціях та визначають обраний тоді стиль. Беруть аркуші, розміщені на дошці, та приклеюють їх на відповідну стратегію із моделі Томаса – Кілмана. Згодом усі повертаються в коло для обговорення.

Обговорення:

- які кроки допомагають вирішити конфлікт?
- чи можна вирішити конфлікт без жодних поступок?
- чи завжди відмова від власних інтересів означає програш?

5. РОЛЬОВА GRA «КОНФЛІКТНА СЦЕНА».

Мета: навчитися бачити обидві позиції в конфлікті, відпрацювати стратегії поведінки у безпечному форматі.

Хід гри: кожна група отримує одну картку із ситуацією. Учасники емоційно, правдоподібно відіграють конфлікт, показуючи почуття обох сторін, а також програють вирішення конфлікту, придумавши рішення, яке: враховує емоції; компенсує шкоду (якщо вона є); допоможе зберегти довіру тощо.

Картка 1: позичив навушники другу, він повернув їх зламаними.

- **Роль 1:** засмучений, бо це були твої найкращі навушники.
- **Роль 2:** зламав випадково, боїшся втратити дружбу.

Картка 2: розповів комусь секрет свого друга, а про це дізнався весь клас.

- **Роль 1:** почуваєшся зрадженим і дуже злим.
- **Роль 2:** проговорився випадково, зовсім не хотів образити.

Картка 3: разом малюєте плакат на конкурс: один хоче про космос, інший – про джунглі.

- *Роль 1:* космос цікавіший, точно виграємо.
- *Роль 2:* хочу малювати джунглі, бо вже є готова намальована частина.

Картка 4: граєте у футбол, новачка не хочуть брати в команду.

- *Роль 1:* капітан: новачок гальмує команду.
- *Роль 2:* ти – новачок, любиш грати з усіма, не хочеш, щоб тебе виключали [3].

Обговорення:

- які ви відчували емоції, коли грали свою роль?
- чи емоційний фон вплинув на вашу поведінку?
- чи вдалося кожній стороні почути точку зору свого опонента?
- що допомагало знайти компроміс і зберегти довіру?

6. ВПРАВА «Я-ПОВІДОМЛЕННЯ».

Мета: навчити відрізняти «Ти-повідомлення» від «Я-повідомлення», формулювати власні почуття і потреби конструктивно та розвивати навички вирішення конфліктів.

Хід вправи: ведучий коротко пояснює різницю між двома типами повідомлень: «**Ти-повідомлення**» – звинувачення, оцінка або критика («Ти завжди...», «Ти неправий...») і «**Я-повідомлення**» – опис власних почуттів і потреб без звинувачень, з проханням або пропозицією («Я почувуюся...бо... Будь ласка...»). Ведучий наводить 2–3 приклади ситуацій, демонструючи перетворення «Ти-повідомлення» на «Я-повідомлення». («Тине прийшов на зустріч, ти ненадійний! Ти завжди спізнюєшся!»; «Мені було прикро, бо я чекав на тебе і відмовився від інших планів. Будь ласка, попереджай мене наступного разу заздалегідь») [1].

Учасники діляться на дві команди. Кожна команда отримує картки з «Ти-повідомленнями». Перша команда кидає виклик іншій команді – озвучити «Ти-повідомлення». Опоненти формують конструктивне «Я-повідомлення» у відповідь. Команди чергуються до завершення всіх карток.

Приклади «Ти - повідомлення»:

Ситуація: друг взяв твою річ без дозволу.

Ти-повідомлення: «Ти постійно береш мої речі! Ти злодій!»

Ситуація: тебе перебивають, коли ти розповідаєш щось цікаве.

Ти-повідомлення: «Та замовкни вже! Ти ніколи не даєш мені договорити!»

Ситуація: друзі не покликали тебе у гру.

Ти-повідомлення: «Ви жадібні й погані, не хочу з вами дружити!»

Ситуація: хтось із однокласників вигадав тобі образливе прізвисько.

Ти-повідомлення: «Ти сам дурний! Подивися на себе!»

Ситуація: хтось штовхнув тебе в коридорі.

Ти-повідомлення: «Ти що, сліпий? Дивись, куди преш!»

Ситуація: однокласник розмовляє під час того, як ти відповідаєш біля дошки.

Ти-повідомлення: «Замовкни нарешті! Ти мені заважаєш!»

Ситуація: брат чи сестра розкидали твої іграшки/речі.

Ти-повідомлення: «Ти нечупара! Вічно ти все псуєш і розкидаєш!»

Ситуація: друг обіцяв зателефонувати/зустрітися і забув.

Ти-повідомлення: «Ти ненадійний! Тобі на мене байдуже!»

Ситуація: хтось сміється, коли ти помилився у грі чи навчанні.

Ти-повідомлення: «Чого іржеш? Сам ти невдаха!»

Ситуація: батьки або вчителі порівнюють тебе з іншою дитиною.

Ти-повідомлення: «Ну і любіть його, якщо він такий хороший! Ви мене не розумієте!»

🗨 **Обговорення:**

- чи було важко перетворити «Ти-повідомлення» на «Я-повідомлення»? Чому?
- як змінюється тон і атмосфера конфлікту при використанні «Я-повідомлень»?
- чи легше зрозуміти почуття іншого у «Я-повідомленні»?

7. ВПРАВА «КРОК НАЗАД – КРОК УПЕРЕД».

Мета: розвиток саморефлексії.

Хід вправи: учасники аналізують, коли варто відступити, а коли – наполягати. Учасники стають на умовну лінію посеред кімнати. Ведучий зачитує різні життєві ситуації. Якщо дитина вважає, що в цьому випадку краще поступитися – вона робить крок назад, якщо вважає за потрібне стояти на своєму – крок уперед. Після кожного кроку учасники коротко пояснюють свій вибір.

🗨 **Обговорення:**

- чи в кожній ситуації ви себе однаково поводити?
- в яких ситуаціях ви були схильні поступитися, а в яких ні?

8. ВПРАВА «ПЕРЕОДЯГНИ ВІДПОВІДЬ».

Мета: відпрацювати різні стилі реакцій у конфлікті (агресивний, захисний, співпраця).

Хід вправи: ведучий озвучує коротку провокацію (наприклад: «Хтось пішов без прощання», «Друг пішов гуляти з іншою компанією», «Хтось поширив смішне фото без твоєї згоди»). Перша четвірка учасників сідає спереду, одягнувши «маски стилів» – «Гнів», «Емпатія», «Факт», «Жарт», і дає відповідь у тон, відповідний кожній масці. Згодом наступні четвірки учасників дають відповіді на запропоновані ситуації.

Обговорення:

- чий стиль найменше загострює конфлікт?
- як зміна тону змінює сприйняття?



ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ЕМОЦІЙНИЙ ВИХІД».

Мета: усвідомити та безпечно виразити емоції конфлікту, коли його неможливо прямо вирішити.

Хід вправи: кожному учаснику пропонується обрати один із варіантів висловлювання щодо невирішеного конфлікту: намалювати «Малюнок емоцій» – абстрактно чи символічно передати почуття конфлікту, використовуючи кольори, лінії, абстрактні форми, без слів. Або написати «Лист опоненту» – написати, що відчуваєш, що засмутило, що хотів би сказати, навіть якщо це неможливо. Після завершення учасники складають лист або малюнок, згинають його «конвертом», уявно відпускають конфлікт.

2. ВПРАВА «МІЙ РЕСУРС У КОНФЛІКТІ».

Мета: усвідомлення власних ресурсів для конструктивного вирішення конфліктів.

Хід вправи: учасники сідають у коло. Кожен по черзі називає один ресурс або спосіб, який допомагає йому впоратися з конфліктом.

Список використаної літератури

1. Гордон Т. Тренінг ефективного спілкування. Харків : Ранок, 2018. 256 с.
2. Кілманн Р., Томас К. Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI). Mountain View : CPP Inc., 2017. 24 р.
3. Козлова О. Розвиток емоційного інтелекту підлітків : практичний посібник. Київ : Освіта, 2020. 112 с.
4. Лісовець О. Соціально-емоційне навчання в школі : методичний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2021. 96 с.
5. Фопель К. Як навчити дітей співпрацювати. Київ : Генеза, 2019. 160 с.
6. CASEL. Core SEL Competencies Framework [Electronic resource]. Chicago : CASEL, 2020. Available at: CASEL SEL Framework



ТЕМА 3.

ВПЕВНЕНІСТЬ БЕЗ АГРЕСІЇ: ОСНОВИ АСЕРТИВНОСТІ



Мета: сформувати у підлітків розуміння асертивної поведінки як здатності впевнено й поважно відстоювати власні думки, почуття та кордони; розвинути навички асертивного спілкування та підвищити рівень особистої впевненості.

**Очікувані результати:**

Після проходження теми учасники:

- розрізнятимуть пасивну, агресивну та асертивну поведінку;
- усвідомлюватимуть власні особисті кордони та поважатимуть кордони інших;
- вмітимуть висловлювати власну думку без образ і тиску;
- використовуватимуть асертивні формули у спілкуванні;
- відчуватимуть зростання впевненості у собі.



Матеріали та обладнання: аркуші А4, аркуші ватману або паперу для фліпчарту, маркери, картки із ситуаціями, великі аркуші із намальованим силуетом крил та набір паперових «пір'їн»; фарби, воскові олівці, картонні коробки, конверти, фарби.

I ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ЯК Я ПОЧУВАЮСЬ, КОЛИ...».

Мета: актуалізувати особистий досвід учасників.

Хід вправи: ведучий пояснює учасникам, що кожна людина по-різному реагує на певні ситуації. Кожен учасник отримує аркуш із незавершени-

ми фразами: «Я почуваюсь..., коли мене перебивають», «Я почуваюсь..., коли мене ігнорують», «Я почуваюсь..., коли мене критикують», «Я почуваюсь..., коли хтось висловлює протилежну думку», «Я почуваюсь..., коли мене підтримують». Учасники доповнюють отриману фразу. Після кожної фрази вони додають продовження: «Тоді мені хочеться...», щоб усвідомити свою типову реакцію на ці почуття. Учасники діляться відповідями в колі.

Обговорення:

- що нового ви помітили про свої реакції під час виконання вправ?
- чи були схожими ваші реакції?
- чи допомагали ваші реакції у взаємодії зі співрозмовником чи навпаки – ускладнювали її?

2. ВПРАВА «ПРАВИЛА НАШОГО КОЛА».

Мета: створення безпечного простору та усвідомлення «кордонів».

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам провести мозковий штурм на тему особистих кордонів. Учасники відповідають на два запитання: «Що для мене є прийнятним у спілкуванні? Що для мене є неприйнятним?» Усі висловлені варіанти ведучий фіксує на дошці удвох колонках («Прийнятно» / «Неприйнятно»).

Обговорення:

- чи було щось, що для одних людей є прийнятним, а для інших – ні?
- чому важливо говорити про те, що нам неприємно або неприйнятно?
- як ми можемо показати співрозмовнику, що нам щось не підходить?

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. МІНІ-ЛЕКЦІЯ + ВПРАВА «ТРИ СТИЛІ ПОВЕДІНКИ».

Мета: розрізнення стилів поведінки.

Хід лекції: ведучий презентує стилі (пасивний, агресивний, асертивний), наводить приклади перетворення агресивного висловлювання в асертивне. Після пояснення учасники в групах самостійно придумують життєву ситуацію та у формі сценки демонструють один із стилів поведінки: пасивний, агресивний, або асертивний [1].

Обговорення:

- які емоції виникали під час кожного стилю поведінки?
- завдяки якому стилю поведінки вдалося досягнути порозуміння?
- чим відрізнялися між собою ці три стилі поведінки?
- якими можуть бути наслідки такої поведінки?

2. ВПРАВА «МОЇ КОРДОНИ».

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні особисті кордони, рівні довіри та навчитися їх розпізнавати у взаємодії з іншими.

Хід вправи: учасники створюють карту власної території. У центрі – «Мое Я». Навколо 4 зони: 1. «Заборонена територія» (повна приватність); 2. «Зона обмеженого доступу» (близькі люди, яким я повністю довіряю); 3. «Зона довіри» (добре знайомі люди); 4. «Публічна зона» (всі інші). Завдання – вписати людей, яких учасник відносить до цих кіл. Після створення карти учасники в парах представляють та обговорюють.

Обговорення:

- що ти відчуваєш, коли хтось порушує твої межі?
- чи однаково сильно нас зачіпає зауваження від близького друга та від випадкового знайомого? Чому?
- чому слова людей, які в колі 1 та 2 можуть більше ранити, ніж в колі 4?
- як може допомогти знання своїх кордонів у спілкуванні з іншими?

3. РОЛЬОВА GRA «СКАЖИ ПО-ІНШОМУ».

Мета: навчитися перетворювати пасивні або агресивні висловлювання на асертивні та відпрацьовувати асертивні формулювання.

Хід гри: учасники об'єднуються у дві команди. Кожна команда формулює фрази у пасивному або агресивному стилі (наприклад: «Ти знову зробив помилку!» або «Та мені все одно...»). Друга команда має обмежений час, щоб обговорити і перетворити фразу в асертивне висловлювання (спокійно, чітко, без звинувачень). Після цього команди міняються ролями.

Обговорення:

- чим асертивність відрізняється від поступливості?
- як змінюється реакція співрозмовника, коли тон спокійний та впевнений?
- чи відчули ви відмінність у власному стані, коли говорили асертивно?

4. ВПРАВА «МОЄ ПРАВО».

Мета: закріплення асертивних переконань.

Хід вправи: ведучий коротко пояснює, що асертивність базується на усвідомленні власних прав як особистості – право на особисті межі, право сказати «ні» та право на відмову від виправдань. Завдання для учасників: в загальному колі проаналізувати, чому важливо іноді сказати «ні» та не почуватися винним [1].

Обговорення:

- коли мені важко сказати «ні» та чому?
- чому іноді легше мовчати, ніж відстоювати себе?

5. ВПРАВА «ТРИ ТЕХНІКИ АСЕРТИВНОЇ ВІДМОВИ».

Мета: навчити підлітків застосовувати різні способи ввічливо і впевнено відмовляти.

Хід вправи: ведучий розповідає про техніки асертивної відмови: техніка сендвіча («Дякую, що запросив мене на вечірку, але я не зможу прийти, бо у мене інші плани, сподіваюсь, ми ще зустрінемося»), «Я –повідомлення» («Я почуваюсь некомфортно, коли мене просять робити те, чого я не хочу»), відстрочена розмова («Дякую за пропозицію. Я подумаю і дам відповідь пізніше») та пропонує учасникам в парах їх попрактикувати [3].

Обговорення:

- як змінюється реакція співрозмовника, коли ти відмовляєш асертивно?
- чи допомогли тобі ці техніки почуватись більш впевнено та спокійно, коли доводилось говорити «ні»?

6. РОЛЬОВА GRA «СКЛАДНА РОЗМОВА».

Мета: інтегрувати навички асертивності у реальні життєві ситуації.

Хід гри: учасники об'єднуються у малі групи та отримують від ведучого підготовлені сценарії: приклади з магазину, транспорту, колективу тощо. У групі один учасник грає роль нахабного співрозмовника (продавця, водія, старшокласника тощо), інший – відстоює свої права та межі, відповідаючи асертивно, спокійно та впевнено. Ролі змінюються, поки всі учасники не спробують себе в різних ролях.

Завдання: зберегти власні принципи, не поступитися, чітко і впевнено формулювати свої аргументи. Після кожного представлення група коротко обговорює, що спрацювало, а що можна покращити.

Обговорення:

- які слова або фрази спрацювали найкраще?
- що можна змінити, щоб наступного разу діяти ще впевненіше?

7. ВПРАВА «ЩИТ АСЕРТИВНОСТІ».

Мета: усвідомлення складових асертивності та візуалізація власних ресурсів для впевненого відстоювання кордонів.

Хід вправи: ведучий коротко нагадує основні компоненти асертивності: цінності та переконання, уміння відстоювати кордони, самоповага, емпатія та внутрішні ресурси. Учасники у малих групах отримують великий шматок картону і створюють «щит асертивності». Кожен елемент щита символізує один з компонентів, а зображувати їх можна будь-яким способом: малюнком, символами, кольорами, написами – як підказує фантазія. Після завершення групи презентують свої щити та пояснюють значення кожного елемента.

🗣️ **Обговорення:**

- чи є елементи щита, які ти хотів/хотіла б розвивати або посилювати? Як саме?
- як кожен компонент допомагає відстоювати власні кордони у житті?

8. ВПРАВА «КРИЛА СВОБОДИ».

Мета: підвищення самоцінності та впевненості через усвідомлення власних можливостей і свободи вибору.

Хід вправи: кожна група отримує великий аркуш із намальованим силуетом крил та набір паперових «пір'їн». Ведучий пояснює: завдання – показати, які можливості та свободи відкриває асертивність у житті. Кожен учасник записує на окремій «пір'їні» коротку фразу, що починається зі слів: «Я можу...», «Я дозволяю собі...», «Я обираю...», «Я більше не зобов'язаний...» тощо. Це мають бути конкретні внутрішні дозволи або прояви свободи вибору. Після цього група разом розміщує пір'їни на силуеті, формуючи два крила.

Питання для саморефлексії:

- що зміниться у твоїх стосунках з іншими, якщо ти більше слухатимеш себе?
- який один крок ти можеш зробити зараз, щоб відчути більше свободи для себе?



ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «МОЇ СУПЕРСИЛИ».

Мета: закріплення позитивного образу себе.

Хід вправи: ведучий роздає конверти із написом «Мої суперсили» та аркуш паперу і просить підписати його. Пропонує учасникам пригадати усі свої реальні здобутки, вміння, навички, позитивні риси характеру та скласти власний список «Мої суперсили».

Після цього учасники за годинниковою стрілкою передають свої аркуші, і кожен дописує по одній позитивній якості для власника аркуша. Вправа завершується обговоренням того, як усвідомлення своїх вмінь допомагає почуватися впевненіше у новому колективі чи складних обставинах. Учасники забирають цей аркуш додому, щоб відкривати його у складних ситуаціях для мотивації та підтримки.

2. ВПРАВА «ФРАЗА ДНЯ».

Мета: закріпити навички асертивної комунікації, підвищити впевненість у власному висловлюванні думок.

Хід вправи: кожен учасник озвучує асертивну фразу, яка була для нього новою або корисною.

Список використаної літератури

1. Альберті Р., Еммонс М. Ваше повне право: асертивність і рівність у вашому житті. 10-те вид. Atascadero : Impact Publishers, 2017. 256 р.
2. Гордон Т. Тренінг ефективного спілкування. Харків : Ранок, 2018. 256 с.
3. Зайченко О. В. Психологічний тренінг для підлітків: «Асертивність. Свобода бути собою: вміння говорити «ні» без провини» [Електронний ресурс]. 2025. URL: <https://vseosvita.ua/library/psykholohichniy-treninh-dlia-pidlitkiv-asertyvnist-svoboda-buty-soboiu-vminnia-hovoryty-ni-bez-provyny-937001.html>
4. Лісовець О. Соціально-емоційне навчання в школі : методичний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2021. 96 с.
5. Фопель К. Упевненість у собі. Тренінг для підлітків. Київ : Генеза, 2019. 144 с.



ТЕМА 4.

РОБОТА В КОМАНДІ: СПІВПРАЦЯ ТА ДОВІРА



Мета: сформувати у підлітків розуміння принципів ефективної командної роботи; розвинути навички взаємодії, довіри, відповідальності та усвідомлення власної ролі в команді.

**Очікувані результати:**

Після проходження теми учасники:

- розумітимуть - що таке команда та чим вона відрізняється від групи;
- усвідомлюватимуть власні сильні сторони та роль у командній взаємодії;
- демонструватимуть навички співпраці, активного слухання та взаємопідтримки;
- зможуть брати відповідальність за спільний результат;
- вмітимуть аналізувати командний досвід та робити висновки.



Матеріали та обладнання: аркуші ватману або паперу для фліпчарту, маркери, аркуші формату А4, скотч, картон, ножиці, різні дрібні предмети, моток кольорових ниток, плед або клейонка, мотузка (7-10 м), кольорові стікери, фарби.

I ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. РУХАНКА «ІМ'Я + ЖЕСТ».

Мета: активізувати групу, сприяти запам'ятовуванню імен.

Хід руханки: кожен учасник називає своє ім'я та показує жест. Група повторює ім'я та жест разом.

2. ВПРАВА «ДОМІНО».

Мета: знайти спільні риси учасників команди.

Хід вправи: ведучий називає факт про себе, і учасник з групи, у кого є така ж характеристика, стає праворуч від нього. Потім ведучий називає інший факт, і інший учасник стає ліворуч. Далі той, хто праворуч від ведучого, називає факт про себе – до нього приєднується учасник з такою ж характеристикою. Потім лівий учасник теж називає факт про себе, і до нього приєднується інший. Процес повторюється, створюючи ефект «доміно», поки всі учасники не стануть у дві групи.

❖ ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «КОМАНДА VS ГРУПА».

Мета: сформувані уявлення про відмінності між групою та командою.

Хід вправи: учасники у двох групах складають перелік характеристик: одна – групи, інша – команди. Свої списки презентують. Ведучий узагальнює, що відрізняє випадкове скупчення людей (групу) від злагодженого колективу (команди)[1].

💬 **Обговорення:**

- коли група може перетворитися на команду?
- що робить команду ефективною?

2. ВПРАВА «ВЕЖА».

Мета: розвивати навички невербальної комунікації, командної взаємодії та співпраці.

Хід вправи: команди отримують однаковий набір матеріалів (папір, скотч, картон). Потрібно побудувати найвищу та найстійкішу конструкцію за 15 хвилин. Заборонено розмовляти між собою, але можна використовувати жести та малюнки для узгодження дій.

💬 **Обговорення:**

- які способи комунікації спрацювали найкраще?
- як розподілялися ролі, хто ставав «лідером» без слів?
- що допомогло досягнути результату?

3. ВПРАВА «КАРТА СКАРБІВ».

Мета: розвивати командну взаємодію, комунікацію, адаптивність та стратегії вирішення конфліктів.

Хід вправи: кожна команда отримує таємний об'єкт та вирішує, де його сховати у визначеному просторі. Далі учасники створюють карту й покро-

кові інструкції, за якими інша команда зможе знайти цей предмет. Згодом команди обмінюються картами та виконують завдання одна одної, шукають захований об'єкт, спираючись лише на отримані підказки. Попередньо ведучий декільком особам таємно роздає ролі (саботажник, критикант, руйнівник, невпевнений тощо). У кожній команді один із цих «агентів» має непомітно заважати робочому процесу, згідно своєї ролі.

 Обговорення:

- чи відчували ви, що щось заважало команді?
- чи легко було продовжувати роботу, не знаючи, хто створює труднощі?
- які стратегії допомогли долати дискомфорт?
- як різні ролі вплинули на результат?

4. ВПРАВА «ПАВУТИНА».

Мета: зміцнити довіру та взаємопідтримку.

Хід вправи: учасникам у колі дається моток кольорових ниток для в'язання. Учасник називає слово або фразу, які заохочують до взаємопідтримки та перекидає моток ниток іншому учаснику в колі, тримаючи у руці свою частину нитки, таким чином утворюючи павутину.

 Обговорення:

- як відчувається довіра у команді?
- що допомагає швидше налагоджувати підтримку?
- чи всі відчують себе потрібними для команди?

5. ВПРАВА «ЛІТАЮЧИЙ КИЛИМ».

Мета: розвивати командну взаємодію, стратегічне мислення, довіру та вміння координувати дії в обмежених умовах.

Хід вправи: усі учасники стають на «килим» (плед або іншу позначену поверхню). Пояснюється легенда: це – літаючий килим, і якщо хтось торкається підлоги, то команда «випадає» та починає спочатку.

Завдання: перевернути килим на інший бік, не сходячи з нього та не торкаючись підлоги. Учасники повинні домовитися про стратегію, визначити дії та підтримувати одне одного фізично й словесно.

 Обговорення:

- як ви планували свої дії?
- хто взяв на себе ініціативу?
- що було найскладнішим?
- як ви реагували на помилки?
- що допомогло вам діяти як команда?

6. ГРА «СЛІПІЙ КВАДРАТ».

Мета: розвиток комунікації та лідерства.

Хід гри: команді видають товсту мотузку із зв'язаними кінцями. Учасники із зав'язаними очима повинні сформувати квадрат із цієї мотузки [3].

 **Обговорення:**

- що спрацювало у комунікації?
- як можна було покращити роботу команди?

7. ВПРАВА «КОМАНДНИЙ РЕСУРС».

Мета: усвідомлення спільних сильних сторін.

Хід вправи: учасники в командах на ватмані створюють «ресурсну карту команди». Кожен записує на окремому стікері свою головну супер силу або корисну навичку, після чого наклеює її на спільний ватман навколо намальованого порожнього кола в центрі (воно залишається порожнім для наступної вправи). Потім група з'єднує всі стікери лініями, створюючи єдину мережу, та обговорює, як цей спільний «банк ресурсів» допоможе їм досягти мети.

