

ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ

ПОСІБНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ
З РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК
у курсі «Основи здоров'я»
(основна і старша школа)



Київ
Видавництво «Алатон»
2017

УДК51.204я721

О-88

Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах
(Лист ІМЗО від 23.05.2016 № 2.1/12-Г-231)

Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші.

О-88 Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа). — К. : Видавництво «Алатон», 2017. — 376 с.

ISBN 978-966-2663-53-2

Видання підготовано в рамках проекту «Вчимося жити разом». Цей проект має за мету навчання життєвих навичок дітей та підлітків, які найбільше постраждали внаслідок військового конфлікту в Україні, необхідних для мирного життя у нових суспільних та домашніх спільнотах.

Посібник є складовою навчально-методичного комплексу «Вчимося жити разом» для 5–10 (11)-х класів загальноосвітньої школи. Він спрямований на розвиток у дітей відповідного віку соціальних навичок, а саме: ефективного спілкування, співчуття, поваги до прав людини, роботи в команді, конструктивного вирішення конфліктів і їх запобігання, протистояння негативним соціальним впливам, переговорам, медіації, примиренню.

Посібник, у комплекті з Практикумом для учнів, розкриває окремі теми програми предмета «Основи здоров'я», затвердженої Міністерством освіти і науки України. Посібник реалізує компетентністний підхід до навчання учнів, який визнано у світі найефективнішим для розвитку психосоціальних навичок.

Видання містить відомості про проект, концептуальні засади предмета «Основи здоров'я», вікові особливості розвитку учнів початкової школи, а також розробки уроків–тренінгів.

Для вчителів, шкільних психологів, студентів педагогічних навчальних закладів, методистів.

УДК 51.204я721



Ця публікація стала можливою завдяки фінансовій підтримці Європейського Союзу і Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ). Погляди авторів, викладені у цій публікації, не обов'язково відображають позицію ЮНІСЕФ та Європейського Союзу. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

ISBN 978-966-2663-53-2

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2017
© Видавництво «Алатон», 2017

ЗМІСТ

Передмова	5
-----------------	---

Частина I. Концептуальні та методологічні засади курсу

1. Проект «Вчимося жити разом»	9
2. Програма тренінгового курсу «Вчимося жити разом»	13
3. Вікові особливості учнів 5–10-х класів	19
4. Концепція предмета «Основи здоров'я»	28
5. ООЖН – ефективна педагогічна технологія навчання здорового способу життя і елемент високоякісної освіти.....	34
6. Тренінг – ефективний метод групової роботи	39
7. Організація і ресурсне забезпечення тренінгу	48
8. Збірка тренінгових активностей	58

Частина II. Матеріали для проведення тренінгів за програмою

Рекомендації для проведення тренінгів	83
Життєві навички в курсі «Вчимося жити разом»	84
Презентаційний тренінг для батьків.....	86
Вступний тренінг для учнів 5–9-х класів. «Вчимося жити разом».....	95

Тренінги для учнів 5 класу

<i>Тренінг 1.</i> Ти – особливий	104
<i>Тренінг 2.</i> Ми – особливі.....	112
<i>Тренінг 3.</i> Про почуття і співчуття	118
<i>Тренінг 4.</i> Що сприяє порозумінню між людьми	126
<i>Тренінг 5.</i> Упевнена поведінка.....	133
<i>Тренінг 6.</i> Спілкування з дорослими	138
<i>Тренінг 7.</i> Спілкування з однолітками	144

Тренінги для учнів 6 класу

<i>Тренінг 1.</i> Самооцінка і здоров'я людини.....	152
<i>Тренінг 2.</i> Вчимося ухвалювати рішення	160
<i>Тренінг 3.</i> Як протидіяти тиску однолітків	166
<i>Тренінг 4.</i> Ефективне спілкування	172

<i>Тренінг 5. Стилі спілкування.....</i>	<i>178</i>
<i>Тренінг 6. Навички спілкування.....</i>	<i>183</i>
<i>Тренінг 7. Стосунки і здоров'я</i>	<i>189</i>
<i>Тренінг 8. Види і наслідки конфліктів.....</i>	<i>194</i>
<i>Тренінг 9. Як владнати конфлікт.....</i>	<i>201</i>
<i>Тренінг 10. Підліткові компанії</i>	<i>208</i>

Тренінги для учнів 7 класу

<i>Тренінг 1. Розбудова самооцінки</i>	<i>216</i>
<i>Тренінг 2. Синергія стосунків.....</i>	<i>222</i>
<i>Тренінг 3. Стрес і психологічна рівновага.....</i>	<i>228</i>
<i>Тренінг 4. Керування стресами</i>	<i>233</i>
<i>Тренінг 5. Стрес екстремальних ситуацій</i>	<i>239</i>
<i>Тренінг 6. Конструктивне розв'язання конфліктів.....</i>	<i>245</i>

Тренінги для учнів 8 класу

<i>Тренінг 1. Стать і статеві ролі.....</i>	<i>253</i>
<i>Тренінг 2. Упевнена поведінка</i>	<i>260</i>
<i>Тренінг 3. Стоп булінг</i>	<i>265</i>
<i>Тренінг 4. Безпека спілкування в інтернеті</i>	<i>275</i>

Тренінги для учнів 9 класу

<i>Тренінг 1. Характер людини.....</i>	<i>283</i>
<i>Тренінг 2. Цінності – основа характеру.....</i>	<i>288</i>
<i>Тренінг 3. Самооцінка характеру.....</i>	<i>294</i>
<i>Тренінг 4. Самовизначення і вибір професії</i>	<i>299</i>
<i>Тренінг 5. Емоційна саморегуляція</i>	<i>306</i>
<i>Тренінг 6. Спілкування і розбудова стосунків.....</i>	<i>314</i>

Тренінги для учнів 10 (11) класу

<i>Вступний тренінг для 10 (11) класу. «Вчимося жити разом»</i>	<i>322</i>
<i>Тренінг 1. Як досягти мети</i>	<i>330</i>
<i>Тренінг 2. Ефективне спілкування</i>	<i>335</i>
<i>Тренінг 3. Запобігання конфліктам та розв'язання їх.....</i>	<i>346</i>
<i>Тренінг 4. Як стати миротворцем.....</i>	<i>354</i>
<i>Бібліографія.....</i>	<i>375</i>

ПЕРЕДМОВА

Ми живемо в час глобальної революції, яка змінює наш спосіб життя, спілкування, мислення, бачення майбутнього і розуміння доброти.

Гордон ДРАЙДЕН, Джаннетт ВОСС
«РЕВОЛЮЦІЯ В НАВЧАННІ»

Традиційно завданням освіти була передача молоді надбань попередніх поколінь. Виклики сучасного світу потребують нової освітньої парадигми, орієнтованої на майбутнє. Ми живемо на зламі епох, коли індустріальне суспільство, орієнтоване на матеріальне виробництво, поступається місцем інформаційному, що висуває нові вимоги в усіх сферах життя.

У сфері трудових відносин

Парадигма індустріальної ери

- Життя, орієнтоване на роботу
- Одна робота на все життя
- Сприяння конкуренції
- Авторитарний стиль керівництва
- Цінування конформізму
- Трудові стосунки відповідно до статусу в ієрархії

Парадигма інформаційної ери

- Гармонійне поєднання усіх сфер життя
- Вільна зміна місця і сфер трудової діяльності
- Сприяння співпраці
- Колегіальне ухвалення важливих рішень
- Заохочення плюралізму і креативності
- Співпраця між однодумцями

У сфері особистого розвитку і міжособистісних стосунків

Парадигма індустріальної ери

- Акцент на боротьбу із хворобами
- Негативне ставлення до змін
- Ігнорування емоцій
- Уникання проблем і конфліктів
- Стереотипне бачення гендерних ролей

Парадигма інформаційної ери

- Акцент на сприяння здоров'ю
- Сприймання змін як можливостей розвитку
- Керування емоціями
- Конструктивне розв'язання проблем і конфліктів
- Соціальні ролі людей визначаються їхніми потребами, інтересами і здібностями, а не статтю

У сфері освіти

Парадигма індустріальної ери

- Навчання лише у шкільні роки
- Акцент на інтелектуальний розвиток
- Заучування фактів і накопичення знань
- Підходи, центровані на вчителів
- Жорстка дисципліна
- Заохочення суперництва

Парадигма інформаційної ери

- Освіта впродовж усього життя
- Акцент на гармонійний розвиток особистості
- Формування ключових компетентностей і вміння вчитися
- Підходи, центровані на учнях (дитиноцентризм)
- Демократія, усвідомлене дотримання правил
- Сприяння кооперації і співпраці

Адаптовано за «Lifeskills Associates»

На жаль, національна система освіти у багатьох моментах залишається спадкоємницею радянської і вже не влаштовує ні державу й батьків, як замовників освітніх послуг, ні учнів і вчителів, як безпосередніх учасників освітнього процесу.

Усі розуміють, що школа не може надалі залишатися лише транслятором знань, адже кількість інформації у світі подвоюється щодесять років, а вчитель припиняє бути унікальним її джерелом. Завдяки розвитку інформаційно-комунікаційних технологій, знання знаходяться практично на кінчиках пальців інтернет-користувачів.

Проте поряд із численними вигодами — необмеженим доступом до інформації, інтенсифікацією процесу навчання, можливістю дистанційної освіти — робота з комп'ютером забирає час, відведений для живого спілкування вчителя з дітьми та дітей між собою. До того ж інтернет не має цензури, й учні отримують вільний доступ до будь-якої інформації, зокрема й тієї, яка може зашкодити морально незрілій особистості.

Саме тому паралельно з інформатизацією в освіті запроваджуються педагогічні технології розвитку соціально-психологічних компетентностей (життєвих навичок) учнів. Їх мета — полегшення соціальної адаптації дітей, підвищення їхньої стійкості в сучасному світі. Особливого значення вони набувають для дітей та підлітків, переселених із зони конфлікту на Сході України, адже допомагають подолати наслідки пережитого стресу, краще адаптуватися на новому місці і знайти нових друзів.

Це навчання корисне і для їхніх однолітків із приймальних громад, адже сформовані життєві навички підвищують особистісний потенціал, навчають творчо розв'язувати проблеми, долати тривоги і стреси, створюють своєрідний «поведінковий імунітет» до невинувато ризикованої поведінки.

В Україні освіта на засадах життєвих навичок запроваджується через предмет «Основи здоров'я». Тому цикл уроків-тренінгів «Вчимося жити разом» було розроблено до програми саме цього предмета.

Пропонований посібник складається із двох частин.

У *Частині 1* наведено концепцію предмета «Основи здоров'я», принципи навчання на засадах життєвих навичок, рекомендації з організації та ресурсного забезпечення тренінгів, опис найпоширеніших інтерактивних методів.

У *Частині 2* подано розробки уроків-тренінгів, що реалізують компетентністний підхід і спрямовані на розвиток таких життєвих навичок:

- самоповаги;
- ефективної комунікації;
- кооперації;
- самоконтролю;
- керування стресами;
- емпатії;
- асертивності (неагресивної впевненості);
- розв'язання проблем;
- запобігання конфліктам та розв'язання їх;
- пошук консенсусу і примирення.

Тематика поваги до прав людини, гендерної чутливості та активного громадянства є наскрізною для всього циклу.

Тренінги можуть бути реалізовані як на уроках предмета «Основи здоров'я» у 5–9-х класах, так і на виховних годинах у 10 (11)-му класі. Їх рекомендується впроваджувати у кожному навчальному закладі, але особливо актуальними вони є для шкіл, де навчається велика кількість дітей, переміщених із тимчасово окупованих територій України.

Бажаємо успіху і запрошуємо до співпраці!

ЧАСТИНА І

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ КУРСУ

1. Проект «Вчимося жити разом»	
1.1. Інформація про проект.....	9
1.2. Оцінка ефективності проекту.....	9
1.3. Висновки міжнародних консультантів, які здійснювали незалежну оцінку проекту.....	10
1.4. Мета, завдання і структура тренінгового курсу.....	12
2. Програма тренінгового курсу «Вчимося жити разом».....	13
3. Вікові особливості учнів 5–10-х класів	
3.1. Особливості розвитку учнів 5-го класу.....	19
3.2. Актуальні проблеми п'ятикласників.....	19
3.3. Вікові особливості учнів 6-го класу.....	20
3.4. Актуальні проблеми шестикласників.....	21
3.5. Вікові особливості учнів 7-го класу.....	21
3.6. Актуальні проблеми семикласників.....	22
3.7. Вікові особливості учнів 8-го класу.....	23
3.8. Актуальні проблеми восьмикласників.....	24
3.9. Вікові особливості учнів 9-го класу.....	25
3.10. Актуальні проблеми дев'ятикласників.....	25
3.11. Вікові особливості учнів 10-го класу.....	26
3.12. Актуальні проблеми десятикласників.....	26
4. Концепція предмета «Основи здоров'я»	
4.1. Сучасне уявлення про здоров'я.....	28
4.2. Особливості предмета.....	29
4.3. Базові ідеї впровадження.....	29
4.4. Мета, завдання і результати навчання.....	30
4.5. Принципи навчання.....	30
4.6. Методи навчання.....	30
4.7. Шкільні умови.....	30
4.8. Робота з педагогічним колективом.....	31
4.9. Залучення учнів до проведення тренінгів.....	31
4.10. Взаємодія з батьками.....	31
4.11. Підготовка вчителів.....	32
4.12. Перешкоди на шляху впровадження ООЖН.....	32
4.13. Довгострокові вигоди від упровадження предмета.....	32
5. ООЖН – ефективна педагогічна технологія навчання здорового способу життя і елемент високоякісної освіти	
5.1. Що таке життєві навички.....	34
5.2. Особливості ООЖН.....	35
5.3. Склад і класифікація життєвих навичок.....	36
5.4. Методологія викладання життєвих навичок.....	36
6. Тренінг – ефективний метод групової роботи	
6.1. Педагогіка співпраці і розвивального навчання: джерело тренінгу.....	39
6.2. Що таке тренінг.....	39
6.3. Зміст тренінгу.....	40
6.4. Структура тренінгу.....	41
6.5. Огляд інтерактивних методів.....	42
7. Організація і ресурсне забезпечення тренінгу	
7.1. Обладнання тренінгового кабінету.....	48
7.2. Ресурсне забезпечення тренінгу.....	57
8. Збірка тренінгових активностей	
8.1. Домовленість про правила.....	58
8.2. Очікування учасників.....	59
8.3. Як отримати і використати зворотний зв'язок.....	59
8.4. Знайомство.....	60
8.5. Руханки – вправи на зняття емоційного і м'язового напруження.....	64
8.6. Як об'єднувати у групи.....	72
8.7. Використання історій і метафор на тренінгу.....	74
8.8. Завершення тренінгу.....	80

1. Проект «Вчимося жити разом»

1.1. Інформація про проект

Європейський Союз (ЄС) та Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні впродовж 2015–2016 років упроваджували проект «Вчимося жити разом» із розвитку життєвих навичок та надання психосоціальної допомоги дітям, підліткам і родинам, які постраждали внаслідок конфлікту в Україні. Виконавцями проекту були Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» та Національний університет «Києво-Могилянська академія».

Проект реалізувався у двох напрямках — формування у школярів життєвих навичок, які сприяють позитивній адаптації, та надання дітям і їхнім родинам психосоціальної підтримки.

Національний університет «Києво-Могилянська академія» здійснював реалізацію компоненти надання дітям та їхнім родинам психосоціальної підтримки. За цей період близько 300 тисяч дітей та їхніх батьків узяли участь у програмі психосоціальної підтримки, отримали психологічне консультування та спеціалізовану психотерапевтичну допомогу.

Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» здійснював реалізацію завдань проекту за компонентою «Освіта на засадах життєвих навичок». За цей період понад 196 тисяч школярів були охоплені тренінгами з розвитку життєвих навичок ефективного спілкування, самоконтролю, керування стресом, розв'язання проблем і конфліктів. Це навички, які підви-

щують стійкість дітей та молоді у складних життєвих обставинах, сприяють їхній адаптації до нових умов, допомагають знайти нових друзів і відновити душевний спокій.

1.2. Оцінка ефективності проекту

У ході виконання проекту здійснювалося дослідження його ефективності. Зокрема, для оцінки ефективності компоненти «Освіта на засадах життєвих навичок» була використана технологія онлайн опитування вчителів (1–11 класи) та учнів (4–11 класи) за процедурою «ДО» і «ПІСЛЯ».

В опитуванні взяли участь понад 63 тисячі осіб, що дало змогу отримати статистично достовірні результати.

У дослідженні оцінювався вплив проекту на знання, ставлення, вміння та поведінку учнів, а також на емоційну атмосферу в школі, стосунки у класі, методи викладання, відчуття психологічного благополуччя тощо (всього за 42 індикаторами).

Головний результат дослідження: за всіма індикаторами отримано статистично достовірні позитивні зміни, зокрема прогрес у рівні сформованості життєвих навичок учнів (комунікації, самоконтролю, емпатії, кооперації, аналізу та розв'язання проблем, попередження та розв'язання конфліктів, асертивності, самоусвідомлення і самооцінки) за оцінками вчителів становить від 2,4 до 20,6 %.

Найбільший прогрес демонструють учні початкової школи, найменший – старшої (див. номограми внизу сторінки). Однак старшокласники мають найбільший початковий рівень сформованості життєвих навичок, а за час проекту показали найбільший прогрес у розвитку навичок самоконтролю та емпатії (понад 8 %).

Повний звіт про результати проекту можна завантажити за посиланням <http://autta.org.ua/ua/Advocacy/>

На Порталі превентивної освіти (autta.org.ua) також доступні електронні ресурси, розробки уроків, тренінгів, виховних годин, відеоматеріали та мультимедійні презентації з тематики проекту, публікуються відгуки та ведуться авторські блоги його учасників.

1.3. Висновки міжнародних консультантів, які здійснювали незалежну оцінку проекту

Крістофер Талбот (*міжнародний консультант із питань освіти у надзвичайних ситуаціях*) та Майкл Весселс (*міжнародний консультант із питань захисту дітей та психологічної підтримки у надзвичайних ситуаціях*) здійснювали незалежну оцінку впровадження проекту. Далі наведено короткі висновки, які вони зробили у фінальному звіті про ефективність проекту та його результати в контексті стратегії реформування освіти «Нова українська школа»:

1. Це один із найкращих проектів, пов'язаний із навчанням життєвих навичок та наданням психосоціальної підтримки дітям та підліткам, який оцінювачі будь-коли бачили за більш ніж 50-річний досвід роботи в умовах надзвичайних ситуацій.



2. Виконавці компоненти «Навчання життєвих навичок» домоглися чудових результатів за дуже короткий відтинок часу: розроблено методологію навчання, навчально-методичні матеріали для дітей і дорослих, інструменти оцінювання, здійснено високоякісну підготовку регіональних тренерів і вчителів, проведено моніторинг процесу та оцінювання результатів навчання.

3. Реалізація компоненти «Навчання життєвих навичок» через предмет-носії «Основи здоров'я» надала МОН докази та модель навчання, що ґрунтується на принципах дитиноцентризму, участі, активного і вмотивованого навчання, які МОН планує впровадити по всій території України в рамках процесу реформування «Нова школа».

4. «Нова школа» передбачає формування «ключових компетентностей життя», що включають у себе «соціальні і громадянські компетентності» та «екологічну грамотність і здоровий спосіб життя». Навчання «м'яких навичок», що є особливо важливими для працевлаштування випускника, стане ключовим акцентом реформи навчальних програм.

5. «Нова школа» одним із керівних принципів має «освіту, що ґрунтується на цінностях». Вона охоплює такі питання, як особисту та колективну відповідальність, довіру, дружбу, доброзичливість, взаємодопомогу і взаємопідтримку в складних обставинах, запобігання дискримінації, насильства та знущань у школах. Аналогічні цінності лежать в основі компоненти «Навчання життєвих навичок». Тому предмет «Основи здоров'я» з оновленим змістом компоненти «Навчання життєвих навичок» є чудовим засобом для досягнення таких цілей.

6. На думку МОН, найбільшим викликом для успіху реформи є потреба змінити культуру вчителів, які нерідко

віддані традиційним лекціям, зубрінню і навчанням за підручниками. Нова школа потребує «мотивованого вчителя». Це вимагатиме їх підготовки «на основі дитиноцетрованого та компетентнісного підходів, знання принципів управління навчальним процесом і психології групової динаміки». Вчитель більше не є єдиним джерелом знань для учнів: він має бути тренером, організатором, посередником і наставником на освітньому шляху дитини. Всі ці вимоги були реалізовані у підготовці вчителів в рамках проекту.

Про ЮНІСЕФ: Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) працює над покращенням життя дітей і сімей на всій території України з 1997 року. ЮНІСЕФ є світовим лідером із захисту прав та інтересів дітей. Фонд працює у понад 190 країнах світу заради захисту й підтримки дітей від їх народження і до початку дорослого життя. Програми Фонду фінансуються з добровільних внесків фізичних осіб, компаній, закладів та урядів. Більше інформації: www.unicef.org.ua. Приєднуйтеся до нас у Twitter, Facebook.

Про ЄСНО: Служба Європейської Комісії з гуманітарної допомоги та громадянського захисту (ЄСНО) фінансує операції з надання допомоги жертвам природних та антропогенних катастроф і конфліктів за межами Європейського Союзу. Допомога надається неупереджено, безпосередньо людям, які її потребують, без проявів дискримінації чи расових уподобань, етнічної належності, релігії, статі, віку, національності чи політичних поглядів.