8. ВПРАВА «НАШЕ ГАСЛО».

Мета: створити спільну цінність команди, зміцнити довіру.

Хід вправи: команди вигадують свій герб/лого, гасло, які відображають принципи співпраці й підтримки та малюють на аркуші у формі кола. Можна намальовувати логотип або символ команди на ватмані. Готовий результат вони вкладають у центр кола на ватмані із попередньої вправи. Кожна команда представляє готову роботу.

 **Обговорення:**

- чому важливо мати спільне кредо?
- як це допомагає тримати команду разом у складних ситуаціях?



ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «КОМАНДНА ВАЛІЗА».

Мета: усвідомлення навичок і якостей, необхідних для ефективної командної роботи.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам уявити, що команда вирушає у спільну «подорож» – виконувати нові завдання. Для цієї подорожі кожен має «зібрати командну валізу». Учасники по черзі називають одну навичку або якість, яку вони готові «покласти у валізу» для успішної командної роботи [2].

2. ВПРАВА «ОДНЕ СЛОВО».

Мета: коротка рефлексія емоційного стану учасників після заняття.

Хід вправи: учасники по колу називають одне слово, яке описує їхній стан після заняття.

Список використаної літератури

1. Калмикова Л. Основи розвитку комунікативної компетентності особистості : навч. посібник. Київ : Слово, 2020. 320 с.
2. Лісовець О. Соціально-емоційне навчання в школі : методичний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2021. 96 с.
3. Kolb D.A. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development : 2nd ed. Boston, MA : Pearson Education, 2015. 390 p.
4. Marasi S. Team-building: Developing Teamwork Skills in College Students Using Experiential Activities in a Classroom Setting // Organization Management Journal, vol. 16, no. 4, 2019. P. 324–337. DOI:10.1080/15416518.2019.1662761



ТЕМА 5.

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ: КЕРУВАННЯ СОБОЮ БЕЗ СТРЕСУ



Мета: сформувати у підлітків усвідомлене ставлення до власного часу; розвинути навички планування, визначення пріоритетів та відповідального ставлення до навчальної й особистої діяльності.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- усвідомлюватимуть цінність власного часу та особисту відповідальність за його використання;
- розрізнятимуть термінові й важливі справи;
- виявлятимуть власні «пожирачі часу»;
- застосовуватимуть прості інструменти планування дня та тижня;
- формуватимуть реалістичні цілі.



Матеріали та обладнання: аркуші А4, аркуші ватману або паперу для фліпчарту, маркери, наліпки, ручки, картки із завданнями, м'яч, кольорові картки.

► І ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ПЕРЕДАЙ ЧАС».

Мета: допомогти підліткам усвідомити, як вони використовують свій час, та звернути увагу на його цінність.

Хід вправи: часники стають у коло. Ведучий дає в руки предмет, який символізує час (наприклад, м'яч або будь-який інший об'єкт), і вмикає музику. Поки звучить музика, учасники швидко передають предмет один одному. Коли музика раптово зупиняється, той, у кого в руках опинився «час»,

відповідає на одне із запитань ведучого стосовно проведення часу. Після відповіді гра продовжується.

2. ВПРАВА: «ЗЛОВИ ХВИЛИНУ».

Мета: показати цінність навіть короткого проміжку часу, навчити концентруватися та ефективно діяти в обмежених умовах.

Хід вправи: ведучий повідомляє, що учасники мають лише одну хвилину. За цей час потрібно виконати якомога більше простих завдань із записаних на дошці (написати 5 слів, зробити 10 присідань, намалювати малюнок тощо). Після сигналу «Старт» учасники виконують дії максимально зосереджено. По завершенні хвилини всі зупиняються та коротко діляться результатами.

Обговорення:

- чи очікували ви, що за хвилину можна стільки встигнути?
- що допомогло діяти швидко?
- ви працювали хаотично чи за планом?

❖ ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «МІЙ ТИПОВИЙ ДЕНЬ».

Мета: проаналізувати реальне використання часу.

Хід вправи: кожен учасник отримує аркуш із шаблоном–коло у вигляді циферблата або лінію часу на 24 години. Потрібно схематично зафарбувати або підписати сектори свого звичного дня: сон, навчання, домашні справи, гаджети, хобі, відпочинок. Після заповнення учасники аналізують в колі свою «карту дня».

Обговорення:

- що вас найбільше здивувало у власній діаграмі?
- чого у вашому дні найбільше? А чого бракує?
- який один сектор ви хотіли б збільшити або зменшити? Чому?
- як би виглядав ваш «комфортний» день?

2. ВПРАВА «ПОЖИРАЧІ ЧАСУ».

Мета: виявити чинники, що заважають ефективному плануванню.

Хід вправи: кожна група отримує завдання створити на ватмані короткий комікс, де: головний герой – «час», який рухається протягом дня; його переслідують «пожирачі часу»; герой бореться з ними, знаходячи альтернативні дії або стратегії. Групи визначають сюжет коміксу: зав'язка, розвиток подій, кульмінація, розв'язка. Після завершення коміксу кожна група презентує його усім.

Обговорення:

- які пожирачі часу найбільше «переслідують» нас у житті?
- які альтернативи виглядають найреальнішими для вас?
- що з цього можна застосувати вже сьогодні?

3. ВПРАВА «СПРОБУЙ МЕТОД».

Мета: ознайомити підлітків із практичними методами планування часу та показати, як їх можна застосовувати у повсякденному житті.

Хід вправи: ведучий пояснює три простих методи планування часу: правило двох хвилин, метод маленьких кроків та метод «З'їж жабу» (зробити найнеприємніше, але найважливіше завдання дня зранку), наводячи короткі приклади. Учасники об'єднуються у три групи, і кожна працює з одним методом. 1-ша група складає перелік справ, які можна виконати менш ніж за дві хвилини. 2-га група обирає одну мету та розбиває її на маленькі послідовні кроки для досягнення результату. 3-тя група пригадує справи, які зазвичай відкладає або вважає найскладнішими, та записує їх. Після цього групи презентують свої результати і діляться прикладами [4].

Обговорення:

- який метод був для вас найпростішим або найкориснішим?
- у яких ситуаціях ці методи можуть допомогти вам краще організувати час?

4. ВПРАВА «ТЕРМІНОВЕ – ВАЖЛИВЕ».

Мета: навчити визначати пріоритети.

Хід вправи: ведучий знайомить учасників із «Матрицею Ейзенхауера» – квадрат із чотирма секторами: Важливо + Терміново («Пожежа»); Важливо + Нетерміново («Стратег»); Неважливо + Терміново («Метушня»); Неважливо + Нетерміново («Пожирачі часу»). Наводить приклади справ, і спільно усі визначають, куди їх віднести. У групах учасники складають перелік щоденних справ, обговорюють, куди віднести кожен. Кожен учасник додає 2 – 3 свої реальні справи, які планує зробити сьогодні або завтра, і розкладає їх по матриці. Ведучий пропонує подивитися на квадрат «Пожирачі часу» та обдумати: скільки хвилин можна «перекинути» у «Стратега» або інші квадрати, щоб день став спокійнішим і продуктивнішим. Кожна команда демонструє свою роботу та порівнює з іншими [3].

Обговорення:

- які справи у вашому списку виявилися найбільшими «пожирачами часу»?
- чи легше робити важливі завдання, коли термінових справ мало?
- як матриця допомагає побачити баланс між обов'язками та особистими інтересами?

5. ВПРАВА «ТИЖНЕВИЙ ПАЗЛ».

Мета: навчити підлітків бачити свій час у масштабі всього тижня, поєднувати обов'язки й відпочинок.

Хід вправи: кожна команда отримує великий аркуш із сіткою тижня (7 днів, поділених на часові блоки: ранок, день, вечір) та набір кольорових карток. Чотири групи карток різного кольору із написами: шкільні уроки, домашні завдання, додатковий репетитор (навчання); гуртки, тренування (розвиткові активності); прибирання кімнати, допомога батькам, догляд за домашнім улюбленцем (сімейні обов'язки); прогулянка, зустрічі з друзями, перегляд фільму, хобі (відпочинок).

Необхідно розмістити картки у сітці так, щоб скласти найбільш збалансований і реалістичний «тижневий пазл». У процесі виконання ведучий додає несподівані події – додаткові «карти-виклики»: контрольна, гості, погане самопочуття, несподівана екскурсія, отримавши які, учасники повинні перерозподілити свій час. Групи презентують результати.

Обговорення:

- які блоки часу повторюються найчастіше?
- де вийшло найбільше навантаження?
- чи легко було знайти місце для відпочинку?
- що довелося пересунути, щоб уникнути перевтоми?
- що створює відчуття ритму й балансу протягом тижня?
- чи відрізняється уявний тиждень від вашого реального?

6. ВПРАВА «МОЯ ЦІЛЬ».

Мета: навчити формулювати реалістичні та досяжні цілі.

Хід вправи: ведучий пояснює правила формулювання цілі: Конкретність – Що саме я хочу досягти? Вимірювальна у часі? – Коли я хочу досягти результату? Реалістичність – Як я зрозумію, що ціль досягнута?

Ведучий демонструє приклади: «Я хочу за день прочитати 50 сторінок книги, щоб до кінця тижня її завершити», «Я хочу за два дні підготуватися до контрольної з математики, зробивши 10 завдань з підручника» тощо. Згодом кожен учасник вибирає своє бажання і записує його у форматі чіткої цілі. Після цього в парах обговорюють свої варіанти: чи ціль конкретна, чи реалістична, чи можливо її досягти у зазначений час.

Обговорення:

- чи легко було перетворити бажання на конкретну ціль?
- що допомагає зробити ціль реальною та досяжною?
- чи змінюється мотивація, коли ціль сформульована чітко?

7. ВПРАВА «БАЛАНС ЖИТТЯ».

Мета: усвідомлення балансу між різними сферами життя.

Хід вправи: ведучий коротко пояснює метафору: життя схоже на колесо велосипеда, де кожна спиця – це важлива сфера (навчання, сім'я, друзі, здоров'я, хобі, відпочинок). Якщо одна зі «спиць» занадто слабка, то колесо їде нерівно.

Кожен учасник отримує аркуш із колом, поділеним на 6 секторів. Потрібно оцінити свій рівень задоволеності в кожній сфері за шкалою від 1 до 10 та зафарбувати сектор від центру до відповідної позначки. Після заповнення учасники з'єднують позначки та аналізують форму свого «колеса»: чи рівне воно, чи має перекоси.

На завершення кожен обирає сектор із найнижчим показником і формулює одну просту, реалістичну дію, яку може зробити найближчим часом, щоб покращити цю сферу [5].

8. ВПРАВА «ТАЙМ-ЧЕЛЕНДЖ».

Мета: відпрацювати навички визначення пріоритетів і прийняття рішень у ситуації дефіциту часу та стресу.

Хід вправи: ведучий пояснює, що у житті часто виникають ситуації, коли кілька важливих подій відбуваються одночасно. Командам необхідно обрати оптимальне рішення.

Кожна команда отримує картки з ситуацією «конфлікту часу», наприклад: «Через 3 дні важлива контрольна, але сьогодні запрошують на день народження», «Завтра здача проєкту, а ввечері турнір з онлайн-гри» тощо. Команди описують конкретний план дій (що, коли і як робити) презентують та пояснюють свій вибір.



ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «МІЙ РЕСУРС ЧАСУ».

Мета: закріпити корисні правила тайм-менеджменту.

Хід вправи: ведучий пропонує уявити, що час – це цінний скарб або «чарівне паливо», яке кожен отримує щодня в однаковій кількості. Кожному учаснику видаються картки, на яких він записує найкорисніші правила тайм-менеджменту, про які дізнався під час заняття.

На великому аркуші група малює красиву скриню. Кожен може додати свій фрагмент, символ, колір на цій скрині. Після цього усі приклеюють картки із правилами над скриню.

2. ВПРАВА «ТРИ ДОДАТКОВІ ГОДИНИ».

Мета: сприяти усвідомленню цінності часу, розвитку навичок планування та пріоритизації.

Хід вправи: ведучий ставить запитання: «Якби у тебе була можливість додати 3 додаткові години у будь-який період дня, куди б ти їх додав і чому?» Учасники обдумують і дають відповідь по колу.

Список використаної літератури

1. Ковальчук В. І. Тайм-менеджмент: організація часу та ефективність у житті сучасної особистості : навчально-методичні рекомендації. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2019. 68 с.
2. Швець О. В. Продуктивність та управління часом у молодіжному середовищі : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 176 с.
3. Covey S. R. The 7 Habits of Highly Effective People: 30th Anniversary Edition. New York, NY: Free Press, 2018. 432 p.
4. Tracy B. Eat That Frog! 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time. San Francisco, CA: Berrett-Koehler Publishers, 2017. 240 p.
5. Vanderkam L. 168 Hours: You Have More Time Than You Think. New York, NY: Portfolio, 2015. 240 p.

ПЕРЕЛІК СОЦІАЛЬНО ЗНАЧУЩИХ ГРУПОВИХ ПРОЄКТІВ

(ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВИВЧЕННЯ МОДУЛЯ)

1. ПРОЄКТ «ФЕСТИВАЛЬ SOFT-SKILLS»

Суть ініціативи: підлітки організовують інтерактивний фестиваль, де вони виступають у ролі ведучих і навчають батьків, вчителів та інших дітей або дорослих м'яких навичок через практику та живу взаємодію.

Формат: проєкт реалізується у формі інтерактивного фестивалю.

Як реалізується.

Фестиваль складається з тематичних станцій, які готують самі діти:

- «Командний виклик» (командні ігри, квестові завдання, кооперативні вправи).
- «Конфлікт без вибуху» (рольові ситуації, медіація, техніка «Я-повідомлення»).
- «Лабораторія емоцій» (емоційні картки, вправи на емпатію, «емоційна аптечка»).

- «Хаос vs Планування» (матриця Ейзенхауера, вправи на пріоритети, інтерактивний тайм-челендж).
- «Сміливо сказати Ні!» (тренування кордонів, асертивні діалоги, техніки відмови).

Ключові методи: зворотне наставництво (Reverse Mentoring), рольові ігри, міні-квест, ситуаційні кейси, інтерактивні вправи та навчання через практичний досвід. Фіналом ініціативи може стати «сертифікація навпаки», де підлітки вручають дорослим символічні сертифікати та озвучують короткі поради, що підкреслює їхню впевненість і лідерство.

2. ПРОЄКТ «СЛУЖБА МЕДІАЦІЇ: СВОЇ ДЛЯ СВОЇХ»

Суть ініціативи: підлітки створюють систему мирного вирішення конфліктів за принципом «рівний-рівному». Діти-медіатори допомагають одноліткам домовлятися без агресії, покарань чи тиску. У разі потреби медіатори отримують менторську підтримку від фахівця.

Як реалізується: ініціатива передбачає формування «Команди Миротворців», навчання базовим технікам медіації та запуск безпечного простору для діалогу – «Зони Довіри».

Ключові елементи проєкту.

- **Команда «Миротворців»** (відбір дітей через опитування довіри, навчання нейтральності, конфіденційності та активного слухання).
- **Фізичний простір «Зона Довіри»** (спеціальне місце для переговорів, оформлене дітьми).
- **Принцип «Чесності»** (стосунки рівності без «головного»).
- **Правило «Пісочний годинник»** (час на висловлення без перебивань).
- **Плакати з підказками «Я-повідомленнями»** (шаблони ненасильницького спілкування).

Механізм звернення: кожен учасник може подати заявку на медіацію через скриньку довіри або напряму до медіатора.

Ключові методи: peer-to-peer (рівний-рівному), медіація, активне слухання, рольові ситуації, ненасильницьке спілкування, мозковий штурм рішень, практики відповідальності за емоції.

Фінальний результат: створення у центрі сталої культури діалогу, де діти навчаються вирішувати конфлікти конструктивно та самостійно.



РОЗДІЛ 3

МОДУЛЬ «ПРОФОРІЄНТАЦІЯ»

СТРУКТУРА МОДУЛЯ

Тема 1. Професії довкола нас

Тема 2. Як обрати затребувану професію

Тема 3. Підприємництво: як перетворити ідею на справу

Тема 4. Ринок праці: можливості в Україні та світі

Тема 5. Від мрії до професійного вибору

Соціально значущі групові проекти (за результатами вивчення модуля).



ТЕМА 1.

ПРОФЕСІЇ ДОВКОЛА НАС



Мета: розширити уявлення учасників про світ професій; сформувати розуміння різноманіття професійної діяльності; допомогти усвідомити вплив соціальних стереотипів на вибір професії; навчити співвідносити професії з власними інтересами, здібностями та цінностями.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- знатимуть основні групи та типи професій;
- розумітимуть відмінність між поняттями «професія», «спеціальність», «посада», «кар'єра»;
- вмітимуть розпізнавати професійні стереотипи;
- зможуть співвіднести професії з власними якостями та інтересами;
- формуватимуть більш усвідомлене ставлення до майбутнього професійного вибору.



Матеріали та обладнання: стікери, картки з літерами алфавіту, кольорові картки, аркуші ватману або паперу для фліпчарту, олівці, фарби, маркери, папір А4.

► І ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ПРОФЕСІЙНИЙ АЛФАВІТ».

Мета: розширити уявлення про різні професії.

Хід вправи: учасники об'єднуються у 3 групи. Кожна група отримує частину абетки: від А до Й; від К до С; від Т до Я.

Завдання – за обмежений час записати якомога більше професій на кожную літеру зі свого діапазону. Після цього групи презентують свої варіанти.

 Обговорення:

- чи є серед цих професій ті, котрі б ви хотіли обрати для себе в майбутньому?
- чи всі із перелічених професій є актуальними зараз?
- чим зумовлена поява нових професій?

2. ВПРАВА «ПРОФЕСІЯ МОГО ДИТИНСТВА».

Мета: емоційне включення в тему.

Хід вправи: учасники пригадують, ким хотіли стати в дитинстві, та пояснюють чому.

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ПРОФЕСІЯ МАЙБУТНЬОГО: СТАРТ».

Мета: активізувати уявлення підлітків про власне професійне майбутнє, виявити інтереси та очікування.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам уявити себе через 10 років і ставить запитання: «Якби про вас написали коротку статтю, ким би ви були?». Важливо не просто назвати професію, а коротко описати її зміст. Кожен учасник отримує стікер і протягом 1 – 2 хвилин записує відповідь у форматі: «Я-... і я допомагаю / створюю / змінюю ...». Після цього учасники по черзі прикріплюють свої стікери на дошку, формуючи «галерею майбутнього».

 Обговорення:

- яка професія мене приваблює і чому?
- що саме я хочу змінювати або створювати у цій ролі?
- звідки я дізнався про цю професію?

2. ВПРАВА «ПРОФЕСІЯ – СПЕЦІАЛЬНІСТЬ – ПОСАДА – КАР'ЄРА».

Мета: сформулювати чітке розуміння базових понять: спеціальність, посада, кар'єра.

Хід вправи: у малих групах учасники самостійно обирають одну професію, яка їм цікава (наприклад, у сфері медицини, ІТ, освіти чи дизайну). Далі їхнє завдання – розкласти цю професію за чотирма категоріями: визначити сферу діяльності; уточнити конкретну спеціалізацію; запропонувати можливі посади / ролі, які людина може обіймати; описати варіанти кар'єрного розвитку (зростання в компанії, експертність, власна справа, зміна напрямку). Групи за допомогою інтернету досліджують завдання та презентують свій «кар'єрний маршрут», пояснюючи логіку переходів [1].

Обговорення:

- що впливає на можливість кар'єрного зростання в обраній професії?
- які навички є ключовими для переходу на вищу посаду?
- чи може людина змінити напрям у межах цієї сфери і що для цього потрібно?

3. ВПРАВА «ІСТОРІЯ ПРОФЕСІЇ».

Мета: зрозуміти еволюцію професій та навички, які стають важливими.

Хід вправи: кожна група обирає професію і створює коротку історію: як вона виникла, як змінювалася, які нові вимоги з'явилися. Можна намалювати комікс або схему «часової лінії» професії.

Обговорення:

- які навички залишаються важливими незалежно від часу?
- які зміни у суспільстві та технологіях вплинули на професію?

4. ВПРАВА «КЛАСИФІКАЦІЯ ПРОФЕСІЙ».

Мета: ознайомити з класифікацією професій.

Хід вправи: ведучий пояснює класифікацію професій за моделлю RIASEC (Джон Голланд), потім учасникам роздають картки з прикладами професій. У групах вони обговорюють та класифікують професії за типами RIASEC, аргументуючи свій вибір. Після цього групи презентують результати, а ведучий підсумовує правильні відповідності та дає короткі коментарі [3].

Обговорення:

- які типи професій виявилися для вас найбільш близькими? Чому?
- чому важливо враховувати власні психофізіологічні особливості при виборі професії?

5. ВПРАВА «ПРОФЕСІЙНІ ПЕРЕКОНАННЯ ПІД МІКРОСКОПОМ».

Мета: навчити підлітків критично аналізувати поширені переконання про професію.

Хід вправи: ведучий розміщує у різних частинах приміщення твердження: «Покликання завжди приносить задоволення»; «Професію обирають один раз і назавжди»; «Стабільність важливіша за інтерес», «Престижність професії – це основне».

Учасники обирають те твердження, яке найбільше їх зачіпає (погоджуються або сумніваються), і об'єднуються у малі групи біля нього. Потрібно проаналізувати вислів: правда це чи міф; у чому ризик або обмеження; як це переконання може впливати на вибір професії; які можуть бути наслідки. Групи презентують напрацьовані ідеї.

 Обговорення:

- що може стояти за цим переконанням?
- що можна втратити, якщо вірити в ці переконання без критики?

6. ВПРАВА «ПОПИТ ЧИ ПРЕСТИЖ?»

Мета: допомогти підліткам розрізняти популярність професії і реальну її за-
требуваність.

Хід вправи: ведучий на дошці або фліпчарті створює два стовпчики: «Попу-
лярна професія» та «Затребувана професія». Учасники в колі наводять при-
клади професій, які їм відомі, і обґрунтовують свій вибір [2].

 Обговорення:

- чому деякі затребувані професії можуть бути «не модними»?
- як балансувати між власними інтересами і перспективами професії?

7. ВПРАВА «ПРОФЕСІЙНИЙ СТАРТАП».

Мета: розвинути вміння прогнозувати зміни на ринку праці.

Хід вправи: ведучий пропонує уявити, що зараз 2036 рік і світ значно змінив-
ся. Учасники в групах вигадують нову професію майбутнього, придумують її
назву, яку проблему вона вирішує, що саме робить фахівець у цій ролі, які
навички та якості йому потрібні і де може працювати. Усі групи готують пре-
зентацію у різних форматах [2].

 Обговорення:

- що у світі має змінитися, щоб така професія стала реальною?
- що в цій професії може бути найскладнішим?

8. ВПРАВА «НЕВИДИМІ ПРОФЕСІЇ».

Мета: сформувати повагу до різних видів праці.

Хід вправи: у групах визначити «невидимі» професії та підготувати коротку
презентацію їх значущості для суспільства.

 Обговорення:

- чому деякі професії залишаються «невидимими» для більшості людей?
- яку користь для суспільства приносять ці професії?
- як змінилося ваше ставлення до таких професій після вправи?

**ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ****1. РЕФЛЕКСІЯ «СЬОГОДНІ Я...».**

Мета: сприяти підсумуванню отриманого досвіду, розвитку саморефлексії.

Хід рефлексії: кожен учасник бере аркуші трьох кольорів та продовжує фразу: «Сьогодні я зрозумів(ла)...», «Мене здивувало...», «Тепер я дивлюся на професію як...». Усі записане учасники озвучують по черзі та приклеюють на дошці.

2. ВПРАВА: «ЯКБИ Я БУВ... І У МЕНЕ БУЛА СУПЕРСИЛА».

Мета: розвинути уяву та креативне мислення, підсумувати знання про професії, показати, які навички та сильні сторони є цінними у різних сферах.

Хід вправи: учасники по колу завершують речення: «Якби я працював [професія] і у мене була суперсила, то я б...» і коротко діляться своїми ідеями з групою.

Обговорення:

- чому обрали саме цю професію та суперсилу?
- які реальні навички схожі на вашу суперсилу?

Список використаної літератури

1. Бойчук Ю. Д. Профорієнтаційна робота з учнівською молоддю : навчально-методичний посібник. Київ : Інститут проблем виховання НАПН України, 2019. 144 с.
2. Державна служба зайнятості України. Атлас професій майбутнього. Київ, 2021. 80 с.
3. Климчук В. О. Психологія професійного самовизначення особистості. Київ : Каравела, 2018. 304 с.
4. Міністерство освіти і науки України. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої освіти. Київ, 2016. 40 с.
5. Organisation for Economic Cooperation and Development. Career Guidance for Youth in a Changing World. Paris : OECD Publishing, 2021. 120 p.



ТЕМА 2.

ЯК ОБРАТИ ЗАТРЕБУВАНУ ПРОФЕСІЮ



Мета: ознайомити учасників із сучасним ринком праці та тенденціями розвитку професій у світі, розвинути навички оцінки власних інтересів та компетенцій у контексті професій майбутнього, сформувати навички аналізу професій, прогнозування перспектив та планування кар'єри.

**Очікувані результати:**

Після проходження теми учасники:

- усвідомлюватимуть, які компетенції та навички будуть затребувані у майбутньому;
- вмітимуть аналізувати вакансії та оцінювати попит на професії;
- набудуть навичок складання персонального кар'єрного плану;
- вмітимуть співвідносити власні інтереси та здібності з потребами ринку праці.



Матеріали та обладнання: аркуші для портфоліо, аркуші А4, аркуші ватману або паперу для фліпчарту; олівці, фарби, маркери, стікери; аркуші, вирізані у формі листків дерева.

I ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «РУХ ІНТЕРЕСІВ».

Мета: активізувати усвідомлення власних здібностей, інтересів та сильних сторін.

Хід вправи: учасники сідають у коло на стільцях. Один учасник в центрі кола називає певну сферу або вміння, наприклад: музика, спорт, творчість, точні науки, спілкування з людьми, техніка, кулінарія тощо. Усі учасники,

яким це подобається або мають ці здібності, повинні швидко помінятися місцями. У цей час ведучий також намагається зайняти вільний стілець. Той, хто залишився без місця, стає новим ведучим і називає наступну сферу або вміння. Гра продовжується кілька раундів.

2. ВПРАВА «ТРИ НАВИЧКИ МАЙБУТНЬОГО».

Мета: усвідомити універсальні навички, які залишаються затребуваними незалежно від професії.

Хід вправи: кожен учасник в колі називає три навички, які, на його думку, потрібні для працівника незалежно від професії.

Обговорення:

- які навички повторювалися найчастіше?
- чому саме ці навички є важливими?

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА: «КРИТЕРІЇ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ».

Мета: виокремити людські пріоритети та цінності при виборі професії.

Хід вправи: ведучий пропонує групі провести мозковий штурм: скласти великий перелік факторів, якими люди керуються при виборі професії (інтереси, зарібок, місце роботи, творчість, допомога). Учасники обговорюють і фіксують всі ідеї на дошці.

Обговорення:

- чому для деяких людей важливі одні критерії, а для інших – інші?
- як ці фактори впливають на щастя та успіх у професії?
- чи можна поєднати кілька критеріїв одночасно?

2. ВПРАВА «МОЇ ПРІОРИТЕТИ У ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ».

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні пріоритети та цінності при виборі майбутньої професії.

Хід вправи: учасники стають у коло. Ведучий зачитує по одному критерію зі списку з попередньої вправи. Кожен, для кого цей критерій є важливим, робить крок уперед; ті, кому це неважливо – залишаються на місці.

Обговорення:

- всі рухалися одночасно чи ні?
- які фактори для вас особисто найважливіші при виборі професії?
- чи можуть ваші пріоритети змінитися з часом?
- як знання власних пріоритетів може допомогти у виборі майбутньої професії?

3. ВПРАВА «МОЄ ПРОФЕСІЙНЕ ПОРТФОЛІО».

Мета: усвідомити власні інтереси, здібності та прагнення щодо майбутньої професії.

Хід вправи: учасники отримують аркуші з таблицею, де зазначені блоки: що подобається робити, що вмію, чого хочу навчитися, які професії цікавлять. Кожен заповнює таблицю малюнками, символами або короткими фразами. У парах учасники ознайомлюють один одного зі своїм портфоліо, а згодом в колі презентують портфоліо партнера, розповідаючи про його інтереси, здібності та можливі професійні шляхи.

 **Обговорення:**

- що нового дізналися про себе або партнера?
- які інтереси ви хочете розвивати найбільше?

4. ВПРАВА «ПРОФЕСІЯ І МОЇ ЯКОСТІ».

Мета: співвіднести особисті якості з професійною діяльністю.

Хід вправи: кожен учасник отримує 2 - 3 аркуші і записує по одній професії на аркуші і 3 - 5 ключових якостей які, на його думку, відповідають цій професії. Згодом в групах учасники обмінюються вибором, пояснюють, чому обрали саме ці професії, наводять приклади конкретних навичок, які знадобляться.

 **Обговорення:**

- наскільки ваші інтереси збігаються з можливими професіями?
- які навички необхідно для цих професій?

5. ВПРАВА «ПРОФЕСІЙНА КАРТА МІСТА».

Мета: усвідомити різноманітність професій, уявити їх роль у житті міста.

Хід вправи: кожна група отримує великий аркуш із малює карту міста з установами, де вони хотіли б працювати, відповідно до своїх професій (школа, лікарня, кафе, IT-офіс тощо), розміщують там свій аркуш із професією. Кожна група коротко пояснює, що робитимуть представники цих професій на своїх робочих місцях.

 **Обговорення:**

- як ці професії можуть взаємодіяти між собою і чому вони важливі для міста?
- які «нові професії майбутнього» могли б тут з'явитися?

6. ВПРАВА «МІЙ ПРОФЕСІЙНИЙ МАРШРУТ».

Мета: спланувати реальні кроки вже сьогодні і в майбутньому для здобуття професії.

Хід вправи: кожен отримує аркуш і малює лінію від «сьогодні» до «через

10 років», позначаючи ключові кроки: навчання, стажування, розвиток навичок, волонтерство. Можна додавати малюнки, символи або короткі нотатки. Після цього учасники об'єднуються в малі групи, обмінюються маршрутами, обговорюють альтернативні кроки.

 Обговорення:

- що я можу робити вже зараз для своєї мети?
- які ресурси мені потрібні для руху вперед?
- які мої сильні сторони допоможуть подолати труднощі?

7. ВПРАВА «БАРОМЕТР НАВИЧОК».

Мета: усвідомити власний рівень розвитку ключових навичок і визначити зони росту.

Хід вправи: ведучий називає різні компетенції. Учасники розташовуються умовною шкалою від 1 до 10 відповідно до власної оцінки. Згодом ведучий пропонує стати на шкалі там, де саме вони хотіли б бути через 5 років. Після кожної навички обговорюють способи її розвитку.

 Обговорення:

- яку навичку хочу покращити насамперед?
- які навички стануть найважливішими через 5 – 10 років?

8. ВПРАВА «ПОРАДА СОБІ З МАЙБУТНЬОГО».

Мета: розвинути вміння дивитися на свій професійний вибір у довшій перспективі та усвідомити, які кроки можуть бути важливими вже зараз.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам уявити, що їм уже близько 30 років. Кожен пише короткий лист самому собі теперішньому. У листі варто відповісти на кілька запитань: яку пораду я хотів би дати собі у 14–16 років? що варто почати робити у підлітковому віці? що варто цінувати?

 Обговорення:

- які поради з листа здаються вам найбільш доречними?

ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «РЕФЛЕКСІЯ: 1 ІНСАЙТ – 1 РИЗИК – 1 МОЖЛИВІСТЬ».

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні висновки та визначити подальші кроки.

Хід вправи: по черзі кожен учасник озвучує три короткі тези: один інсайт – що нового він зрозумів про себе; один можливий виклик, який бачить у своєму професійному виборі; одну можливість – який шанс, ресурс або наступний крок може використати для свого розвитку.

2. ВПРАВА «МОЯ РОЛЬ».

Мета: вийти за рамки назв професій.

Хід вправи: кожен учасник на аркуші у формі листка пише: «У світі я хочу бути тим, хто...» (створює..., підтримує..., досліджує..., захищає..., надихає..., змінює... тощо). Після цього всі приклеюють свої аркуші на один ватман. Ведучий заздалегідь малює на ньому контур дерева (без листя). Так утворюється «Дерево ролей майбутнього».

Список використаної літератури

1. Бойко О. В. Профорієнтаційна робота з підлітками: практичний посібник. Харків: Основа, 2018. 144 с.
2. Гончаренко Л. А. Психологія професійного самовизначення старшокласників. Київ: Каравела, 2017. 256 с.
3. Коляда Н. М. Кар'єрне консультування молоді: сучасні технології. Київ: Університет «Україна», 2020. 180 с.
4. Національне агентство кваліфікацій. Атлас професій майбутнього. Київ, 2021. 88 с. URL: <https://nqa.gov.ua/wp-content/uploads/2021/05/atlas-profesij-majbutnogo.pdf>
5. World Economic Forum. The Future of Jobs Report 2023. Geneva, 2023. 163 p. URL: <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2023/>
6. Organisation for Economic Cooperation and Development. Future of Education and Skills 2030. Paris, 2019. 45 p. URL: <https://www.oecd.org/education/2030-project/>



ТЕМА 3.

ПІДПРИЄМНИЦТВО: ЯК РОЗПОЧАТИ ВЛАСНУ СПРАВУ



Мета: ознайомити учасників із основами підприємництва та ключовими принципами створення бізнесу, розвинути креативність та навички генерування бізнес-ідей, навчити оцінювати ресурси, можливості та ризики старту власної справи, формувати навички планування та презентації бізнес-ідей.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- розумітимуть базові поняття підприємництва, стартапу, бізнес-ідеї та ринку;
- вмітимуть генерувати та обговорювати бізнес-ідеї у групі;
- усвідомлюватимуть фактори успішного старту бізнесу, включно з ресурсами та ризиками;
- зможуть структурувати бізнес-ідею у спрощену модель (Business Model Canvas);
- розроблять персональний план розвитку навичок для реалізації бізнес-ідеї;
- опанують базові навички презентації та аргументації власної бізнес-ідеї.



Матеріали та обладнання: стікери; аркуші A4, ручки, наклейки; таблиці для Business Model Canvas; аркуші ватману або паперу для фліпчарту, фарби, олівці, маркери.

► І ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ЯКБИ Я БУВ ПІДПРИЄМЦЕМ...».

Мета: включитись у тему через уяву.

Хід вправи: «Якби я був/була підприємцем, я б відкрив/відкрила...» – і називають, що саме продавали б або яку послугу надавали, а також для кого.

2. ВПРАВА «ТРИ РЕЧІ ДЛЯ БІЗНЕСУ».

Мета: розвинути підприємницьку фантазію.

Хід вправи: ведучий пропонує взяти одну будь-яку річ в приміщенні та об'єднує учасників в трійки. Учасники в трійках придумують бізнес, у якому використовуються всі три речі.

 **Обговорення:**

- що допомогло вам досягнути результату?

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ПІДПРИЄМЕЦЬ VS НАЙНЯТИЙ ПРАЦІВНИК».

Мета: допомогти учасникам зрозуміти відмінності між підприємництвом і найманою працею.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам у форматі мозкового штурму назвати переваги та недоліки обох варіантів працевлаштування. Групи порівнюють два варіанти списків.

 **Обговорення:**

- який висновок ви можете зробити із цих двох списків?

2. ВПРАВА «ЩО ТАКЕ ПІДПРИЄМНИЦТВО?»

Мета: показати, як бізнес-ідея перетворюється на успішний продукт, та зрозуміти, які фактори допомагають цьому.

Хід вправи: ведучий коротко пояснює учасникам основні поняття: підприємство, стартап, бізнес-ідея, наводячи сучасні приклади. Учасники в групах отримують приклад відомого сервісу чи компанії (або самостійно обирають один варіант) і за допомогою інтернету знаходять цікаву інформацію з моменту його створення і до сьогодні. Це можуть бути популярні сервіси, додатки чи бренди. Завдання групи – підготувати коротку презентацію про те, як виникла ідея та чому вона стала успішною, та що в цій історії надихає на створення власної ідеї.

 **Обговорення:**

- які спільні риси мають успішні бізнес-ідеї?

3. ВПРАВА «ГЕНЕРАТОР БІЗНЕС-ІДЕЙ».

Мета: розвинути креативність та навички генерування ідей.

Хід вправи: учасники в групах обирають будь-яку проблему або потребу і придумують бізнес-ідею для її вирішення. Учасники представляють у будь-

якій формі, яку саме проблему вирішує їхній стартап, що вони пропонують (товар або послугу), для кого це буде корисно і чим їхня ідея відрізняється від інших.

 Обговорення:

- що робить бізнес-ідею по-справжньому цінною для людей?
- які навички потрібні людині, щоб реалізувати свою ідею?

4. ВПРАВА «МОДЕЛЬ БІЗНЕСУ».

Мета: структурувати бізнес-ідею у просту модель.

Хід вправи: ведучий роздає кожній групі аркуш зі спрощеною моделлю Business Model Canvas та коротко пояснює її ключові моменти.

Учасники працюють з бізнес-ідеєю, яку створили у попередній вправі та заповнюють блоки: Що? – який товар або послугу пропонує бізнес. Для кого? – хто є клієнтами, кому це буде корисно. Як? – як буде створюватися та доставлятися продукт або послуга. Які ресурси? – що потрібно для запуску (люди, знання, матеріали, гроші, обладнання). Групи записують свої відповіді та презентують «бізнес-модель на одному аркушу», пояснюючи свою ідею [3].

 Обговорення:

- чи стало легше зрозуміти свою ідею, коли ви розклали її на частини?
- чого, на вашу думку, ще бракує для реалізації цієї ідеї?

5. ВПРАВА «ОЦІНКА РЕСУРСІВ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ».

Мета: усвідомити власні сильні сторони та обмеження для бізнесу.

Хід вправи: учасники беруть свою бізнес-ідею з попередньої вправи та заповнюють таблицю: мої навички – що я вмію і що допоможе ідеї; підтримка – ресурси родини, друзів, знайомих; зовнішні можливості – гранти, курси, ментори, організації.

 Обговорення:

- де ви бачите головні ризики та як їх вирішити?
- які нові можливості помітили, про які раніше не думали?

6. ВПРАВА «АНАЛІЗ РИНКУ».

Мета: вміти оцінювати попит і конкурентів.

Хід вправи: кожна група отримує аркуш із двома блоками: конкуренти – хто вже працює на ринку, чим вони відрізняються та що роблять добре, і попит/клієнти – хто потенційні клієнти, що їм потрібно та які проблеми вони хочуть вирішити. Групи обговорюють і заповнюють ці блоки. Після цього переходять до аналізу унікальності своєї ідеї, обговорюючи особливі переваги, які відрізняють їхній бізнес від конкурентів, а також нестандартні підходи

чи рішення, які можна запропонувати клієнтам. Кожна група презентує свої результати [2].

 Обговорення:

- яка ваша ідея вирішує проблему клієнтів по-новому?
- чи є у вашій ідеї щось таке, що важко скопіювати?

7. ВПРАВА «ФІНАНСОВИЙ СТАРТ».

Мета: зрозуміти основи фінансового планування.

Хід вправи: кожна група працює зі своєю бізнес-ідеєю. Ведучий роздає аркуші для складання бюджету з трьома блоками: витрати – все, що потрібно для старту та роботи бізнесу (матеріали, реклама, обладнання, податки); доходи – від чого очікується прибуток, скільки продажів та за якою ціною; прибуток – різниця між доходами та витратами [1].

 Обговорення:

- які витрати виявились найдорожчими і як можна зменшити їх?
- які доходи ви вважаєте найреалістичнішими?
- де ви бачите найбільші ризики?

8. ВПРАВА «НАШ БРЕНД».

Мета: навчитися презентувати свою бізнес-ідею через прості елементи бренду: логотип, слоган та рекламне повідомлення.

Хід вправи: учасники працюють у групах зі своєю бізнес-ідеєю. Їхнє завдання – придумати, як виглядатиме їхній продукт або бренд для клієнтів. Кожна група на аркуші створює логотип свого продукту або послуги та придумує короткий слоган, який передає головну ідею бізнесу. Кожна команда представляє свою роботу.

 Обговорення:

- чи легко запам'ятати ваш слоган або логотип? Чому?
- які емоції має викликати ваш бренд у клієнтів?
- чим ви керувалися, коли його придумували?
- чи зрозуміло з логотипу та слогану, що це за продукт?

9. ВПРАВА «ПРЕЗЕНТАЦІЯ БІЗНЕС-ІДЕЇ».

Мета: навчитися презентувати бізнес-ідею.

Хід вправи: кожна група готує презентацію своєї бізнес-ідеї. Командам пропонується обрати спосіб подачі: показати реальну або вигадану ситуацію, де їхній продукт вирішує проблему клієнта; подати презентацію у формі короткої реклами або міні-сценки; використати реквізит або інші елементи, щоб підкреслити особливості свого бренду; включити рольові моменти, де один

учасник грає клієнта, а інший демонструє продукт чи послугу. Після презентацій кожна група отримує питання та коментарі від інших учасників.

 Обговорення:

- що допомогло краще зрозуміти ідею?
- як адаптувати продукт для інших людей?

 ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ЯКБИ Я ВІДКРИВ БІЗНЕС ЗАВТРА...».

Мета: усвідомити перший практичний крок, з якого можна почати власну справу.

Хід вправи: кожен учасник в колі завершує фразу: «Якби я завтра починав бізнес, то перше, що я зробив би – _____».

2. ВПРАВА «РЕФЛЕКСІЯ: ЩО Я ЗРОЗУМІВ ПРО БІЗНЕС І СЕБЕ».

Мета: підсумувати знання та емоційно закріпити результати.

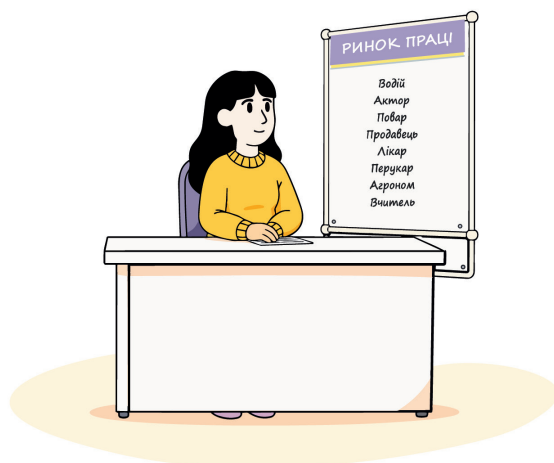
Хід вправи: учасники отримують стікери і пишуть: одну нову ідею або одну річ, яка була для них цікавою. Потім приклеюють на плакат «Моє відкриття про підприємництво».

 Обговорення:

- що я люблю робити настільки, що це може стати моєю справою?
- в якій бізнес-ідеї з сьогоднішнього заняття я б хотів/хотіла взяти участь?
- що може зупиняти людей почати свою справу – і як це можна подолати?

Список використаної літератури

1. Бойчик І. М. Підприємництво: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 368 с.
2. Гордієнко П. Л. Бізнес-планування: навчальний посібник. Київ: Кондор, 2018. 312 с.
3. Держава в смартфоні. Підприємництво та стартапи для молоді: освітній курс. Київ, 2021. URL: <https://osvita.diia.gov.ua>
4. Крамаренко Г. О. Основи підприємницької діяльності. Київ: Алерта, 2020. 256 с.
5. Міністерство цифрової трансформації України. Підприємництво: базовий курс. Київ, 2022. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/entrepreneurship>
6. Organisation for Economic Co-operation and Development. Entrepreneurship at a Glance 2023. Paris, 2023. URL: <https://www.oecd.org>



ТЕМА 4.

РИНОК ПРАЦІ: МОЖЛИВОСТІ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ



Мета: ознайомити учасників із сучасним ринком праці та його структурою в Україні та світі, розвинути навички аналізу попиту на професії та прогнозування перспектив, навчити співвідносити власні компетенції та інтереси з потребами ринку праці, сформувати початкові навички планування кар'єри на основі ринкових даних.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- усвідомлюватимуть ключові тенденції розвитку професій в Україні та світі;
- вмітимуть аналізувати вакансії та вимоги до професій;
- набудуть навичок прогнозування перспектив професій та розвитку кар'єри;
- вмітимуть співвідносити власні інтереси та компетенції з потребами ринку праці.



Матеріали та обладнання: картки з навичками, великі картонні коробки, ножиці, скотч, фарби, воскові олівці, карта України та світу; маркери, стікери, аркуші ватману або паперу для фліпчарту; аркуші А4, кольорові стікери, картки з професіями, картки з навичками.

I ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ШВИДКА ЗМІНА КАР'ЄРИ».

Мета: розвивати асоціативне мислення, швидко знаходити зв'язки між професіями.

Хід вправи: учасники стають у коло. Ведучий називає першу професію, на-

ступний учасник за 3 секунди називає іншу професію, яка чимось пов'язана з попередньою. Далі хід передається наступному учаснику, і так по колу. Можна пройти 2 – 3 кола, щоб всі мали кілька спроб.

 Обговорення:

- чому багато професій є пов'язані?

2. ВПРАВА «ХТО Я НА РИНКУ ПРАЦІ?».

Мета: активізувати учасників, розширити уявлення про різні професії.

Хід вправи: кожному учаснику прикріплюється на спину картку з назвою певної професії (програміст, фермер, дизайнер, лікар, блогер тощо). Учасник не бачить свою картку, але її бачать усі інші. Завдання учасників – вгадати, яка професія написана на їхній картці. Для цього вони ходять по кімнаті та ставлять іншим учасникам запитання, на які можна відповісти лише «так» або «ні».

 Обговорення:

- які запитання допомогли швидше здогадатися про професію?
- які професії було найскладніше відгадати і чому?

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «АНАЛІЗ БАЖАНИХ ВАКАНСІЙ».

Мета: дослідити, де у світі можуть бути затребувані обрані професії.

Хід вправи: кожен учасник записує ті професії, які йому цікаві. Усі підходять до розміщеної на дошці мапи України і світу та розміщують свої професії на тих країнах або містах, де хотіли б дослідити попит на ці професії. Після цього професії та обрані країни або міста розподіляються між робочими групами. Кожна група, використовуючи інтернет, проводить дослідження, наскільки затребувані вони у конкретних географічних точках та готує презентацію у довільній формі [2].

 Обговорення:

- що впливає на попит на цю професію в різних країнах?

2. ВПРАВА «SKILL BINGO».

Мета: усвідомити різноманітність навичок та їх цінність на ринку.

Хід вправи: кожен учасник отримує картку з навичками (комунікація, знання іноземних мов, соціальний інтелект, креативність, критичне мислення, медіація конфліктів, програмування, самостійність, командна робота, синтез та аналіз). Потрібно знайти серед інших учасників людей, які можуть пояснити, продемонструвати або навести власний приклад цієї навички. Отримали пояснення – ставимо позначку [4].

 Обговорення:

- яку навичку було найважче пояснити, продемонструвати? Чому?
- які навички можуть знадобитися майже в будь-якій професії?

3. ВПРАВА «НАВИЧКИ МАЙБУТНЬОГО».

Мета: зрозуміти, які навички потрібні на глобальному ринку праці.

Хід вправи: учасники об'єднуються у три команди. Кожна команда отримує перелік навичок з попередньої гри (наприклад: креативність, програмування, критичне мислення, комунікація, знання іноземних мов, синтез та аналіз, соціальний інтелект). Перша – визначає навички, необхідні сьогодні; друга – важливі у майбутньому; третя – ті, що можуть втратити актуальність. Команди обирають навички зі списку, обґрунтовують свій вибір, презентують результати та разом порівнюють і обговорюють відповіді.

 Обговорення:

- які навички залишатимуться важливими незалежно від змін на ринку праці?
- що впливає на появу нових навичок у світі роботи?
- які навички будуть важливими майже в будь-якій професії?

4. ВПРАВА «ВАКАНСІЇ СЬОГОДНІ – ЗАВТРА».

Мета: допомогти учасникам дослідити сучасні тенденції на ринку праці та зрозуміти, як можуть змінюватися професії у майбутньому.

Хід вправи: учасники досліджують:

- група 1 – найбільш затребувані професії сьогодні в Україні;
- група 2 – найбільш затребувані професії сьогодні у світі;
- група 3 – професії, які можуть бути затребуваними через 10 років в Україні;
- група 4 – професії, які можуть бути затребуваними через 10 років у світі.

Групи роблять порівняльний аналіз: що змінюється, які професії з'являються, а які можуть втрачати актуальність. Учасники готують презентацію результатів та демонструють.

 Обговорення:

- які професії можуть зникнути, а які – з'явитися?
- що впливає на зміну ринку праці?
- які навички будуть найважливішими?

5. ВПРАВА «ІНТЕЛЕКТ КАРТА».

Мета: систематизувати власні уявлення про професії та можливості на ринку праці.

Хід вправи: кожен створює власну професійну карту. У центрі аркуша «Я». Від центру йде кілька гілок:

- «мені цікаво» – теми, сфери або заняття, які захоплюють;
- «мені важливо» – те, що для мене має ціннісне значення;
- «мої сильні сторони» – навички, здібності та риси характеру, що можуть бути корисними у роботі;
- «можливі професії» – професії або напрями, які можуть поєднувати інтереси та сильні сторони;
- «навички для розвитку» – те, чого потрібно навчитися або що варто розвинути для цих професій.

Після створення карти учасники об'єднуються у групи та коротко презентують свої карти, а інші можуть доповнити їх ідеями професій або навичок, які учасник, можливо, не врахував [3].

Обговорення:

- які мої сильні сторони можуть стати основою професії?
- що я хочу дослідити про себе після цього заняття?

6. ВПРАВА «ПРОФЕСІЙНИЙ ГЛОБУС».