Про Дитячий фонд «Здоров'я через освіту»: Громадська організація Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» спрямовує

свою діяльність на розробку та впровадження у навчальних закладах програм, які ґрунтуються на формуванні в дітей життєвих навичок. Ці навички допомагають їм долати виклики повсякдення й адаптуватися до життя в мінливому світі. Організація співпрацює з Агенціями ООН (ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ, Фонд народонаселення ООН), ВООЗ, Німецьким бюро співробітництва (GIZ), Агентством США з міжнародного розвитку (USAID), Корпусом миру США в Україні. Національні партнери — Міністерство освіти і науки України, Академія педагогічних наук України, регіональні інститути післядипломної педагогічної освіти, Всеукраїнська громадська організація «Всеукраїнська спілка вчителів і тренерів» (ВСЕСВІТ). Наш сайт: <http://helte.org.ua>, більше матеріалів на Порталі превентивної освіти: autta.org.ua.

Про Національний університет «Києво-Могилянська академія»: Національний університет «Києво-Могилянська академія» створює, зберігає та поширює знання у природничій, соціальній, гуманітарній і технічній наукових сферах. Могилянська — це спільнота, яка формує високоосвічену, національно свідому, чесну, небайдужу, творчу особистість, здатну незалежно мислити та відповідально діяти згідно з принципами добра та справедливості, для розвитку відкритого й демократичного суспільства.

1.4. Мета, завдання і структура тренінгового курсу

Метою курсу є навчання життєвих навичок, які полегшують адаптацію і сприяють відновленню психологічної рівноваги.

Головне *завдання курсу* полягає в тому, щоб досягти позитивних змін у знаннях, ставленнях, намірах, уміннях і навичках, сприятливих для емоційного благополуччя дітей, переселених із зони конфлікту, та їхніх однолітків у приймальних громадах.

Структура курсу для 5–9-х класів визначається чинною навчальною програмою предмета «Основи здоров'я», затвердженою Міністерством освіти і науки України. У старшій школі тренінги можуть проводитися на виховних годинах або на позакласних заходах.

2. ПРОГРАМА ТРЕНІНГОВОГО КУРСУ «ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ»

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання <i>наприкінці заняття учні:</i>
<p>Вступний тренінг для учнів 5–9-х класів. «Вчимося жити разом» <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з метою курсу «Вчимося жити разом». Обґрунтувати важливість поваги до прав людини як необхідної умови життя в суспільстві.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> відмінності у проведенні тренінгу та звичайного уроку; • <i>наводять</i> приклади прав людини, прав дитини; • <i>пояснюють</i> необхідність взаємоповаги та поваги до прав людини.
П'ЯТИЙ КЛАС (8 ГОД)	
<p>Тренінг 1. Ти – особливий <i>Мета.</i> Допомогти учням розвивати життєві навички позитивної самооцінки, самосвідомлення і самовдосконалення, а також уміння запропонувати допомогу людям з обмеженими можливостями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> дві свої переваги й один недолік; • <i>визначають</i> шляхи підвищення самооцінки за наданим алгоритмом.
<p>Тренінг 2. Ми – особливі <i>Мета.</i> Дати учням змогу розвивати життєві навички толерантності, протидії дискримінації, уміння працювати в команді, поважати особисті якості інших людей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>дають визначення</i> понять «дискримінація», «толерантність»; • <i>наводять приклади</i> дискримінації та упередженого ставлення; • <i>наводять аргументи</i> на користь роботи в команді.
<p>Тренінг 3. Про почуття і співчуття <i>Мета.</i> Вчити дітей толерантно (у безоцінній манері) висловлювати свої негативні почуття (невдоволення, образу). Розвивати вміння розуміти почуття інших людей, співчувати і співпереживати.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розрізняють</i> поняття «почуття» і «співчуття»; • <i>описують</i> ознаки невербального вияву почуттів (як вони виявляються у міміці, жестах, положенні тіла); • <i>розрізняють</i> «Я – повідомлення» і «Ти-повідомлення»; • <i>демонструють</i> здатність ставити себе на місце іншого, уявляти, що він думає і відчуває.
<p>Тренінг 4. Що сприяє порозумінню між людьми <i>Мета.</i> Дати змогу відпрацювати навички комунікації: слухати і говорити, розуміти і використовувати «мову жестів», розвитку щирої і доброзичливої манери спілкування, уміння долати сором'язливість.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розрізняють</i> вербальні й невербальні способи спілкування; • <i>називають</i> чинники, які сприяють спілкуванню і заважають йому; • <i>розповідають</i>, як можна подолати сором'язливість і стати впевненішим. • <i>демонструють</i> навички подолання невпевненості.
<p>Тренінг 5. Упевнена поведінка <i>Мета.</i> Ознайомити учнів із перевагами впевненої поведінки, сприяти розвитку асертивності (неагресивної впевненості), самоповаги і поваги до інших людей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розрізняють</i> пасивну, агресивну й упевнену поведінку; • <i>називають</i> вербальні та невербальні ознаки різних типів поведінки (слова, сила та інтонація голосу, міміка, жести, положення тіла); • <i>пояснюють</i> переваги впевненої поведінки.
<p>Тренінг 6. Спілкування з дорослими <i>Мета.</i> Сприяти розвитку комунікативних навичок, виховувати повагу до старших, мотивувати учнів звертатися до дорослих у разі виникнення проблем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> дорослих зі свого найближчого оточення, яким вони довіряють, до яких можуть звернутися в разі потреби; • <i>демонструють</i> здатність долати сором'язливість у спілкуванні з новими вчителями, іншими працівниками школи; • <i>демонструють</i> уміння розпитати дорогу, передати на проїзд у громадському транспорті, висловити прохання, надати допомогу.

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання <i>наприкінці заняття учні:</i>
<p>Тренінг 7. Спілкування з однолітками <i>Мета.</i> Розвивати навички спілкування з однолітками, сприяти формуванню дружніх стосунків між дівчатками і хлопчиками, протидіяти насиллю (булінгу) в учнівському середовищі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> якості (риси вдачі) справжнього друга та риси вдачі, які не підходять для дружби; • <i>розпізнають</i> дружню і недружню поведінку; • <i>демонструють</i> ігри, в які грають і дівчатка, і хлопчики; • <i>пояснюють</i> небезпеку насилля в учнівському середовищі; • <i>демонструють бажання захищати друзів та однолітків від кривдників;</i> • <i>знають</i>, до кого можна звернутися у таких випадках.
ШОСТИЙ КЛАС (11 ГОД)	
<p>Тренінг 1. Самооцінка і здоров'я людини <i>Мета.</i> Пояснити учням, як формується самооцінка, обговорити недоліки завищеної і заниженої та переваги адекватної самооцінки, вправляти навички постановки і досягнення мети.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i> значення терміна «самооцінка»; • <i>розпізнають</i> занижену, завищену й адекватну самооцінку в запропонованих ситуаціях занижену, завищену й адекватну самооцінку; • <i>називають</i> щонайменше дві переваги адекватної (здорової) самооцінки; • <i>пояснюють</i>, як самооцінка впливає на поведінку людини; • <i>демонструють уміння</i> адекватно оцінювати себе, підвищувати самоповагу завдяки вибору і досягненню цілей.
<p>Тренінг 2. Вчимося ухвалювати рішення <i>Мета.</i> Вчити дітей аналізувати проблеми і виносити зважені рішення.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розрізняють</i> прості, щоденні та складні рішення; • <i>називають</i> чинники, що впливають на ухвалення рішень; • <i>пояснюють</i> алгоритм прийняття рішень за «правилом світлофора».
<p>Тренінг 3. Як протидіяти тиску однолітків <i>Мета.</i> Сприяти формуванню впевненої поведінки учнів, умінню протидіяти негативному впливові однолітків.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розрізняють</i> позитивні й негативні соціальні впливи; • <i>називають</i> причини, з яких деякі люди пропонують щось небезпечно іншим; • <i>розпізнають</i> маніпуляції і вчать протидіяти їм; • <i>демонструють уміння</i> відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії.
<p>Тренінг 4. Ефективне спілкування <i>Мета.</i> Дослідити прогрес у розвитку засобів комунікації. Розвивати навички спілкування: вміння говорити, слухати, встановлювати контакти з іншими людьми.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>доводять</i> існування швидкого прогресу в розвитку засобів комунікації; • <i>розпізнають</i> вербальні й невербальні канали комунікації; • <i>називають</i> вербальні й невербальні ознаки активного слухання; • <i>демонструють уміння</i> уникати непорозумінь — висловлюватися конкретно, ставити уточнювальні запитання.
<p>Тренінг 5. Стилі спілкування <i>Мета.</i> Дослідити переваги й недоліки різних стилів спілкування. Розвивати вміння просити про послугу та висувати справедливі вимоги. Виховувати чемність і культуру спілкування.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розпізнають</i> пасивний, агресивний та впевнений стилі спілкування за вербальними і невербальними ознаками; • <i>наводять приклади</i> ситуацій, в яких їм найкраще діяти впевнено, пасивно чи агресивно; ознаки і наслідки різних типів спілкування; • <i>аналізують</i> переваги й недоліки пасивної, агресивної і впевненої поведінки; • <i>демонструють уміння</i> попросити про послугу, допомогу, висувати справедливі вимоги.

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання <i>наприкінці заняття учні:</i>
Тренінг 6. Навички спілкування <i>Мета.</i> Розвивати базові комунікативні навички, виховувати доброзичливу, чемну і впевнену манеру спілкування.	<ul style="list-style-type: none"> оцінюють рівень своєї впевненості у спілкуванні з незнайомими людьми; пояснюють, як може зашкодити сором'язливість; демонструють уміння правильно знайомитися, починати, підтримувати і завершувати розмову, робити компліменти.
Тренінг 7. Взаємини і здоров'я <i>Мета.</i> Вчити дітей робити внесок у розбудову здорових міжособистісних взаємин, пояснювати переваги кооперації та роботи в команді.	<ul style="list-style-type: none"> пояснюють значення терміна «стосунки»; наводять приклади різних видів стосунків; розрізняють здорові і нездорові стосунки і доводять переваги здорових стосунків; оцінюють свої стосунки з іншими людьми; називають дії, які сприяють зміцненню стосунків, і дії, що псують їх; демонструють уміння працювати в команді.
Тренінг 8. Види і наслідки конфліктів <i>Мета.</i> Відпрацювання навичок запобігання, аналізу і конструктивного розв'язання конфліктів, виховання толерантного ставлення до людей, які мають інші смаки, погляди чи переконання.	<ul style="list-style-type: none"> пояснюють значення термінів: «конфлікт», «конфлікт поглядів», «конфлікт інтересів»; розрізняють конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; наводять приклади толерантного розв'язання конфлікту поглядів; називають чотири способи розв'язання конфлікту інтересів і приклади ситуацій, в яких ці способи є доречними; демонструють здатність аналізувати конфлікти: розпізнавати конфліктні ситуації, визначати мету учасників конфлікту, а також, які способи розв'язання конфлікту вони обрали.
Тренінг 9. Як залагодити конфлікт <i>Мета.</i> Ознайомити учнів із прийомами конструктивного розв'язання конфліктів, відпрацювати навички самоконтролю.	<ul style="list-style-type: none"> пояснюють значення терміна «конфліктоген»; наводять приклади конфліктогенів; розрізняють «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»; називають шість кроків розв'язання конфліктів; демонструють здатність контролювати себе у конфліктних ситуаціях.
Тренінг 10. Підліткові компанії <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з ознаками дружніх, недружніх і небезпечних компаній, відпрацювати навички протидії агресії та насиллю.	<ul style="list-style-type: none"> розрізняють дружні, недружні й небезпечні компанії; аналізують соціальні групи, до яких вони належать; називають приклади фізичного і психологічного насилля; демонструють уміння припиняти агресію і насилля у своєму середовищі.
СЬОМИЙ КЛАС (7 ГОД)	
Тренінг 1. Розбудова самооцінки <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з поняттям «психологічна рівновага» та способами формування здорової самооцінки.	<ul style="list-style-type: none"> називають ознаки психологічної рівноваги, види самооцінки; оцінюють рівень своєї психологічної рівноваги та самооцінки; пояснюють, як низька самооцінка впливає на поведінку підлітків; аналізують вплив критики на самооцінку. демонструють уміння адекватно ставитися до критики сторонніх людей.

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання <i>наприкінці заняття учні:</i>
Тренінг 2. Синергія стосунків <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з поняттям синергії, сприяти розвитку навичок розумови стосунків.	<ul style="list-style-type: none"> розкривають значення терміна «синергія»; аналізують якість своїх стосунків; наводять приклади синергії у природі, техніці, спорті, стосунках; демонструють уміння поліпшувати стосунки, знаходити спільну мову з дорослими й однолітками.
Тренінг 3. Стрес і психологічна рівновага <i>Мета.</i> Вчити дітей визначати джерела стресу у своєму житті, використовувати техніки самоконтролю.	<ul style="list-style-type: none"> пояснюють, що таке стрес, які є види стресу; називають чинники, що спричиняють стрес; оцінюють індивідуальний вплив стресорів; демонструють уміння використовувати техніки самоконтролю у стресових ситуаціях.
Тренінг 4. Керування стресами <i>Мета.</i> Ознайомити із впливом стресу на здоров'я та фізичними, емоційними й духовними способами керування стресом.	<ul style="list-style-type: none"> розпізнають фізіологічні та психологічні ознаки стресу і стресового перевантаження; пояснюють, як стрес впливає на здоров'я; називають фізичні, емоційні та духовні способи керування стресом.
Тренінг 5. Стреси екстремальних ситуацій <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з особливостями стресу в надзвичайних ситуаціях. Розвивати навички позитивного мислення.	<ul style="list-style-type: none"> називають стресори надзвичайних ситуацій; розповідають про головні передумови виживання у надзвичайних ситуаціях; пояснюють небезпеку негативного мислення; демонструють уміння змінювати негативні думки на позитивні.
Тренінг 6. Конструктивне розв'язання конфліктів <i>Мета.</i> Вчити учнів конструктивно розв'язувати конфлікти.	<ul style="list-style-type: none"> пояснюють, чому важливо вміти розв'язувати конфлікти; називають способи подолання конфліктних ситуацій; розповідають, як поводитись у конфліктній ситуації; наводять приклади конструктивного розв'язання конфліктів.
ВОСЬМИЙ КЛАС (5 ГОД)	
Тренінг 1. Стать і статеві ролі <i>Мета.</i> Розкрити відмінність понять «біологічна стать» і «соціальна статева роль» (гендер). Ознайомити учнів з концепцією гендерної рівності.	<ul style="list-style-type: none"> розпізнають ознаки статі і гендеру; називають приклади гендерних ролей і гендерних стереотипів; пояснюють, як гендерні стереотипи можуть обмежувати права людей у сучасному світі.
Тренінг 2. Рівноправне спілкування <i>Мета.</i> Розвивати навички впевненої поведінки, формувати почуття власної гідності і поваги до себе та інших.	<ul style="list-style-type: none"> уміють розпізнавати типи поведінки у спілкуванні; пояснюють переваги впевненої поведінки; називають ознаки асертивної поведінки, рівноправного спілкування; наводять приклади прав людини; демонструють уміння використовувати «Я-повідомлення».

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання <i>наприкінці заняття учні:</i>
Тренінг 3. Стоп булінг <i>Мета.</i> Формувати нетерпимість до проявів агресії, розвивати співчутливе ставлення до жертв насилля, навички надання й отримання допомоги.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i>, що таке булінг; • <i>розрізняють</i> булінг і піддражнювання; • <i>розробляють</i> стратегії подолання булінгу; • <i>демонструють</i> емпатію до жертв насилля та вміння припинити булінг чи звертатися по допомогу; • <i>називають</i> джерела допомоги жертвам булінгу.
Тренінг 4. Безпека спілкування в інтернеті <i>Мета.</i> Протидіяти проявам насильства в учнівському середовищі, сприяти безпечному спілкуванню в інтернеті.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> переваги і недоліки інтернету. • <i>пояснюють</i> відмінності між поняттями «булінг» і «кібербулінг»; • <i>демонструють</i> вміння захищати персональні дані, уникати ризикованої поведінки в інтернеті.
ДЕВ'ЯТИЙ КЛАС (7 ГОД)	
Тренінг 1. Характер людини <i>Мета.</i> Мотивувати учнів до самовдосконалення, обрання гідних зразків для наслідування.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> ознаки хорошого характеру; • <i>розповідають</i> про людей, які можуть бути взірцем для наслідування.
Тренінг 2. Цінності — основа характеру <i>Мета.</i> Сприяти формуванню у молоді моральної свідомості та правильної системи цінностей.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>наводять приклади</i> людей, які орієнтуються на універсальні етичні принципи.
Тренінг 3. Самооцінка характеру <i>Мета.</i> Мотивувати учнів до самовдосконалення, розвивати навички самооцінки, постановки й досягнення мети.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>наводять приклади</i> загальнолюдських цінностей; • <i>аналізують</i> вигоди, які можна отримати від удосконалення характеру; • <i>демонструють</i> вміння ставити перед собою мету і досягти її.
Тренінг 4. Самовизначення і вибір професії <i>Мета.</i> Ознайомити учнів зі складниками життєвого самовизначення, формулою вибору професії, надати підтримку у визначенні особистих мотивів для вибору професії.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> складники життєвого самовизначення; • <i>розповідають</i> про формулу вибору професії; • <i>складають</i> особистий рейтинг мотивів для вибору професії; • <i>критично аналізують</i> гендерні стереотипи щодо вибору професії.
Тренінг 5. Емоційна саморегуляція <i>Мета.</i> Ознайомити з поняттям «емоційна саморегуляція», базовими емоціями, загальною стратегією та прийомами самоконтролю.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> ознаки емоційної компетентності; • <i>пояснюють</i> значення емоційної саморегуляції для здоров'я людини; • <i>розпізнають</i> базові емоції; • <i>демонструють</i> вміння застосовувати загальну стратегію і окремі прийоми самоконтролю (асоціацію і дисоціацію, рефреймінг).
Тренінг 6. Спілкування і розбудова стосунків <i>Мета.</i> Сприяти розвитку навичок ефективного спілкування з дорослими й однолітками.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розпізнають</i> вербальні та невербальні засоби комунікації; • <i>пояснюють</i>, які існують перепони у спілкуванні; • <i>називають</i> складники формули здорових стосунків; • <i>демонструють</i> готовність працювати над удосконаленням своїх стосунків із дорослими й однолітками.

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання <i>наприкінці заняття учні:</i>
ДЕСЯТИЙ (ОДИНАДЦЯТИЙ) КЛАС (5 ГОД)	
<p>Вступний тренінг для учнів 10-го (11) класу. «Вчимося жити разом» <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з метою курсу «Вчимося жити разом». Розробити правила групи. Сприяти усвідомленню потреби толерантного ставлення до відмінностей, які існують між людьми.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> основні правила поведінки під час тренінгу; • <i>називають те</i>, що робить їх особливими, і те, що є спільним з однокласниками; • <i>пояснюють</i> потребу взаємоповаги та толерантного ставлення до навколишніх.
<p>Тренінг 1. Як досягнути мети <i>Мета.</i> Сприяти розвитку навичок цілепокладання, вчити оцінювати свої здібності і можливості на шляху до мети.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i>, чому важливо ставити перед собою конкретні цілі; • <i>називають</i> характеристики «розумної» цілі (конкретна, вимірювана, досяжна, доречна і визначена в часі); • <i>пояснюють</i>, що означає кожна характеристика; • <i>демонструють уміння</i> використовувати SWOT — аналіз для того, щоб звіряти бажання з можливостями.
<p>Тренінг 2. Ефективне спілкування <i>Мета.</i> Сприяти розвитку навичок комунікації, ознайомити із правилами ефективного спілкування.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> основні складники алгоритму STEPS, пояснюють значення кожного «кроку» цього алгоритма; • <i>пояснюють</i>, чому важливо розвивати навички ефективного спілкування; • <i>розпізнають</i> зони особистого простору; • <i>демонструють уміння</i> спілкуватися ввічливо, підтримувати тему розмови.
<p>Тренінг 3. Запобігання конфліктам та розв'язання їх <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з «плюсами» і «мінусами» конфлікту і дати змогу відпрацювати алгоритм поведінки в конфліктній ситуації.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i> «плюси» і «мінуси» конфлікту; • <i>називають</i> стилі поведінки в конфліктній ситуації; • <i>демонструють уміння</i> розв'язувати конфлікти.
<p>Тренінг 4. Як стати миротворцем <i>Мета.</i> Формувати в учнів почуття відповідальності, розвивати важливі соціальні навички та готовність бути миротворцями у своєму середовищі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>демонструють уміння</i> розпізнавати ситуації, які сприяють миру і які розпалюють конфлікт; • <i>демонструють здатність</i> до ефективної комунікації, асертивної поведінки, кооперації, емоційної саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів, а також готовність бути миротворцем у своєму середовищі.

3. Вікові особливості учнів 5–10-х класів

У фізичному розвитку підлітка виокремлюють два періоди:

- передпубертатний — 10–12 (13) років;
- пубертатний — 12 (13)–15 (18) років.

Процес розвитку хлопців і дівчат суттєво відмінний. Від народження і приблизно до 11 років хлопчики в середньому вищі за дівчаток і мають більшу масу тіла. У період з 12 до 14 років дівчата вищі за хлопців. Приблизно з 14–15 років статус кво відновлюється.

Тимчасова перевага дівчат пояснюється тим, що їх статеве дозрівання починається і завершується в середньому на 2 роки раніше.

3.1. Особливості розвитку учнів 5-го класу

Фізичний розвиток

Початок передпубертатного періоду, спостерігається швидкий «стрибок» зросту, порушення пропорцій (швидко ростуть стопи, кінцівки).

Психічний розвиток

В інтелектуальному аспекті починається поступовий перехід від конкретного мислення до абстрактного. Проте абстрактне мислення ще недостатньо розвинене, тому слід уникати навчального матеріалу, в якому бага-

то нових понять (не більш як три нових терміни за урок). Більше цікавого, конкретного, практичного, актуального.

Соціальний розвиток

Загалом велика залежність від батьків, учителів, але у зв'язку з переходом до основної школи посилюється автономність. Багато п'ятикласників після школи до приходу батьків залишаються без нагляду.