Мета: зрозуміти вимоги та глобальні можливості працевлаштування.

Хід вправи: кожна команда обирає 3–5 професій, які її цікавлять, і у тих містах України або світу, які обере, досліджує: де найбільший попит, середню зарплату, необхідні навички, чи можливо працювати віддалено, можливості кар'єрного росту, вимоги до освіти та ризику автоматизації. Після завершення дослідження команди приклеюють стікери на відповідних містах на карті і презентують результати свого дослідження.

Обговорення:

- які зміни у світі можуть підсилити або зменшити попит на неї?
- чи може людина з цієї професії легко змінити сферу діяльності?

7. ВПРАВА «КАР'ЄРНИЙ БУДИНОК».

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні цінності, інтереси, навички та зрозуміти, як вони пов'язані з майбутньою професією.

Хід вправи: кожна група отримує великі картонні коробки та інші матеріали, з яких створюють спільний «кар'єрний будинок», що складається з трьох частин: фундаменту, стін і даху. Фундамент символізує власні цінності та інтереси, стіни – знання, навички, освіту або досвід, необхідні для професійного розвитку, а дах – професії або кар'єрні цілі, яких учасники хотіли б досягти. Кожен учасник у групі маркером записує свої ідеї на відповідних частинах будинку. Після завершення групи презентують свій «кар'єрний будинок».

Обговорення:

- що з написаного у вас вже є, а що ще потрібно розвивати?
- що у вашому «будинку» є найміцнішим?



ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «РЕЙТИНГ ТЕМ».

Мета: підсумувати вивчений матеріал, визначити теми, які були найбільш корисними для учасників.

Хід вправи: на дошці розміщені назви всіх тем із модуля «Профорієнтація». Кожен учасник отримує три наліпки. Учасники приклеюють свої наліпки біля тих тем, які були для них найбільш цінними, цікавими або корисними. Після цього учасники пояснюють свій вибір.

Обговорення:

- чому саме ця тема була для вас найціннішою?
- що нового ви з неї дізналися?
- як ці знання можуть бути корисними у вашому житті?

2. ВПРАВА «3–2–1».

Мета: допомогти учасникам підсумувати отриманий досвід.

Хід вправи: кожен учасник отримує кілька стікерів. Усі коротко записують: три нові речі, які вони дізналися під час заняття; дві ідеї або факти, які їх здивували чи змусили подивитися на тему по-новому; одну річ, яку вони точно хочуть спробувати або застосувати у своєму житті. Після цього учасники по черзі підходять до дошки, де підготовлені три окремі зони, та приклеюють свої відповіді.

Обговорення:

- які ідеї повторюються найчастіше?
- яку думку з цього заняття ви б передали другові?

Список використаної літератури

1. Биков В. Ю. Цифрова трансформація освіти і нові професії. Київ: Інститут цифровізації освіти НАПН України, 2021. 108 с.
2. Бойко О. В. Профорієнтаційна робота з підлітками: практичний посібник. Харків: Основа, 2018. 144 с.
3. Коляда Н. М. Кар'єрне консультування молоді: сучасні технології. Київ: Університет «Україна», 2020. 180 с.
4. Національне агентство кваліфікацій. Атлас професій майбутнього. Київ, 2021. 88 с. URL: <https://nqa.gov.ua>
5. World Economic Forum. The Future of Jobs Report. 2023. Geneva, 2023. 163 p. Mode of access: <https://www.weforum.org>



ТЕМА 5.

ВІД МРІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ



Мета: допомогти підліткам усвідомити власні інтереси, здібності та професійні пріоритети, зрозуміти критерії вибору професії, навчитися аналізувати вимоги ринку праці та планувати розвиток необхідних компетенцій для майбутньої професійної діяльності.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- усвідомлюватимуть власні інтереси, сильні сторони та професійні пріоритети;
- розумітимуть основні фактори, які впливають на вибір професії;
- навчатимуться аналізувати професії та вимоги до них;
- зможуть оцінити власні компетенції та визначити зони розвитку;
- спробують спланувати перші кроки для розвитку важливих навичок;
- отримають досвід командної роботи, обговорення та прийняття рішень;
- сформулюють більш реалістичне уявлення про професійне середовище та вимоги роботодавців.



Матеріали та обладнання: аркуші А4, ручки, маркери, стікери; аркуші ватману або паперу для фліпчарту, анкети оцінки компетенцій; аркуші із контуром людини, шаблони резюме, приклади вакансій; кольорові воскові олівці.

► І ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «АСОЦІАЦІЯ».

Мета: активізувати мислення учасників, виявити їхні уявлення про професії.

Хід вправи: ведучий говорить слово «професія». Учасники по колу швидко називають першу асоціацію, яка спадає їм на думку, але не повторюють вже сказаного.

2. ВПРАВА «ШВИДКИЙ ВИБІР».

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні схильності та інтереси.

Хід вправи: ведучий пропонує швидкі пари вибору. Кожному варіанту відповідає певна сторона кімнати. Учасники обирають те, що їм ближче, і переходять у відповідну сторону. Наприклад: працювати з людьми чи з технікою; в офісі чи з дому; творчість чи точність; стабільність чи ризик.

❖ ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ФОРМУЛА ВИБОРУ».

Мета: допомогти підліткам зрозуміти, що професійний вибір є результатом поєднання кількох важливих факторів.

Хід вправи: за допомогою мозкового штурму група з'ясовує: «Які критерії мають співпасти для того, щоб професія була вдалою саме для мене?» Після коротких відповідей на фліпчарті ведучий пише базову формулу: «Інтерес + Здібності + Попит + Умови = ?»

Учасники обирають професію, яка їм цікава особисто, і в малих групах аналізують. Які здібності вже є та що потрібно розвинути? [3].

💬 **Обговорення:**

- який компонент формули для вас зараз найважливіший? Чому?
- чи може сильний інтерес компенсувати низький попит?
- що небезпечніше: обрати без інтересу чи без перспективи?

2. ВПРАВА «ОЦІНКА КОМПЕТЕНЦІЙ».

Мета: усвідомити рівень власних навичок і потребу в розвитку.

Хід вправи: учасники отримують анкету компетенцій із переліком ключових навичок, важливих для ринку праці. Кожен самостійно оцінює свій рівень у кожній компетенції і позначає кольоровими олівцями: зеленим – сильні сторони, жовтим – середній рівень, червоним – зону росту. Учасники в парах обговорюють свої оцінки, надаючи конструктивний зворотний зв'язок: що бачать сильним у партнері, які компетенції варто розвивати і як це можна зробити [5].

💬 **Обговорення:**

- які зони розвитку для вас зараз найважливіші?
- який перший крок ви готові зробити для розвитку цих навичок?

3. ВПРАВА «ДОРОГА РОЗВИТКУ».

Мета: усвідомити власний рівень компетенції, спланувати розвиток обраної навички.

Хід вправи: учасники обирають одну компетенцію з червоної зони (із попередньої вправи), яку хочуть розвинути, і створюють малюнок-маршрут її розвитку. Вказують: точку старту (поточний рівень), пункти розвитку (курси, практика, стажування), «зони ризику» (труднощі) і «заправки ресурсів» (люди, інструменти, підтримка). Потім усі обмінюються малюнками, додають одне своє «джерело ресурсу» і повертають роботу власнику [2].

 **Обговорення:**

- що допоможе мені не зупинитися, якщо з'являться труднощі?
- що у моєму маршруті мене мотивує найбільше?

4. ВПРАВА «ПРОФЕСІОНАЛ».

Мета: усвідомити власні сильні сторони та побачити, як їх поєднання може формувати можливі професійні ролі.

Хід вправи: учасники у групах отримують аркуш із контуром людини. Кожен називає одну свою сильну сторону, інтерес або навичку. Група записує або зображає ці здібності на різних частинах контуру (наприклад: у голові – мислення, у руках – практичні вміння, біля серця – цінності чи бажання допомагати). Учасники разом обговорюють, якою професією могла б займатися така людина, якщо поєднати всі ці якості. Придумують назву професії та чим займається цей фахівець, і творчо доповнюють образ, щоб показати його діяльність [1].

 **Обговорення:**

- які навички цій «людині» можна було б ще додати?

5. ВПРАВА «КАРТА МОЖЛИВОСТЕЙ».

Мета: дослідити сучасні професії.

Хід вправи: кожна команда отримує окреме завдання: знайти професії, які популярні серед молоді; професії, де готові взяти без досвіду; роботу, яку можна виконувати онлайн з будь-якої країни; роботу з високою зарплатою без вищої освіти.

 **Обговорення:**

- що важливіше для цих професій: освіта, навички чи досвід?
- які нові можливості на ринку праці ви помітили?

6. ВПРАВА «МОЯ НАЙКРАЩА РОБОТА».

Мета: розвинути креативність, командну роботу та усвідомити реалістичні аспекти професії.

Хід вправи: всі учасники разом вигадують професію, ім'я та посаду головного героя, а також імена та посади його колег. Після цього вони діляться на три групи, і кожна група описує окремий період робочого дня – ранок, день та вечір – у форматі малюнку або коміксу. Кожна частина описує дії фахівця, взаємодію з колегами та завдання, використовуючи реалістично-гумористичний стиль. Під час презентації групи показують свої частини послідовно, формуючи цілісну історію робочого дня.

 Обговорення:

- які завдання та взаємодії найбільше впливають на ефективність роботи?
- які навички виявилися ключовими для головного героя?
- як гумор допомагає краще зрозуміти професійне середовище?

7. ВПРАВА «МОЄ ПЕРШЕ РЕЗЮМЕ».

Мета: сформувати базове розуміння структури резюме.

Хід вправи: ведучий коротко пояснює, що таке резюме, для чого воно потрібне та які його основні складові. Демонструє приклад структури резюме, звертає увагу на чіткість, лаконічність і доречність інформації. Після цього учасники отримують шаблон або чистий аркуш і самостійно складають своє перше резюме. Учасники об'єднуються в пари та обмінюються резюме, надаючи один одному зворотний зв'язок.

 Обговорення:

- що було найскладнішим у складанні резюме?
- як можна покращити своє резюме в майбутньому?

8. ВПРАВА «АНАЛІЗ ВАКАНСІЙ».

Мета: навчити підлітків складати резюме, аналізувати вакансії.

Хід вправи: учасники об'єднуються у трійки: кандидат, HR і спостерігач. Кожна трійка отримує опис вакансії і складає коротке резюме під цю посаду. Після цього трійки обмінюються своїми вакансіями та резюме. Команда, яка отримала чужі матеріали, аналізує їх і готує 3–5 запитань для співбесіди. Далі кандидат проходить співбесіду саме в тій трійці, якій передав своє резюме. HR ставить підготовлені запитання, спостерігач фіксує сильні сторони та зони росту.

 Обговорення:

- що було найскладнішим – писати резюме чи відповідати на запитання?
- чи відповідало резюме реальним вимогам вакансії?
- які відповіді звучали переконливо – і чому?



ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ПОРАДА ДРУГУ».

Мета: узагальнити знання про вибір професії,

Хід вправи: учасники по колу формулюють одну коротку пораду для друга, який не знає, яку професію обрати.

2. ВПРАВА «ОПЛЕСКИ РІШУЧОСТІ».

Мета: підвищити самооцінку учасників, допомогти усвідомити власні сильні сторони.

Хід вправи: учасники по колу називають одну свою сильну сторону, яка допоможе їм у майбутній професії. Після кожної відповіді група аплодує.

Список використаної літератури

1. Бойко О. В. Профорієнтаційна робота з підлітками: практичний посібник. Харків: Основа, 2018. 144 с.
2. Єрмаков І. Г. Життєве проєктування особистості: теорія і практика. Київ: Педагогічна думка, 2019. 320 с.
3. Коляда Н. М. Кар'єрне консультування молоді: сучасні технології. Київ: Університет «Україна», 2020. 180 с.
4. Національне агентство кваліфікацій. Атлас професій майбутнього. Київ, 2021. 88 с. URL: <https://nqa.gov.ua>
5. World Economic Forum. The Future of Jobs Report 2023. Geneva, 2023. 163p. Mode of access: <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2023/>
6. Fopel K. Creating a Learning Culture: Group Activities for Learning and Development. London: Kogan Page, 2016. 232 p.

ПЕРЕЛІК СОЦІАЛЬНО ЗНАЧУЩИХ ГРУПОВИХ ПРОЄКТІВ

(ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВИВЧЕННЯ МОДУЛЯ)

ПРОЄКТ 1. «ПРОЖИТТЯ: ОБЕРИ СВОЮ ПРОФЕСІЮ ЧЕРЕЗ ДІЮ»

Суть ініціативи: підлітки 15–17 років беруть участь у командному практичному квесті, де через реальні життєві завдання «проживають» різні професії та навчаються робити усвідомлений вибір майбутнього шляху.

Як реалізується: проєкт реалізується як інтерактивний квест із серією станцій, де кожна команда виконує практичні місії, пов'язані з професіями та життєвими навичками.

Учасники об'єднуються у команди та проходять декілька станцій.

- *«Бюджет & Харчування»* – планують покупки та складають збалансоване меню в межах обмеженого бюджету.
- *«Технічний виклик»* – виконують прості технічні завдання (робота з інструментами, базові дії під наглядом інструктора).
- *«Рятувальник»* – відпрацьовують домедичну допомогу та дії у кризовій ситуації.
- *«Медіа та комунікація»* – створюють короткий репортаж/пост про подію квесту.
- *«Соціальний кейс»* – аналізують життєву ситуацію та пропонують рішення через міні-сценку.
- *«Підприємництво»* – розробляють бізнес-ідею для громади та презентують її.

Далі команди презентують свої результати та отримують символічні відзнаки (наприклад, «Команда рішень», «Команда лідерів», «Команда ідей»).

Ключові методи: командний квест, рольові ситуації, симуляції професій, практичні завдання, презентації, критичне мислення.

Підлітки створюють власні станції для інших учнів (молодших школярів або однокласників), де через інтерактивні завдання знайомлять їх із різними професіями та життєвими навичками.

Як реалізується: кожна команда обирає кілька професій або життєвих ситуацій, які вони хочуть «оживити» на станції.

Створення станцій. Команди самі розробляють завдання для своєї професії:

- *фінанси та бюджет:* розробляють вправи, де учасники планують покупки, балансуючи витрати та доходи;
- *технічна станція:* придумують невелике технічне завдання або конструктивну головоломку (наприклад, скласти міні-модель чи вирішити логічну проблему);
- *медицина та безпека:* розробляють ситуацію, де треба надати домедичну допомогу або швидко зорієнтуватися в кризовій ситуації;
- *комунікації та медіа:* створюють завдання на складання короткого репортажу, посту чи презентації про подію квесту;
- *соціальні кейси:* придумують життєву ситуацію, яку молодші учасники повинні обіграти в міні-сценці, пропонуючи рішення;
- *підприємництво:* готують завдання, де учасники вигадують бізнес-ідею, придумують логотип, слоган та унікальні переваги продукту.

Команди самі виготовляють: картки з інструкціями, макети, реквізит, аркуші для планування, таймери, фішки для «бюджету», маркери для створення логотипів.

Команди «підлітків-кураторів» розставляють свої станції для учасників школи. Молодші учні проходять станції, виконують завдання і отримують «кредити навичок» або бали. Молодші учні отримують практичний досвід знайомства з професіями, а старші – навички фасилітації та навчання інших.

ПРОЄКТ 2. «НЕВИДИМІ ГЕРОЇ: ІНТЕРВ'Ю З ПРЕДСТАВНИКАМИ НЕПОМІТНИХ ПРОФЕСІЙ»

Суть ініціативи: підлітки проводять серію інтерв'ю з людьми, чия праця щодня підтримує життя громади, але часто залишається непомітною. Проєкт допомагає молоді переосмислити роль соціально важливих професій, руйнує стереотипи та розширює уявлення про реальний ринок праці.

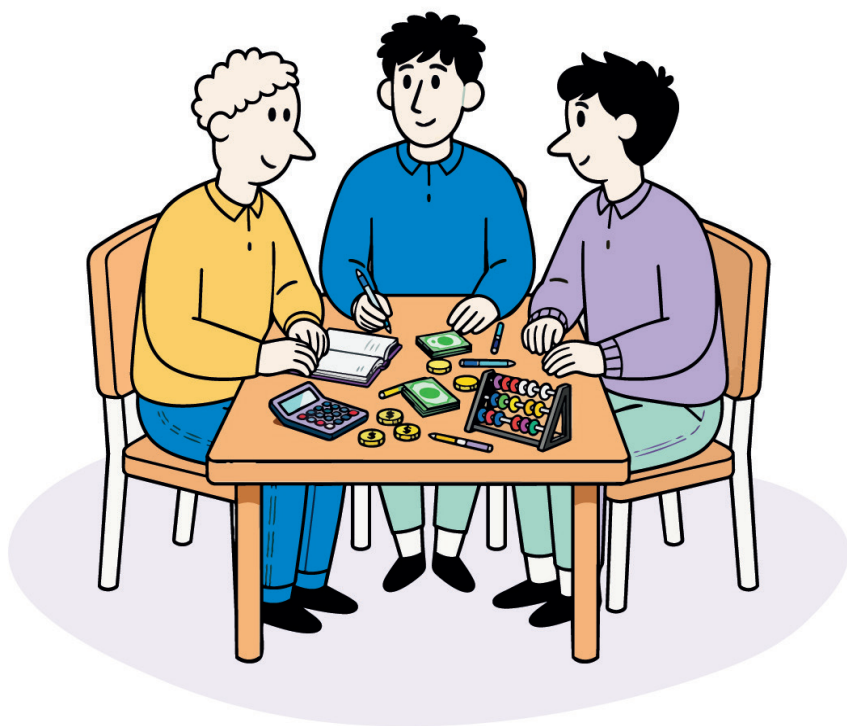
Як реалізується: проєкт реалізується як медіа-проєкт у форматі відеоінтерв'ю, подкастів або текстових публікацій із подальшою презентацією результатів для громади.

Підлітки формують команду, навчаються основам інтерв'ювання, визначають перелік професій, готують запитання та проводять 8 – 10 інтерв'ю. Далі матеріали монтуються або оформлюються як публікації та поширюються через соціальні мережі, шкільні ресурси та локальні медіа. Фіналом стає публічний захід – презентація «Герої нашої громади» (перегляд відео, виставка цитат, обговорення).

Орієнтовний перелік «невидимих» професій:

- працівник водоканалу;
- електрик;
- диспетчер швидкої допомоги;
- лаборант;
- архіваріус;
- оператор котельні;
- дорожній працівник;
- соціальний працівник;
- листоноша;
- прибиральник / двірник.

Ключові методи: соціальна журналістика, робота в команді, польове дослідження, інтерв'ювання, відеозйомка/подкастинг, публічні презентації.



РОЗДІЛ 4

МОДУЛЬ «ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ»

СТРУКТУРА МОДУЛЯ

Тема 1. Поняття про гроші та їх функції

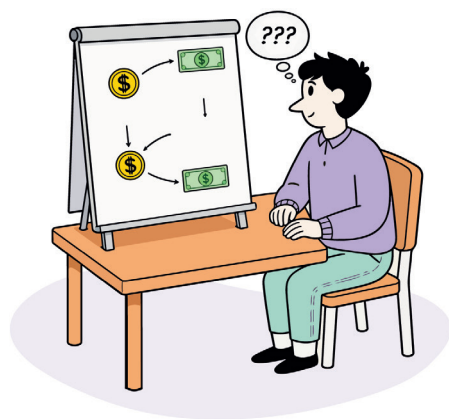
Тема 2. Розумні фінанси: баланс між витратами і заощадженнями

Тема 3. Власний дохід: як почати заробляти підлітку

Тема 4. Фінансова безпека та захист коштів в інтернеті

Тема 5. Фінансові квести: граємо та навчаємось

Соціально значущі групові проекти (за результатами вивчення модуля).



ТЕМА 1.

ПОНЯТТЯ ПРО ГРОШІ ТА ЇХ ФУНКЦІЇ



Мета: сформувати в учасників базове розуміння, що таке гроші, які основні функції вони виконують у житті людини та суспільства, а також навчити усвідомлено ставитися до використання грошей у повсякденному житті.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- розумітимуть, що таке гроші у житті людини;
- розумітимуть основні функції грошей;
- усвідомлюватимуть важливість відповідального ставлення до фінансів.



Матеріали та обладнання: аркуші ватману або паперу для фліп-чарту, маркери, фломастери, зображення українських купюр (друковані або на екрані); м'ячик антистрес, картки з іменами історичних діячів; картки з фінансовою ситуацією, списки покупок; картки із зображенням конкретних продуктів, олівці, аркуші паперу; кольорові картки, іграшкові гроші та справжні гроші, картки із парами товарів різної цінової категорії, шаблони подарункових сертифікатів.

► І ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «200 ГРИВЕНЬ».

Мета: показати, як кожен приймає рішення щодо грошей залежно від своїх потреб, бажань та цілей.

Хід вправи: учасники стають у коло. Ведучий пропонує: «Уявіть, що у вас є 200 грн. На що б ви їх витратили сьогодні та чому саме на це?» Учасники, тримаючи в руках м'ячик-антистрес, відповідають та передають його наступному відповідачу.

Обговорення:

- як ви вирішуєте, на що витратити гроші?

2. ВПРАВА «ФІНАНСОВІ СКУЛЬПТУРИ».

Мета: показати, як гроші впливають на емоції і мотивацію.

Хід вправи: кожна група отримує картку з фінансовою ситуацією (наприклад: виграш, штраф, подарунок, відсотки по кредиту, квитанція за сплату електроенергії, стипендія). Потрібно усією групою створити живу скульптуру конкретної ситуації. Інші групи відгадують.

Обговорення:

- які життєві фінансові ситуації приносять задоволення, а які – стрес?
- як ви почувалися під час виконання цієї вправи?

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ОБМІН БЕЗ ГРОШЕЙ».

Мета: сформувані розуміння причин виникнення грошей, показати їх роль як універсального засобу обміну.

Хід вправи: учасники обирають картку із зображенням або назвою різних предметів (наприклад: яблуко, книга, телефон, одяг), запам'ятовують її та віддають ведучому. Ведучий перемішує картки і пропонує кожному витягнути одну картку наосліп.

Завдання: «шляхом обміну отримайте предмет, який ви обрали на початку. Вам потрібно домовлятися та з допомогою аргументів переконувати інших учасників» [2].

Обговорення:

- чи відразу ви отримали бажаний предмет?
- у кого було найбільше обмінів?
- які труднощі виникали при обміні?
- який висновок ви можете зробити із цієї вправи?

2. ВПРАВА «ІСТОРІЯ НА КУПЮРАХ».

Мета: ознайомити учасників із видатними постатями, зображеними на грошових купюрах України; сформувані уявлення про гроші як носія історичної та культурної інформації.

Хід вправи: ведучий демонструє портрети історичних осіб, котрих зображають на купюрах та запитує: «Хто це? На якій купюрі ви його можете побачити?» Діти висловлюють свої припущення, після правильної відповіді ведучий демонструє відповідну купюру та додає необхідну інформацію про цих людей.

Обговорення:

- що спільного між грошима та історією країни?
- чому на купюрах розміщують портрети відомих людей?

3. ВПРАВА «ЗНАЙДИ ФАЛЬШИВУ КУПЮРУ».

Мета: сформувати уявлення про справжні та фальшиві гроші, ознайомити учасників із базовими захисними елементами банкнот.

Хід вправи: учасники об'єднуються в трійки та отримують варіанти купюр: 20 грн, 50 грн, 100 грн, 200 грн, 500 грн. Кожна група за допомогою лупи досліджує свою купюру та складає список усіх захисних елементів, які змогли знайти. Групи представляють результати іншим учасникам. Ведучий записує названі елементи на дошці та додає від кожної наступної групи лише ті, яких не ще було. Ведучий задає запитання та в разі потреби роз'яснює, що таке захисні елементи на купюрах та навіщо вони потрібні.

Обговорення:

- чи відрізняються захисні елементи на різних купюрах?
- скільки різних елементів вам вдалося знайти?
- для чого використовують ці елементи на купюрах?
- крім готівки, які ще способи зберігання грошей та оплати ви знаєте?
- які переваги є в електронних грошах, які в паперових?

4. ВПРАВА «ПРОДУКТОВИЙ КОШИК».

Мета: сформувати уявлення про вартість товарів і послуг; навчити орієнтуватися в цінах та порівнювати їх.

Хід вправи: кожна група отримує набір карток із зображенням конкретних продуктів. Завдання – без використання гаджетів визначити орієнтовну вартість кожного продукту та записати на аркуші. Після цього групи вивішують свої результати на дошку. Ведучий оголошує реальну ціну обраних товарів. Учасники разом порівнюють свої підрахунки та визначають, яка група була найближче до реальної вартості. Разом підраховують загальну вартість продуктового кошика.

Обговорення:

- звідки ви знаєте вартість продуктів?
- чи було щось, що вас здивувало? Що саме?

5. ВПРАВА «ВИГІДНА ПОКУПКА».

Мета: навчити порівнювати ціни та приймати фінансово вигідні рішення; розвивати логічне мислення, уважність і відповідальне ставлення до витрат.

Хід вправи: кожна група отримує список речей, які потрібно придбати, та визначену суму грошей. Завдання – вирішити, що саме і де купити, щоб

вкластися у бюджет і зробити покупки максимально вигідно. Учасники можуть користуватися гаджетами, щоб порівнювати ціни.

Після виконання завдання групи презентують свої рішення, пояснюють свій вибір і порівнюють, у кого покупки виявилися найвигіднішими.

Обговорення:

- які критерії ви використовували, обираючи товар: ціна, якість, потреба?
- чи завжди найдешевший варіант є найвигіднішим? Чому?

6. ВПРАВА «ФІНАНСОВИЙ СВІТЛОФОР».

Мета: розвивати швидке фінансове мислення та вміння оцінювати вибір.

Хід вправи: ведучий зачитує короткі фінансові ситуації. Учасники оцінюють поведінку героїв і стають на відповідний колір: зелений – безпечне рішення, жовтий – сумнівне, червоний – ризиковане.

Ситуації:

- Оксана віднесла свої заощадження в банк, який їй порадила сусідка.
- Василь узяв у кредит телефон з хорошою камерою, бо працює фотографом і зможе більше заробляти.
- Сергій позичив велику суму знайомому під «чесне слово».
- Замість річної підписки на Netflix, Іван сплачує дорожчу щомісячну.
- Валентина взяла новий кредит, щоб погасити попередній.
- Софія вклала свої заощадження у криптовалюту за порадою знайомого, не розуміючи цієї сфери.
- Степан інвестував у стартап друзів після детального вивчення бізнес-плану та перспектив.
- Олег і Тетяна, отримавши грант для розвитку бізнесу, одразу витратили більшу частину коштів на купівлю дорогих меблів та декору для офісу.
- Батьки Надійки одразу використовують гроші на поточні потреби та дрібні емоційні покупки, не відкладаючи заощаджень [1].

Обговорення:

- за яких умов одна й та сама фінансова дія може бути правильною, а за яких небезпечною?
- як ми можемо робити більш зважені фінансові рішення?
- коли кредит може бути доцільним?

7. ВПРАВА «ЩО ДОРОЖЧЕ?»

Мета: розвивати вміння оцінювати вартість товарів, порівнювати ціни, аналізувати фактори, що впливають на ціну.

Хід вправи: кожна група отримує пару товарів різної цінової категорії (те-

лефони двох різних класів; паперова і електронна книги, велосипеди різної марки, косметика двох різних виробників).

Завдання групі – провести невелике дослідження: знайти орієнтовні ціни на ці товари (можна використовувати гаджети), порівняти їх і визначити, від чого залежить ціна. Групи презентують свої висновки та пояснюють, чому ціна на товари може відрізнятись.

Обговорення:

- від чого найчастіше залежить вартість товару?
- чому один і той самий товар коштує по-різному?
- що важливіше під час вибору – ціна чи якість товару?

8. ВПРАВА «ЩО МОЖНА КУПИТИ ЗА...».

Мета: розвивати навички планування витрат та прийняття обґрунтованих рішень щодо бюджету.

Хід вправи: ведучий виділяє певну суму уявних грошей (5000 грн) на групу. Учасники в командах отримують завдання: спланувати, на що можна їх витратити. Усі пропонують різні варіанти, обговорюють пріоритети, обґрунтовують свій вибір та домовляються. Умова – кожен учасник має бути згідним із прийнятим рішенням. Групи презентують свої рішення.

Обговорення:

- як ви визначали пріоритети при розподілі бюджету?
- чи змінили б ви свій вибір, якби сума була більшою або меншою?
- які труднощі виникли при спільному плануванні витрат?



ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ТРИ ВІДКРИТТЯ».

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні висновки, сформувані практичні ідеї застосування фінансових знань у повсякденному житті.

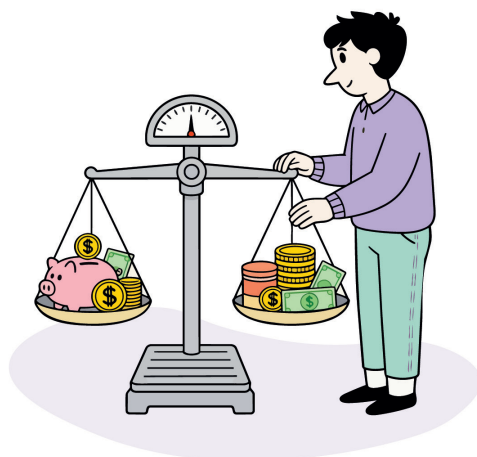
Хід вправи: кожен учасник записує або озвучує: одну нову думку про гроші, яку він/вона сьогодні зрозумів/зрозуміла; одну корисну навичку, яку вдалося отримати або потренувати під час заняття; одну ідею, яку хотілося б застосувати у власному житті щодо грошей.

2. ВПРАВА «ПОДАРУНКОВИЙ СЕРТИФІКАТ ДЛЯ СЕБЕ».

Хід вправи: ведучий роздає шаблони подарункових сертифікатів з номіналом у грн. на придбання і пропонує кожному учаснику вписати в пропуски суму та товар – вміння, знання, навичка, котрі будуть корисні йому в майбутньому. кожен учасник дарує собі цей сертифікат та розповідає, як він його хоче використати.

Список використаної літератури

1. Гільберг Т., Суховій О. Підприємництво та фінансова грамотність: підручник для 8 класу. Київ: Генеза, 2025. 176 с. URL: <https://www.geneza.ua/product/1215>
2. Гільберг Т., Суховій О. Підприємництво і фінансова грамотність. 8 кл.: робочий зошит та семестрові діагностичні роботи. Київ: Генеза, 2025. 64 с. URL: <https://www.geneza.ua/product/1270>
3. Грищенко Т. С., Смовженко Т. С. Фінансова грамотність. Фінанси. Що? Чому? Як?: навчальний посібник. Київ: Проект USAID «Трансформація фінансового сектору», Університет банківської справи, 2019. 272 с. URL: https://events.bank.gov.ua/gmw2021/src/files/Financial_Literacy_Textbook_Aug2019.pdf
4. Довгань А. І., Рябова О. В., Часнікова О. В. Фінансова грамотність. Економіка і фінанси: робочий зошит. 9 клас. Київ: Мандрівець, 2022. 56 с. URL: <https://detmir.com.ua/product/481435/>
5. Ролік В. А., Войтицька Л. В., Тригуб О. В. Посібник для вчителя: Підприємництво і фінансова грамотність. 8 клас. Київ: Освіта, 2025. (PDF). URL: <https://talan.bank.gov.ua/uploads/files/8-kl-posibnik-dlia-vchitelia.pdf?v=6>



ТЕМА 2.

РОЗУМНІ ФІНАНСИ: БАЛАНС МІЖ ВИТРАТАМИ І ЗАОЩАДЖЕННЯМИ



Мета: сформувати в підлітків навички планування особистого бюджету, усвідомленого ставлення до витрат і заощаджень, уміння приймати фінансові рішення.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- розумітимуть, що таке дохід, витрати та заощадження;
- вмітимуть складати простий особистий бюджет;
- усвідомлюватимуть різницю між потребами та бажаннями;
- знатимуть способи заощадження грошей;
- будуть готові застосовувати отримані знання в реальному житті.



Матеріали та обладнання: фліпчарт або дошка, маркери, папір, ігрові гроші, наліпки, конверти, список із 20 речей.

► І ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ФІНАНСОВИЙ НАСТРІЙ».

Мета: усвідомити емоційне ставлення до різних покупок та зрозуміти, як емоції впливають на фінансові рішення.

Хід вправи: ведучий називає різні покупки (наприклад: солодощі, новий телефон, подарунок другу, підручники, одяг тощо). Учасники реагують рухом: крок вперед – якщо емоція переважно позитивна; залишаються на місці – якщо нейтральна; крок назад – якщо негативна.

 Обговорення:

- чому одні покупки викликають більше позитивних емоцій ніж інші?
- як емоції впливають на наші витрати?

2. ВПРАВА «ВИТРАТИ НАВКОЛО НАС».

Мета: підвищити усвідомлення учасниками власних та сімейних витрат, визначити найпоширеніші категорії витрат і звернути увагу на регулярні дрібні витрати.

Хід вправи: учасники отримують по кілька карток і записують, на що вони або їхні сім'ї зазвичай витрачають гроші. Потім кожен по черзі озвучує свої відповіді та приклеює картки на дошку, об'єднуючи подібні витрати у загальні категорії. Після того як усі учасники висловились, група підсумовує, які категорії витрат утворились та дає їм назву.

 Обговорення:

- які витрати повторюються найчастіше?
- які витрати є необхідними?
- чи є витрати, завдяки яким ви турбуєтеся про себе та свій розвиток?
- чи є витрати, які здаються маленькими, але трапляються часто?

 ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ**1. ВПРАВА «МАЛЕНЬКІ ВИТРАТИ – ВЕЛИКІ НАСЛІДКИ».**

Мета: допомогти учасникам усвідомити вплив дрібних регулярних витрат на загальний бюджет та побачити можливості для заощадження.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам пригадати витрати, які вони здійснюють регулярно, хоча за потреби могли б без них обійтися. Кожен обирає одну таку витрату, визначає її орієнтовну вартість і частоту (щодня або щотижня), після чого обраховує, яку суму це становить за місяць і за рік. Згодом учасники об'єднуються в трійки та візуально зображають результати свого дослідження на аркушах, використовуючи малюнки, символи, образи або будь-який інший формат. У своїй роботі вони відображають також альтернативу – на що могли б використати ці кошти. Наприкінці всі презентують свої роботи.

 Обговорення:

- яку пораду ви дали б своїм друзям після цієї вправи?
- чи зміните ви щось у своїй поведінці щодо покупок?

2. ВПРАВА «6 КОНВЕРТИВ».

Мета: ознайомити учасників з прийомами планування бюджету та раціонального використання коштів.

Хід вправи: кожна команда отримує умовну суму (наприклад, 20 000 грн) і має розподілити її на 6 конвертів:

- їжа та продукти – покупки в магазині чи ринку, обіди, перекуси, напої;
- житло та комунальні послуги – оренда, електроенергія, вода, опалення, телефон;
- транспорт – проїзд, паливо, таксі, обслуговування велосипеда/машини;
- освіта та розвиток – курси, книжки, підручники, тренінги, навчальні матеріали, репетитори;
- відпочинок та дозвілля – кіно, кафе, спорт, хобі, подорожі, подарунки друзям;
- непередбачені витрати / заощадження – дрібні неплановані покупки, медичні витрати, нагромадження грошей для коштовних покупок.

Ведучий показує приклад класичного розподілу коштів у відсотках. Потім команди порівнюють свій варіант із цим зразком, обговорюють його та аргументують власний розподіл [2].

Обговорення:

- чи було легко приймати рішення про розподіл?
- чи користуються ваші родини подібним методом?
- які власні прийоми заощадження та раціонального використання грошей ви знаєте?

3.ВПРАВА «ХОЧУ І ПОТРІБНО».

Мета: навчити учасників розрізняти необхідні та необов'язкові витрати.

Хід вправи: учасники стають в лінію один за одним. З одного боку від себе вони бачать напис «Хочу», з іншого – «Потрібно». Ведучий зачитує перелік покупок, і учасники роблять крок вліво або вправо, обираючи свою позицію [1].

Обговорення:

- яких витрат було більше – «Хочу» чи «Потрібно»?
- чи можна отримати задоволення, не витрачаючи гроші? Як саме?
- чи може одна й та сама витрата бути для різних людей і «Хочу», і «Потрібно»? Поясніть такі випадки.

4. ВПРАВА «ФІНАНСОВИЙ МІНІМАЛІЗМ».

Мета: навчити підлітків розрізняти потреби та бажання, усвідомлювати надлишкові витрати та робити вибір.

Хід вправи: кожному учаснику дається список із 20 речей. Ведучий просить залишити лише 8 пунктів із цього списку і дає 5–7 хвилин на вибір. Згодом учасники об'єднуються в групи. Ведучий оголошує, що потрібно залишити

тільки 5. Учасники, аргументуючи свої бажання, роблять вибір та усі разом презентують готову роботу в колі.

 Обговорення:

- чи були суперечки? Через що саме?
- які аргументи були найпереконливішими?
- чи змінився ваш вибір під впливом інших?

5. ВПРАВА «БЮДЖЕТ РОДИНИ».

Мета: навчити учасників фіксувати доходи та витрати, розуміти структуру сімейного бюджету, усвідомлювати, куди саме витрачаються гроші.

Хід вправи: ведучий коротко пояснює основні принципи планування бюджету та демонструє їх на дошці. Також знайомить учасників із сучасними інструментами для ведення бюджету (наприклад, мобільними додатками чи простими таблицями).

Далі учасники об'єднуються в групи. Кожна група отримує завдання скласти приблизний бюджет сім'ї (двоє дорослих і двоє дітей шкільного віку). Для цього аркуш ділять на дві колонки: «Доходи» та «Витрати». Учасники обговорюють і визначають реалістичні джерела доходів і основні категорії витрат, після чого заповнюють таблицю. Після виконання завдання кожна група коротко презентує свій бюджет [4].

 Обговорення:

- які витрати виявилися найбільшими?
- без яких витрат родина не змогла б обійтися?
- чи є витрати, які можна зменшити?
- чому важливо планувати бюджет родини?

6. ВПРАВА «ЗЛОВИ СВОЮ ФІНАНСОВУ ЗВИЧКУ».

Мета: розвивати швидкість реакції, креативність і командну взаємодію.

Хід вправи: учасники вільно рухаються по кімнаті під ритмічну музику. Як тільки музика зупиняється, ведучий швидко називає певні життєві ситуації, пов'язані з грішми («імпульсивна покупка», «зарплата», «марнотратство», «планування бюджету», «знижка» тощо).

Після цього учасники повинні: швидко знайти собі пару та миттєво створити «живу скульптуру» (позу), яка відображає цю ситуацію. Пара, яка створює скульптуру останньою або не змогла швидко визначитися, вибуває з гри.

7. ВПРАВА «БЮДЖЕТ ВЕЧІРКИ».

Мета: навчити планувати витрати на конкретну подію.

Хід вправи: кожна група отримує сценарій: організація вечірки чи святку-

вання дня народження з певним бюджетом. Завдання – визначити, на що підуть гроші, поділити витрати на обов’язкові та додаткові. Подумати, де можна заощадити або перенаправити гроші на щось важливіше. Після складання бюджету групи презентують свій план: що купують, скільки коштує, які пріоритети і можливі заощадження.

 Обговорення:

- чи вистачило бюджету на все бажане?
- які витрати можна було б скоротити без шкоди для свята?
- яких знань вам бракувало під час складання бюджету?

8. ВПРАВА «МОЯ ФІНАНСОВА ЦІЛЬ».

Мета: навчити ставити фінансові цілі.

Хід вправи: кожен учасник обирає фінансову ціль і створює невелику карту досягнення на аркуші. Вона містить: фінансову ціль; приблизну суму; термін накопичення; щомісячну суму, яку потрібно відкладати; конкретні способи накопичення. Учасники можуть оформити карту у вигляді схеми або невеликого плану. Після цього учасники презентують свої плани.



ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ФІНАНСОВЕ ПРАВИЛО».

Мета: сформувати в учасників усвідомлене ставлення до фінансової грамотності та планування витрат.

Хід вправи: кожна група отримує завдання: створити 2–3 власні фінансові правила для підлітків, які допоможуть розумно витрачати та заощаджувати гроші. Групи представляють свої правила в креативній формі.

 Обговорення:

- яке правило виявилось найскладнішим у виконанні?
- яке правило ви вже частково використовуєте?

2. ВПРАВА «КРОК ДО ЗМІН».

Мета: підсумувати, чого учасники навчилися про гроші.

Хід вправи: ведучий пропонує міні-челендж – кожен учасник записує на стікерах одне свідоме фінансове рішення, яке буде виконувати наступні 7 днів. Усі озвучують по черзі та приклеюють у «скарбничку» намальоване на аркуші або дошці.

 Обговорення:

- що допоможе вам не забути про це рішення?
- чи змінилось ваше ставлення до грошей після заняття? Як саме?

Список використаної літератури

1. Гільберг Т. Г. Фінансова грамотність. Навчальний посібник. Частина 1. Київ: Генеза, 2024. 96 с. (PDF). URL: https://www.geneza.ua/sites/default/files/ebooks/Гільберг_Фінанси_Навч._посібник._Ч._1.pdf
2. Грищенко Т. С., Смовженко Т. С. Фінансова грамотність. Фінанси. Що? Чому? Як?: навчальний посібник. Київ: Університет банківської справи, 2019. 272 с. URL: https://events.bank.gov.ua/gmw2021/src/files/Financial_Literacy_Textbook_Aug2019.pdf
3. Карітас України. Навчальний посібник для проведення інтерактивних занять з дітьми та молоддю. Львів: Карітас України, 2023. 128 с. (PDF/друк).
4. Науроk-вікторина: Фінансова грамотність: навчальний матеріал онлайн для перевірки знань. Інтернет-ресурс. URL: <https://naurok.com.ua/finansova-gramotnist-viktorina-354271.html>
5. Посібник для вчителя: Підприємництво і фінансова грамотність. 8 клас. Київ: Генеза/МОіН України, 2025. (PDF). URL: <https://talan.bank.gov.ua/uploads/files/8-kl-posibnik-dlia-vchitelia.pdf?v=6>



ТЕМА 3.

ВЛАСНИЙ ДОХІД: ЯК ПОЧАТИ ЗАРОБЛЯТИ ПІДЛІТКУ



Мета: сформувати у підлітків уявлення про безпечні способи заробітку, розвинути підприємницьке мислення, відповідальність та розуміння цінності власної праці.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- знатимуть щонайменше 5 безпечних способів заробітку для свого віку;
- зможуть запропонувати власну ідею заробітку;
- розумітимуть, як планувати бізнес-план;
- знатимуть, як уникнути можливих ризиків.



Матеріали та обладнання: ватман, маркери, кольоровий папір, круглі наліпки для голосування, аркуші формату А4, канцелярські матеріали, повітряний пластилін.

► І ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «НАВІЩО МЕНІ ГРОШІ».

Мета: показати мотивацію заробітку.

Хід вправи: кожний пише 3 речі, на які хотів би заробити гроші. Потім учасники діляться відповідями по черзі.

Обговорення:

- чому саме ці речі для вас важливі?
- що зміниться у вашому житті, якщо ви їх отримаєте?

2. ВПРАВА «МІЙ ПЕРШИЙ ЗАРОБІТОК».

Мета: дослідити власний досвід отримання грошей, усвідомити різницю між заробленими та подарованими коштами.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам пригадати випадок із їхнього життя, коли вони заробили самостійно або отримали іншим чином певну суму грошей, яку могли використати на свій розсуд, просить пригадати обставини й свої почуття в той момент та поділитись із групою.

Обговорення:

- у кого з вас був досвід самостійного заробітку? Який саме?
- у якому випадку ви почували більше радості, гордості та задоволення?
- чи змінилося ваше ставлення до грошей після досвіду, коли ви працювали для їх отримання?

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «РЕАЛЬНІ СПОСОБИ ЗАРОБІТКУ».

Мета: актуалізувати свої знання про відомі способи заробітку для підлітків, сформувані більш усвідомлене розуміння можливостей доходу.

Хід вправи: ведучий презентує правові базові аспекти щодо тимчасових підробітків для неповнолітніх осіб. У форматі мозкового штурму учасники пропонують варіанти підробітку, ведучий записує їх на дошці. Кожен отримує 5 наліпок для голосування та зазначає найцікавіші для себе. Найпопулярніші варіанти роздаються учасникам для роботи в групах по 5 осіб. Групи обговорюють питання та презентують результати [3].

Обговорення:

- які переваги, можливі труднощі для того чи іншого підробітку?
- що вам потрібно для цього?
- чи знаєте ви приклади підлітків, які вже мають власний підробіток?

2. ВПРАВА «МОЇ ВМІННЯ – МІЙ РЕСУРС».

Мета: допомогти підліткам виявити свої вміння та інтереси і розглянути їх як потенційні джерела доходу.

Хід вправи: кожен учасник індивідуально записує 3 – 5 своїх умінь, талентів або занять, які йому добре вдаються. Після цього учасники об'єднуються в пари. У парах вони озвучують одне одному свої вміння та разом намагаються придумати, яку роботу або підробіток можна було б виконувати, використовуючи ці навички.

Далі кожна пара презентує ідеї один одного для всієї групи. Після презентації інші учасники можуть запропонувати додаткові варіанти, як ще можна використати ці вміння для заробітку.

Обговорення:

- чи з'явилися нові ідеї підробітку після обговорення?
- які навички виявилися найпоширенішими?
- яку з ідей ви могли б спробувати реалізувати вже зараз?

3. ВПРАВА «ЩО І ДЛЯ КОГО».

Мета: навчити підлітків планувати конкретні кроки для реалізації ідей заробітку та працювати над ними спільно.

Хід вправи: у групах учасники обирають один найцікавіший варіант підробітку. Група спільно розробляє та візуалізує план дій, відповідаючи на запитання: «Що саме хочемо робити? Кому можна запропонувати свою послугу або продукт?» Кожна група представляє свої плани.

Обговорення:

- які ресурси або навички потрібні, щоб реалізувати цю ідею?
- які труднощі можуть виникнути під час реалізації?
- чи можна почати реалізовувати цю ідею вже зараз? Що для цього потрібно?

4. ВПРАВА «СКІЛЬКИ ЦЕ КОШТУЄ».

Мета: навчити підлітків визначати справедливую ціну за послуги та продукти.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам оцінити вартість послуги або товару (можна використати результати попередньої вправи або ж обрати щось нове), враховуючи час, складність, рівень навичок, витратні матеріали та накладні витрати.

Обговорення:

- чи може одна й та сама послуга мати різну ціну? Від чого це залежить?
- що необхідно пам'ятати при формуванні ціни?
- що означає справедлива ціна? Як її визначити?

5. ВПРАВА «НАШ БІЗНЕС-ПЛАН».

Мета: навчити підлітків планувати конкретні дії для реалізації свого продукту або послуги, продумувати ресурси, маркетинг.

Хід вправи: ведучий роздає кожній групі готовий шаблон із ключовими блоками бізнес-плану:

- 1) ідея: що я хочу робити? (послуга або продукт);
- 2) клієнт: для кого це? хто мій клієнт?
- 3) цінність: чому це буде корисно або цікаво?
- 4) ресурси: що мені потрібно для старту (час, матеріали, навички, допомога)?

- 5) ціна та фінанси: скільки коштуватиме продукт, скільки витрат потрібно на запуск, прогнозований прибуток;
- 6) маркетинг і продажі: як люди дізнаються про мене?
- 7) перші кроки: конкретні дії відразу після завершення планування.

Кожна група бере свою готову ідею продукту/послуги та цільову аудиторію. Учасники складають детальний план по кількох ключових блоках: кожна група презентує свій план [4].

Обговорення:

- як ваш продукт допомагає іншим людям?
- який перший маленький успіх покаже, що ідея працює?
- як би ви перевірили попит до запуску?

6. ВПРАВА «АНТИРИЗИК».

Мета: передбачати ймовірні проблеми або перешкоди у реалізації своєї ідеї та розробляти стратегії їх попередження чи зменшення.

Хід вправи: кожна група бере свій бізнес-план із попередньої вправи та заповнює картки трьох типів: 1) ризику/перешкоди – можливі проблеми під час реалізації ідеї; 2) наслідки – що станеться, якщо цей ризик справдиться; 3) стратегії/рішення – як зменшити ймовірність проблеми або мінімізувати її вплив. Кожна група придумує ймовірні ризики для своєї ідеї, оцінює наслідки та пропонує конкретні стратегії для їх подолання. Учасники презентують роботу.

Обговорення:

- які стратегії здаються найефективнішими?
- яких ризиків можна повністю уникнути, а які тільки мінімізувати?

7. ВПРАВА «ФЕСТИВАЛЬ ІДЕЙ».

Мета: розвивати креативність, навички презентації та планування, навчити оцінювати ідеї інших і зрозуміти принцип попиту та пропозиції.

Хід вправи: кожна група обирає одну або кілька ідей, які учасники хочуть «продавати» – це може бути продукт, послуга або міні-бізнес. На аркушах або картках група готує портфоліо продукту/послуги: опис продукту або послуги, ціну, ключові переваги. Якщо можливо, додають макет або малюнок продукту. Після того, як усі роботи вже готові, – відбувається представлення. Два учасника з команди залишаються біля свого столу та презентують продукт/послугу іншим. Решта учасників переміщуються від столу до столу, ознайомлюючись та ставлячи запитання.

Обговорення:

- що допомогло вашій ідеї привернути увагу інших?

- які запитання ставили «покупці» і що вони допомогли вам зрозуміти про вашу ідею?
- що можна покращити у вашому продукті або послугі, щоб вони стали більш цікавими?



ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ПОРАДА МАЙБУТНЬОМУ ПІДПРИЄМЦЮ».