У структурі класу формуються групи, переважно з дітей однієї статі. Лідерами найчастіше є учні, які добре вчаться або можуть зацікавити інших особливими здібностями чи навіть новими іграшками, модними речами.

3.2. Актуальні проблеми п'ятикласників

Адаптація до навчання у середній школі. Загроза «зриву адаптації»

Як уже зазначалося, життя п'ятикласника доволі стресове. Багато нових предметів і вчителів, різні вимоги, необхідність самостійного виконання домашніх завдань (якщо учень відвідував групу подовженого дня в початковій школі) і як наслідок — зниження успішності — такі проблеми постають перед багатьма учнями. Перше півріччя у 5-му класі вважається важчим, ніж у першому.

Найголовніша проблема в тому, що діти не вміють ефективно спланувати час, щоб його вистачило не лише на заняття, а й на відпочинок. Це призводить до перевтоми, частих захворювань, зниження оцінок і втрати інтересу до навчання.

5–6-ті класи вважаються вирішальними у тому, буде дитина вчитися чи вона відмовиться від зусиль у цьому напрямі й почне самореалізовуватися в інший спосіб. Тому профілактика «зриву адаптації» і стресів має бути вирішальною у 5-му класі.

Стосунки з новими вчителями

Багатьом дітям, зокрема сором'язливим, важко спілкуватися з новими вчителями. Тому п'ятикласників важливо вчити ефективних прийомів спілкування, зокрема вмінню долати сором'язливість (як попросити про послугу, допомогти тощо).

Зростання ризиків внаслідок більшої автономності

Головна проблема полягає в тому, що п'ятикласники зазвичай уже не відвідують групу подовженого дня, більшість ходить додому самостійно і часто бувають вдома самі.

У зв'язку з цим треба особливу увагу приділити навчанню дорожньої і побутової безпеки, а також умінням спілкуватися зі сторонніми людьми та відмови від пропозицій пограти у небезпечних місцях і з небезпечними предметами.

3.3. Вікові особливості учнів 6-го класу

Цей вік характеризується початком інтенсивного фізичного, психічного і соціального розвитку.

Фізичний розвиток

У більшості шестикласників спостерігається швидкий ріст і різке збільшення маси тіла. Іноді це призводить до надмірної або недостатньої ваги, диспропорції між різними частинами тіла, тулубом і кінцівками, порушення координації рухів. Починають функціонувати епокрinovі потові залози, виникають косметичні проблеми, у деякого з дівчаток починається менструація.

Психічний розвиток

Триває формування абстрактного мислення, хоча загалом зберігається потреба у цікавій, конкретній, актуальній інформації. Зростає здатність до розуміння наукової термінології, засвоєння значних обсягів текстової інформації.

Здатність до синтезу абстрактних понять і моделей поведінки поки що обмежена, зате учні добре аналізують наведені ситуації, порівнюють їх, роблять висновки. Люблять проводити дослідження, виконувати проекти.

Завершується період відносної емоційної стабільності. Підлітки починають реагувати емоційніше, дехто потерпає від різких перепадів настрою, депресій.

Зростає рівень тривожності. Багатьох підлітків турбує проблема їхньої «нормальності», дехто переживає, що розвивається надто швидко, інші непокояться через затримку розвитку.

Соціальний розвиток

Актуалізуються соціальні потреби підлітків: у належності до групи, у дружбі, визнанні серед однолітків.

У структурі класу відбувається становлення соціальної ієрархії. Серед лідерів поки що залишаються учні, які добре вчаться, але починають завойовува-

ти авторитет і ті, хто самоствержується через насилля, тютюнопаління, інші прояви асоціальної поведінки.

3.4. Актуальні проблеми шестикласників

З віковими особливостями пов'язане виникнення переважної більшості проблем в учнів 6-го класу.

Втрата мотивації до навчання

На жаль, декому з учнів не вдається запобігти «зриву адаптації» при переході від початкової до основної школи. Дехто з шестикласників почувається розчарованим у своїй навчальній перспективі й шукає інших способів самоствердження, наприклад, у спорті або мистецтві. Однак деякі підлітки починають утверджуватися через агресію та інші прояви асоціальної поведінки.

Для запобігання негативним явищам треба підвищувати самооцінку підлітків, розвивати у них наполегливість і силу волі.

Зростання автономності

Шестикласники дедалі більше часу проводять зі своїми однолітками. Вони багато подорожують із класом, гуляють на природі з друзями, їздять на екскурсії, до літніх таборів. Через це у них удвічі (порівняно з учнями четвертого класу) зростає ризик травмування.

У цей період важливо вчити дітей безпечної поведінки в автономних ситуаціях (у лісі, в полі, у горах, на воді). Підлітки із задоволенням вивчають азбуку Морзе, способи повідомлення про своє місцезнаходження, прийоми виживання в екстремальних умовах, правила для велосипедистів тощо.

Посилення негативних соціальних впливів

Зростає потреба розвитку навичок відмови та критичного мислення, зокрема щодо реклами нездорової їжі, тютюну, алкоголю. На часі впровадження ефективних програм профілактики вживання тютюну, алкоголю, наркотичних речовин.

Проблеми у спілкуванні з друзями

Шестикласники багато часу спілкуються з однолітками, тому батькам важливо знати, з ким товаришують їхні діти і чим вони займаються. Важливо вчити шестикласників правильно обирати собі друзів, застерігати від спілкування із небезпечними компаніями.

Відсутність друзів також пов'язана з проблемами. У таких дітей нерідко формується занижена самооцінка, вони почуваються самотніми. Для них актуальним є розвиток навичок комунікації, подолання сором'язливості, впевненої поведінки.

Проблеми з батьками і вчителями

Для цього вікового періоду характерний негативізм: діти часто не погоджуються з дорослими (передусім з батьками). Конфлікти здебільшого виникають із приводу одягу, навчання, домашніх обов'язків.

Важливо вчити дітей асертивної поведінки, правильно висловлювати свої почуття, уникати конфліктогенів, конструктивно розв'язувати конфлікти.

3.5. Вікові особливості учнів 7-го класу

Фізичний розвиток

У цьому віці особливо помітні відмінності у фізичному розвитку підлітків: у декого з них уже почався пубертатний період і вони виглядають старшими.

Для хлопців це непогано. Ті, хто розвивається раніше, переважають однолітків у зрості та фізичній силі, що цінується у підлітковому середовищі й викликає повагу в дорослих.

Статеве дозрівання дівчаток починається в середньому на 2 роки раніше, ніж хлопців. Тому дівчата, які розвиваються раніше, бувають найвищими у класі й можуть мати цілком сформовані вторинні статеві ознаки. Через це вони нерідко стають об'єктами недобрих жартів і образ навіть з боку дорослих.

Учителям і батькам треба бути особливо делікатними з дівчатками, у яких раніше починається статеве дозрівання. Важливо розвивати у них навички розбудови самооцінки та вміння правильно висловлювати свої почуття.

Запізнілий статевий розвиток також може бути травмувальним чинником, особливо для хлопців.

З огляду на це, важливо роз'яснити учням особливості фізичного розвитку в підлітковому віці, вчити їх правильно реагувати на критику і протидіяти насиллю у підлітковому середовищі.

Психічний розвиток

Більшість семикласників мають розвинене абстрактне мислення. Вони здатні спостерігати за поведінкою різних людей, узагальнювати власний досвід, прогнозувати наслідки і робити висновки.

В емоційному плані підлітки надзвичайно вразливі, для них характерні різкі зміни настрою і поведінки. То він чи вона поводить себе як дитина, а то починає вимагати більшої самостійності.

У підлітковому віці посилюється індивідуалізм і егоцентризм. Часом здається, що підлітка, крім власної персони, не хвилює ніщо. Насправді це позитивний і цілком природний процес. Так підліт-

ки намагаються зрозуміти свою цінність, а відтак зіставляють її з цінністю інших людей.

Особливої гостроти набувають проблеми самоідентичності і розбудови самооцінки. Дехто починає самостверджуватися, принижуючи інших. Важливо допомогти учням сформувати здорову самооцінку, навчити розбудовувати її завдяки власним досягненням.

Соціальний розвиток

Процес соціалізації семикласників відбувається швидкими темпами. Важливу роль продовжують відігравати підліткові компанії. У цей період колосальний вплив має реклама, особливо щодо іміджу тіла та вживання психоактивних речовин — цигарок і алкоголю. Тому підлітків треба вчити розпізнавати рекламні стратегії, розвивати в них навички критичного мислення і протидії маніпуляціям.

3.6. Актуальні проблеми семикласників

Зростання рівня агресії

У підлітковому середовищі зростає рівень агресії і насилля. Це пояснюється як фізіологічними особливостями (в організмах хлопців концентрація тестостерону зростає майже у 20 разів), так і тим, що ЗМІ часто створюють романтичний імідж насилля. У підлітків це створює враження, що насилля є невід'ємною частиною людського життя. Агресивність підлітків посилюється під впливом алкоголю. Іноді батьки дозволяють дітям-підліткам вживати алкоголь на родинних святах. Насправді це не надто добра ідея, оскільки дозвіл вживати алкоголь підлітки сприймають буквально, і вже ніщо не стримує їх від випивки у компанії.

Експериментування з психоактивними речовинами (ПАР)

Варто пам'ятати, що 7-й клас — це вік, в якому діти починають масово експериментувати з психоактивними речовинами. Запобігти цьому можна лише спільними зусиллями школи і родини.

У школі мають бути жорсткі бар'єри щодо вживання ПАР і відповідний антинаркотичний контроль. Важливо провести тематичну зустріч із батьками семикласників, пояснити їм особливості розвитку підлітків та необхідність добре пильнувати, з ким дружать їхні діти і чим вони займаються у вільний час.

Нерідко батьки вважають, що їхні діти вже достатньо дорослі, й дають їм практично необмежену свободу. Однак підліткам необхідні певні обмеження. Відсутність батьківського контролю і чітких правил негативно впливає на їхній розвиток і часто провокує девіантну поведінку та вживання психоактивних речовин.

3.7. Вікові особливості учнів 8-го класу

Фізичний розвиток

Триває статеве дозрівання підлітків. У переважної більшості учнів пубертатний період уже розпочався. Ті, в кого він «запізнюється», можуть мати проблеми. Переважно це стосується хлопців, які на вигляд молодші і фізично слабші за своїх однолітків. З такого підлітка можуть зробити «цапа-відбувайла», і тому він потребує захисту та моральної підтримки з боку дорослих, а також розвитку соціальних навичок, зокрема впевненої поведінки, протидії насиллю і дискримінації, розбудови рівноправних стосунків.

Психічний розвиток

У підлітковому віці процеси збудження переважають над процесами гальмування. Цим пояснюється підвищена збудливість, емоційна нестійкість і гіперактивність підлітків. Однак порівняно з семикласниками учні 8-го класу дещо врівноваженіші, хоч вони, як і раніше, переживають із приводу своєї зовнішності та стосунків з оточенням.

У цьому віці важливо мати змогу відверто поговорити про свої проблеми з дорослими, яким вони довіряють, або із близьким другом. Якщо такої можливості нема, підліткові може загрожувати депресія. Це доволі небезпечно, адже на відміну від інших підліткових проблем, які зменшуються з віком, підліткова депресія здатна лише продовжуватися і посилюватись у дорослому віці.

Дуже важливо мотивувати підлітків замислюватися про своє майбутнє, планувати життєві цілі та шлях до них. Адже в тих учнів, які живуть тільки сьогоднішнім, емоційно занурюються в підліткові компанії, спостерігається зниження інтересу до навчання і, як наслідок — шкільної успішності.

Соціальний розвиток

Спілкування з однолітками є вирішальним у становленні особистості підлітка. Воно може сприяти його успішній соціалізації, а може і штовхнути до асоціальної поведінки.

Однак роль сім'ї також дуже важлива. Зокрема, довірливі стосунки в родині можуть компенсувати деякі труднощі у спілкуванні з однолітками, допомагають підліткові визначити свою позицію щодо асоціальних прагнень його приятелів.

І навпаки, не знайшовши порозуміння в родині, підліток шукатиме тепла

і уваги серед своїх однолітків. Дитина, яка була жертвою жорстокого поводження в сім'ї, може самостверджуватися через знущання над слабшими і молодшими.

Особливого значення для підлітків набуває дружба. Саме у спілкуванні з близьким другом відбувається процес самопізнання. Однак підлітки не лише прагнуть до саморозкриття, а й пильно оберігають свій внутрішній простір. Тому в друзях вони найбільше цінують здатність берегти довірені їм таємниці.

3.8. Актуальні проблеми восьмикласників

Прагнення незалежності

Якщо ви працюєте з восьмикласниками, то, напевно, знаєте, як часом складно «втримати» їхню увагу. Нерідко вони поводяться агресивно, демонстративно ігнорують вимоги вчителя. Так підлітки доводять іншим — і передусім собі — свою дорослість.

Інший вияв потягу до незалежності можна помітити в підлітковій субкультурі, що заперечує традиційний варіант дорослості — загальноприйнятую моду, лексику, музику, розваги. Адже найціннішою ознакою дорослості підлітки поки що вважають свободу і можливість діяти на власний розсуд.

Однак хоча в багатьох аспектах підлітки відчують себе дорослими, та справжньої самостійності вони ще не мають, бо матеріально повністю залежать від батьків. Їм важливо усвідомити, що вони не марно втрачають цей час, а разом із батьками роблять інвестиції у своє майбутнє. Адже щоб досягти успіху в сучасному світі, треба здобути освіту.

Вживання психоактивних речовин

Восьмикласники — це вікова категорія, яка найбільше експериментує із пси-

хоактивними речовинами (переважно тютюном і алкоголем).

Куріння і вживання алкоголю є проявами ризикованої поведінки і послідовними кроками до вживання міцних алкогольних напоїв, нелегальних наркотиків, ранніх статевих контактів тощо. Тому держава, школа і родина мають стати єдиним фронтом на шляху цих згубних звичок.

Важливо пояснити батькам, що будувати довірливі стосунки з дитиною — не означає відмовитися від контролю за тим, чим вона займається у вільний від школи час. Школа, своєю чергою, має проводити профілактичну роботу і забезпечити антинаркотичний контроль на території навчального закладу.

У родині і в школі доцільно прийняти чіткі правила, спрямовані на запобігання вживанню психоактивних речовин.

До розроблення цих правил у школі треба залучити педагогів, учнів і батьків, а після затвердження правил неухильно дотримуватися їх.

Практикою доведено, що у школах, де проводиться антинаркотична пропаганда та існує контроль, порушення правил трапляються вкрай рідко. І навпаки — там, де такого контролю нема, палять і випивають більшість старшокласників.

Ранні статеві стосунки

На жаль, серед восьмикласників уже трапляються сексуально активні підлітки. Переважно ті, хто в такий спосіб задовольняє свої несексуальні потреби (потреби в любові, визнанні, єднанні з групою). Інакше кажучи, 13–14-річні підлітки вступають у сексуальні стосунки або для того, щоб здаватися дорослішими, або через брак любові в родині, або в гонитві за зружями, щоб не відрізнятись від них, чи отримати визнання однолітків: «Ти справді крутий!»

Інші поведінкові ризики

Настає вік, з якого багато підлітків стають водіями на дорогах (велосипедистами, водіями мопедів, мотоциклів). Дехто може брати транспорт без дозволу у батьків чи у сторонніх людей. Зазвичай підлітки роблять це в компанії, підігрій алкогольем.

Настає вік кримінальної відповідальності за деякі види злочинів, і деякі підлітки вже можуть мати проблеми із законом.

3.9. Вікові особливості учнів 9-го класу

Фізичний розвиток

У переважної більшості учнів триває, а в деякого завершується пубертатний період. Частина підлітків може мати характерні для підліткового віку проблеми зі здоров'ям, приміром, недостатню або зайву вагу чи проблемну шкіру. Іноді це спричиняє дисморфобію — психічний розлад, при якому людина надто стурбована незначним дефектом своєї зовнішності.

Важливо знати, що цей розлад, як правило, починається в підлітковому віці і порівняно з іншими психічними розладами супроводжується високим ризиком самогубств. Тому підлітки потребують особливо делікатного ставлення з боку батьків і вчителів до їхнього зовнішнього вигляду, а також розвитку навичок розбудови здорової самооцінки.

Психічний розвиток

Інтелектуальний рівень дев'ятикласників наближається до інтелекту дорослої людини, а в деяких сферах навіть перевищує його. Хоча це переважно не стосується таких інтелектуальних здатностей, як уміння планувати майбутнє, всебічно аналізувати проблеми, бачити себе з позиції інших людей.

Порівняно з восьмикласниками, учні 9-го класу виглядають дещо рівноваже-

нішими. Хоча вони, як і раніше, переживають із приводу своєї зовнішності і стосунків з оточенням, зовні це може бути майже непомітно.

Багато підлітків у цьому віці починають замислюватися над своїм майбутнім, думають, чи варто продовжувати навчання у загальноосвітньому навчальному закладі, чи краще обрати коледж або ПТНЗ. Це може виявитись у зростанні мотивації до навчання, якщо учень ставить перед собою амбіційні цілі, чи, навпаки, жити тільки сьогоднішнім, якщо підліток не прагне чогось особливого.

Соціальний розвиток

Спілкування з однолітками залишається вирішальним у становленні особистості підлітків. Воно може сприяти їхній успішній соціалізації, а може й підштовхнути до асоціальної поведінки.

У спілкуванні з друзями стають дещо самостійнішими, більше цінують власну думку, поводяться відповідно до власних принципів, поглядів і переконань.

Прагнуть романтичних стосунків з протилежною статтю, але не завжди вміють їх будувати. Важливо роз'яснювати потребу рівноправних стосунків, розвінчувати гендерні стереотипи, розвивати навички впевненої поведінки і відмови від небажаних пропозицій.

3.10. Актуальні проблеми дев'ятикласників

Планування майбутнього

Головна проблема — у складності процесу самовизначення, вибору майбутньої професії. Важливо надати учням допомогу у профорієнтації, спонукати їх докладати зусилля для здійснення своїх мрій, формувати відповідальність за власне майбутнє.

Міжстатеві стосунки

Проблема полягає у суперечності між потребою у встановленні стосунків із протилежною статтю і небезпекою раннього початку статевого життя. Необхідно ознайомлювати підлітків із негативними наслідками останнього для репродуктивного і психологічного здоров'я, навчити їх відмовлятися від сексуальних пропозицій. Також украй важливо ознайомлювати їх із засобами захисту від ВІЛ та інших інфекцій, що передаються статевим шляхом.

3.11. Вікові особливості учнів 10-го класу

Фізичний розвиток

Період ранньої юності, завершення статевого дозрівання у переважної більшості дівчат і в значній частини хлопців.

Деякі юнаки і дівчата вже практично дорослі на вигляд, хоча це враження є оманливим, адже ріст і розвиток систем організму продовжується щонайменше до 20 років.

Психічний розвиток

Доросла зовнішність часто породжує очікування від підлітків дорослої поведінки, на яку вони ще часто не здатні через недорозвиненість мозкових структур, які відповідають за критичне мислення, всебічний аналіз, здатність до рефлексії.

Так, у ході наукових експериментів доведено, що 15-річні підлітки на рівні з дорослими виконують завдання, в яких треба йти за інструкціями, але припускаються набагато більше помилок там, де треба розробляти власні стратегії, вирішувати самостійно, враховувати багато сторонніх чинників, прогнозу-

вати наслідки не лише для себе, а й для оточення.

Соціальний розвиток

Юнаки і дівчата відчують гостру потребу в самореалізації, вони прагнуть бути корисними й отримувати заслужене визнання. Тому в соціальному плані дуже важливим є залучення десятикласників до волонтерської діяльності та участі у різноманітних соціальних проектах.

Старшокласники із задоволенням не лише беруть участь у тренінгах, а й самі прагнуть проводити їх, здійснювати профілактичну роботу методом «рівний-рівному», розробляти презентації, знімати соціальні ролики, влаштовувати флешмоби, готувати вистави, конкурси, інші позакласні заходи.

Це дає змогу здійснення профілактичної роботи із залученням молоді, яка є набагато ефективнішою щодо запобігання насилля, вживання психоактивних речовин, ранніх статевих стосунків.

3.12 Актуальні проблеми десятикласників

Невизначеність життєвих перспектив

Інколи молоді люди, які мають занижену самооцінку, не бачать для себе жодного сенсу мріяти про гідне майбутнє. А підлітки, які не мають позитивних життєвих перспектив, часто втрачають мотивацію до навчання, занурюються у непродуктивні стосунки, демонструють схильність до ризикованої поведінки у всіх сферах життя. Виходячи з цього, школа й родина мають заохотити кожного учня ставити перед собою високі цілі і вже тепер робити кроки у напрямку до них.

Ризики трудової діяльності

У цьому віці дехто з підлітків починає підробляти і самостійно заробляти гроші. Дуже важливо попередити молодих людей про небезпеку залучення до розповсюдження наркотиків, здирництва, крадіжок, секс-бізнесу та навіть участі у збройних формуваннях.

Ризикована поведінка

Згідно з порівняльним опитуванням Українського інституту соціологічних досліджень ім. О. Яременка за 2010 рік, 53 % хлопців і 36 % дівчат – першокурсників ПТНЗ – уже мають досвід статевих стосунків. У загальноосвітніх навчальних закладах це 31 % і 13 % відповідно.

Відмінність у показниках можна пояснити тим, що учні ПТНЗ проживають, як правило, в гуртожитках, а більшість десятикласників – під наглядом родин.

Також учні ПТНЗ отримують стипендію і мають кошти, які витрачають на власний розсуд, зокрема, купують цигарки і алкогольні напої.

Так, згідно з дослідженням, майже 46 % хлопців і 25 % дівчат – першокурсників ПТНЗ – щодня палять. А серед учнів десятого класу ЗНЗ таких 18 % і 9 % відповідно.

Як мінімум раз на тиждень вживають пиво 52 % першокурсників ПТНЗ і 38 % їх однолітків у ЗНЗ.

На жаль, 26 % першокурсників ПТНЗ уже спробували нелегальні наркотики (марихуану або гашиш). Серед десятикласників ЗНЗ таких 12 %.

Усі ці дані свідчать про необхідність упровадження ефективної профілактичної освіти у старших класах загальноосвітніх навчальних закладів і, особливо, у професійно-технічних навчальних закладах.

4. Концепція предмета «Основи здоров'я»

У зв'язку з тим, що курс «Вчимося жити разом» розроблено відповідно до програми предмета «Основи здоров'я», далі подано інформацію про сучасне уявлення про здоров'я, холістичну модель здоров'я, особливості, базові ідеї, мету і завдання предмета «Основи здоров'я», його методологічні засади та умови його успішного впровадження.

4.1. Сучасне уявлення про здоров'я

До середини ХХ ст. здоров'я трактували лише як відсутність хвороб. Здоровим вважали кожного, хто не був хворий. Із розвитком медицини й фармакології збільшилася середня тривалість життя людей і змінилося їхнє уявлення про здоров'я.

Тепер здоров'я ототожнюють із поняттям загального благополуччя (не лише фізичного, а й психологічного і соціального), а його рівень — з якістю життя людини.

Основою сучасного уявлення про здоров'я є визначення ВООЗ: «Здоров'я — це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя».

Якщо взяти до уваги, що психологічне — це емоційне, інтелектуальне і духовне, отримаємо п'ятивимірну модель здоров'я (мал. 1).

Такий підхід до здоров'я називають холістичним (від англ. *whole* — цілий, цілісний). Він враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й відповід-



Мал. 1. Холістична модель здоров'я

ний її емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень її соціалізації та духовності, адже кожен із п'яти вимірів є важливим для загального благополуччя людини.

Рівні здоров'я можна уявити як нескінченність динамічних станів на умовній лінійці, на одному кінці якої — передчасна смерть, а на другому — ідеальне здоров'я.

Досягнення високого рівня благополуччя залежить від багатьох чинників. Деякі з них перебувають поза нашим контролем (наприклад, спадковість чи стан довкілля). Проте тривалість життя і міцне здоров'я залежать насамперед від способу життя, тобто від поведінки.

Якщо ми нічого не робимо для свого здоров'я, переживаємо багато стресів, маємо шкідливі звички і схильність до невинуватених ризиків, рівень і резерви здоров'я знижуються. А коли підтримуємо добру фізичну форму, живемо в гармонії зі своїм внутрішнім світом і з навколишнім, протистоїмо негативному впливові оточення, то зазвичай досягаємо високого рівня благополуччя.

Здоров'я людини безпосередньо пов'язане з її безпекою. Важливо виокремлювати особисту безпеку людини — те, що вона має забезпечувати самостійно, і громадську безпеку — те, що має забезпечуватися на державному рівні.

4.2. Особливості предмета

Предмет «Основи здоров'я» — унікальне досягнення сучасної української школи. Він дає дітям шанс сформувавши важливі життєві вміння, які допоможуть їм зберегти здоров'я, гармонійно розвиватись і в майбутньому стати успішними, стійкими до викликів сучасного світу.

За своїм призначенням, змістом і методами навчання предмет «Основи

здоров'я» суттєво відмінний від інших шкільних предметів. Його особливості визначаються:

- необхідністю впливати на свідомість і поведінку учнів. Ця теза ґрунтується на визнанні того, що якість життя людини, її здоров'я, безпека і благополуччя найбільшою мірою залежать від її поведінки та способу життя;
- тим, що навчально-виховні впливи мають бути спрямовані на формування у дітей позитивних цінностей, знань, ставлень, умінь і навичок, які зменшать ризик виникнення поведінкових проблем і підвищать особистісний потенціал учнів для їхнього гармонійного розвитку та життєвого успіху;
- тим, що для посилення мотивації та ефективності навчання потрібно послідовно впливати на шкільну політику і створювати сприятливе середовище.

Ці особливості потребують знань концепції предмета, а також застосування нових принципів і підходів як до навчання, так і до адекватного оцінювання його результатів.

4.3. Базові ідеї впровадження

В основу описаного в цьому посібникові підходу до викладання основ здоров'я покладено такі ідеї:

- необхідним елементом сучасної якісної освіти та ефективних профілактичних програм є *розвиток соціально-психологічної компетентності учнів*. Українські діти особливо потребують цього через складну політичну, соціально-економічну, епідемічну, екологічну та демографічну ситуацію у країні;
- у школах треба впроваджувати лише ті підходи, які довели свою ефектив-

ність на міжнародному і національному рівнях;

- навчання здорового способу життя дітей та молоді потрібно здійснювати на засадах партнерства з учнями, їхніми родинами, педагогічним колективом і місцевою громадою.

4.4. Мета, завдання і результати навчання

Мета предмета має два складники:

- профілактичний — зменшення вразливості дітей і молоді в умовах сучасного світу (профілактика порушень здоров'я, дорожньо-транспортного, побутового та інших видів травматизму, вживання психоактивних речовин тощо);
- розвивальний — підвищення особистісного і творчого потенціалу учнів та їхнього прагнення до самореалізації і життєвого успіху.

Головним завданням предмета є створення умов для набуття знань, практичних умінь і ставлень, які сприяють свідомому вибору здорової та безпечної поведінки, а також намірові дотримуватися такої поведінки у своєму житті.

Узагальненим результатом навчання за предметом «Основи здоров'я» є оволодіння учнями сприятливими для здоров'я психосоціальними та спеціальними компетенціями.

До психосоціальних компетенцій (життєвих навичок) належать: позитивна самооцінка, самоконтроль, керування стресами, мотивації успіху і гартування волі, аналіз проблем і ухвалення виважених рішень, критичне і творче мислення, вміння вчитись, ефективне спілкування, співчуття, розв'язання конфліктів, протистояння негативним соціальним впливам тощо.

До спеціальних компетенцій належать: санітарно-гігієнічні навички, раціональне харчування, рухова активність, загартування, надання першої допомоги тощо.

4.5. Принципи навчання

Досягти запланованих результатів можна лише за умови ефективного навчання, яке приносить задоволення дітям. Тому головною ознакою сучасного підходу до навчання є зосередження на потенціалі та позитиві.

Ґрунтуючись на принципах особистісно зорієнтованого виховання, цей підхід дає змогу задовольняти базові потреби учнів у спілкуванні, емоційному контакті, повазі до особистості, самоповазі, дружбі, товарищескості, належності до групи, набутті нових знань та вмінь для пізнання себе і світу, успіху, визнанні, творчій самореалізації.

4.6. Методи навчання

Методологічний апарат авторського підходу ґрунтується на педагогічній технології, яка має назву «Освіта на основі розвитку життєвих навичок — ООЖН».

У світі ця технологія визнана найефективнішою для формування компетентностей, спрямованих на збереження здоров'я. Вона залучає учнів до навчально-виховного процесу в ролі активних суб'єктів, а не пасивних споживачів інформації. Зокрема, методи навчання орієнтовано на групову, а не індивідуальну діяльність, що дає змогу залучити до співпраці не лише активних учнів, а й тих, кого звикли вважати слабкими чи пасивними.

4.7. Шкільні умови

Особливе значення при впровадженні предмета має створення у навчальному закладі середовища, сприятливого

для здоров'я усіх учасників навчально-виховного процесу. З цією метою вчителів важливо налагодити співпрацю з директором школи, заступником директора з виховної роботи, психологами, лікарем, іншими вчителями та співробітниками школи.

Психолог допоможе відстежувати соціально-психологічний розвиток учнів, вчасно виявляти наявні проблеми, надавати індивідуальні консультації, забезпечувати необхідний соціально-психологічний супровід. У рамках проєкту «Вчимося жити разом» психологи також проводять тренінги з учителями щодо керування стресами та попередження емоційного вигорання.

Заступник директора з виховної роботи допоможе налагодити партнерство з педагогічним колективом, батьками та учнями, які мають бажання залучитися до підготовки позакласних заходів та волонтерської діяльності.

Спільно з учителями фізичної культури, музики й образотворчого мистецтва можна організувати спортивні змагання, мистецькі конкурси, флешмоби тощо.

Медичний працівник (з навчального закладу або дитячої поліклініки) може консультувати вчителів, виступати перед батьками, надавати індивідуальні консультації дітям, які мають проблеми зі здоров'ям.

Важливе значення для ефективності навчання має облаштування у школі кабінету основ здоров'я, пристосованого до проведення інтерактивних (тренінгових) занять.

4.8. Робота з педагогічним колективом

Підтримку колег можна забезпечити, вдало провівши педагогічну раду й ознайомивши їх із методиками викладання

предмета та користю від упровадження основ здоров'я для учнів, їхніх родин, школи та вчителів.

Важливо подбати про здоров'я не лише учнів, а й усього педагогічного колективу. Тому для вчителів бажано проводити спеціальні тренінги із профілактики стресів та емоційного вигорання, серцево-судинних захворювань, а також іншої важливої для них тематики.

4.9. Залучення учнів до проведення тренінгів

Залучення учнів до проведення тренінгів і позаурочних заходів є одним із важливих чинників ефективності предмета «Основи здоров'я».

Зазвичай із цим нема проблем, адже тематика предмета тісно пов'язана з реальними потребами та проблемами дітей. Учні із задоволенням сприймають інформацію й активно обговорюють її, поширюючи у своєму середовищі методом «рівний – рівному».

Вони висловлюють бажання стати помічниками вчителя-тренера, волонтерами, з ентузіазмом беруть участь у позакласних заходах.

4.10. Взаємодія з батьками

Запорукою успіху є також тісна взаємодія з родинами учнів. Адже саме вони відповідають за здоров'я своїх дітей. Партнерство з родинами допоможе скорординувати вплив родини та школи. Для цього потрібно:

- на початку навчального року провести зустріч з батьками (наприклад, у вигляді презентаційного тренінгу), на якій ознайомити батьків з метою і завданням предмета, методами викладання і навчальною літературою;
- пояснити батькам, як обговорювати уроки з дітьми і як допомогти їм

відпрацювати вміння, які вони набувають у школі;

- у межах батьківського всеобучу провести тренінги про вікові особливості учнів, про те, як запобігти порушенням здоров'я дитини, дорожньо-транспортному, побутовому травматизму.

4.11. Підготовка вчителів

Для успішного впровадження предмета вчителеві бажано пройти додаткову підготовку. Це важливо передусім тому, що для ефективного викладання основ здоров'я потрібно володіти тренінговими формами роботи.

Учителі, які проходили підготовку на курсах-тренінгах в Інститутах післядипломної освіти з викладання предмета «Основи здоров'я», можуть обмежитися ознайомленням із цим посібником або відвідати кілька уроків, які проводять педагоги, що пройшли навчання за курсом «Вчимося жити разом».

Тим, хто ніколи не вчився проводити уроки-тренінги, варто зробити це на спеціальних семінарах або курсах підвищення кваліфікації. Підготовку вчителів здійснюють висококваліфіковані тренери на трьох-п'ятиденних тренінгах. У результаті підготовки вчитель:

- отримає цілісне уявлення про концепцію предмета;
- ознайомиться з методом навчання на основі розвитку життєвих навичок;
- оволодіє сучасними методиками інтерактивної групової роботи;
- спільно з іншими курсантами відпрацює базові уроки-тренінги;
- після успішного закінчення курсів отримає сертифікат.

4.12. Перешкоди на шляху впровадження ООЖН

Об'єктивні перепони впровадження предмета на засадах ООЖН.

Деякі вчителі можуть зіткнутися з об'єктивними труднощами у впровадженні предмета через:

- недостатню підготовку для викладання на засадах розвитку життєвих навичок та проведення уроків у формі тренінгів;
- відсутність підтримки з боку адміністрації школи, наприклад, у виділенні та обладнанні тренінгового кабінету;
- труднощі із забезпеченням тренінгів канцтоварами;
- незабезпеченість навчальною літературою.

Суб'єктивні перепони впровадження предмета на засадах ООЖН

У деякого можуть виникнути суб'єктивні труднощі через:

- ставлення до предмета «Основи здоров'я» як до другорядного;
- нерозуміння нових підходів і небажання розвиватись у цьому напрямі;
- схильність до моралізаторства, незнання психологічних особливостей учнів, труднощі у спілкуванні з ними.

Однак педагоги, які оволодівають новими методиками, успішно долають ці перепони й відзначають, що завдяки цьому вони стають кращими вчителями і справжніми друзями своїх учнів.

4.13. Довгострокові вигоди від впровадження предмета

Для усвідомлення важливості предмета «Основи здоров'я» ознайомтеся з деякими його перевагами для всіх учасників навчально-виховного процесу (мал. 2).

Учні

- Почуваються впевненішими, підвищується рівень їхньої самоповаги та самоконтролю.
- Поліпшуються їхні стосунки з дорослими (батьками й учителями).
- У класі створюється особлива атмосфера дружби, довіри та підтримки.

Учитель

- Оволодіває сучасними педагогічними методиками, підвищує свою кваліфікацію.
- Отримує більше задоволення від своєї праці.
- Поліпшує стосунки з учнями. На уроках і тренінгах вони виявляють зацікавленість, в особистому ставленні – довіру і вдячність.
- Поліпшує стосунки з батьками учнів і колегами.

Навчальний заклад

- Підвищується якість освіти.
- Створюється атмосфера, доброзичлива для дитини. Це сприяє зниженню правопорушень, насильницької поведінки та ранньому запобіганню вживанню психоактивних речовин в учнівському середовищі.
- Педагогічний колектив отримує інформацію про актуальні проблеми (наприклад, щодо профілактики емоційного вигорання).

Батьки

- Отримують актуальну інформацію про здоров'я і розвиток дітей.
- Відчувають, що діти більш захищені.
- Помічають, що вони стають впевненішими та відповідальнішими.
- Стосунки з дітьми поліпшуються, зростає довіра між батьками та дітьми.
- Зменшується ризик уживання дітьми у підлітковому віці психоактивних речовин.

Мал. 2. Вигоди від упровадження ООЖН

5. ООЖН – ефективна педагогічна технологія навчання здорового способу життя і елемент високоякісної освіти

5.1. Що таке життєві навички

Життєві навички – дослівний переклад з англ. *life skills*. Проте в англійській мові *skills* означає не лише навички (вміння, відпрацьовані до автоматизму), а й здатність до чогось чи компетентність. Тому термін «життєва компетентність» був би точнішим, але в пострадянських країнах прийнято термін «життєві навички», і тому ми надалі використовуватимемо його, розуміючи під життєвими навичками низку психологічних і соціальних компетентностей, які допомагають людині ладнати зі своїм внутрішнім світом і будувати продуктивні стосунки із довколишнім.

За визначенням ВООЗ, життєві навички – це здатність до адаптації, позитивної поведінки та подолання труднощів повсякденного життя.

Життєві навички сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості, її кращій соціальній адаптації, інтелектуальному й емоційному благополуччю, позитивній і здоровій поведінці. Особливе місце серед них належить навичкам протидії соціальному тиску, що допомагають молоді навчитися діяти незалежно у сучасному світі. Тому їх ще називають життєвими навичками, сприятливими для здоров'я (мал. 3).



Мал. 3. Життєві навички, сприятливі для здоров'я

Навчання життєвих навичок є необхідним елементом високоякісної освіти. Вони підвищують конкурентоспроможність випускників на ринку праці. І це не дивно, адже нині кандидатів на доладну посаду недостатньо досконалого володіння професією. Йому потрібно набутти психосоціальних умінь: критично і творчо мислити, адекватно сприймати себе й оточення, ухвалювати виважені рішення, будувати конструктивні міжособистісні стосунки, працювати в команді, демонструвати здатність бути лідером, зацікавлювати і створювати мотивації для інших, розв'язувати проблеми та керувати стресами.

5.2. Особливості ООЖН

Освіта на основі набуття життєвих навичок (ООЖН) — це ефективна педагогічна технологія, спрямована на формування здорової та просоціальної особистості. Вона гармонійно поєднує функції виховання (формування ідентичності, цінностей та переконань) і розвиток соціально-психологічних компетентностей учнів (їхніх знань, умінь і навичок). Це сприяє формуванню своєрідного «поведінкового імунітету» до надмірно ризикованої поведінки.

Освіта на засадах розвитку життєвих навичок — це синтез найуспішнішого педагогічного досвіду і досягнень психологічної науки, передусім гуманістичної психології та теорії соціального впливу.

Ця педагогічна технологія надзвичайно популярна у багатьох країнах світу, зокрема у США, Західній Європі та на пострадянському просторі.

Вона довела свою ефективність у профілактиці шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків), насилля і ризикованої поведінки, а також у профілактиці ВІЛ/СНІД.

Навчання здоров'я на основі розвитку життєвих навичок має на меті позитивні зміни у поведінці учнів. Воно передбачає зміни не лише у знаннях, а й у ставленнях і навичках, які стимулюватимуть ці бажані поведінкові зміни.

В основі цієї методики — повага до загальнолюдських цінностей і захист прав людини. Вона налаштовує на усвідомлення своїх прав і обов'язків, розуміння прав інших людей і повагу до них, виховує гідність, миролюбність, справедливість, колективізм, почуття відповідальності, впевненість у власних силах, толерантність (визнання того, що всі люди різні, що існують різні культури), інші позитивні якості.

Її відмінність від традиційних методів педагогічного впливу в тому, що формування особистої системи цінностей відбувається не через моралізаторство, а завдяки добровільному прийняттю через усвідомлення їх реальної користі.

Методика розвитку життєвих навичок реалізує концепцію особистісно зорієнтованого навчання і виховання. Вона враховує вікові та індивідуальні особливості учнів, етнічні, релігійні та соціально-економічні аспекти їхнього життя, передбачає делікатне ставлення до гендерних питань.

Навчання здійснюється на прикладах ситуацій, близьких до реального життя дітей і молоді, з урахуванням рівня їхнього розвитку, потреб та проблем. Однак при цьому враховуються не лише актуальні потреби, а й ті, що незабаром можуть виникнути в зоні їхнього найближчого розвитку.

Перевага надається інтерактивним, а не інформативним формам навчання; останні досі переважають в освіті і є, безумовно, корисними, але не здатні повністю забезпечити зміни у ставленнях і поведінці учнів.

На відміну від звичайних занять, коли вчитель переважно говорить, а учні (студенти) слухають, широко застосовуються тренінги, які передбачають активну участь кожного, творчу співпрацю учнів між собою і з педагогом.

5.3. Склад і класифікація життєвих навичок

Чітко визначеного переліку життєвих навичок не існує. Їх налічують близько двадцяти. Серед них: ухвалення рішень, критичне і творче мислення, ефективне спілкування, вміння розв'язувати проблеми, керування стресами тощо.

Немає і єдиної загально визнаної класифікації життєвих навичок. У деяких програмах, що ґрунтуються на розвитку життєвих навичок, класифікації цих навичок нема, їх перелічено в довільному порядку.

В інших програмах життєві навички поділяють на психологічні та соціальні.

В окремих програмах цю класифікацію поглиблено: серед соціальних навичок виокремлюють навички міжособистісного спілкування і навички протидії соціальному тискові. Психологічні поділяють на когнітивні (інтелектуальні) та емоційно-вольові.

Найчастіше життєві навички об'єднують у три групи. Наприклад: соціальні, когнітивні та емоційно-вольові навички (*таблиця 1*) або внутрішньопersonальні (психологічні), міжперсональні (комунікативні) та навички протидії соціальному тискові.

5.4. Методологія викладання життєвих навичок

Розвиток життєвих навичок — це підхід, зосереджений на учнях, намагання зробити процес викладання динамічнішим і привабливішим, можливість негайного відпрацювання життєвих навичок із використанням інтерактивних методів навчання.

Інтерактивні методи не є синонімом життєвих навичок, але вони — необхідний елемент і запорука успішного навчання життєвих навичок. Адже важко уявити процес аналізу цінностей і ставлень, якщо представлено лише одну думку; група людей сформулює більший перелік аргументів для можливого вибору, ніж одна людина; не можна навчитися міжособистісних стосунків, якщо просто послухати лекцію чи прочитати книжку тощо.

Педагогічну ООЖН-технологію впроваджено у понад як 80 країнах світу. Міністерство освіти і науки України також визнає ООЖН найбільш адекватним підходом у впровадженні предмета «Основи здоров'я» як для початкової та основної школи, так і для факультативних курсів профілактичного спрямування. Впровадження ООЖН у навчальні плани шкіл України було оцінено міжнародними експертами як «видатне досягнення».

У *таблиці 2* наведено основні характеристики успішно апробованої в Україні ООЖН-технології, яку покладено в основу авторської концепції з вивчення предмета «Основи здоров'я» у початковій школі.