Мета: закріпити головні висновки.

Хід вправи: кожен учасник пише одну пораду для підлітка, який хоче почати заробляти. Потім кожну пораду приклеюють на дошку і створюють спільний список.

2. ВПРАВА «ТАЛАНТ ДРУГА».

Мета: допомогти підліткам побачити сильні сторони один одного, підвищити впевненість у собі.

Хід вправи: учасники стають у коло та передають м'яч один одному, називаючи ім'я та сильну сторону того, кому передають.

Обговорення:

- чи почули ви щось нове про себе?
- яка ідея вам найбільше відгукнулася?

Список використаної літератури

1. Гільберг Т. Г. Фінансова грамотність. Навчальний посібник. Частина 1. Київ: Генеза, 2024. 96 с. URL: https://www.geneza.ua/sites/default/files/ebooks/Гільберг_Фінанси_Навч._посібник._Ч._1.pdf
2. Грищенко Т. С., Смовженко Т. С. Фінансова грамотність. Фінанси. Що? Чому? Як?: навчальний посібник. Київ: Університет банківської справи, 2019. 272 с. URL: https://events.bank.gov.ua/gmw2021/src/files/Financial_Literacy_Textbook_Aug2019.pdf
3. Карітас України. Навчальний посібник для проведення інтерактивних занять з дітьми та молоддю. Львів: Карітас України, 2023. 128 с.
4. Ролік В. А., Войтицька Л. В., Тригуб О. В. Підприємництво і фінансова грамотність: підручник для 8 класу закладів загальної середньої освіти. Київ: Генеза, 2025. 176 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1PbaZr_q_BACFLSLpiNnydKFWEOG1DAOv/view?pli=1
5. Ролік В. А., Войтицька Л. В., Тригуб О. В. Посібник для вчителя: Підприємництво і фінансова грамотність. 8 клас. Київ: Генеза / МОІН України, 2025. (PDF). URL: <https://talan.bank.gov.ua/uploads/files/8-kl-posibnik-dlia-vchitelia.pdf?v=6>



ТЕМА 4.

ФІНАНСОВА БЕЗПЕКА ТА ЗАХИСТ КОШТІВ В ІНТЕРНЕТІ



Мета: сформувати у підлітків уявлення про безпечні способи заробітку, розвинути підприємницьке мислення, відповідальність та розуміння цінності власної праці.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- розумітимуть основні фінансові ризики в інтернеті;
- вмітимуть розпізнавати шахрайські схеми;
- знатимуть правила захисту персональних і фінансових даних;
- усвідомлюватимуть відповідальність за онлайн-фінансові дії;
- будуть здатними застосовувати отримані знання в повсякденному житті.



Матеріали та обладнання: фліпчарт або дошка, маркери, картки із ситуаціями, папір, ручки, наліпки, таймер, мультимедійні матеріали (за можливості), старі ілюстровані журнали для колажів; таблички «безпечно», «сумнівно», «небезпечно».

I ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ЗІПСОВАНИЙ ТЕЛЕФОН».

Мета: показати, як інформація може спотворюватися та чому важливо перевіряти повідомлення.

Хід вправи: ведучий запрошує шість охочих учасників. Один залишається в кімнаті, а п'ятеро виходять. Ведучий зачитує першому учаснику коротку історію. Його завдання – уважно її запам'ятати. Далі учасники заходять по одному, і кожен попередній переказує історію наступному лише один раз,

без уточнень. Останній учасник озвучує історію вголос для всієї групи. Після цього ведучий зачитує оригінальний текст, і група порівнює, що змінилося.

Текст.

У місті Фінансівка жив веселий хлопець на ім'я Денис. Він був мрійливим, дотепним і трохи нерозважливим. Якось його осяяла чудова ідея – відкрити власний бізнес із продажу рожевих шкарпеток з єдинорогами. Щойно він почав складати в голові бізнес-план, як отримав повідомлення нібито від «Global Bank 24» про виграш 10 000 гривень. Щоб отримати гроші, потрібно було терміново ввести код із SMS. Денис так зрадив, що почав підстрибувати від щастя і навіть уявляти, як розширюватиме свій бізнес. Не замислюючись, він почав вводити код. Десь далеко в його голові майнула думка: «А якщо це шахрайство?» Проте Денис не дуже любив довго роздумувати. «Головне – діяти!», – вигукнув він і швидко натиснув кнопку «підтвердити». І раптом замість того, щоб збільшитися, всі гроші з його рахунку в одну мить зникли.

«О ні! Мої гроші, мій бізнес, мої шкарпетки!», – закричав Денис. У паніці він почав натискати всі можливі кнопки, але було вже пізно – шахраї викрали кошти з його рахунку. Схоже, це був не найкращий день у житті хлопця. Зрештою Денис залишився без грошей, але з цінним уроком: відтоді він перевіряє всі повідомлення і більше не приймає поспішних фінансових рішень.

Обговорення:

- що може статися, якщо ми реагуємо на неперевірене повідомлення?
- чому важливо перевіряти інформацію, особливо коли йдеться про гроші?

2. ВПРАВА «МІЙ ДОСВІД».

Мета: актуалізувати особистий досвід учасників, продемонструвати поширеність випадків шахрайства.

Хід вправи: на дошці записано 5 тверджень на кшталт: «Мені писали або дзвонили незнайомі люди з проханням про гроші», «Я втрачав/втрачала доступ до своїх акаунтів», «Мені приходили повідомлення з проханням перейти за посиланням» тощо. Ведучий пропонує учасникам ознайомитися з написами та приклеїти наліпки зі своїм іменем під твердженнями, які з ними траплялися.

Обговорення:

- яке твердження назбирало найбільше стікерів? Чому саме воно?
- як ви зрозуміли, що ситуація була небезпечною (або не зрозуміли одразу)?

❖ ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ЦИФРОВИЙ ГАМАНЕЦЬ».

Мета: ознайомити з безготівковими інструментами розрахунків.

Хід вправи: ведучий ознайомлює учасників з інструментами безготівкових розрахунків: оплата банківською картою, дані, вказані на картці, мобільні платежі, перекази з картки на картку, інтернет-банкінг, електронні гаманці, оплата за QR-кодами, оплата за реквізитами тощо. Демонструє на екрані.

Учасники сидять в колі на стільцях. Ведучий заздалегідь готує список фінансових дій, які могли б виконувати підлітки за допомогою безготівкових інструментів. Перший учасник стає в коло та зачитує одну. Усі, хто виконував цю дію, міняються місцями. Той, хто залишився без місця, зачитує наступну фінансову дію [4].

 Обговорення:

- в чому полягає перевага безготівкових платежів, а в чому недолік?
- чи безготівкові платежі – це завжди безпечно?

2. ВПРАВА «МІЙ ФІНАНСОВИЙ ЗАХИСТ».

Мета: сформувані особисті правила фінансової безпеки.

Хід вправи: кожна група створює свій список правил «як я захищаю свої гроші в інтернеті» та формує алгоритм послідовних дій: що робити, якщо повідомили шахраю секретні реквізити картки та паролі. Кожна група презентує свою роботу у формі плакату або колажу.

 Обговорення:

- які помилки найчастіше роблять підлітки?
- що ви почнете робити вже сьогодні?

3. ВПРАВА «ПРАВИЛА БАНКОМАТНОГО ЕТИКЕТУ» (МОДИФІКОВАНА ВПРАВА).

Мета: сформувані у підлітків навички безпечної та відповідальної поведінки під час користування банкоматом, запобігти фінансовим ризикам і шахрайству.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам об'єднатися в групи, обрати одну ситуацію (хтось стоїть занадто близько, незнайомиць пропонує «допомогу», банкомат виглядає пошкодженим, картка «застрягла», хтось підглядає PIN-код) та приготувати набір рекомендацій, як правильно діяти у цих випадках. Після представлення ведучий підсумовує базові правила користування банкоматом [2].

 Обговорення:

- які сигнали небезпеки ви помітили?
- чи траплялися з вами подібні ситуації?

4. ВПРАВА «ВИДИ ОНЛАЙН-ШАХРАЙСТВА».

Мета: ознайомити учасників з найпоширенішими шахрайськими схемами.

Хід вправи: ведучий розповідає про види онлайн-шахрайства (фішинг, фейкові інтернет магазини, телефонне шахрайство, отримання конфіденційної інформації через соціальні мережі, викрадення даних банківських карток через підроблені пристрої та інші), чому воно є поширеним і небезпечним, якими є його ознаки та яким чином перевірити правдивість інформації. Згодом група за допомогою мозкового штурму складає перелік відомих їм видів цифрового шахрайства та записує на дошці. Ведучий доповнює, якщо не всі будуть згадані [1].

Обговорення:

- які види шахрайства зустрічаються найчастіше?
- звідки ви дізналися про ці випадки?
- чому люди потрапляють у такі ситуації?

5. ВПРАВА «ДОСЛІДНИКИ ОНЛАЙН-ШАХРАЙСТВА».

Мета: розпізнавати різні види онлайн-шахрайства, аналізувати їх механізми та формувати навички безпечної поведінки в інтернеті.

Хід вправи: учасники в трійках обирають один вид онлайн-шахрайства для дослідження. Завдання – проаналізувати його за такими критеріями: як працює ця схема? які «сигнали небезпеки» вказують, що це шахрайство? як можна захиститися від цього виду шахрайства? Кожна група презентує свої висновки.

Обговорення:

- які ознаки шахрайства повторюються у різних схемах?
- чому люди потрапляють у такі ситуації?
- що допоможе не стати жертвою шахрайства?

6. ВПРАВА «ЗАЙМИ ПОЗИЦІЮ».

Мета: розвивати критичне мислення та вміння приймати рішення швидко.

Хід вправи: у різних сторонах кімнати розміщені таблички «безпечно», «сумнівно», «небезпечно». Ведучий зачитує конкретні ситуації, що стосуються онлайн-покупок, повідомлень, пропозицій або дзвінків, із якими підлітки можуть стикатися в інтернеті. Після кожного прикладу учасники займають позицію біля відповідної таблички та пояснюють свій вибір.

Обговорення:

- що можна зробити, щоб перевірити сумнівну ситуацію?

7. ВПРАВА «БЕЗПЕЧНИЙ АКАУНТ».

Мета: сформувати навички захисту особистих даних.

Хід вправи: учасники в групах складають список правил безпечного акаунту та створюють варіанти надійних паролів, описують їх критерії (варто/

не варто), перелічують можливі варіанти додаткового захисту персональних даних. Усе записують на великому аркуші та створюють «чек-лист безпеки» [3].

Обговорення:

- які правила ви вже використовуєте?
- що варто змінити після заняття?

8. ВПРАВА «ОНЛАЙН – ПРОПОЗИЦІЯ: ПРАВДА ЧИ ФЕЙК?»

Мета: розвивати критичне мислення, навички аналізу цифрових повідомлень та визначення шахрайських схем.

Хід вправи: кожна група придумує власну онлайн-пропозицію і самостійно вирішує: вона буде реальною чи шахрайською. Групи готують рольові постановки та демонструють їх перед іншими. Решта груп уважно переглядає ситуацію і, спираючись на раніше здобуті знання про онлайн-шахрайство, оцінює: це справжня пропозиція чи фейк.

Обговорення:

- які ознаки вказували на шахрайство?
- як перевіряти, чи пропозиція справжня?
- яку пораду ви б дали друзям щодо цієї пропозиції?



ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «МІФ, У ЯКИЙ Я БІЛЬШЕ НЕ ВІРЮ».

Мета: закріпити нові знання, допомогти учасникам усвідомити зміну свого мислення.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам пригадати, що вони думали про безпеку в інтернеті до заняття, і що змінилося зараз. Кожен учасник по черзі завершує фразу: «Раніше я думав/думала, що ..., але тепер знаю, що...». Учасники записують на стікері й прикріплюють на дошку.

Обговорення:

- чому цей міф звучить переконливо?
- що допомагає відрізнити правду від міфу?

2. ВПРАВА «МОЄ ПРАВИЛО БЕЗПЕКИ».

Мета: закріпити матеріал.

Хід вправи: кожен учасник озвучує 2 – 3 правила фінансової безпеки, яких буде дотримуватися в реальному житті, і пояснює свій вибір групі.

Список використаної літератури

1. Грищенко Т. С., Смовженко Т. С. Фінансова грамотність. Фінанси. Що? Чому? Як?: навчальний посібник. Київ: Університет банківської справи, 2019. 272 с. URL: https://events.bank.gov.ua/gmw2021/src/files/Financial_Literacy_Textbook_Aug2019.pdf
2. Міністерство освіти і науки України. Основи управління особистими ресурсами. Фінансова грамотність (10–11 класи): навчальні матеріали. Київ: МОНУ, 2024. 112 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/fingram/30-09-2024/osnovy-upravlinnya-osobystymy-resursamy-finansova-hramotnist-10-11-klasy-30-09-2024.pdf>
3. Національний банк України. Матеріали для педагогів з платіжної безпеки та фінансової грамотності. (Онлайн-ресурс): URL: <https://talan.bank.gov.ua/pedagogam>
4. Національний банк України. План-конспект до уроку «Поради з кібербезпеки та шахрайства у віртуальному середовищі (старша школа)» / Національний банк України. Київ, 2023. 24 с. URL: <https://talan.bank.gov.ua/pedagogam>
5. Національний банк України. Українські підлітки мають початковий рівень фінансової грамотності: дослідження НБУ. 2023. URL: <https://bank.gov.ua/ua/news/all/ukrayinski-pidlitki-mayut-pochatkoviyy-riven-finansovoyi-gramotnosti--doslidjennya-nbu>



ТЕМА 5.

ФІНАНСОВІ КВЕСТИ: ГРАЄМО ТА НАВЧАЄМОСЬ



Мета: формування в дітей та підлітків базових фінансових навичок через квести та ігрові методи: прийняття рішень, планування бюджету, відповідальне ставлення до грошей, командну взаємодію.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- розумітимуть основні фінансові поняття у практичному контексті;
- вмітимуть приймати фінансові рішення в ігрових ситуаціях;
- усвідомлюватимуть цінність грошей та власної праці;
- розвиватимуть командну роботу, критичне мислення та ініціативність;
- отримають позитивний досвід навчання через гру.



Матеріали та обладнання: фліпчарт або дошка, маркери, ручки, папір, аркуші А4, стікери, таймер, роздруковані бланки «Бінго» із запитаннями, картки «станцій» (5 ситуацій), ігрові монети, таблиці бюджету для кожної команди, картки із запитаннями різної складності (для категорій: «Фінансова безпека»; «Планування бюджету»; «Мій перший дохід»), картки із завданнями для квесту, морквини.

I ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА: «МОЯ МРІЯ».

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні фінансові цілі, підсилити мотивацію дітей до роботи під час розгляду теми.

Хід вправи: кожен учасник отримує аркуш. Усі коротко записують свою фінансову мрію. Потім учасник приклеює свій аркуш на дошку і вголос озвучує свою мрію.

Обговорення:

- що вам потрібно, щоб здійснити мрію?
- який перший крок можна зробити вже сьогодні?

2. ВПРАВА: «МІЙ НАЙУСПІШНІШИЙ ДОСВІД ЗАОЩАДЖЕННЯ».

Мета: показати практичні приклади фінансових заощаджень.

Хід вправи: учасники об'єднуються в пари. Кожен по черзі розповідає партнеру про свій найуспішніший досвід заощадження (як він/вона накопичував гроші, на що саме, чи вдалося зібрати?).

Обговорення:

- які методи заощадження виявилися найбільш ефективними?
- що ви можете взяти з чужого досвіду для себе?

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА: «ФІНАНСОВЕ БІНГО».

Мета: закріпити знання з фінансової грамотності та безпеки в інтернеті.

Хід вправи: ведучий роздає учасникам бланки «Бінго» із запитаннями на тему фінансової грамотності. Учасники взаємодіють між собою: озвучують запитання зі свого бланка. Якщо інший учасник може обґрунтувати відповідь, він вписує своє ім'я у відповідну клітинку.

Правила: зараховується лише відповідь з поясненням; не можна вписувати себе; одна людина – одна клітинка в одному бланку. Перемагає учасник, який першим заповнив бланк або має найбільше заповнених клітинок наприкінці гри.

Обговорення:

- яке пояснення було для вас найкориснішим?
- що нового ви дізналися від інших?

2. ІНТЕРАКТИВНА ГРА: ВАРІАНТ І «ФІНАНСОВИЙ КВЕСТ: БЮДЖЕТ НА МІСЯЦЬ».

Мета: навчити підлітків планувати місячний бюджет, приймати фінансові рішення в команді, аналізувати наслідки своїх рішень.

Хід гри: на початку гри ведучий оголошує: «У вас є фінансова мета, до якої ви рухатиметесь протягом наступних 6 місяців. Кожна команда може обрати для себе одну ціль, яка визначатиме ваші рішення у грі». Пропонує обрати із карток, прикріплених на дошці: «Будинок – 4000»; «Відкриття власної справи – 3000»; «Авто – 2500»; «Закордонна туристична подорож – 1500»; «Оплата навчання в університеті – 1300»; «Ремонт квартири – 1200»; «Ноутбук – 900».

Кожна команда отримує стартовий місячний дохід (2000 монет) та порожню таблицю бюджету, у яку буде записувати всі доходи, витрати, заощадження та залишки. Гра триває 6 раундів (місяців), під час яких команди ведуть власний бюджет. Кожен «місяць» включає:

Крок 1. Планування бюджету – розподіл доходу між трьома категоріями: обов'язкові витрати (житло – 300, їжа – 200, транспорт – 100), заощадження та інші потреби (розваги, одяг, гігієна, хобі). Команда має обов'язково передбачити кошти в кожній із цих категорій, самостійно визначивши суми для заощаджень та інших потреб, а також частину на непередбачені витрати. Усі рішення узгоджуються в групі та фіксуються у бюджеті.

Крок 2. Випадкова подія – кожна команда тягне картку події, наприклад: поломка телефону (–200); медичні витрати (–300); бонус на роботі (+250); знайдені гроші (+150). Команда сама приймає рішення, як діяти у відповідь на отриману «подію» та вносить зміни у таблицю бюджету. У випадку, коли необхідна непередбачувана витрата перевищує наявний бюджет, команда може оформити «овердрафт» на 1 місяць.

Крок 3. Підрахунок місяця. Команда підраховує фінанси – витрати, заощадження, баланс коштів на місяць. Баланс (надлишок та борг) переноситься на наступний місяць.

Крок 4. Надходження – на початку кожного нового місяця (раунду) команда отримує новий дохід – 2000 і додає до нього залишок з попереднього місяця. Гра переходить до нового раунду. Кроки 1 – 4 повторюються 6 разів (6 місяців). Ускладнення можливе за рахунок нових подій (збільшення оренди, сезонні витрати, штрафи, фінансові подарунки).

Після завершення 6 місяців команди підраховують: скільки заощаджень накопичено; чи є борги; чи досягли визначених на початку фінансових цілей. Перемагає та команда, яка набере найвищі бали за такими критеріями: найбільш амбітна ціль; відсутність боргів, збалансовані та гармонійні витрати протягом місяця.

Обговорення:

- чи змінювалася ваша стратегія протягом гри? Чому?
- чи були у вас імпульсивні витрати? Як вони вплинули на результат?
- як ви приймали рішення в команді: швидко чи після обговорення?
- що б ви робили інакше, якби гра почалась заново?

3. ІНТЕРАКТИВНА ГРА: ВАРІАНТ II «ПОДОРОЖ».

Мета: навчити передбачати наслідки витрат і економії, планувати ресурси на довший період.

Хід гри: ведучий говорить: «Ви вирушаєте у подорож. У вас є обмежений бюджет, і на кожному етапі вам доведеться приймати рішення. Ваше завдан-

ня – дійти до фінішу і не залишитися без грошей». Кожна команда отримує 1500 монет. Гра складається з 5 станцій (етапів подорожі). На кожній станції команда: читає ситуацію, обговорює варіанти, обирає рішення, фіксує витрати/наслідки.

Станція 1: вам потрібно доїхати до місця відпочинку. Варіанти: автобус – 200; потяг – 350; оренда авто – 600. Команда обирає варіант і віднімає необхідну суму грошей.

Станція 2: потрібно знайти, де жити. Варіанти: хостел – 200; готель – 400; апартаменти – 600.

Додатково (для ведучого): якщо обрали хостел, ведучий може додати мінус у наступній станції та обов'язково пояснює чому: «Ок, це дешевий варіант. Але умови не дуже комфортні – ви погано відпочили. Через втому і дискомфорт ви витрачаєте додатково –100 ».

Станція 3: їжа протягом подорожі. Варіанти: готуєте самі – 150; кафе – 300; ресторани – 500.

Станція 4: ви хочете отримати емоції від подорожі. Варіанти: безкоштовні активності – 0; екскурсія – 200; дорогі розваги – 400.

Станція несподіванка (команда наосліп витягує картку): поломка –200; знижка – +150; штраф –150; бонус – +200.

На кожній станції учасники обговорюють варіанти, думають про майбутні витрати, рахують гроші. Вони постійно вирішують: «зеконотити зараз чи витратити?», «ризикнути чи перестрахуватися?». Після 5 станцій команди підраховують: скільки грошей залишилось, чи вистачило їм бюджету, чи довелося економити в кінці. Перемагає та команда, яка дійшла до кінця, має найбільше грошей, приймала обдумані рішення.

Обговорення:

- у який момент ви найбільше сумнівалися у своєму рішенні?
- яке рішення найбільше вплинуло на ваш фінальний результат?
- на що б ви тратили найбільше в реальній подорожі?

4. ІНТЕРАКТИВНА ГРА «АУКЦІОН ЗНАНЬ».

Мета: перевірити засвоєння матеріалу в інтерактивній формі.

Хід гри: учасники об'єднуються в команди. Ведучий оголошує: «Зараз ми проведемо аукціон, але тут продаються не речі, а запитання. Ваше завдання: виграти якомога більше грошей, правильно відповідаючи». Кожна команда отримує однакову суму, наприклад 1000 монет. Ведучий пояснює правила: за кожне запитання потрібно зробити ставку. Якщо відповідь правильна → сума подвоюється або додається. Якщо неправильна → команда втрачає свою ставку. Ведучий оголошує категорії: «Фінансова безпека»; «Планування бюджету»; «Мій перший дохід» (запитання заздалегідь готує ведучий

згідно тієї інформації, яку вивчали під час попередніх тем цього модуля). Команди обирають одну з них і вирішують, скільки готові поставити (наприклад, від 50 до 200 монет). Після ставок ведучий зачитує запитання. Команди обговорюють (1 хв.) і дають відповідь. Ведучий додає або віднімає гроші, в залежності від того, чи правильно відповіла команда. Хід переходить до наступної команди.

Команди не знають складності запитання наперед. Вони ризикують грошима, спираючись на впевненість у своїх знаннях.

Перемагає та команда, яка наприкінці гри має найбільшу кількість монет. У кінці гри ведучий обмінює монети учасників на шоколадні монети або інші дрібні призи.

Обговорення:

- чи була у вас стратегія, чи ви діяли інтуїтивно?
- чи змінювали ви свою поведінку після програшу? Як саме?
- як ця гра пов'язана з реальними фінансовими ризиками?

5. КВЕСТ: ВАРІАНТ I «МАКСИМАЛЬНИЙ ОБМІН».

Мета: розвинути креативність, гнучкість мислення та підприємливість.

Хід квесту: ведучий пояснює, що це буде вуличний квест, під час якого учасники виконуватимуть завдання у міському просторі, взаємодіючи з перехожими. Він проводить короткий інструктаж, пояснює правила та наголошує на безпечній і ввічливій комунікації: учасники мають привітатися, представитися, коротко пояснити, що виконують освітнє завдання, ввічливо запросити до участі та подякувати незалежно від відповіді. Далі учасники об'єднуються в пари й отримують стартовий ресурс – дві морквини. Завдання – за визначений час у місті здійснити якомога більше обмінів: спочатку обміняти моркву на будь-який предмет, а потім послідовно обмінювати отримані речі, продовжуючи ланцюжок максимально довго.

Обговорення:

- що допомагало вам отримати згоду на обмін?
- як змінювалася ваша впевненість протягом виконання завдання?
- які фрази або підходи працювали найкраще?
- які навички з цієї справи можуть бути корисними у реальному житті?

6. КВЕСТ: ВАРІАНТ II «ПРИГОДА В МІСТІ».

Мета: розвинути фінансову обізнаність і комунікативні навички.

Хід квесту: ведучий пояснює, що учасники вирушають у місто для виконання практичних завдань, пов'язаних із темами заробітку, витрат і фінансових рішень. Учасники об'єднуються в малі групи та отримують перелік завдань. Потрібно за визначений час виконати якомога більше пунктів:

1. спробувати «влаштуватися» на роботу на пів години;
2. знайти приклад акції або знижки в магазині та оцінити, чи вони справді вигідні;
3. знайти місце роботи, де готові взяти працівника без досвіду;
4. дізнатися приблизну заробітну плату фахівців трьох різних професій;
5. знайти та сфотографувати банкомат у місті;
6. порівняти ціни у трьох різних магазинах на базові продукти: молоко, хліб, олію, масло та варену ковбасу;
7. запитати у перехожих, на що вони найчастіше витрачають гроші (2 - 3 відповіді).