Таблиця 1. Життєві навички, сприятливі для здоров'я

Навички, що сприяють соціальному благополуччю (міжперсональні навички)	Навички, що сприяють психологічному благополуччю (внутрішньоперсональні навички)	
	Когнітивні (інтелектуальні) навички	Емоційно-вольові навички
<p>1. Навички ефективного спілкування:</p> <ul style="list-style-type: none"> активне слухання уміння чітко висловити свою думку уміння відкрито висловлювати свої почуття без страху володіння «мовою жестів» адекватна реакція на критику уміння попросити про послугу, допомогу <p>2. Навички співпереживання:</p> <ul style="list-style-type: none"> здатність розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей уміння висловити це розуміння уміння надати підтримку і допомогу <p>3. Навички розв'язання конфліктів:</p> <ul style="list-style-type: none"> здатність розрізнити конфлікти поглядів і конфлікти інтересів уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності уміння розв'язувати конфлікти інтересів через конструктивні переговори <p>4. Навички протидії соціальному тиску (впевненої поведінки, відмови, поведінки в умовах тиску, загрози насилля, протидії дискримінації):</p> <ul style="list-style-type: none"> навички впевненої поведінки уміння відстоювати свою позицію уміння долати сором'язливість уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій протидія дискримінації <p>5. Навички групової роботи та адвокації:</p> <ul style="list-style-type: none"> уміння бути членом команди, працювати на результат уміння висловити повагу до внеску інших осіб сприйняття різних стилів поведінки лідерські навички навички впливу і переконливості навички встановлення контактів і мотивування 	<p>1. Самоусвідомлення і самооцінка:</p> <ul style="list-style-type: none"> здатність усвідомити свою унікальність позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив здатність реально оцінювати свої здібності та можливості, переваги й недоліки здатність адекватно сприймати оцінки інших людей здатність усвідомити свої права, потреби, цінності і пріоритети постановка життєвої мети <p>2. Аналіз проблем і ухвалення рішень:</p> <ul style="list-style-type: none"> уміння визначити суть проблеми та причини її виникнення уміння знайти відповідну інформацію і достовірні джерела здатність сформулювати щонайменше три варіанти розв'язання цієї проблеми уміння передбачити наслідки кожного варіанта для себе та інших уміння оцінити реалістичність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини здатність обрати оптимальне рішення <p>3. Навички критичного мислення:</p> <ul style="list-style-type: none"> уміння відрізнити факти від міфів, стереотипів та особистих уявлень аналіз ставлень, цінностей, соціальних норм, вірувань і чинників, що на них впливають аналіз впливу однолітків і засобів масової інформації 	<p>1. Навички самоконтролю:</p> <ul style="list-style-type: none"> контроль проявів гніву уміння долати тривогу уміння переживати невдачі уміння справлятися з горем, втраченою, травмою, наслідками <p>2. Керування стресами:</p> <ul style="list-style-type: none"> планування часу позитивне мислення методи релаксації <p>3. Мотивація успіху і гартування волі:</p> <ul style="list-style-type: none"> віра в те, що ти є господарем власного життя налаштованість на успіх здатність зосереджуватися на досягненні мети розвиток наполегливості та працелюбності

Таблиця 2. Основні характеристики ООЖН-технології

Теоретичне і методичне підґрунтя ООЖН-технології	<ul style="list-style-type: none"> • Концепція особистісно орієнтованого виховання. • Педагогічні технології: групової роботи (інтерактивні), розвивального навчання, створення ситуації успіху, ігрові, проектні
Досвід успішного впровадження в Україні	<p>Обов'язковий предмет «Основи здоров'я» (1–9 класи)</p> <p>Факультативні курси:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Корисні звички» (1–4 класи); • «Я – моє здоров'я – моє життя» (5–6 класи); • «Захисти себе від ВІЛ» (10–11 класи, ПТНЗ, ВНЗ)
Методи і форми навчання	Тренінгові (інтерактивні). Поєднують індивідуальні, групові та фронтальні форми, методи і прийоми, що забезпечують активну участь, партнерську взаємодію суб'єктів навчально-виховного процесу, враховує індивідуальні особливості і стилі навчання, ґрунтується на власному досвіді
Вимоги до підготовки педагога	<ul style="list-style-type: none"> • Знання сутності превентивної освіти та змісту курсу, що викладається. • Знання концепції ООЖН (освіти на основі набуття життєвих навичок), умов і критеріїв ефективного навчання. • Володіння тренінговими (інтерактивними) методами. • Досвід практичного відпрацювання базових тренінгів за програмою
Вимоги до навчально-методичних матеріалів	<ul style="list-style-type: none"> • Спрямовані на розвиток психосоціальних (життєвих) навичок, сприятливих для здоров'я. • Містять тематику, відповідну до віку. • Враховують природні потреби учнів. • Зміст підручників наближено до реального життя. • Написані мовою, зрозумілою для цільової аудиторії. • Є комплектними (видання для вчителя, учнів, батьків)
Вимоги до організації навчально-виховного процесу	<ul style="list-style-type: none"> • Заняття проводить підготовлений педагог. • Виділяється приміщення, що дає змогу проводити навчання у формі тренінгу. • Педагог використовує інтерактивні методи навчання. • Учні забезпечуються навчальними матеріалами (підручниками, робочими зошитами). • Проводиться тренінг для педагогічного колективу з метою демонстрування ефективності педагогічної ООЖН-технології. • Проводиться презентаційний тренінг для батьків з метою розбудови партнерства з сім'єю. • У навчальному закладі діють суворі правила щодо заборони агресивної поведінки, куріння, вживання алкогольних напоїв, інших психоактивних речовин. • Здійснюється підготовка волонтерів для допомоги вчителю та проведення роботи серед однолітків за методом «рівний – рівному». • У навчальному закладі проводяться акції, що підвищують прихильність учнів до здорового способу життя (дні здоров'я, акції, творчі конкурси, виступи агітбригад, проекти, дослідження). • Здійснюється анкетування учнів за процедурою «до» і «після» для оцінки ефективності навчання

6. Тренінг — ефективний метод групової роботи

6.1. Педагогіка співпраці і розвивального навчання: джерело тренінгу

В основу педагогіки співпраці і розвивального навчання покладено ідеї радянського психолога Лева Виготського, які він сформулював у 20-ті роки ХХ ст. У стислому викладі вони такі:

1. Соціальне оточення дитини є основним джерелом її розвитку. Інакше кажучи, все, чого навчиться дитина, мають дати їй люди, які її оточують.

2. При цьому недостатньо враховувати те, що дитина здатна робити тут і тепер (наприклад, які задачі вона може розв'язувати). Досліджуючи те, що вона може виконати самостійно, ми досліджуємо вчорашній день, так звану *зону актуального розвитку*. Важливішим є те, що дитина може зробити завтра, які процеси уже визрівають.

3. Навчання нового відбувається через наслідування. Наслідування — це те, що дитина не здатна виконати самостійно, але чого може навчитися в інших або у співпраці з ними. Те, що сьогодні вона може виконати тільки у співпраці, а завтра вже самостійно, і є знаменитою *зоною її найближчого розвитку*.

Ідеї Л. Виготського визначають сутність сучасного підходу до освіти, який називають педагогікою співпраці і розвивального навчання. Розвивальне навчання — це процес інтеріоризації, «впрошування» зовнішньої колективної соціальної взаємодії у внутрішній досвід дитини, її спосіб мислення.

Навчання і виховання здійснюються у процесі колективної діяльності учнів. Сенс роботи вчителя не в тому, щоб домінувати, а в тому, щоб спрямовувати і регулювати цю спільну діяльність.

Практичне застосування цього підходу означає, що:

- зміст навчання повинен мати превентивний характер, тобто орієнтуватися на зону найближчого розвитку дітей з урахуванням рівня їхнього актуального розвитку. Виховання соціально спрямованої та відповідальної поведінки доцільно починати до того, як учні зіткнуться з реальними проблемами у своєму житті;
- навчально-виховний процес має орієнтуватися не лише на засвоєння учнями досвіду інших людей, а й на формування власної стратегії самоосвіти, самовиховання і саморозвитку;
- для ефективного впливу потрібно використовувати педагогічні методи, що ґрунтуються на активній участі та співпраці учнів між собою і з учителем.

6.2. Що таке тренінг

Тренінг — форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з учителем.

Тренінг — це ретельно спланований процес надання і поповнення знань, відпрацювання умінь і навичок, зміни чи оновлення ставлень, поглядів і переконань.

Отже, в педагогіці співпраці і розвивального навчання тренінг — це:

- нові підходи (співпраця, відкритість, активність, відповідальність);
- нові знання (інтенсивне засвоєння, уточнення);
- позитивні цінності, ставлення, ідеали;
- нові вміння і навички (ефективної комунікації, самоконтролю, лідерства, роботи в команді, аналізу ситуацій і ухвалення рішення).

Ви можете провести серед своїх колег мозковий штурм, спільно формулюючи визначення тренінгу. Вони можуть сказати, що:

- «тренінг — це щось не схоже на уроки»;
- «на тренінгу учні не сидять за партами»;
- «на тренінгу всі добровільно дотримуються правил»;
- «тренінг — це те, що відбувається під керівництвом тренера»;
- «на тренінгу можна на рівних спілкуватися з тренером»;
- «на тренінгу можна багато чого навчитися»;
- «на тренінгу не треба вчитися».

Ці думки, на перший погляд, суперечливі. Проте всі вони яскраво характеризують процеси, що відбуваються на тренінгу. Адже хоча тренінг є формою організації навчального процесу, він не схожий на класичні уроки.

На тренінгу втрачають силу багато правил, яких учні звикли дотримуватися у школі (вставати, коли відповідаєш; сидіти за партами; не пересідати).

Однак ця форма роботи передбачає власні правила, і перше з них — учасники самі виробляють і беруть добровільне зобов'язання дотримуватися певних правил (не запізнюватися, не перебивати,

бути доброзичливим, толерантним, коректним тощо). Учні справді не сидять за партами, а сідають півколом або колом, щоб добре бачити одне одного і вчителя, який сидить поруч.

Педагог, якого найчастіше називають тренером, або фасилітатором (від *англ. facilitate* — полегшувати, сприяти), не домінує, а лише спрямовує діяльність групи.

Для цього, наприклад, існує правило, що на тренінгу всі звертаються одне до одного на ім'я. Така практика виправдовує себе, допомагає налагодити контакт із групою і зняти психологічні бар'єри.

Тренінг як форма педагогічного впливу передусім передбачає використання активних методів групової роботи (наприклад, рольових ігор). Саме тому вони дуже подобаються дітям і створюють у них відчуття свята, хоча під час тренінгу можна навчитися і збагнути набагато більше, ніж під час класичного уроку.

6.3. Зміст тренінгу

Форма проведення тренінгу має суттєве значення, однак головним усе-таки є його зміст. Щоб реально вплинути на свідомість і поведінку учнів, зміст тренінгу має:

- бути максимально наближеним до потреб і проблем учасників;
- враховувати рівень їхнього актуального розвитку і завдання найближчого розвитку;
- орієнтуватися на формування цінностей, знань, умінь і навичок, які є основою поведінки;
- розглядати делікатні теми, що стосуються репродуктивного здоров'я і вживання психоактивних речовин, не ізольовано, а в контексті інших важливих проблем.

У будь-якому разі слід рішуче відмовитися від менторського тону і моралізаторства, інакше дехто з учасників відчує себе вигнанцем і втратить інтерес до обговорюваних тем.

6.4. Структура тренінгу

Тренінг має певну структуру (мал. 4). *Вступна частина* тренінгу передбачає вирішення таких завдань:

- оцінка рівня засвоєння матеріалу попереднього тренінгу (отримання зворотного зв'язку). Зазвичай це відбувається у формі опитування (що найбільше запам'яталося чи сподобалося на минулому тренінгу) або перевірки домашнього завдання;
- актуалізація теми поточного тренінгу і виявлення очікувань;
- створення доброзичливої та продуктивної атмосфери (цей етап на-

зивають загальним терміном «знайомство». Він проходить у формі самопрезентації чи взаємопрезентації учасників тренінгу);

- підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи.

Основна частина тренінгу — кілька тематичних завдань у поєднанні з руханками (вправами на зняття м'язового і психологічного напруження).

В основній частині тренінгу іноді виокремлюють теоретичний і практичний блоки. Проте цей поділ є доволі умовним. Адже знання (як і вміння та навички) на тренінгу здобуваються у процесі виконання практичних завдань (міні-лекції у формі бесіди, презентації, взаємонавчання, робота в групах).

Завершальна частина тренінгу охоплює:



Мал. 4. Структура тренінгу

- підбиття підсумків;
- отримання зворотного зв'язку за тематикою поточного тренінгу;
- релаксацію і процедури завершення тренінгу.

6.5. Огляд інтерактивних методів

Педагогічні методи мають полегшувати процес доброзичливого спілкування учасників тренінгу. Докладний опис інтерактивних методів і збірка тренінгових вправ містяться на компакт-диску для вчителя.

Нижче наведено лише короткий опис методів, які забезпечують активну участь і взаємодію учасників один з одним і з учителем (тренером):

- робота у групах;
- інтерактивні презентації;
- дискусії;
- мозкові штурми;
- рольові ігри;
- аналіз історій і ситуацій.

На жаль, щоб стати високопрофесійним тренером, цієї інформації недостатньо. Треба пройти відповідну підготовку і відчути переваги цих методів на практиці. Тут усе важливо: атмосфера і темп роботи, зарядженість тренера, його компетентність і акторські здібності. Однак не слід думати, що тренером може стати тільки той, хто має особливі здібності. Проведення тренінгу — не мистецтво, а радше технологія. Кожен педагог здатний оволодіти нею. Далі ми коротко ознайомимося з деякими методами групової роботи.

Робота у групах

Дискусії й обговорення можна проводити цілим класом. Проте вони набагато ефективніші, коли проводяться у групах,

зокрема, якщо клас великий, а час обмежений.

Групове обговорення максимально підвищує активність і внесок кожного учасника. Дискусія допомагає учневі уточнити свої уявлення, усвідомити почуття і ставлення.

Обговорення у групах дає змогу більше дізнатися одне про одного, стимулює вільний обмін думками, збільшує ймовірність того, що учні краще зрозуміють почуття і позиції інших, більше рахуватимуться з ними.

Для організації обговорення у групах тренер:

- чітко формулює мету: вивчити тему, обговорити ситуацію, проблему, сформулювати запитання, запропонувати ідеї або варіанти рішень, виконати проект, відрепетирувати сценку чи спосіб дії;
- повідомляє, скільки часу відводиться на це завдання;
- формує групи (бажано з 2—6 осіб) різними прийомами, приклади яких ви знайдете на компакт-диску для вчителя;
- розташовує групи так, щоб учасники кожної сиділи поряд і добре чули одне одного;
- пропонує групам обрати протоколіста, який записуватиме варіанти та стежитиме за дотриманням простих правил. Після обговорення на прохання тренера протоколісти розповідають про те, як відбувалося обговорення і які рішення було ухвалено.

Для поживлення дискусії рекомендують перед обговоренням розповісти ситуацію з реального життя.

- Найкраще розпочати роботу з групами, які складаються з 2—4 осіб. У невеликих групах учням легше подолати сором'язливість. Коли ви відчує-

те, що учасники набули впевненості, групи можна збільшити до 5–6 осіб.

- Краще не доручати учасникам формувати групи за власним бажанням, адже в такому разі «непопулярні» діти почуватимуться ображеними. Формуючи групи, стежте, щоб їх склад змінювався якомога частіше.
- Наголосіть на важливості принципу «один за всіх і всі за одного». Усі члени групи мають зробити свій внесок у вирішення поставленого завдання. Успіх групи залежить від внеску кожного.
- У деяких випадках доцільно формувати групи за ознакою статі.

Робота у групах розвиває життєві навички активного слухання, співпереживання, співпраці, впевненої поведінки й толерантності (поваги до чужої думки).

Інтерактивні презентації

Ця форма роботи зарекомендувала себе як найкраща альтернатива лекціям. Використання інтерактивних презентацій потребує комп'ютера із проектором.

Добре, якщо ви матимете змогу показати на тренінгу фільм або фотографії.

Відповіді на запитання й опитування думок

Ця форма роботи потребує від тренера делікатності й толерантного ставлення. Цікавлячись думкою учасників чи проводячи групову дискусію, пам'ятайте про неприпустимість грубого втручання з метою різко заперечити або розкритикувати чийсь думку. Якщо тренер не сприйматиме позитивно висловлювання учасників, вони ніяковітимуть і не братимуть участі в обговоренні.

Намагайтеся уникати запитань, які потребують закритих відповідей «так»

чи «ні». Якщо ви прагнете, щоб учасники заговорили, ставте їм відкриті запитання, які вимагають пояснення своєї думки.

Важливо також не поспішати й не вимагати від учасників негайної відповіді на запитання. Вони повинні мати час на роздуми, але не забагато. Для того щоб тренінги проходили жваво, треба підтримувати темп.

Мозковий штурм

Мозковий штурм — це метод опитування, за якого приймаються будь-які відповіді учасників стосовно обговорюваного питання чи теми.

На першому етапі учасники активно висувають ідеї щодо обговорюваної теми, ситуації або проблеми, зокрема й нереалістичні, фантастичні й нелогічні. Головне завдання — кількість ідей, а не їх якість.

Під час мозкового штурму забороняється оцінювати висунуті ідеї. Кожна пропозиція приймається і записується на дошці або аркуші паперу. Учасники знають, що від них не вимагається обґрунтування їхньої пропозиції чи пояснення, чому вони так думають. Час для висунення ідей зазвичай обмежений, після якого «підводять ризику». Другий етап — оцінювання й обговорення ідей, ранжування їх за рівнем значущості, поділ на групи тощо.

Перевагами цього методу є те, що він:

- дає змогу за короткий час зібрати максимальну кількість різних думок;
- допомагає залучити до роботи тих, хто зазвичай є пасивним і соромиться брати участь у дискусіях;
- активізує уяву і творчі можливості учасників;
- є цікавим початком для наступного обговорення у групах.

Отже, для організації мозкового штурму треба:

- сформулювати запитання, проблему чи ситуацію і запропонувати учасникам висловити свої ідеї та пропозиції;
- повідомити, скільки часу відводиться для «генерації» ідей;
- повідомити, що учасники можуть пропонувати будь-які ідеї, що спадають їм на думку;
- не обговорювати ідеї одразу після того, як їх запропоновано;
- записувати їх там, де буде видно всім;
- після «підведення ризику» повідомити чіткі критерії оцінювання;
- опрацювати спільно з учасниками список ідей: додати нові, вилучити ті, що не стосуються теми, розподілити ідеї за категоріями, відібрати найкращі тощо.

Рольові ігри

Рольова гра — це неформальна постановка, у процесі якої учасники без попередньої підготовки розігрують сценки або ситуації. При цьому вони уявляють себе вигаданими персонажами, які моделюють реальні життєві історії та ситуації.

Під час рольової гри учасники не діють від свого імені, а демонструють поведінку і висловлюють почуття умовного персонажа. Зазвичай це набагато легше, ніж діяти від себе особисто.

Рольова гра — дуже ефективний метод апробації нових моделей поведінки. Вона дає змогу «приміряти» їх на себе. Дія «під маскою» дає можливість сформулювати власні уявлення учасників про те, як можна розв'язати подібну ситуацію в реальному житті. Це також допомагає краще зрозуміти почуття їхніх персонажів і розвинути навички емпатії (співпереживання).

Крім того, завдяки рольовій грі учасник має змогу краще зрозуміти і висловити власні почуття, без побоювання розкритися і бути висміяним навколишніми. Це чудова можливість для практичного відпрацювання навичок у ситуаціях, наближених до реальності.

Рольова гра вимагає певних навичок від тренера і від учасників тренінгу. Щоб організувати її:

- опишіть модельну ситуацію, яку треба інсценувати;
- для початку розкажіть учасникам, як вони мають діяти, або запропонуйте сценарій;
- відберіть охочих учасників, щоб продемонструвати цю сценку перед класом. Оберіть для себе одну із провідних ролей;
- використовуйте допоміжний реквізит: капелюшки, картки з іменами, перуки, костюми, маски — все, що можна виготовити на місці, або приготівлене заздалегідь;
- починайте рольову гру;
- якщо це можливо, обігруйте ситуацію з гумором;
- після закінчення сценки обговоріть її;
- об'єднайте клас у групи, нехай вони зіграють між собою цю чи подібну сценку.

Аналіз історій і ситуацій

Аналіз історій і ситуацій — докладний розбір реальної або вигаданої історії, в якій описано, що сталося в житті конкретної людини, групи людей, родини, школи чи громади.

Це дає змогу учасникам проаналізувати й обговорити ситуації, з якими вони можуть зіткнутися в реальному житті. Учні аналізують поведінку персонажів, прогнозують, оцінюють наслідки різних варіантів їхньої поведінки.

Історія може бути незавершеною, і тоді учасники самі вирішують, які наслідки можуть бути і як саме треба діяти, щоб вона мала щасливий кінець.

Головна цінність цього методу в тому, що учасники мають змогу експериментувати з майже реальним життям і апробувати різні варіанти поведінки в безпечних умовах, прогнозувати, що з цього вийде.

Перевагами цього методу є:

- вироблення навичок аналізу проблем і ситуацій;
- вироблення навичок критичного мислення і ухвалення рішень;
- розвиток життєвих навичок, творчого і критичного мислення, співпраці та групової роботи.

Інші методи

Дебати, дослідницькі роботи, мистецькі конкурси, вистави, виставки, виступи агітбригад, концерти, пробіги, проведення круглих столів та інші заходи, присвячені цій проблемі, привертають увагу громадськості.

Плануючи таку діяльність, ви змінюєте громадську думку, створюєте сприятливе середовище для ефективного впровадження предмета, мотивуєте молодь, батьків, педагогічний колектив, а нерідко — і засоби масової інформації, які шукають цікаві матеріали з цієї проблеми.

Найпопулярніші інтерактивні методи

Мозковий штурм

Учні спонтанно висувають ідеї на задану тему. На першому етапі записують усі ідеї. Потім їх можна класифікувати або використовувати для подальшого аналізу

Рольові ігри/ інсценування

Учні розподіляють ролі і діють за сценарієм. Ефективний метод апробації різних моделей поведінки «під маскою». Чудова нагода відпрацювати навички

Руханки:

- заряд енергії на початку дня;
- зняття втоми після інтенсивної праці;
- перехід до іншого виду діяльності;
- мотивація групової взаємодії;
- психологічна розрядка

Аналіз історій

Використання реальних і вигаданих історій, міфів, легенд, притч, казок та віршів ефективно для досягнення бажаних змін на рівні ставлень, переконань, усвідомлення і переоцінки цінностей

Континуум

Використовують для оцінки ставлень (наприклад, до заборони тютюнопаління у громадських місцях). У класі малюють умовну лінію, з протилежних її кінців стають ті, хто займає радикальні позиції, інші – ближче до того чи того краю. Хто бажає, мотивує, чому обрав саме таку позицію

Виготовлення постерів/флаєрів

Розвиток креативності, навичок адвокації, вміння працювати з матеріалом

Малюй і пиши

Учасникам пропонують намалювати і написати щось на задану тему. Наприклад, намалювати ВІЛ-позитивну дитину і написати її історію

Взаємонавчання

Ефективна форма засвоєння знань, коли учні опрацюють відповідний матеріал (самостійно або у групах), а потім навчають інших. Роль учителя – перевірити рівень засвоєння матеріалу, підсумувати вивчене

Знайомства/«криголами»

Вправи для поліпшення психологічного клімату в групі, підвищення самооцінки, розвитку емпатії

Трикутник/діамант/концентричні кола

Вправу виконують у групах. Групи отримують по 6–9 або більше карток, на яких записують певні навички чи якості (наприклад ті, що допомагають вчитися). Потім учасники розкладають картки у вигляді трикутника, діаманта чи концентричних кіл відповідно до їх значення.

Вправляються вміння виокремлювати головне і досягати консенсусу

Обговорення в колі

Кожен учасник має змогу висловитися з певної проблеми. У великих класах краще проводити цю вправу, попередньо об'єднавши дітей у 3–4 групи, і назагал вислуховувати лише представників груп

Дебати

Захист протилежних поглядів. Розвиток уміння відстоювати свою позицію з повагою до опонента. Потребує високої кваліфікації тренера

Акваріум

Першу частину тренінгу половина групи задіяна у тренінгових активностях, а друга – спостерігає. У другій частині тренінгу учні міняються ролями. Використовують у великих класах.

Тріади

Учасники об'єднуються у трійки. Двоє обговорюють проблему або розігрують сценку, а третій – виконує роль спостерігача (забезпечує зворотний зв'язок)

7. Організація і ресурсне забезпечення тренінгу

7.1. Обладнання тренінгового кабінету

Для успішного впровадження освіти на засадах життєвих навичок у школах необхідно обладнати кабінет основ здоров'я, придатний для проведення тренінгів.

Упродовж останніх років чимало шкіл уже обладнали такі кабінети, і вчителі, які викладають основи здоров'я за тренінговими методиками, визначилися на практиці, який має бути сучасний кабінет основ здоров'я.

Підсумувавши цей досвід, МОН України розробило Положення про тренінговий навчальний кабінет з основ здоров'я. Повний текст цього документа розміщено на Порталі превентивної освіти: http://autta.org.ua/ua/resources/standards_programs_guidelines/

Далі наведено декілька пунктів цього положення і фотографії діючих тренінгових кабінетів.

.....

ВСТУП

Важливими напрямком сучасної освітньої діяльності в Україні є реалізація комплексної державної політики щодо збереження здоров'я та захисту життя молодого покоління, і, насамперед, через викладання предмета «Основи здоров'я» (далі – предмет ОЗ).

Створення тренінгового навчального кабінету з основ здоров'я (далі – ка-

бінет ОЗ) викликано доконечною потребою забезпечення якісного викладання саме предмета ОЗ за найефективнішою технологією превентивного навчання – освітою на основі розвитку життєвих навичок (далі – ООЖН).

ООЖН передбачає обов'язкове застосування інтенсивних, інтерактивних педагогічних методів і прийомів у формі тренінгів.

Тренінг – нестандартна демократична форма проведення урочних, факультативних, позакласних занять, яка потребує як розбудови нових міжособистісних стосунків між усіма учасниками тренінгу, так і забезпечення специфічних якісних і просторових характеристик щодо кабінету, меблів, їх розміщення, мобільності, мультимедійного і методичного забезпечення тощо.

Вимоги до створення та організації роботи такого кабінету викладено у поданому «Положенні про тренінгів навчальний кабінет з основ здоров'я».

1. Загальні положення

Положення про тренінговий навчальний кабінет з основ здоров'я (далі – кабінет ОЗ) розроблено відповідно до Закону України «Про загальну середню освіту» (651-14), Положення про навчальні кабінети загальноосвітніх навчальних закладів, інших чинних нормативно-правових актів у галузі освіти.

Дія цього Положення поширюється на ОЗ, що існують і створюються у загальноосвітніх навчальних закладах.

Це Положення визначає загальні та спеціальні вимоги до матеріально-технічного оснащення кабінетів ОЗ згідно із санітарно-гігієнічними правилами та нормами і є обов'язковим для їх організації в загальноосвітніх навчальних закладах (далі – заклади) незалежно від типу та форми власності.

Кабінет ОЗ призначений для формування валеологічного світогляду, здорового способу життя, здоров'язберезувальних компетенцій, навичок безпечної поведінки в учнів на засадах розвитку життєвих навичок (ООЖН) із використанням інноваційних тренінгових технологій навчання.

Положення визначає:

- призначення та основні напрямки роботи кабінету ОЗ;
- порядок створення кабінету ОЗ;
- матеріально-технічне оснащення кабінету ОЗ;
- навчально-методичне забезпечення кабінету ОЗ;
- засади керування роботою кабінету ОЗ.

2. Мета, завдання та основні форми організації кабінетів ОЗ.

2.1. Основна мета створення кабінету ОЗ полягає у забезпеченні оптимальних умов для організації навчально-виховного процесу на уроках-тренінгах з основ здоров'я за технологією ООЖН та практичної реалізації, завдань здоров'язберезувальної освіти, відповідно до Державного стандарту базової і повної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 14 січня 2004 року № 24 (24-2004-п).

2.2. Основними завданнями кабінету ОЗ є:

- навчання учнів, батьків, педпрацівників з питань формування здорового і безпечного способу життя на засадах розвитку життєвих навичок(ЖН);
- пропаганда передового позитивного досвіду щодо профілактики ВІЛ СНІДу та інших небезпечних інфекційних соціальних хвороб;
- організація індивідуального групового (диференційованого) тренінгового навчання всіх учасників навчально-виховного процесу за розділами державної програми з ОЗ;
- реалізація практично-дійового і творчого складників змісту навчання закладу за тренінговою технологією (відповідно до плану роботи закладу, узгодженого з планом роботи кабінету ОЗ);
- організація роботи гуртків, факультативів, інших навчально-виховних заходів за тренінговою технологією (відповідно до плану роботи кабінету ОЗ);
- проведення уроків ОЗ із використанням тренінгової системи викладання;
- забезпечення потреб щодо впровадження програм превентивної освіти (відповідно до плану роботи кабінету ОЗ);
- забезпечення у старшій школі профільного і поглибленого навчання з використанням тренінгових технологій;
- індивідуальна підготовка вчителя ОЗ до занять та підвищення його загального науково-методичного рівня, рівня володіння тренінгом, ООЖН.

2.3. Перед початком навчального року проводять огляд кабінетів ОЗ з метою визначення стану готовності їх до проведення занять.

2.4. Державні санітарні правила і норми облаштування, утримання навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу в кабінеті мають відповідати вимогам, затвердженим Постановою Головного державного лікаря України від 14.08.2001 р. № 63 (далі – ДСанПіН 5.5.2.008-01), та ДБН В.2.2-3-97 «Будинки та споруди навчальних закладів».

3. Типи навчальних тренінгових кабінетів з ОЗ.

3.1. Проведення тренінгів на уроках ОЗ передбачає такі форми роботи, як: сидіти у колі, створювати творчі проекти, робити презентації, працювати у групах чи в парах окремо від інших учасників тренінгу, проводити руханки, постійно переміщуватися по кабінету тощо.

Тому приміщення для кабінету ОЗ має бути просторішим або складатися з кількох структурних підрозділів.

.....

3.2. Залежно від цілей, змісту, обсягів запланованої роботи та матеріальних потужностей закладу тренінгові навчальні кабінети з основ здоров'я можуть бути трьох типів:

- окремий тренінговий навчальний кабінет з ОЗ, який складається з однієї просторої класної кімнати, або класної кімнати і лабораторного приміщення;
- окремий тренінговий навчальний кабінет з ОЗ – комплекс, який складається із приміщення для проведення тренінгових занять, кабінету мультимедійних презентацій і методичного забезпечення, лабораторного приміщення (можливі варіанти);

- тренінговий центр, до якого кабінет ОЗ входить як структурний підрозділ, поряд із кабінетом психологічного розвантаження; кабінетами для методичного, мультимедійного забезпечення, лабораторними приміщеннями, іншими тренінговими кабінетами для проведення постійнодіючих семінарів-тренінгів педагогічних рад-тренінгів, батьківських зборів-тренінгів, упровадження різних превентивних проектів, проведення виховних та навчальних заходів за тренінговою методикою, засідань методоб'єднань учителів ОЗ тощо (можливі варіанти).

.....

3.3. Відповідно до змін спеціалізації, можливостей та потреб закладу може змінюватися як тип кабінету ОЗ, так і розташування його структурних підрозділів, їх оснащення, наповнюваність, оформлення тощо.

4. Матеріально-технічне забезпечення кабінету ОЗ.

4.1. Комплектація кабінету обладнанням здійснюється відповідно до типових переліків навчально-наочних посібників, технічних засобів навчання та обладнання загального призначення для загальноосвітніх навчальних закладів, а також з урахуванням вимог до проведення тренінгу та типу кабінету ОЗ і потужностей закладу.

.....

4.2. Шкільні меблі та їх розміщення у кабінеті ОЗ має відповідати санітарно-гігієнічним правилам та нормам (п.8.2 ДСанПіН 5.5.2.008-01 (0063588-01) і здійснюватися відповідно до вимог ДБН В.2.2-3-97 «Будинки та споруди навчальних закладів».

.....



4.3. Кабінет ОЗ забезпечується двома комплектами стільців для стаціонарної роботи в колі (1-й комплект) і за столом (2-й комплект), а також 6-ма столами легкої конструкції для роботи учнів у малих групах у ході тренінгових занять.

У кабінеті потрібно передбачити наявність меблів двох-трьох розмірів із перевагою одного з них або трансформативних столів зі зміною висоти згідно з антропоматричними даними школярів. У кабінеті має бути нанесена кольорова мірна вертикальна лінійка для визначення учням необхідного розміру меблів (п. 8.2 ДСАанПіН 5.5.2.008-01 (0063588-01)).

4.4. Робоче місце вчителя ОЗ має бути спеціально обладнане (стіл із тумбами, ящиками для зберігання допоміжних канцелярських товарів: фліп-чарт, плакатного паперу, маркерів, клею, іншого приладдя і приладів, що використовують для проведення тренінгів). Робоче місце вчителя ОЗ також доцільно обладнати витяжною шафою з вільним доступом до неї для розміщення навчально-методичних, наукових, наочних засобів щодо проведення тренінгів.

4.5 У кабінеті розміщується класна демонстраційна багатофункціональна дошка на одну, три або п'ять робочих площ у розгорнутому або складеному вигляді. Середній щит класної (аудиторної) дошки на три або п'ять робочих площ може бути використаний для демонстрування екранно-звукових засобів навчання на навісному екрані. На окремих робочих площах можуть бути розташовані стандартизовані макети, муляжі, діючі, тимчасові стенди; інформаційний стенд з адресами та телефонами служб

захисту, рятування, медичних служб, кабінетів довіри та соціальних служб; правила безпеки життєдіяльності тощо.

Одна з робочих площ може мати магнітну основу з кріпленням для демонстрування навчально-наочних посібників (таблиць, карт, моделей-аплікацій тощо).

Робочі площі на звороті дошки можуть бути покриті білим кольором для нанесення написів за допомогою спеціальних фломастерів.

4.6. У кабінеті має бути сучасне мультимедійне забезпечення, ксерокс, ТЗН для проведення мультимедійних презентацій, показу відеоматеріалів у ході тренінгу тощо

4.7. Стіни в кабінеті ОЗ повинні максимально використовуватися як робочі поверхні для демонстрування творчих робіт дітей, створених на тренінгах, тому треба завчасно покрити їх стійким покриттям (наприклад, корковими шпалерами).

На стіні має бути також годинник для дотримання регламенту щодо виконання кожної справи у ході тренінгу, на вікнах – вертикальні жалюзі для забезпечення затемнення під час використання мультимедійної техніки, підлога має мати якісне суцільне покриття з наявністю килима.

4.8. У разі наявності, лабораторне (підсобне) приміщення відповідно обладнують: витяжною шафою, секційними шафами для зберігання приладів, ксерокса, канцтоварів, навчально-наочних посібників для тренінгових занять, однотумбовим столом для роботи вчителя чи лаборанта, столом із

пристроями для зберігання допоміжних матеріалів.

.....

4.9. Залежно від типу кабінету ОЗ всі його інші структурні підрозділи обладнують відповідно до їх призначення і потреб необхідними меблями, наочними, навчальними, технічними засобами на розсуд керівництва закладу, керівника кабінету ОЗ, а також керівників інших структурних підрозділів, керівника всього тренінгового центру, якщо це тренінговий центр.

.....

4.10. Усі матеріальні цінності кабінету обліковуються в інвентарній книзі встановленого зразка, яка має бути прошнурована, пронумерована та скріплена печаткою (додаток 1).

.....

4.11. Матеріальні об'єкти (предмети) і матеріали, що витрачаються у процесі роботи, заносять до матеріальної книги (додаток 2).

Облік та списання морально і фізично застарілого обладнання, навчально-наочних посібників проводять відповідно до інструкцій, затверджених Міністерством фінансів України.

.....

4.13. Кабінет має бути забезпечений: аптечкою з набором медикаментів для надання першої медичної допомоги; первинними засобами пожежогасіння відповідно до Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України (0800-98).

.....

4.14. У кабінеті мають бути вимоги пожежної безпеки для всіх навчальних приміщень НАПБ В.01.050-98/920 Правила пожежної безпеки для закладів, установ

і організацій системи освіти України, затвержені спільним наказом Міносвіти України і Головного управління Державної пожежної охорони МВС України від 30.09.98 р. № 348/70 (0800-98), зареєстровані у Міністерстві юстиції України 17.12.98 р. за № 800/3240 (зі змінами і доповненнями).

5. Навчально-методичне забезпечення кабінету ОЗ.

5.1. Навчально-методичне забезпечення кабінету ОЗ створюється відповідно до Положення про навчальні кабінети загальноосвітніх навчальних закладів та з урахуванням типу кабінету ОЗ.

.....

5.2. Відповідно до типу кабінету ОЗ, призначення та практичного використання його структурних підрозділів створюється і навчально-методичне забезпечення кабінету ОЗ-комплексу, тренінгового центру. Воно враховує змістові напрямки роботи підрозділів, чинне законодавство, відповідні програми, також потреб і можливості закладу.

.....

5.3. Навчально-методичне забезпечення кабінету ОЗ складається з навчальних програм, підручників, навчальних та методичних посібників з ОЗ, валеології, ОБЖ (не менше одного примірника кожної назви кожного автора), навчально-наочних посібників, навчального обладнання для проведення тренінгів тощо.

.....

5.4. Крім того, у кабінеті зберігають і використовують:

- нормативно-правову базу тренінгового кабінету ОЗ;

- паспорт Кабінету, відповідно оформлений і затверджений;
- навчальні програми інших профілактичних проєктів, що ґрунтуються на ООЖН та заняття з яких проводять у кабінеті ОЗ, відповідні методичні комплекти цих програм;
- науково-методичні і науково-популярні журнали з ОЗ, ОБЖ, валеології, проблем здоров'я та безпеки, застосування ООЖН, використання інтерактивних тренінгових методів навчання, рекомендацій щодо роботи з батьками тощо;
- інструкції до практичних робіт, Інструкції до програмних засобів тощо;
- інструкції з безпеки життєдіяльності під час проведення занять у кабінеті;
- збірники документів МОН України щодо збереження здоров'я, життя дітей;
- довідкова, науково-методична література з ОЗ, валеології, безпеки життєдіяльності, питань використання інтерактивних методів в урочних на позаурочних тренінгових заняттях;
- передовий педагогічний досвід, розробки кращих уроків, виховних занять за тренінговою системою;
- результати експериментальної та науково-дослідної роботи педагогів-тренерів, учнів, публікації вчителів;
- досягнення закладу із проблем захисту дітей, навколишнього середовища, впровадження ООЖН, тренінгів (грамоти, відзнаки, опис проведених заходів, участь у конкурсах, всеукраїнських, районних заходах, змаганнях, олімпіадах тощо).

.....

5.5. Розміщення та зберігання засобів навчання і навчального обладнання здійснюється згідно з вимогами навчальних програм за розділами, темами і класами відповідно до класифікаційних груп у кабінеті.

.....

5.6. У кабінеті створюється фото-, відео-, аудіотека, тематична картотека дидактичних і навчально-методичних матеріалів, навчально-наочних посібників, навчального обладнання, розподілених за темами та розділами навчальних і превентивних програм.

.....

5.7. Кабінети можуть бути оснащені додатковими навчальними елементами:

- Куточком із безпеки життєдіяльності, цивільного захисту, пожежної безпеки, першої невідкладної допомоги, правил поведінки на дорогах тощо;
- Куточком підготовки до тематичного оцінювання;
- плакатами з формування ЗСЖ, загальних життєвих навичок тощо.

6. Оформлення тренінгового кабінету ОЗ

6.1. На дверях кабінету має бути табличка «Кабінет основ здоров'я. Тренінговий кабінет» (варіант: «Тренінговий навчальний кабінет з основ здоров'я»).

Кабінет має бути оформлений державною символікою України.

Відповідно до матеріального забезпечення у кабінеті ОЗ мають бути визначені та спеціально оформлені такі навчальні сектори (зони):

- зона для роботи учнів у колі;



Тренінговий кабінет основ здоров'я
ЗСШ № 87, м. Дніпро
тренер – Маркарян В. М.

Обладнання:

- мультимедійні засоби;
- пластикові панелі, коркові стенди;
- вільний простір для руханок;
- робоче місце тренера;
- шафи для навчально-методичного забезпечення;
- стільці для роботи в колі і в групах.





Тренінговий кабінет основ здоров'я
НВК № 33, м. Дніпро,
тренер — Савченко В. О.,
директор школи — Полевікова Н. І.

Обладнання:

- пластикові панелі;
- зручні столи;
- вільний простір для руханок;
- шафи для навчально-методичного забезпечення;
- м'які стільці.



Тренінговий кабінет основ здоров'я
ЗСШ № 87, м. Дніпро
тренер — Савчук Л. В.

Обладнання:

- шафи для навчально-методичного забезпечення;
- килим;
- окремі зони для роботи в колі, виконання завдань у групах, руханок.



Мал. 5. Зразки тренінгових кабінетів

- зона для виконання руханок, енергейзерів, рухливих об'єднань тощо;
- зона для роботи учнів у малих групах;
- робоче місце вчителя ОЗ;
- зона для розташування мультимедійної, мнотимедійної техніки, фото-, відео-, аудіоапаратури тощо;
- місце для розміщення навчально-методичного унаочнення, ресурсних матеріалів.

Розміщуючи навчальні зони, треба враховувати як розміри приміщення, тип кабінету ОЗ, так і послідовність, зручність, легкість їх використання у процесі проведення тренінгу, взаємозв'язки між ними, естетичність оформлення, наповнюваність, мобільність і якість навчальних і допоміжних компонентів (столів, стільців, шаф, полицок, унаочнення, техніки тощо).

За умови просторового дефіциту навчальні зони можна робити комбінованими або розміщувати так, щоб їх можна було легко реконструювати в інші.

Залежно від типу кабінету ОЗ навчальні зони можуть вирости до окремого лабораторного приміщення або цілих структурних підрозділів-кімнат у форматі кабінету ОЗ-комплексу чи тренінгового центру (мал. 5).

.....

6.4. У кабінеті має бути спеціально визначене і відповідно оформлене місце для розміщення аптечки першої медичної допомоги.

.....

6.5. Потрібно також оформити і композиційно розташувати постійнодіючий інформаційний стенд, на якому зазначені адреси та телефони служби захисту та порятунку населення у разі виникнення надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру, небезпечних криміногенних ситуацій, медичних уста-

нов, а також районні та обласні телефони довіри й адреси пунктів психологічної допомоги.

.....

6.6. У кабінеті має бути план-схема евакуації учасників тренінгу на випадок виникнення надзвичайних ситуацій різного походження і розміщена на видному і доступному для всіх місці.

.....

6.7. У кабінеті мають гармонійно поєднуватися колір, інтер'єр, якість усіх допоміжних компонентів для проведення тренінгу (робочих стін, змінних підставок для виставки учнівських робіт, підлоги із суцільним покриттям, килими, вертикальні жалюзі, м'яких легких стільців, трансформерних, мобільних столів тощо).

.....

6.9. Кабінет має бути обладнаний справною електромережею та охоронною системою безпеки.

7. Керівництво діяльністю кабінету ОЗ та організація його роботи

Організація роботи кабінету ОЗ здійснюється відповідно до навчальних планів і програм ОЗ, валеології, ОБЖ та інших предметів, які передбачають формування здорового і безпечного способу життя на основі розвитку життєвих навичок із застосування тренінгових форм навчання.

Керівник закладу є відповідальним за створення, обладнання кабінету ОЗ і проведення контролю за його роботою.

Організація та керівництво роботою кабінету ОЗ покладається наказом керівника закладу на вчителя ОЗ.

Завідувач кабінету ОЗ несе відповідальність за впорядкування, зберігання й використання навчально-наочних посібників, обладнання та інших матеріальних цінностей.

8. Збірка тренінгових активностей

8.1. Домовленість про правила

Для результативного й ефективного тренінгу важливо досягти двох, на перший погляд несумісних, цілей. З одного боку, треба створити атмосферу відкритості, розкнутості і дружньої співпраці, а з іншого — забезпечити демократичну дисципліну, тобто свідоме виконання певних правил, добровільно прийнятих більшістю учасників.

Ви можете запропонувати учасникам розробити правила, зосередивши їхню увагу на наведених нижче аспектах.

Приходити вчасно. Це правило допомагає не лише на тренінгах. Обговоріть, як почувається той, хто спізнюється на урок чи важливу зустріч, і той, хто чекає на нього.

Бути лаконічним — висловлюватися стисло.

Говорити по черзі — не перебивати, уважно слухати інших.