Обговорення:

- що нового ви дізналися про гроші та витрати?
- що нового ви дізналися про роботу та зарібок?
- чи всі знижки вигідні? Як це зрозуміти?
- які навички допомагали вам під час квесту?

ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ФІНАНСОВИЙ РЕЙТИНГ».

Мета: самооцінка фінансової поведінки.

Хід вправи: учасники оцінюють себе від 1 до 10 за твердженнями: «я планую витрати», «я заощаджую», «я планую великі покупки заздалегідь», «я можу відрізнити потребу від бажань».

Обговорення:

- Що ви зрозуміли про свої фінансові звички?
- Що було складно оцінити?
- Яку звичку хочете покращити?
- Що допоможе вам краще керувати грошима?

2. ВПРАВА «БЛИСКАВИЧНА ФІНАНСОВА РАДА».

Мета: поділитися практичними фінансовими порадами та закріпити правила безпечного поводження з грошима.

Хід вправи: учасники стоять у колі і по черзі дають один одному короткі поради, які стосуються фінансової грамотності.

Список використаної літератури

1. Гільберг Т. Г. Фінансова грамотність. Навчальний посібник. Частина 1. Київ: Генеза, 2024. 96 с. URL: https://www.geneza.ua/sites/default/files/ebooks/Гільберг_Фінанси_Навч._посібник._Ч._1.pdf
2. Грищенко Т. С., Смовженко Т. С. Фінансова грамотність. Фінанси. Що? Чому? Як?: навчальний посібник. Київ: Університет банківської справи, 2019. 272 с. URL: https://events.bank.gov.ua/gmw2021/src/files/Financial_Literacy_Textbook_Aug2019.pdf
3. Зростаємо і вчимося разом. Навчальний посібник для проведення інтерактивних занять з дітьми та молоддю. Львів: Карітас України, 2019. 128 с.
4. Національний банк України. План-конспект до уроку «Поради з кібербезпеки та шахрайства у віртуальному середовищі (старша школа)» / Національний банк України. Київ, 2023. 24 с. URL: <https://talan.bank.gov.ua/pedagogam>

ПЕРЕЛІК СОЦІАЛЬНО ЗНАЧУЩИХ ГРУПОВИХ ПРОЄКТІВ

(ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВИВЧЕННЯ МОДУЛЯ)

ПРОЄКТ 1. «ОСНОВИ ФІНАНСОВОЇ ГРАМОТНОСТІ»

Суть ініціативи: підлітки створюють прості інформаційні матеріали для молодших дітей, плакати або міні-презентації, комікси, відео з основ фінансової грамотності.

Формат: створення інформаційних матеріалів для молодших школярів.

Як реалізується: використовуючи заготовлені матеріали, підлітки повинні провести заняття для молодших груп, наприклад 7 - 9 років, по темі «Основи фінансової грамотності» (теорія, квести, ігри, підготувати роздаткові матеріали).

Ключові методи: інформаційні матеріали для молодших дітей, плакати або міні-презентації, комікси, відео.

ПРОЄКТ 2. «ЯРМАРОК – ГРОШІ ЗА ТАЛАНТ»

Суть ініціативи: підлітки виготовляють прості вироби власноруч (браслети, малюнки, вироби з глини, листівки тощо) та продають їх на ярмарку, щоб отримати перший досвід чесного заробітку. Отримані гроші можна витратити на благодійність, наприклад, закупити необхідні речі для військовослужбовців у шпиталі.

Формат: проведення ярмарку благодійності для збору коштів для підтримки військових.

Як реалізується: учасники обирають, що саме будуть виготовляти, планують

кількість виробів і час на роботу. Далі створюють продукцію, визначають ціну та готують просту презентацію свого товару. Проводиться ярмарок для однолітків, батьків або громади. Після завершення підлітки підраховують зароблені кошти та обговорюють, що було складно, а що вдалося. Разом витрачають їх на визначену ціль.

Ключові методи: підготовка власних виробів та їх презентації; організація ярмарку для продажу власних виробів; благодійна діяльність (допомога військовим).

ПРОЄКТ 3. «ФІНАНСОВИЙ ЧЕЛЕНДЖ: 7 ДНІВ БЕЗ ІМПУЛЬСИВНИХ ПОКУПОК».

Суть ініціативи: підлітки протягом 7 днів вчать контролювати бажання витратити гроші імпульсивно та аналізують свої фінансові рішення.

Як реалізується.

День 1. Старт: учасники знайомляться з поняттям імпульсивних покупок і фіксують свої звичні витрати.

День 2. Спостереження: протягом дня помічають моменти, коли хочеться щось купити «просто так», але не купують.

3. Пауза: учасники вчать відкладати рішення про покупку мінімум на 24 години.

День 4. Альтернатива: шукають безкоштовні або дешевші альтернативи бажаним покупкам.

День 5. Мета: визначають, на що краще заощадити гроші замість імпульсивних витрат.

День 6. Підрахунок: підраховують, скільки грошей вдалося не витратити (заощадити) за тиждень.

День 7. Підсумок: обговорюють результати челенджу, діляться висновками та корисними порадами.

Можна створити щоденник на тиждень, де будуть прописуватись спостереження по кожному дню.

Ключові методи: спостереження за власними фінансовими витратами та фіксація імпульсивних покупок; пошук альтернативних варіантів бажаних покупок; ведення щоденника витрат.



РОЗДІЛ 5

МОДУЛЬ «ГРОМАДСЬКІ КОМПЕТЕНЦІЇ»

СТРУКТУРА МОДУЛЯ

Тема 1. Добро як дія: формуємо повагу та людяність

Тема 2. Лідерство та сила взаємодії

Тема 3. Медіаграмотність

Тема 4. Волонтерство: маленькі кроки – великі зміни

Тема 5. Екологічна відповідальність: мій вибір – майбутнє планети

Соціально значущі групові проекти (за результатами вивчення модуля).



ТЕМА 1.

ДОБРО ЯК ДІЯ: ФОРМУЄМО ПОВАГУ ТА ЛЮДЯНІСТЬ



Мета: сформувати у підлітків уявлення про поняття добра та поваги, розвивати емпатію, толерантність, уміння слухати, навчити підлітків усвідомлювати власні почуття й поважати кордони інших, сприяти формуванню доброзичливої поведінки в колективі.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- розумітимуть значення доброти та поваги у взаєминах;
- усвідомлюватимуть вплив слів і вчинків на почуття інших;
- вмітимуть розпізнавати та поважати особисті кордони;
- проявлятимуть більше емпатії та толерантності;
- будуть здатні знаходити доброзичливі способи реагування у складних ситуаціях;
- відчуватимуть прийняття та безпеку в групі.



Матеріали та обладнання: аркуші А4; фломастери / ручки, картки із заготовленими ситуаціями для обговорення; свічка або символічний предмет (м'яч, камінчик), поштові конверти.

► І ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ДОЛОНІ ЗНАЙОМСТВА».

Мета: сприяти саморозкриттю; сформувати довіру в групі.

Хід вправи: ведучий просить учасників обвести свою долоню на папері та на кожному пальці записати:

- великий палець – своє ім'я;
- вказівний – що я ціную в людях;
- середній – що мене засмучує;
- безіменний – що робить мене щасливим;
- мізинець – чого я боюся.

 Обговорення:

- що було легко/важко писати?
- що нового ви дізналися про інших?

2. ВПРАВА «СПІЛЬНІ КРОКИ».

Мета: показати спільні цінності групи; знизити напруження та створити відчуття єдності.

Хід вправи: ведучий називає твердження:

- зроби крок вперед, якщо тобі важливо, щоб тебе поважали;
- зроби крок вперед, якщо тобі приємно допомагати іншим;
- зроби крок вперед, якщо тобі важливо, щоб до тебе дослухалися;
- продовжіть подібні твердження.

 Обговорення:

- що ви помітили?
- який висновок ви можете зробити з цієї вправи?

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ДОБРО – ЦЕ...».

Мета: розвивати ціннісне мислення; усвідомити особисте розуміння доброти.

Хід вправи: учасники по черзі завершують фразу: «Добро – це коли...».

 Обговорення:

- чи були відповіді схожими?
- чи може добро виглядати по-різному?
- чи в будь-якому життєвому контексті ця поведінка є добром?

2. ВПРАВА «СИТУАЦІЇ ВИБОРУ».

Мета: навчити аналізувати поведінку; розвивати навички конструктивного вибору.

Хід вправи: у малих групах обговорити заздалегідь підготовлені життєві ситуації (образа, насмішки, допомога новачку, прояв емпатії).

Обговорення:

- що відчуває кожен учасник в цій ситуації;
- якими є різні варіанти поведінки в цій ситуації?
- як може людина впливати на розвиток подій в конкретних життєвих ситуаціях?

3. ВПРАВА «СЛОВА, ЯКІ ЛІКУЮТЬ – СЛОВА, ЯКІ РАНЯТЬ».

Мета: усвідомити силу слова; сформувати відповідальність за мовлення.

Хід вправи: учасники обговорюють парні висловлювання («Ти поганий» → «Ти вчинив погано», «Завжди все псуєш» → «Ти сьогодні помилився», «Ти невдаха» → «Спробуй ще раз»).

Обговорення:

- які слова зустрічаються частіше?
- які слова сприймаються боляче, а які підтримуюче?

4. ВПРАВА «ОСОБИСТІ МЕЖІ».

Мета: ознайомити підлітків з поняттям особистих кордонів.

Хід вправи: учасники в парах повільно наближаються один до одного та зупиняються, коли відчувають найменший дискомфорт.

Обговорення:

- як кожен учасник почував себе?
- що таке особисті кордони?
- чому важливо говорити «ні», коли тобі некомфортно?

5. ВПРАВА «МОВЧАТИ VS НЕ МОВЧАТИ».

Мета: розвивати громадянську сміливість.

Хід вправи: учасникам зачитуються ситуації («у чаті класу поширюють мем про вчителя»; «твоя компанія планує «розіграш» новачка»; «вчитель несправедливо звинувачує когось у порушенні» тощо) та пропонують обговорити можливі варіанти дій.

Обговорення:

- чи є нейтралітет справді нейтральним?
- коли мовчання стає підтримкою порушення?

6. ВПРАВА «КОЛО ДОБРИХ ВЧИНКІВ».

Мета: мотивувати до позитивних дій; перевести тему в практичну площину.

Хід вправи: у колі кожен називає один добрий вчинок, який може зробити вже сьогодні.

 Обговорення:

- які вчинки можна зробити вже сьогодні?
- як вони змінюють настрій?

7. ВПРАВА «КОДЕКС НАШОЇ ГРУПИ».

Мета: сформувати принципи громадянської культури в групі.

Хід вправи: у групах учасники формують 5–7 принципів («ми поважаємо...», «ми не допускаємо...», «ми реагуємо, якщо...», «ми підтримуємо...»).

Оформлюють і представляють, як міні-декларацію.

 Обговорення:

- який принцип кодексу для вас найважливіший і чому?
- що ви дізналися про кожну із груп?
- для чого в суспільстві потрібні такі принципи?

8. ВПРАВА «Я ХОЧУ БУТИ ЛЮДИНОЮ, ЯКА...».

Мета: закріпити особистісний сенс заняття; стимулювати саморефлексію.

Хід вправи: індивідуально на аркушах діти записують особисте послання собі в майбутньому: «Я хочу бути людиною, яка...» та запаковують у конверт і забирають із собою додому.

Завдання: перечитати записане послання через рік.

**ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ****1. ВПРАВА «КОМПЛІМЕНТ ПО КОЛУ».**

Мета: підвищити самооцінку; завершити заняття на позитиві.

Хід вправи: кожний говорить комплімент сусідові справа.

 Обговорення:

- як ви почувалися, отримуючи комплімент?

2. ВПРАВА «СВІЧКА ДОБРА».

Мета: підсумувати заняття; зафіксувати внутрішні зміни.

Хід вправи: у колі (можна з уявною свічкою): «Я беру із собою з цього заняття...»

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь, 2015.
2. Громадянська освіта: 10 клас: підручник для закладів загальної середньої освіти / О. В. Пометун, Т. О. Ремех. Київ: Літера ЛТД, 2018.
3. Концепція розвитку громадянської освіти в Україні: схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 03.10.2018 № 710-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/710-2018-%D1%80>
4. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посіб. Київ: А.С.К., 2018.
5. Brown, Nina W. Creative Activities for Group Therapy: Second Edition. New York, NY: Routledge, 2023. 264 p.
6. Brown, Nina W. Psychoeducational Groups: Process and Practice. 5th ed., New York, NY: Routledge, 2025. 286 p.



ТЕМА 2.

ЛІДЕРСТВО ТА СИЛА ВЗАЄМОДІЇ



Мета: сформувати у підлітків розуміння лідерства як відповідальності перед командою та спільною метою, розвинути навички ефективної взаємодії, відкритої комунікації та спільного ухвалення рішень.

**Очікувані результати:**

Після проходження теми учасники:

- усвідомлюватимуть роль кожного в команді;
- вмітимуть співпрацювати та домовлятися;
- розумітимуть поняття лідерства;
- будуть готові брати ініціативу у спільних справах.



Матеріали та обладнання: маркери; стікери; аркуші А4; ручки; м'яч; ігрова валюта; картки із твердженнями, аркуші ватману або паперу для фліпчарту.

I ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «МОЯ СУПЕРСИЛА».

Мета: створити довірливу атмосферу, підвищити залученість у команду.

Хід вправи: кожний по колу називає своє ім'я і «суперсилу», яка допомагає працювати в команді (слухаю, організовую, підтримую).

**Обговорення:**

- чи всі суперсили однакові?
- чому в команді важливі різні якості?

2. ВПРАВА «М'ЯЧ + ІМ'Я».

Мета: сформувати відчуття команди.

Хід вправи: учасники стають у коло й передають м'яч, називаючи і повторюючи імена, а після засвоєння ритму додаються нові м'ячі – завдання не впустити їх і зберігати уважність.

 **Обговорення:**

- як ви почуваєтеся після гри?

3. ВПРАВА «СПІЛЬНЕ ТА УНІКАЛЬНЕ».

Мета: показати цінність різноманіття в команді.

Хід вправи: у трійках учасники знаходять:

- дві спільні риси;
- одну унікальну рису кожного.

 **Обговорення:**

- що допомагає команді – спільність рис її членів чи відмінності?

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ХТО ТАКИЙ ЛІДЕР?»

Мета: сформувати спільне бачення лідерства.

Хід вправи: мозковий штурм: асоціації зі словом «лідер».

 **Обговорення:**

- чи обов'язково лідер – головний?
- чи може бути кілька лідерів у команді?

2. ВПРАВА «МІФИ ПРО ЛІДЕРСТВО».

Мета: розвінчати стереотипи.

Хід вправи: ведучий зачитує твердження («Лідер – той, хто керує», «Лідерами народжуються» тощо). Учасники визначають: міф це чи факт.

 **Обговорення:**

- який міф найбільш поширений серед підлітків?

3. ВПРАВА «БЮДЖЕТ ПРОЄКТУ».

Мета: навчити учасників командно аргументувати та ухвалювати рішення.

Хід вправи: група отримує певну суму коштів на реалізацію одного з молодіжних проєктів (облаштування зони відпочинку, фестиваль настільних ігор, екологічна ініціатива, поїздка, інше). Потрібно обговорити, аргументувати та обрати лише один із наданого переліку. Розділяти кошти між проєктами не можна.

Обговорення:

- чи були різні точки зору під час обговорення?
- як приймалися рішення (рішення були одноосібними чи командними)?
- чи рішення приймалося з урахуванням аргументації?
- чи були враховані інтереси меншості?

4. ВПРАВА «ЛІДЕР І ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ».

Мета: показати зв'язок лідерства та відповідальності.

Хід вправи: в парах учасники завершують фразу:

«Добрий лідер – це той, хто...» та коротко обговорюють між собою.

Обговорення в загальному колі:

- чим лідер відрізняється від керівника?

5. ВПРАВА «УСІ РОЛІ ВАЖЛИВІ».

Мета: усвідомити цінність різних ролей у команді.

Хід вправи: кожному учаснику в групі таємно надається роль (лідер, генератор ідей, виконавець, миротворець). Необхідно створити міст з паперу між двома столами без інших засобів.

Обговорення:

- чи важко було виконувати отриману роль?
- чи впізнали ви: хто які ролі виконував?
- яких ролей бракувало?
- яке значення кожного в процесі командної роботи?

6. ВПРАВА «МІЙ ВПЛИВ».

Мета: сформувати усвідомлення особистого впливу на середовище.

Хід вправи: на дошці намальоване коло «Я» і навколо надписи: «Клас», «Школа»,

«Сім'я», «Соцмережі», «Громада». Учасникам в групах дається завдання обговорити ролі, які вони виконують в кожному середовищі, та який вони мають вплив, позначити це символами або малюнками на ватмані [1].

Обговорення:

- які ролі я виконую у кожному середовищі?
- як я можу проявляти свій вплив у кожному з цих середовищ?
- де я маю більший, а де менший вплив?
- чому моя участь є важливою?

7. ВПРАВА «КОМАНДА ПЛАНУЄ».

Мета: навчити командному прийняттю рішень та як зрозуміти роль лідера.

Хід вправи: група отримує завдання створити покроковий план для: проведення благодійної акції, створення подкасту, святкування випускного тощо.

Обговорення:

- як обирали відповідальних?
- чи були різні точки зору і як вдавалося домовлятися?
- чи всі були залучені?



ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «МІЙ КРОК ДО ЛІДЕРСТВА».

Мета: перевести знання у дію.

Хід вправи: кожен записує на аркуші одну конкретну дію, яку готовий зробити, щоб покращити в собі лідерські якості, зачитує написане та приклеює на дошку.

Ведучий робить заключення, що усвідомлення та вербалізація є першим кроком до змін.

2. ВПРАВА «ЛЮДИ, ЩО ВПЛИНУЛИ НА МЕНЕ».

Мета: усвідомити вплив інших людей на власну ідентичність та навчитися помічати позитивні приклади для натхнення.

Хід вправи: кожен учасник самостійно записує 5 людей, які в минулому мали значний вплив на нього і сформували його сьогодишню особистість (родичі, друзі, вчителі, наставники). Після цього учасники об'єднуються в пари. Кожен розповідає партнеру про одного з цих людей та пояснює, як саме він вплинув на нього.

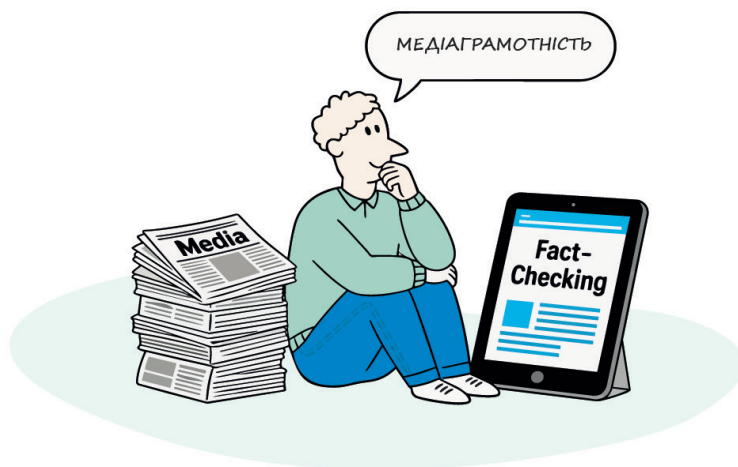
Обговорення:

- що спільного ви помітили серед людей, які вас надихали?
- як їхній вплив допомагає вам у сьогоднішніх рішеннях або діях?

Список використаної літератури

1. Горностай П.П., Чорна Г., Коробанова О.Л., Плетка О.Т., Циганенко Г.В., Чорна Л.Г. Оптимізація групової взаємодії в малих групах: посібник. Київ: Імекс-ЛТД, 2020. 126 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/727647/1/Posibnyk_Group_2020.pdf
2. Терещенко К. Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2025. №1(34). С.125-133. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.11>

3. Brown, Nina W. Psychoeducational Groups: Process and Practice. – 5th ed., New York, NY: Routledge, 2025. 286 p. . URL: https://www.routledge.com/Psychoeducational-Groups-Process-and-Practice/Brown/p/book/9781032732633?utm_source=chatgpt.com
4. Johnson C., Maon S., McCullough S. Substance Abuse Group Therapy Activities for Adults: A Complete Guide with over 800 Exercises and Examples for Effective Recovery and Healing. Gaius Quill Publishing, 2023. 356 p. URL: https://books.google.com/books/about/Substance_Abuse_Group_Therapy_Activities.html?id=-LX6EAAAQBAJ&utm_source=chatgpt.com



ТЕМА 3.

МЕДІАГРАМОТНІСТЬ



Мета: поглибити знання щодо медіа та їх впливу, розвинути практичні навички створення медіаконтенту, навчити планувати й креативно презентувати онлайн-активності, усвідомлювати відповідальність у цифровому середовищі.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- вмітимуть формулювати короткий меседж та креативно його передавати;
- зможуть оцінювати медіа та визначати ефективність контенту;
- зможуть розробляти ідеї онлайн-акцій (флешмоб, петиція, хештег);
- зможуть презентувати свої ідеї;
- усвідомлюватимуть власну відповідальність у цифровому середовищі.



Матеріали та обладнання: маркери; стікери; аркуші А4; приклади постів / відео / петицій / повідомлень; журнали для колажу; ножиці, клей, маркери, аркуші ватману або паперу для фліпчарту.

► І ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА: «МОЄ ІМ'Я – МІЙ МЕСЕДЖ».

Мета: створити безпечну атмосферу, активізувати учасників, показати зв'язок між особистістю та меседжем.

Хід вправи: учасники по колу називають своє ім'я та слово/коротку фразу, яка для них асоціюється з активною громадянською позицією (наприклад: «відповідальність», «зміни», «допомога»).

 Обговорення:

- чи легко було підібрати слово?
- чи були схожі асоціації?
- чому важливо, щоб меседж був особисто значущим?

2. ВПРАВА «МЕДІА НАВКОЛО МЕНЕ».

Мета: усвідомити роль медіа в повсякденному житті підлітків.

Хід вправи: тренер просить учасників назвати медіа, з якими вони взаємодіють щодня. Всі варіанти записуються на фліпчарті.

 Обговорення:

- що вони нам дають?
- які медіа впливають на нас, цей вплив є позитивним чи негативним?
- як захистити себе від маніпуляцій та дезінформації?

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ФОРМУЛА СИЛЬНОГО МЕДІАКОНТЕНТУ».

Мета: ознайомити учасників з ключовими елементами ефективного медіаконтенту.

Хід вправи: ведучий презентує формулу: Проблема → :Меседж → Дія.

Група обирає актуальну для себе соціальну проблематику та формулює ідею, яку хоче донести до громадськості і розписує за формулою [2].

 Обговорення:

- що було найскладнішим?
- чим важливий кожен із трьох елементів?

2. ВПРАВА «МЕСЕДЖ У КАРТИНКАХ».

Мета: навчитися формулювати свою громадянську позицію креативно, зрозуміло та переконливо.

Хід вправи: згідно з обраною для себе актуальною соціальною проблематикою, кожна група визначає цільову аудиторію, платформу для розміщення і створює візуальний меседж (колаж, малюнок, презентацію). Під час роботи на окремому аркуші записують можливі ризики щодо етичної подачі інформації.

Обговорення:

- чи легко було передати ідею без слів?
- які емоції викликає ваш меседж?
- що ефективніше впливає на думку людей?

3. ВПРАВА «ПРАВДА - НЕПРАВДА».

Мета: навчитися критично оцінювати медіаконтент.

Хід вправи: учасникам демонструють кілька прикладів правдивих та фейкових повідомлень (знайти актуальні на час заняття). Групи аналізують те, який меседж є правдивим, а який, ймовірно, фейковим.

Обговорення:

- за якими ознаками можна розпізнати фейк?
- чому важливо критично сприймати інформацію в мережі?
- як використовувати ШІ, щоб не втратити довіру?

4. ВПРАВА «ОНЛАЙН – АКТИВІЗМ».

Мета: розвивати критичне мислення та оцінювати ефективність онлайн-ініціатив.

Хід вправи: ведучий роз'яснює поняття онлайн – активізму та його цілі. Демонструє 2 – 3 кейси (реальні петиції, хештеги). Групи аналізують, які проблеми вирішують такі технології, чіткість меседжу, кому адресовано, який результат очікується?

Обговорення:

- чи викликає така петиція/хештег бажання долучитися?
- що можна взяти на озброєння для власних ідей?

5. ВПРАВА «ВЛУЧНИЙ ХЕШТЕГ».

Мета: навчитися створювати чіткі та запам'ятовувані меседжі.

Хід вправи: у групах учасники придумують 3–5 варіантів хештегів для своєї теми.

Обговорення:

- які хештеги запам'ятовуються найкраще?
- що робить хештег ефективним для залучення людей?

6. ВПРАВА «МЕДІАПІТЧ ЗА 60 СЕКУНД».

Мета: навчити коротко, переконливо та емоційно презентувати громадську ідею.

Хід вправи: групи обирають одну зі своїх попередніх ідей (меседж, петицію, флешмоб). Вони мають підготувати 60-секундний пітч, у якому має бути:

проблема, меседж, чіткий заклик до дії. Презентація відбувається перед «аудиторією» (інші учасники – потенційна громада).

 Обговорення:

- які виступи були найбільш переконливими?
- що допомагало довіряти спікеру?
- чи захотілося вам діяти?



ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «УЗАГАЛЬНЕННЯ».

Мета: узагальнити отриманий досвід.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам дати відповіді на запитання, які розглядалися під час заняття за допомогою програми Kahoot. Запитання створити у додатку Kahoot1.

2. ВПРАВА «ІМПРОВІЗАЦІЙНИЙ СТРИМ».

Мета: розвивати креативність та навички швидкого мислення.

Хід вправи: ведучий оголошує тему або початкове речення (наприклад: «Мій день, який перетворився на пригоди»). На екрані по черзі демонструються кумедні або несподівані фото-слайди. Учасники один за одним розказують історію, згідно заданої теми, спираючись на показане зображення. Кожен наступний учасник продовжує попередню розповідь весело та креативно. Ведучий контролює порядок, передаючи чергу розповіді від одного учасника до іншого.

 Обговорення:

- які моменти історії були найбільш кумедні або неочікувані?
- як зміни фото впливали на напрям розповіді?

Список використаної літератури

1. Медіаграмотність. Навчальний посібник / Програма підтримки ОБСЄ для України. Київ, 2025. URL: <https://resources.osce.org/uk/node/596908>
2. Медіаграмотність на захисті інформаційного суверенітету держави: навчальний посібник. Київ, 2015. 99 с.
3. Ласкова-Ярмоленко А., Слинькова Т. Медіаграмотність в системі освіти: вимоги сучасності у сфері соціальної комунікації. Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. 2024. № 1(32). С. 100–105. DOI: [https://doi.org/10.32405/2413-4139-2024-1\(32\)-100-105](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2024-1(32)-100-105)
4. Троцька М. Інтерактивний практикум з медіаграмотності для підлітків. Київ, 2025. 33 с.



ТЕМА 4.

ВОЛОНТЕРСТВО: МАЛЕНЬКІ КРОКИ – ВЕЛИКІ ЗМІНИ



Мета: сформувати в підлітків розуміння волонтерства як прояву соціальної відповідальності, розвинути усвідомлене ставлення до участі в громадському житті та мотивувати до активних соціально корисних дій.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- розумітимуть поняття волонтерства та соціальної відповідальності;
- усвідомлюватимуть роль волонтерів у громаді та суспільстві;
- розрізнятимуть мотиви та цінності волонтерської діяльності;
- визначатимуть власні ресурси для участі у волонтерстві;
- зможуть запропонувати ідеї соціально корисних ініціатив;
- демонструватимуть готовність до активної громадянської позиції.



Матеріали та обладнання: маркери; стікери; аркуші А4; картки з ситуаціями; журнали, ножиці, клей, кольорові картки.

► І ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «БЛИСКАВКА КОМПЛІМЕНТІВ».

Мета: показати, як легко підтримати іншого.

Хід вправи: кожен учасник за 5 секунд говорить сусідові справа маленький комплімент або заохочення («Ти класно слухаєш», «Ти енергійний»).

Виходить «хвиля підтримки», яка миттєво заряджає групу.

2. ВПРАВА «СПІЛЬНІ КРОКИ».

Мета: знайти спільне між учасниками, згуртувати групу.

Хід вправи: ведучий називає твердження. Якщо воно підходить учаснику – він робить крок уперед (інші пересідають на його місце).

Приклади тверджень: «я допомагав комусь безкоштовно»; «я брав участь у шкільних ініціативах»; «мені важливо змінювати світ навколо себе».

 **Обговорення:**

- що ви відчували, коли бачили, що вас багато?
- чому важливо не бути одному в добрих справах?

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ЩО ТАКЕ ВОЛОНТЕРСТВО?» (МОЗКОВИЙ ШТУРМ).

Мета: актуалізувати наявні знання учасників.

Хід вправи: учасники називають свої варіанти визначення волонтерства. Ведучий записує їх на дошці.

 **Обговорення:**

- які спільні риси волонтерів?
- чи будь-які добрі справи є волонтерством?

2. ВПРАВА «МІФИ І ФАКТИ ПРО ВОЛОНТЕРСТВО».

Мета: зруйнувати стереотипи.

Хід вправи: у групах учасники отримують твердження (наприклад: «Волонтер – це той, у кого багато вільного часу», «Волонтер допомагає лише незнайомим людям», «Волонтери не отримують нічого натомість») і визначають: міф це чи факт. Після обговорення озвучують спершу міфи, згодом – факти.

 **Обговорення:**

- які міфи здивували?
- чому вони виникають?

3. ВПРАВА «СОЦІАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ – ЦЕ...».

Мета: творчо осмислити, що таке соціальна відповідальність.

Хід вправи: у групах створити колаж, що показує «соціальну відповідальність», – дії, людей, ситуації, які відображають конкретну активність. Кожна група презентує свій колаж і коротко пояснює вибір образів.

 **Обговорення:**

- які елементи колажу найбільш важливі для громади?
- як пов'язані волонтерство і відповідальність?

- чи може бути відповідальність без дій?
- чому люди стають волонтерами? Що їм це дає?

4. ВПРАВА «МІЙ СОЦІАЛЬНИЙ ПРОСТІР».

Мета: отримати інформацію про життя та соціальний простір підлітків, розвинути спостережливість та комунікаційні навички.

Хід вправи: учасники в групах малюють свою карту соціального простору: всі важливі елементи їхнього життя – дім, школа/робота, магазини, друзі, хобі, місця, де проводять час. Після завершення малюнку учасники презентують свої карти.

Обговорення:

- які місця на карті приносять найбільше радості? (позначити це місце смайликом/ наліпкою).
- чим вони важливі для вас?
- де ви почуваетесь безпечно, а де – вразливо? Чому?
- хто є у важливому для вас просторі?

5. ВПРАВА «ТРИ АКТИВІЗУЮЧІ ЗАПИТАННЯ».

Мета: розвивати громадянську відповідальність, ініціативність та вміння переходити від проблеми до конкретної дії.

Хід вправи: на дошці зображено міст із трьома секціями, що закриті аркушами. Ведучий відкриває перше запитання: «Що мене не влаштовує у цьому місці?» – учасники записують відповіді на стікерах і прикріплюють у першій секції. Після того як усі прикріпили стікери першої секції, відкривається третя секція – «Як я хочу, щоб було?», і учасники записують бажаний результат та приклеюють в кінці мосту. Тоді ведучий відкриває середню секцію – «Що я можу для цього зробити?» – учасники записують свої дії та розміщують їх посередині мосту.

Обговорення:

- чи важко було дати відповідь на друге запитання?
- що було важче: критикувати чи пропонувати зміни?
- що вас мотивувало запропонувати конкретні дії?

6. ВПРАВА «СТВОРЮЄМО ВОЛОНТЕРСЬКУ ІНІЦІАТИВУ».

Мета: розвинути навички командної роботи та планування.

Хід вправи: на основі попередньої вправи учасники в групах обирають по одній ідеї для покращення свого соціального середовища та розробляють концепцію волонтерського проєкту: визначають його мету, цільову аудиторію та конкретні дії, необхідні ресурси. Кожна група представляє свої напрацювання в колі.

 Обговорення:

- що потрібно для старту?
- що залежить саме від нас, а що – від інших?
- кого потрібно залучити для реалізації?
- які кроки можна зробити вже зараз?

7. ВПРАВА «МІЙ РЕСУРС».

Мета: усвідомити власні можливості для волонтерства.

Хід вправи: кожен учасник отримує чотири картки: «Я можу це очолити», «Я знаю, як це зробити», «Я можу допомогти», «Я знаю, кого долучити».

Учасники підходять до представлених проєктів із попередньої вправи та прикріплюють картки біля тих ініціатив, у яких вони хочуть брати участь, відповідно до того, яку роль готові виконувати.

 Обговорення:

- що може бути ресурсом?
- які ресурси ми часто недооцінюємо?

8. ВПРАВА «ПЛАН Б: ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО...».

Мета: усвідомити внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на досягнення цілі; підсилити впевненість у власні можливості.

Хід вправи: у групах учасники записують у дві колонки фактори, що можуть завадити реалізації ініціативи та пропозиції – як пом'якшити ці ризики. У загальному колі кожна група представляє свої напрацювання.

 Обговорення:

- чи були спільні ризики?
- хто або що може підтримати вас на шляху до реалізації ініціатив?
- чи додали впевненості ідеї для пом'якшення ризиків?

**ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ****1. ВПРАВА «АСОЦІАЦІЯ».**

Мета: зафіксувати емоційний результат тренінгу.

Хід вправи: кожен називає асоціацію, яка описує його стан після тренінгу.

2. ВПРАВА «ТІНЬ ВОЛОНТЕРА».

Мета: усвідомити непрямий вплив активних дій.

Хід вправи: учасники стають у коло. Один доброволець робить крок у центр

і називає будь-яку волонтерську дію. Інші по черзі додають: «Якщо ти це зробиш, то ще може статися...» (наприклад: допоміг одній дитині → вона повірила в себе → стала активною → змінила щось у школі...).

3. ВПРАВА «ШЕПІТ ЯНГОЛА».

Мета: створити атмосферу довіри, підтримки та емоційної безпеки в групі.

Хід вправи: кожен учасник записує на аркуші коротку надихаючу фразу, яка додає впевненості та підтримує. Після цього усі діляться на два кола: внутрішнє та зовнішнє. Учасники внутрішнього кола стають обличчям до центру та заплющують очі. Учасники зовнішнього кола стають позаду кожного з внутрішнього. За сигналом ведучого вони тихо шепочуть свою фразу людині, яка стоїть перед ними. Після цього учасники зовнішнього кола роблять крок за годинниковою стрілкою до наступної людини та повторюють свою фразу і переходять до наступної особи. Після проходження усього кола ролі змінюються: учасники внутрішнього кола переходять у зовнішнє, а зовнішнього – у внутрішнє. Вправа повторюється за тією ж схемою.

Список використаної літератури

1. Войтович Р. В. Громадянська освіта: теорія і практика. Київ: НАДУ, 2019. 256 с.
2. Головенько В. А., Горемикіна Ю. В. Молодіжна політика в Україні: навчальний посібник. 304 с.
3. Пометун О. І. Нова українська школа: розвиток критичного мислення учнів. Київ: Освіта, 2018. 192 с.
4. Яременко О. О. Соціально-педагогічна робота з підлітками та молоддю. Київ: Каравела, 2017. 312 с.
5. Hart R. A. Children's Participation: The Theory and Practice of Involving Young Citizens in Community Development and Environmental Care. London: Routledge, 2015. 224 p.



ТЕМА 5.

ЕКОЛОГІЧНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ: МІЙ ВИБІР – МАЙБУТНЄ ПЛАНЕТИ



Мета: формування у підлітків усвідомленого ставлення до довкілля, розуміння особистої екологічної відповідальності та мотивації до екологічно відповідальної поведінки у повсякденні.



Очікувані результати:

Після проходження теми учасники:

- усвідомлять взаємозв'язок між діями людини та станом довкілля;
- зможуть наводити приклади екологічно відповідальної та безвідповідальної поведінки;
- сформулюють власну позицію щодо збереження природи;
- отримають ідеї конкретних екологічних дій, які можуть реалізувати щодня;
- розвинути навички командної роботи та рефлексії.



Матеріали та обладнання: маркери; стікери; аркуші А4; картки з твердженнями; фарби, аркуші ватману або паперу для фліпчарту.

I ВСТУП ДО ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ЕКО-ІМ'Я».

Мета: створити дружню атмосферу, налаштування на екологічну тематику.

Хід вправи: учасники по колу представляються за формулою: «Я — ... (ім'я), я їду в подорож і беру з собою ... (слово про природу на ту саму літеру)». Кожен наступний учасник представляється та повторює імена й вислови всіх попередніх.

2. ВПРАВА « НАЗУСТРІЧ ПРИРОДІ ».

Мета: формування групової єдності та довіри.

Хід вправи: ведучий називає твердження. Якщо воно підходить учаснику, він робить один крок вперед («я колись рятував тварину або пташеня», «я намагаюся економити воду чи електрику вдома», «я садив дерево або квіти»).

 **Обговорення:**

- чи багато у нас спільного?
- що з переліченого ви хотіли б почати робити?

ОСНОВНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ЕКОЛОГІЧНИЙ СЛІД».

Мета: усвідомлення впливу щоденних дій людини на довкілля.

Хід вправи: учасники в малих групах визначають для себе одну повсякденну дію у житті людей та аналізують, у яких випадках ці речі шкодять природі, а в яких – ні. Занотовують на аркушах та презентують.

 **Обговорення:**

- які дії найбільше впливають на довкілля?
- чи завжди ми замислюємось про наслідки?
- що можна змінити без великих зусиль?

2. ВПРАВА «ЕКО-БУМЕРАНГ».

Мета: показати наслідки наших дій для довкілля.

Хід вправи: кожна група отримує предмет (поліетиленовий пакет, батарейку, бляшанку з-під напою), учасники за допомогою інтернету створюють «історію життя цього предмету» від моменту його виготовлення і до розпаду.

 **Обговорення:**

- яка з цих історій завершилася щасливо для екології ?
- чи можна якоюсь дією змінити хід цієї історії?
- чи може бути в цій історії роль для кожного з нас?

3. ВПРАВА « ПОВТОРНЕ ВИКОРИСТАННЯ».

Мета: розвивати креативність та свідоме ставлення до ресурсів.

Хід вправи: кожна група отримує старі матеріали (пластик, папір, тканину тощо) і створює арт-об'єкт або корисну річ. Потім презентує ідею: як це може зменшити сміття або поліпшити простір громади, потім усі разом роблять виставку.

4. ВПРАВА «МІФ ЧИ ПРАВДА?»

Мета: розширення знань про екологію та руйнування стереотипів.

Хід вправи: тренер зачитує твердження (наприклад: «Одна людина нічого не змінює», «Сортування сміття не має сенсу», «Екологічний спосіб життя – це дорого», «Природа сама відновиться без нашого втручання»). Учасники обирають позицію «міф» або «правда» та аргументують.

Обговорення:

- які твердження здивували?
- чому поширюються міфи?

5. ІНТЕРАКТИВНО-РОЛЬОВА ГРА «ГРОМАДА В ДІЇ: ЕКО-МІСТА – ВІД ІДЕЇ ДО ПРОЄКТУ».

Мета: розвинути проєктне мислення та навички планування екологічних ініціатив, усвідомити: як ролі, ресурси, ризики впливають на успіх.

Матеріали: картки із назвами міст, ролями, ризиками та бонусами, папір для фліпчарту/ватман, маркери, таймер, стікери для нотаток, старі журнали, клей, ножниці.

Хід гри: ведучий оголошує учасникам: «Ви – активні мешканці міст, які стикаються з екологічними викликами. Ваше завдання – створити еко-проєкт, що реально може покращити життя міста. Ви можете обрати лише одну проблему або декілька із вказаних на картці». Кожна команда витягає картку із назвою міста із переліку:

- Джакарта (Індонезія): тоне через підняття рівня моря, перенаселення, забруднення води.
- Мехіко (Мексика): смог, дефіцит води, хаотичний транспорт.
- Дакка (Бангладеш): перенаселення, відходи, забруднення річок.
- Кейптаун (ПАР): нестача води, кліматична нерівність.
- Венеція (Італія): затоплення, масовий туризм, руйнування екосистем.
- Лагос (Нігерія): пластикове забруднення, стихійні сміттєзвалища, соціальна нерівність.

Учасники кожної команди отримують ролі:

- еко-візіонер: генерує сміливі ідеї для майбутнього міста;
- еко-експерт: експерт з відходів і повторного використання;
- еко-хакер: шукає нестандартні технологічні рішення;
- голос вулиць: знає потреби громади, вміє залучати людей;
- грант-алхімік: перетворює ідеї на ресурси, гроші, партнерства;
- емоційний двигун: підтримує мотивацію команди, створює сприятливу атмосферу;
- еко-сторітелер: створює історії, слогани, відео та легенди про проєкт.

Поводячись згідно своїх ролей, команди розробляють проєкт, визначають:

- назву проєкту;
- мету проєкту;
- конкретні завдання (2 - 3);
- покрокові дії (3 - 5);
- необхідні ресурси;
- стратегію інформування громади;
- очікувані результати (коротко та реалістично).

Впродовж гри ведучий підкидає учасникам картки з ризиками та бонусами (1 - 2 на команду). Приклади ризиків:

- екологічна катастрофа;
- «еко-фейк»: звинувачення у «зеленому піарі»;
- місце реалізації стає недоступним;
- конфлікт поколінь;
- втрата мотивації волонтерів;
- культурні традиції перешкоджають змінам.

Приклади бонусів:

- вірусний еко-челендж у соцмережах;
- підтримка місцевих дітей та підлітків;
- консультація світового еко-експерту;
- партнерство з локальним бізнесом;
- документальний мініфільм про проєкт;
- команда отримала еко-грант для реалізації;
- проєкт висвітлює відомий інфлюенсер.

Кожна команда презентує проєкт у формі рольової міні-сценки або презентації (плакат, колаж, інсталяція, інфографіка).

 **Обговорення:**

- які ризики важче було подолати?
- яка роль в команді була найскладнішою?
- чи можна реалізувати такий проєкт у вашому місті?
- який проєкт ви б справді хотіли реалізувати і які ресурси для цього потрібні?

6. ВПРАВА «ЕКО-ІДЕЯ У 10 СЛОВАХ».

Мета: навчити формулювати короткий, чіткий меседж.

Хід вправи: кожна група працює саме з тим проєктом, який вона розробляла у попередній вправі. За 3 хвилини команди придумують заклик до дії із 10 слів. Потім презентують.

 Обговорення:

- чи легко передати важливу ідею коротко?
- що робить меседж запам'ятовуваним?

 ЗАВЕРШЕННЯ ЗАНЯТТЯ

1. ВПРАВА «ОДНЕ ЕКОЛОГІЧНЕ РІШЕННЯ».

Мета: закріплення особистої відповідальності.

Хід вправи: кожен учасник називає одну дію, яку готовий виконувати для захисту довкілля.

 Обговорення:

- що може допомогти не зупинитись?

2. ВПРАВА «ПОСЛАННЯ ПЛАНЕТІ».

Мета: емоційне завершення тренінгу та рефлексія.

Хід вправи: учасники в командах створюють фарбами спільний плакат, який передає їхнє послання планеті Земля: це можуть бути символи, образи, слогани, кольори або комбінація всього, що виражає турботу про природу, екологічні мрії та бажання змінити світ на краще.

 Обговорення:

- які почуття виникли під час малювання?
- про що найбільше хотілося сказати планеті?

Список використаної літератури

1. Бондар Л. С. Екологічна освіта для сталого розвитку: навчально-методичний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2018. 120 с.
2. Єрмаков І. Г. Проектна діяльність учнів: навчально-методичний посібник. Київ: Освіта, 2019. 128 с.
3. Колонькова О. В. Освіта для сталого розвитку: методичні рекомендації для вчителів та тренерів. Київ: Ліра-К, 2020. 96 с.
4. Міністерство освіти і науки України. Методичні рекомендації щодо впровадження освіти для сталого розвитку в закладах освіти. Київ, 2021. 64 с.
5. UNESCO. Education for Sustainable Development: A Roadmap. Paris: UNESCO, 2020. 72 p.

ПЕРЕЛІК СОЦІАЛЬНО ЗНАЧУЩИХ ГРУПОВИХ ПРОЄКТІВ

(ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВИВЧЕННЯ МОДУЛЯ)

1. ПРОЄКТ «ЛЮБОВ В ДІЇ»

Суть ініціативи: підлітки організовують серію добрих справ для людей похилого віку, поєднуючи практичну допомогу та емоційну підтримку з допомогою спілкування.

Формат: проєкт реалізується у форматі допомоги людям похилого віку.

Як реалізується: команда підлітків дізнається, які є потреби у літніх людей (підопічні Карітас або державних соціальних служб, сусіди), складають план дій, як допомогти – відвідують їх, допомагають у побутових справах, організовують бесіди або спільне чаювання, можуть створити листівки, маленькі подарунки.

Ключові методи: соціальне волонтерство, комунікація та діалог, психосоціальна підтримка, командна робота.

2. ПРОЄКТ «РІВНІ МОЖЛИВОСТІ»

Суть ініціативи: підлітки організовують серію спільних активностей для дітей з особливими освітніми потребами та їхніх однолітків, щоб зменшити бар'єри у спілкуванні та сформувати культуру прийняття.

Формат: підготовка спільних активностей для дітей з особливими потребами.

Як реалізується: команда підлітків готує та організовує інклюзивні заходи: ігрові зустрічі, творчі майстерки, адаптивні спортивні активності за участю дітей із ООП, а на завершення – виставку робіт та спільне святкування «Дня рівних можливостей».

Ключові методи: інклюзивні ігри, арт-терапевтичні вправи, командна взаємодія, навчання через досвід.

3. ПРОЄКТ «ТИ НЕ ОДИН»

Суть ініціативи: підлітки створюють відеоролики, які підтримують однолітків у складних емоційних станах – самотності, тривозі, депресії. Проєкт показує важливість звернення по допомогу та взаємопідтримку серед молоді.

Формат: проєкт реалізується у формі підготовки роликів для однолітків.

Як реалізується: команди підлітків обговорюють сценарії відеороликів і обирають формат (короткі сюжети, анімації, соціальні ролики). Після розробки сценарію учасники знімають ролики, монтують їх та презентують одноліткам у школі чи онлайн.

Ключові методи: творча робота, медіаактивність, командна співпраця, рольові вправи, обговорення.

ПОДЯКА

«Карітас України» висловлює щиру вдячність керівництву та Вченій раді Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, а також редакторам і рецензентам – за змістовну допомогу та науково-методологічну підтримку.

Окрему подяку висловлюємо всім фахівцям, чий досвід і напрацювання стали підґрунтям для формування вправ та кращих практик, представлених у цьому посібнику:

Науковим співробітникам:

Карамушці Людмилі Миколаївні – заступниці директора з науково-дослідної роботи та міжнародних зв'язків Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, завідувачці лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, дійсній членкині НАПН України, докторці психологічних наук, професорці (м. Київ)

Карамушці Тарасу Вікторовичу – кандидату психологічних наук, доценту кафедри соціальної психології Київського інституту сучасної психології та психотерапії (м. Київ)

Співробітникам Міжнародного благодійного фонду «Карітас України»:

Лукавецькій Зоряні Олегівні – керівниці програми «Освіта, формація та захист дітей» (м. Львів)

Аркуші Ользі Сергіївні – менеджерці проєкту «Процвітання крізь шторм» (м. Тернопіль)

Співробітникам БФ «Карітас-Львів УГКЦ»:

Михальській Оксані Ігорівні – психологині

Гук Софії Миколаївні – соціальній педагогині

Дем'янчук Іванні Анатоліївні – фахівчині соціальної роботи

Співробітниці «БФ «Карітас Полтава»:

Васюрі Наталі Юріївні – соціальному працівнику

Співробітникам БО «БФ «Карітас - Хмельницький УГКЦ»:

Гринишин Наталії Володимирівні – координаторці проєкту

Кузенко Олесі Петрівні – координаторці проєкту

Карась Ірині Петрівні – соціальній педагогині

Назарчук Наталії Анатоліївні – психологині

Петришину Михайлу Олеговичу – соціальному працівнику

Дідур Катерині Миколаївні – фахівчині соціальної роботи

Співробітникам ВОБФ «Карітас - Волинь»:

Нарольській Світлані Василівні – соціальній педагогині

Гавронській Наталії Леонідівні – фахівчині соціальної роботи

Федорович Наталії Василівні – психологині

Вергілес Софії Едуардівні – фахівчині соціальної роботи

Голян Герману Ярославовичу – волонтеру, тренеру

Співробітникам Тернопільського Благодійного Фонду Карітас:

Муц Аліні Миколаївні – координаторці проєкту

Креховець Юлії Володимирівні – соціальній педагогині

Ханас Вікторії Вікторівні – психологині

Щиро дякуємо *Хімію Роману Васильовичу* за професійний дизайн та верстку посібника.

Окремо висловлюємо подяку **«Карітасу Німеччини»** за багаторічну партнерську та фінансову підтримку програми «Освіта, формація та захист дітей», завдяки якій було накопичено значний практичний досвід, підготовлено та видано цей посібник.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

**ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК
ТА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

Навчально-методичний посібник

За ред. Карамушки Л.М., Карамушки Т.В.,
Лукавецької З.О., Аркуші О.С.

Ум. друк. арк. 7.3

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України 01033. м. Київ, вул. Паньківська, 2
тел./факс: 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.