Бути доброзичливим — ставитися доброзичливо до інших учасників, поважати їхні почуття.

Зберігати таємниці — не обговорювати за межами групи тих деталей особистого життя, які стали відомі на тренінгу.



«Тут і тепер» — зосередитися на тому, що учасники думають і відчують у цей час, а не взагалі й колись.

Говорити від себе — і на тренінгах, і в житті треба уникати висловлювань на зразок: «Більшість людей вважає...», «Ніхто не зрозуміє...», а використовувати «я-повідомлення» чи посилатися на автора думки: «Я думаю...», «Мої батьки кажуть...».

Бути толерантним — не критикувати, поважати право учасників мати погляди, відмінні від поглядів інших.

Ви можете художньо оформити правила на плакаті, записавши їх у вигляді сонячних променів чи на пелюстках квітки.

Вправа «Рецепт доброї групи»

Вправа, за допомогою якої учасники з'ясують, що важливо для злагодності у групі.

Приготуйте до тренінгу рецепт якоїсь страви. У ньому має бути вказано необхідні інгредієнти й описано сам процес приготування. Наприклад, рецепт узвару:

Узвар:

1 кг сухофруктів (яблук, груш, чорносливу);

цукор за смаком;

3 літри води.

Сухофрукти добре промити. Покласти в киплячу воду. Варити 15 хвилин. Додати цукор за смаком. Пити охолодженим.

Об'єднайтесь у 3–4 групи.

Запропонуйте групам визначити інгредієнти, необхідні для доброї групи, і записати «рецепт» її «приготування». За потреби наведіть приклад.

Добра група:

1 кг активності;

5 літрів доброзичливості;

1 склянка поваги;

гумор за смаком.

Узяти тридцять учнів, добре вимити, очистити від образ і розчинити у доброзич-

ливості. Змішати з активністю, додати склянку поваги і дрібку гумору. Злегка підігріти.

На кожному наступному тренінгові варто у певній формі повторювати правила, звертаючи увагу на те, які з них було виконувати легко, а які — складно.

8.2. Очікування учасників

Після оголошення мети тренінгу зверніться до учасників із проханням письмово висловити свої очікування. Це можуть бути різні побажання, наприклад, добре провести час, щось дізнатися, чогось навчитися, знайти нових друзів, отримати позитивні емоції тощо. Зазвичай кожен тренер придумує оригінальний спосіб виконання цієї вправи.

Вправа «Гора»

Ви можете намалювати на аркуші гору, а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розмістити біля її підніжжя. Після закінчення тренінгу попросіть учасників проаналізувати, які сподівання справдились, і перенести їх на вершину цієї гори.

Вправа «Гриби»

Інший варіант — гриби ростуть навколо кошика. Після завершення тренінгу ті сподівання, що справдились, «складають» до кошика.

Вправа «Метелики»

Очікування записують на метеликах, які сідають навколо квітки, а після закінчення тренінгу «сідають» (або не «сідають») на неї.

Вправа «Птахи»

Очікування записують на пташках, які літають навколо дерева, намальованого на аркуші паперу, а під кінець тренінгу «сідають» (чи не «сідають») на нього.

Вправа «Пісочний годинник»

Очікування у формі піщинок прикріплюють у верхній частині пісочного годинника. Наприкінці тренінгу ті очікування, що справдились, переміщують у нижню частину пісочного годинника.

Вправа «Наші очікування»

Об'єднайте учасників у чотири групи (за сезонами народження). Запропонуйте групам обговорити свої очікування, обрати п'ять із них і записати їх фломастерами на картках (розбірливо, друкованим шрифтом). Під час презентацій груп постарайтеся класифікувати очікування і прикріпити їх на стіні так, щоб схожі очікування були прикріплені поряд.

Сформовані в такому вигляді очікування допоможуть врахувати реальні потреби учнів, а після закінчення роботи полегшать аналіз того, які очікування справдились, а які — ні.

Вправа «Берег сподівань і звершень»

Очікування записують на човниках. На аркуші паперу малюють річку з двома берегами. Човники прикріплюють поблизу берега сподівань. Наприкінці тренінгу сподівання, які справдились, переносять до берега звершень.

8.3. Як отримати і використати зворотний зв'язок



На тренінгах вчать не лише учасники, а й тренери. Вправи на отримання зворотного зв'язку допомагають учасникам систематизувати свій досвід, висловити думки і почуття з приводу тренінгу, а тренер зможе — звірити результати своєї роботи з очікуваними і за потреби підкоригувати свої майбутні плани й дії.

Вправа «Карта вражень»

Зробіть «Карту вражень». Це може бути аркуш паперу, прикріплений у кутку кімнати, а під ним — клейкі папірці, на яких учасники можуть писати про те, що вони відчувають із приводу тренінгу.

Вправа «Припинити. Почати. Продовжити»

У середині тренінгової сесії фахівці рекомендують провести коротке опитування: «Припинити. Почати. Продовжити». Роздайте учасникам клейкі папірці і попросіть їх написати ці три слова як заголовки. Потім нехай вони напишуть, що саме, на їхню думку, вам треба припинити, почати або продовжити робити. Це дасть змогу підкоригувати стиль вашої роботи у другій половині сесії.



Вправа «Відкритий мікрофон»

Завершуючи кожен окремий тренінг, запропонуйте учасникам по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я...» (усвідомила, що..., дізнався про те...).

8.4. Знайомство

Це одні з ключових вправ на тренінгу. Їх проводять не лише з незнайомою групою, а й з тими, хто давно знає одне одного. Ми радимо проводити знайомство на початку кожного тренінгу.

Вправа «Інтерв'ю»

Групу незнайомих людей можна познайомити, об'єднавши їх у пари і запропонувавши дізнатися за п'ять хвилин якомога більше одне про одного (ім'я, де вони навчаються або працюють, хобі, щось цікаве з біографії). Відтак учасники по черзі представляють своїх партнерів у вигляді реклами.

Вправа «Кросворд»

Учасники записують своє ім'я у стовпчик і навпроти кожної літери пишуть слово, яке починається з неї і характеризує цю людину. Наприклад, ВІКТОР:

- В — вольовий
- І — ініціативний
- К — красномовний
- Т — терплячий
- О — оригінальний
- Р — рішучий.



Потім по черзі зачитують написане. Під час виконання цієї вправи критика недоречна. Навіть якщо не надто старанний учень назвав себе працьовитим, це свідчить про те, що він хотів би стати таким. Тому не критикуйте його і не дозволяйте сміятися іншим, а навпаки, підтримайте це бажання.

Вправа «Моє ім'я»

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

Вправа «Хто я?»

Підходить для одного з перших знайомств, сприяє створенню зацікавленої і доброзичливої атмосфери.

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

Вправа «Снігова куля»

Мета — вивчити імена. Вправу найкраще використовувати на другий день тренінгу.

Перший учасник називає своє ім'я. Наступний говорить спочатку це ім'я, а потім своє. Третій називає перші два імені, потім своє. Четвертий і решта учасників називають три попередні і своє.

Вправа «Павутиння»

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

Вправа «Портрет у промінні сонця»

Мета — підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Учасникам роздають аркуші паперу, на яких вони малюють сонце з багатьма промінчиками. На проміннях треба написати свої позитивні риси (добрий, розумний, кмітливий тощо).

Вправа «Продовжте речення»

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

Вправа «Що моя річ знає про мене»

Мета — самопізнання, розвиток креативності.

Узяти будь-яку свою річ і від її імені розповісти щось про себе.

Вправа «Погляд збоку...»

Мета — розвиток навичок рефлексії (оцінювання себе з позицій інших людей).

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

Вправа «Якби я був...»

Мета — самопізнання, розвиток креативності.

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

Вправа «Мені у житті щастить»

Мета — розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх.

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

Вправа «Ти — молодець»

Мета — підвищити самооцінку, отримати підтримку групи.

Усі стоять у колі, один виходить у центр, називає своє ім'я і те, що він любить чи вмє добре робити («я люблю танцювати» або «я вмю робити шпагат»). У відповідь усі промовляють: «Ти — молодець!» — і підносять угору великий палець.

Вправа «Дружні долоньки»

Мета — підвищити самооцінку, поліпшити психологічний клімат у групі.

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

Вправа «Ви про мене ще не знаєте такого...»

Якщо учасники давно знають одне одного, попросіть їх розповісти те, про що вони нікому раніше не розповідали (кумедний випадок зі свого життя або те, що найбільше запам'яталося з дитинства, про свою родину, найкращого друга, улюблену книгу, фільм).

Вправа «Портрет по колу»

Мета — перше знайомство, створення сприятливого психологічного клімату на тренінгу, емоційне розвантаження.

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

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

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



Вправа «Острів»

Мета — усвідомити цінності.

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

Вправа «Бінго»

Дуже цікава гра, підходить для великих груп. Допоможе учасникам більше дізнатися одне про одного і створити на тренінгу дружню атмосферу, оскільки перемога кожного залежить від співпраці з іншими.

Підготуйте бінго-форму за зразком (див. наступну сторінку), заповнивши її характеристиками на ваш розсуд. Зробіть ксерокопії для кожного учасника.

1. Звільніть місце для гри.
2. Роздайте бінго-форми.
3. Кожен учасник шукає тих, хто відповідає заданій характеристиці, і просить поставити їхній підпис у відповідній клітинці.
4. Важливо! Ніхто не має права ставити підпис двічі в одній бінго-формі.
5. Той, хто першим збере підписи у всіх клітинках, вигукує: «Бінго!»
6. Гра триває, аж поки кілька гравців (наприклад, троє) вигукнуть: «Бінго!»
7. Характеристики для бінго-форми:
 - Грають на музичному інструменті.
 - Розмовляють іноземною мовою.
 - Регулярно займаються спортом.
 - Є єдиною дитиною в родині.
 - Мають більш як двох братів чи сестер.
 - Уміють свистіти на пальцях.
 - Мають удома kota.
 - Уміють готувати борщ.
 - Люблять дощову погоду.
 - Відпочивали в Карпатах.
 - Їздили на конях.
 - Доїли корову або козу.
 - Мають удома комп'ютер.
 - Принципово не дивляться серіали.
 - Не люблять дивитися футбол.

БІНГО

Збери в кожній клітинці підписи двох людей, які...

Вправа «Впізнай, хто це»

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

Вправа «Портрет класу»

Учасники малюють свої асоціації на аркушах паперу. Прикріпивши їх до стіни, отримуєте груповий «портрет» класу.

Вправа «Ти подобаєшся мені»

Учасники об'єднуються в пари, стають обличчям одне до одного, беруться за руки і ведуть діалог:

- Ти подобаєшся мені.
- Чому?
- Ти подобаєшся мені, тому що...

І називають одну характерну рису, що подобається у партнерові. Потім міняються ролями.

Вправа «Калейдоскоп»

Мета — зламати «кригу», створити на тренінгу сприятливий психологічний клімат. Ця вправа підходить для великих класів.

Звільніть місце для гри. Її проводять у швидкому темпі.

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

1. Стисніть руку в кулак. Ваш палець усередині чи назовні?
2. Коли вдягаєте штани, з якої ноги починаєте — правої чи лівої?
3. Якою ногою — правою чи лівою — похитуйте у такт музики?
4. Намалюйте у повітрі контур собаки. У який бік він дивиться — праворуч чи ліворуч?
5. Який ваш улюблений колір?

6. Якого розміру ваше взуття?
7. У якому місяці ви народилися?
8. Скільки у вас братів і сестер?
9. Який музичний інструмент вам найбільше до вподоби?
10. Коли любите приймати душ — уранці чи ввечері?
11. Якщо ви обертаєтеся назад, через яке плече дивитися — праве чи ліве?
12. Коли сідаєте на підлогу, яка рука першою торкається підлоги?
13. Від кого вам легше прийняти допомогу — від хлопця чи дівчини?
14. Що ви легше запам'ятовуєте — ім'я чи обличчя?

Вправа «Герб»

Роздайте учасникам аркуші зі схематичним зображенням герба (див. наступну сторінку). Запропонуйте намалювати свій герб, заповнивши схему малюнками відповідно до наведених запитань. Відтак кожен відкриває задану тренером кількість віконечок (наприклад, розповідає про місце, яке є ідеальним домом для його душі).

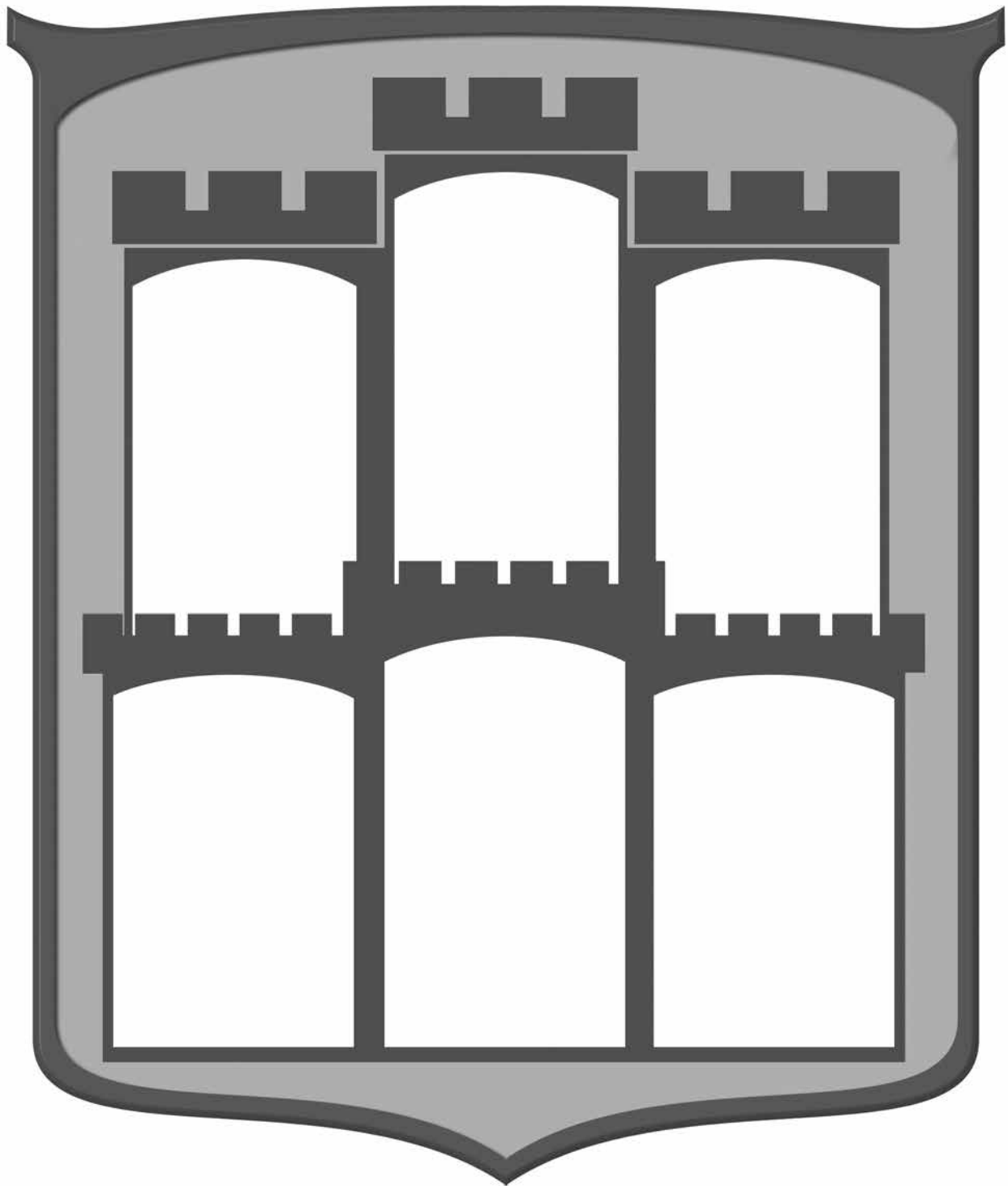
8.5. Руханки — вправи на зняття емоційного і м'язового напруження

Чи знаєте ви, що солдат на варті стомлюється більше, ніж у поході? Це тому, що його тіло тривалий час перебуває у нерухомому положенні. Отже, не забувайте про вправи на зняття м'язового напруження, які ще називають енергейзерами, або просто руханками.

Сучасні відкриття у галузі психології та фізіології головного мозку ставлять під сумнів деякі визнані постулати педагогіки.

Однією з головних характеристик учителя вважається здатність тримати увагу учнів.

Проте мозок людини працює так, що для ефективного навчання він не потребує постійного зосередження. Навпаки, періоди посиленої уваги (менш як 10 хвилин) мають чергуватися з періодами розслаблення. Саме в цей час і відбувається основна робота мозку, коли інформація «перетравлюється».



1. Намалуйте дві речі, які ви робите добре.
2. Намалуйте ваш найбільший успіх у житті.
3. Намалуйте місце, що є ідеальним домом для вашої душі.
4. Намалуйте трьох людей, які мали на вас найбільший вплив.
5. Напишіть три слова, які б ви хотіли почути про себе.
6. Намалуйте відпустку (канікули) вашої мрії.

Нерідко вчителі намагаються тримати увагу учнів страхом. Вони лякають їх поганими оцінками, записами у щоденник, викликом батьків.

Це, звісно, робиться з добрими намірами. Але насправді, коли людина відчуває загрозу, її мозок виділяє гормони — кортизон і вазопрезин. Вони блокують пам'ять та інші інтелектуальні здібності дитини.

Таким чином, намагаючись дисциплінувати учнів, ми заважаємо їм вчитися. При цьому найбільше лякаються діти, яких наші зауваження стосуються найменше.

Ось приклад із життя. Одній учительці набридло дивитись, як двоє першокласників гасають на перерві й заважають перевіряти зошити. Вона забрала їхні щоденники і записала зауваження. Хлопчик, який бачив це (хоч і не був учасником інциденту), відтоді взагалі перестав виходити з класу, окрім як до туалету. Лише за кілька місяців його мама дізналася про це. Вона почала розпитувати сина, і той сказав: «Вчителька тільки й чекає, що я встану і вийду з класу. Тоді вона одразу схопить щоденник і запише зауваження».

Щоб заохотити дітей до творчої праці, необхідно уникати стресових ситуацій і намагатися створювати у них стан так званої розслабленої готовності. Численні наукові дослідження доводять, що саме в такому стані процес навчання — найпродуктивніший.

Традиційна педагогіка вважає, що дитина, яка не може всидіти на місці 40–45 хвилин, є гіперактивною і не здатна до навчання.

Однак сучасні дослідження доводять, що наш мозочок, який управляє рівновагою та координацією рухів, одночасно виконує і функції управління пам'яттю, увагою та просторовим сприйманням.

Отже, та частина мозку, що відповідає за рух, одночасно відіграє вирішальну роль у навчанні. Стимулювання мозочка за допомогою руханок пробуджує інтелектуальні здібності дитини.

Особливо корисними є обергальні рухи. Каруселі й гойдалки не лише розважають дітей, вони ще й стимулюють їхню увагу. Виявляється, що учні, які качаються на стільцях, роблять це не на зло вчителю. У такий спосіб вони намагаються стимулювати свій інтелект.

Доведено, що включення рухових елементів робить процес навчання набагато ефективнішим.

Цього разу ми зробили підбірку вправ, за допомогою яких ви можете досягти таких цілей:

- підвищити увагу учасників до навчального процесу та ефективність засвоєння знань;
- знизити в учнів рівень тривоги і стресу;
- сприяти згуртованості групи;
- навчити дітей розслаблятися і відпочивати за короткий час;
- пробуджувати їхній інтелект і переключати на інші види діяльності.

Вправа «Саймон сказав...»

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

Вправа «Дзеркало»

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

Вправа «Море хвилюється...»

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

Вправа «Футбол»

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

Мета — забити м'яч у ворота іншого і не пропустити його у власні. Пропускаєш один гол — прибираєш одну руку, ще один — виходиш із гри.

Вправа «Ураган для тих...»

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

Вправа «Цивільна оборона»

Мета — відпочити, змінити активність. Найкраще підходить для тренінгів з тематики протидії насиллю.

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

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

Вправа «Гостери-грінки»

Учасники об'єднуються у трійки. Двоє беруться за руки і стають «гостером». Один заходить усередину. Він — «грінка». За командою «гостер» «гостери» міняються місцями. За командою «грінка» «грінки»

міняються місцями. За командою «грінка готова» «грінки» підстрибують на місці.

Вправа «Будинки—господарі—землетрус»

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

Вправа «Погода у Занзібарі»

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

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



вуха, щоки). Поступово зігріваєшся і розслаблюєшся (гладити по плечах, спині)».

Вправа «Шикуйсь!»

Тренер пропонує учасникам заплющити очі і вишикуватися в шеренгу за зростом.

Вправа «Зоопарк»

Кожен обирає собі тварину і впродовж хвилини імітує її голос (гавкає, шипить, рохкає, свистить) і рухи (стрибає, бігає, махає крилами). Вправу припиняють виконувати за командою тренера. Запитайте учасників, яка тварина їм найбільше сподобалася.

Вправа «Колективний вигук»

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

Вправа «Ми йдемо полювати на лева»

Учасники стають у коло один за одним. Тренер промовляє слова, які супроводжуються відповідними рухами, а всі повторюють за ним:

«Ми йдемо полювати на лева! (Впевнений хід по колу.)

Не боїмося ми нікого! (Заперечувальні рухи руками.)

Ой, а це що? Це болото! Чвак! Чвак! Чвак! (Хід, високо підіймаючи коліна.)

Ой, а це що? Це море! Буль! Буль! Буль! (Імітування плавання.)

Ой, а це що? Це поле! Туп! Туп! Туп! (Гучне тупотіння.)

Ой, а це що? Такий великий! (Показують, який.)

Такий пухнастий! (Показують руками, ніби погладжуючи.)

Ой, так це ж лев! (Показують, як злякалися. Далі рухи повторюються.)

Побігли додому! Через поля! Туп! Туп!

Через моря! Буль! Буль! Буль!

Через болото! Чвак! Чвак! Чвак!

Побігли додому! Двері зачинили! Які ми молодці!

Які ми хоробрі! (Показують мімікою.)

Похвалимо себе! (Погладжують себе по голові.)»

Вправа «Паровозики»

Учасники стають у колону. Той, хто попереду, — «паровозик». Двоє у різних кутках кімнати — «семафори». Завдання «паровоза» — рухатись у напрямку, вказаному «семафором». Якщо «семафор» дає сигнал, треба розвернутися на 180° і рухатись у протилежному напрямку. Тепер «паровозом» стає той, хто стояв останнім.

Вправа «Іван-покиван»

Сприяє зміцненню довіри між учасниками.

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

Вправа «Витівник»

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

Вправа «Потяг дружби»

Мета — згуртувати учасників, зняти емоційне напруження.

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

Вправа «Французький телефон»

Мета — відпочити, змінити види діяльності, поліпшити настрій, виробити відчуття команди. Демонстрування ефекту виникнення «снігової лавини» (наприклад, коли через неправильні дії однієї особи виникає паніка).

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

Завдання для учасників: кожен учень спостерігає за третім зліва учасником. Коли він зробить якийсь рух, треба повторити його, але у виразнішій формі.

Гру можна закінчити, коли кожен почне виконувати якісь видимі рухи.

Вправа «Австралійський дощ»

Учасники стають у коло. Тренер каже: «Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Для цього ви повинні повторювати рухи свого сусіда праворуч. Подивіться на нього».

Тренер починає терти долоні, за ним продовжує наступний учасник, і так далі. Коли всі учасники вступають в гру, створиться враження, що піднявся вітер.

Тренер змінює рух (клацає пальцями), і учасники один за одним також змінюють свої рухи. Створюється враження, що починає накрапати дощ.

Далі за тією самою схемою:

- починається злива (плескати по ногах);
- гроза, град (тупотіти ногами);
- гроза почала вщухати (плескати по ногах);
- рідкі краплі падають на землю (клацати пальцями);



- вітер вщухає (терти долоні);
- сонце (руки догори).

Вправа «Розплутати змію»

Один учасник виходить із приміщення. Інші беруться за руки, утворюючи ланцюжок — «змію». Тренер допомагає заплутати ланцюжок. Під час заплутування можна переступати через зімкнені руки, підлазити під них. Той, хто за дверима, повинен розплутати «змію». Можна підказати, що в неї є голова і хвіст.

Вправа «Гуфі»

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

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

Вправа «Танок свободи»

Мета — психологічне розвантаження, налаштування на успіх.

Учасники стають у коло. Тренер каже: «Уявіть собі, що вам вдалося побороти себе, наприклад, позбутися поганої звички. А тепер виконуйте танок свободи, позбавляючись від своїх вад і поганих звичок».

Ця вправа найкраще підходить до теми «Ти — особливий», «Ми — особливі».

Вправа «Дзиґа»

Мета — зняти напруження, поліпшити настрій, збадьоритись, освіжити мозок.

Вихідне положення: стати на безпечній відстані одне від одного — так, щоб можна було кружляти з розкинутими руками.

Ця вправа особливо ефективна, якщо під час обертання наспівувати протяжний звук «і-і-і». Він діє на мозок, як своєрідний акустичний вітамін С.

Якщо під час обертання в когось запаморочилася голова — це означає, що він обертається надто швидко. Треба сповільнити рух, а відтак обернутися кілька разів у протилежному напрямку.

Допоможе і прийом, який застосовують танцюристи: обрати на рівні очей будь-який предмет і фіксувати на ньому погляд під час кожного обертання.

Вправа «Розслаблена готовність»

Мета — підготуватися до зміни діяльності, зокрема після інтенсивної інтелектуальної праці. Завдяки цій вправі в учасників не виникає відчуття, що їх постійно «накачують» новою інформацією. Вони починають відчувати себе господарями навчального процесу.

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

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

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

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

Вправа «Джерело енергії»

Мета — розслаблення плечових і потиличних м'язів. Нормалізує дихання, насичує мозок киснем, завдяки цьому поліпшується слух і зір.

Вихідне положення: сісти, покласти руки перед собою (на стіл або на коліна).

Видихнути, голову повільно опустити, щоб підборіддя торкнулося грудей. Відчуття, як розслабилися м'язи потилиці, повністю розслабити плечі.

Відтак повільно підвести голову і при цьому зробити вдих. Відкинути голову назад так, щоб грудна клітка розширилась і наповнилась повітрям.

Вправу повторити тричі.

Вправа «Сила дихання»

Мета — навчити дітей за допомогою дихання нормалізувати психологічний стан.

Процес дихання (вдих-видих) можна використати для того, щоб чогось позбутися або, навпаки, щось отримати чи підсилити свої позитивні якості.

Видихаючи повітря, треба зосередитися на тому, чого прагнеш позбутися (наприклад, втоми), а на вдиху, навпаки, побажати собі сили, енергії, наснаги. Вправу виконують упродовж 1 хвилини.

Вправа «Слон»

Завдяки стимуляції мозочка поліпшуються слух, зір, пам'ять, здатність обробляти вербальну інформацію. Вправа дуже ефективна у роботі з кінестетиками та гіперактивними дітьми.

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

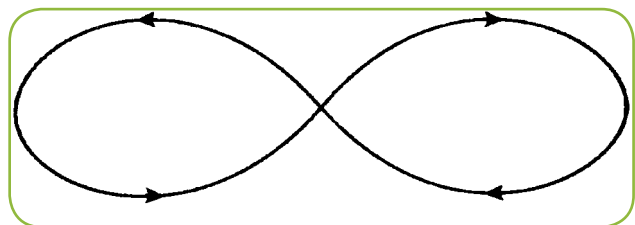
Нахилити голову до правого плеча і повторити вправу.

Вправа «Спляча вісімка»

Мета — розслаблення потиличних м'язів, поліпшення циркуляції крові, активізація очних м'язів. Цією вправою добре закінчувати тренінг, якщо після нього в учнів ще є уроки, на яких їм доведеться багато писати, рахувати, говорити.

Сісти зручно, випрямити спину і розслабити плечі. Двічі глибоко вдихнути так, щоб спочатку відчуті свій живіт, а потім — груди. Почати малювати у повітрі кінчиком носа лежачу вісімку. Роблячи це, подумати про те, що малює символ безкінечності.

Звернути увагу, яку вісімку малює — вузьку чи широку. Розфарбуйте її у приємний колір.



Можна змінити напрямок руху і почати малювати в протилежному напрямку.

Звернути увагу на потиличні м'язи, які працюють, стежити очима за кінчиком носа. Виконувати вправу не менше одної хвилини.

Вправа «Прочищення мізків»

Мета — збадьоритись, активізувати пам'ять, підвищити креативність, налаштуватися на інтелектуальну роботу. Ця вправа допоможе заспокоїти збуджений після тренінгу клас.

Стати в коло і приготуватися до процедури, яка подарує свіжість, зібраність і бадьорість.

Поставити руки так, щоб вони були на відстані 20 см від вух. Уявити, що тримаєте за кінчики шерстяну нитку (або шовкову хусточку), яка проходить крізь голову і виходить через вуха.

Потягнути її уявно спочатку праворуч, а потім ліворуч — прочистити мізки, щоб швидко думати, добре чути і ясно бачити на наступному уроці.

Треба намагатися виконувати вправу синхронно. Закінчується вона тоді, коли учні підлаштуються під ритм, заданий тренером. Можна робити це під музику.

Вправа «Непомітні рухи»

Мета — створити стан розслабленої готовності. При цьому потиличні м'язи розслаблюються, поліпшуються слух і зір. Вправління вміння зосереджувати увагу, що необхідно для інтенсивного навчання.

Вихідне положення: сісти прямо, розправити плечі, підняти голову.

Спробувати з розплющеними очима зробити головою маленькі рухи — найменші з тих, які можна помітити. Це може бути похитування зліва направо чи рухи підборіддям уперед—назад, вгору—вниз.

Заплющити очі й сконцентруватися на цих мініатюрних рухах. Продовжувати робити їх і звернути увагу на свої відчуття. Можливо, захочеться зробити кілька глибоких вдихів.

Коли діти настільки уважні, що помічають найнепомітніші рухи, мозок працює як у детектива: він абсолютно спокійний і максимально зібраний.

Подумати про те, що тіло і голова постійно роблять непомітні рухи — щоразу під час дихання, коли сприймаєте нову інформацію, вирішуйте складне завдання.

Однак коли ви перебуваєте у стресі, потиличні м'язи перенапружуються і жорстко фіксують голову. Від цього ви більше втомлюєтеся. Тому треба стежити, щоб голова постійно була рухливою.

Вправа «Сплетені руки»

Мета — вправа на релаксацію. Допомагає знизити стрес перед контрольною роботою або публічним виступом.

Сісти зручно, покласти ногу на ногу. Переплести кисті рук і покласти долоні одна навпроти одної. Переплести пальці. Вивернути схрещені руки всередину і вгору так, щоб вони опинилися на рівні грудей.

Відчувається певне напруження в пальцях, зап'ястках і м'язах рук. Це означає, що мозок отримує потрібні сигнали. У такій позі нервова система має змогу заспокоїтися.

Вправа «Не все так просто»

Мета — мобілізація уваги, мотивація до подолання труднощів, вправління координації рухів.

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

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

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

Вправа «Комарі»

Мета — збадьоритись, освіжитися, набратися сил, спрямувати енергію в позитивне русло.

Вихідне положення: стати так, щоб можна було вільно розвести руки.

Опустити руки і почати тихенько дзижчати: «З-з-з», подібно до комарів — так, наче до кімнати залетіла ціла хмара комарів.

Імітувати руками рух комариних крил. Злегка підняти руки і робити ними колові рухи. Поступово піднімати руки вище та збільшувати радіус обертання, інтенсивність і висоту звуку. Піднімати руки доти, аж поки вони зімкнуться над головою.

Відтак усе повторити у зворотному порядку, опускаючи руки і стишуючи голос.

Повторюючи цю вправу, вибирати інші звуки і рухи. Учні можуть імітувати торохтіння двигуна старого трактора, голос і рухи ведмедя тощо.

8.6. Як об'єднувати у групи

Об'єднання у групи — один зі звичних ритуалів тренінгу. Наводимо кілька найуживаніших варіантів.

- Якщо ви знаєте, скільки груп вам треба утворити (наприклад, вісім), розрахуйте учасників від одного до восьми.

- Якщо потрібно об'єднати учасників у дві групи, розрахуйте їх на: день і ніч; я і ти; лівий і правий; жайворонок і сова; земля і небо тощо.

- Об'єднати у три групи можна розрахунком за кольорами світлофора (зелений, жовтий, червоний), іменами казкових персонажів (Ніф-Ніф, Нуф-Нуф, Наф-Наф) тощо.

- У чотири групи можна об'єднати за порами року (зима, весна, літо, осінь), назвами океанів (Індійський, Атлантичний, Тихий, Північний Льодовитий), сторонами світу (північ, південь, схід, захід) тощо.

- Якщо треба об'єднати учасників у сім груп, можна розрахувати їх за кольорами веселки (червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий), нотами (до, ре, мі, фа, соль, ля, сі) або днями тижня (понеділок, вівторок, середа, четвер, п'ятниця, субота, неділя).

- Об'єднання у 12 груп доцільно здійснити за назвами місяців.

- Розріжте листівки на 2–6 частин. Роздайте їх учасникам і запропонуйте об'єднатися у групи, склавши з частин цілі листівки. Листівок має бути стільки, скільки ви бажаєте утворити груп. Наприклад, на тренінгу 20 учасників, ви бажаєте об'єднати їх у п'ять груп. Вам необхідно п'ять листівок, кожна з яких ви розрізаєте на чотири частини.

- Роздайте учням геометричні фігури (кола, квадрати, трикутники, ромби, паралелепіпеди). Запропонуйте їм об'єднатися за цими формами.

- Розрахуйте учасників на котиків, песиків, півників і поросятко. Запропонуйте

заплющити очі і лише за допомогою характерних звуків об'єднатися у групи. Ця вправа допомагає не лише сформувати групи, а й добре знімає м'язове і психологічне напруження.

- Розрахуйте учасників за назвами квітів (троянди, лілеї, ромашки, проліски), фруктів (яблука, банани, помаранчі, виноград), овочів (капуста, огірок, буряк, морква), видами зернових (жито, пшениця, рис, гречка), марками автомобілів (БМВ, мерседес, мазда, тойота), мобільних телефонів (самсунг, нокія, сіменс, моторола), напоїв (фанта, пепсі, кола, спрайт) тощо.

Як об'єднати у групи за мінімум часу

Коли на тренінгу бракує часу, використовуйте об'єднання у групи, що економлять час. Наприклад, під час тренінгу вам необхідно тричі об'єднати учасників у групи:

- *перший раз* — у три групи;
- *другий раз* — у чотири групи;
- *третій раз* — у групи по троє.

Підготуйте вирізані з паперу геометричні фігури — кола, трикутники, квадрати.

Розфарбуйте їх чотирма різними кольорами — червоний, синій, зелений, жовтий.

На зворотному боці кожної фігури напишіть цифру (1, 2 чи 3).

Роздайте учням фігури і тричі використуйте їх упродовж тренінгу:

- перший раз — запропонуйте об'єднатися за формами геометричних фігур (кола, трикутники, квадрати);
- другий раз — за кольорами (червоний, синій, зелений, жовтий);
- третій раз — об'єднатися по троє так, щоб у кожній групі були одиниця, двійка і трійка.

- Можна роздати конверти, в які покласти пелюстки трьох різних квітів, травинки чотирьох видів і фрагменти розрізаних на три частини листочків. У такому разі щоразу треба казати учням, за якою ознакою їм об'єднуватися.

- Можна роздати намистинки трьох різних видів, шматочки ниток чотирьох кольорів, розрізані на три частини клаптики тканин. І так далі...

Як об'єднати у групи із заданою кількістю осіб

Вправа «На перший-другий розрахуйсь!»

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

Вправа «Струмочок»

Чудовий варіант руханки й об'єднання в пари.

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



Гра «Знайди свою половинку»

Роздайте учасникам половинки листівок і запропонуйте знайти «свою половинку».

Вправа «Привітання»

Мета — руханка й об'єднання в пари.

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

Вправа «Молекули»

Це чудова руханка для об'єднання в групи із двох, трьох, чотирьох чи п'яти осіб. Запропонуйте учасникам уявити себе атомами, що хаотично рухаються у просторі. Потім скамандуйте: «Об'єднайтесь у молекули по двоє!» Учасники якомога швидше стають у пари. Відтак знову вільний рух і



команда: «Молекули по троє!» Зупиніть гру, коли побажаєте, і запропонуйте учасникам виконувати наступне завдання у цих парах, трійках або четвірках.

Гра «Знайди пару»

Мета — об'єднатися в пари, руханка, емоційне розвантаження, розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.

● Учасникам роздають папірці, на яких написано назви тварин. Не розмовляючи, кожен повинен знайти свою пару. Відтак пари по черзі демонструють тварин, а решта відгадує.

● Напишіть на невеликих аркушах паперу номери, наприклад: дві одиниці, дві двійки, дві трійки... Всього папірців має бути стільки, скільки учасників тренінгу. Згорніть папірці і складіть у шапку чи на тацю. Запропонуйте розібрати їх і відшукати того, хто має такий самий номер.

8.7. Використання історій і метафор на тренінгу

З давніх часів дійшли до нас різні види усної народної творчості: казки, легенди, міфи, байки.

Колись давно вони слугували мало не єдиним засобом передачі інформації наступним поколінням.

У наш час їх більше використовують для розваги, іноді — для морального та естетичного виховання.

З появою тренінгових технологій метафори (історії, казки, байки) переосмислюються і переживають друге народження. З їх допомогою на тренінгу можна вирішити безліч завдань:

- створення сприятливої психологічної атмосфери;
- набуття учасниками стану розслабленої готовності;
- мотивація до вивчення нової теми;
- позитивні зміни на рівні цінностей і ставлень;
- краще розуміння того, що важко пояснити.

Нижче наведено кілька прикладів, що стануть у пригоді під час проведення тренінгів для шестикласників.

Суфійська притча «Крамничка можливостей»

Ця притча найкраще підходить для тренінгових навичок планування майбутнього. Кожен має у своєму житті багато можливостей, але важливо їх реалізувати.

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

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

— Дайте мені, будь ласка, ось той фрукт.

Але господар відповів:

— Ми не продаємо плодів, ми торгуємо насінням.

Запитання для обговорення

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

Японська притча

Самурай прийшов до монаха школи Дзен із проханням пояснити відмінність між раєм і пеклом. Монах погодився, але сказав самураєві, що йому доведеться зачекати. Самурай чекав годину, дві, три... цілий день. Він відчув себе приниженим, адже його змусили так довго чекати, не беручи до уваги його гідність.

У гніві він вихопив меч, щоб помститися. І тоді монах сказав: «Ось це і є пекло». Самурай знітився й опустив меч. «А це — рай», — додав монах.

Підходить для тренінгів навичок самоконтролю.

Джеймс Болдуїн «Історія про Чингісхана»

Чингісхан був великим царем і воїном. Він привів свою армію до Китаю і Персії, завоювавши багато країн. Одного ранку він з друзя-

ми вирушив верхи на полювання. За ними їхали слуги з мисливськими собаками.

На заястку царя сидів його улюблений яструб: у ті часи яструбів навчали для полювання. За сигналом свого господаря яструб злітав у небо і вишукував здобич. Якщо йому вдалося побачити оленя чи кролика, він кидався на нього швидше за стрілу. Полювання тривало цілий день. Надвечір мисливці рушили додому. Чингісхан добре знав ці місця і вирішив поїхати своєю дорогою, що пролягала долиною між двома горами.

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

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

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

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

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

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

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

Цар спустився вниз, обережно підняв

яструба і зі сльозами мовив: «Страшний урок я отримав сьогодні — нічого не роби у гніві».

Давньогрецька легенда про Нарциса

Цю легенду можна використати для ілюстрування завищеної самооцінки.

У річкового бога Кефеса і німфи Лавріони був син, вродливий юнак на ім'я Нарцис. Він ніколи нікого не любив, відмовлявся навіть від кохання прекрасних німф.

Одного разу одна з них вигукнула: «Покохай і ти, але нехай твоє кохання не буде взаємним!»

Невдовзі після цього одного спекотного дня Нарцис пішов на полювання. Відчувши спрагу, підійшов до струмка, щоб напитися. Побачивши у воді своє відображення, він тієї ж миті закохався в себе.

Забувши про все, Нарцис сидів біля струмка й, не стуляючи очей, милувався собою. Він не спав, не пив, не їв, і сили полишили його. Нарцис помер. На тому місці, де він сидів, виросла запашна квітка з білими пелюстками. Цю квітку називають нарцисом.

Любов до себе — це чудово, але тільки поки вона не переросла у самозакоханість.

Дві жабки

Одного дня дві жабки впали у глечик зі сметаною. Одна з них подумала, що це кінець, і загинула. А друга почала борсатися, аж поки збила масло. Тоді вона відштовхнулася від нього і вистрибнула з глечика.

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

Програма «Усмішка»

Колись, на початку 90-х років минулого століття, українська освітянська делегація виїхала на семінар, метою якого було надання міжнародних грантів країнам Східної Європи на освітні програми сприяння здоров'ю.

Українська делегація почувалася досить упевнено. Проблем зі здоров'ям дітей в Україні не бракувало, а в 90-ті роки й поготів. Тут і наслідки Чорнобильської катастрофи, і соціальна та економічна криза, і багато-багато іншого.

Представники організації, яка надавала грант, були вражені виступом нашої делегації. Вони сказали, що ситуація, безумовно, жахлива, потребує негайного вирішення і гуманітарної допомоги. Але, на жаль, їхні ресурси дуже обмежені, їх недостатньо для розв'язання глобальних проблем.

Наступного дня виступала делегація іншої східноєвропейської країни. Вони запропонували надати грант для впровадження їхньої програми «Усмішка».

— У чому ж суть цієї програми? — запитали їх.

— Уявіть ситуацію, коли учні приходять до школи, а їх зустрічає усміхнений директор, і впродовж цілого дня діти спілкуються виключно з усміхненими вчителями та іншими працівниками школи. Ми сподіваємося, що це поліпшить психологічний клімат у колективі, й діти менше хворітимуть.

— У чому ж справа? — запитали спонсори. Усміхайтесь. Для чого вам грант?

— А ми не вміємо усміхатися. Нас цього не вчили. Тому нам треба провести спеціальні тренінги. А вони страшенно дорогі. Ми не маємо на це коштів.

Так представники цієї країни отримали грант. Через деякий час у пресі було опубліковано результати проекту. З'ясувалося, що в школах, де впроваджували програму «Усмішка», суттєво зменшилася кількість пропусків через хворобу і підвищився рівень успішності.

Якщо програма виявилася такою ефективною, то, може, варто спробувати більше усміхатися навіть без міжнародних грантів?

Нашого сміття тут не буде

Уявіть собі типовий ринок наприкінці базарного дня. Торгівля скінчилася, продавці зібрали речі й пішли, залишивши після себе купи сміття. Цілком звична картина для будь-якого міста чи села.

Одним із таких ринків ішли двоє: хлопчик та його мама. Хлопчикові щойно купили морозиво. Він зняв обгортку і кинув її на землю.

— Будь ласка, підніми, — сказала мати. — Але чому?! — хлопчик показав на вкриту кількасантиметровим шаром бруду землю.

— Нашого сміття тут не буде!

Не варто наслідувати інших, якщо вони чинять неправильно. Тоді наші вулиці, наші душі та стосунки стануть чистішими.

Ложки

Наведену нижче історію-вигадку можна розповідати на тренінгах навичок комунікації та позитивного спілкування.

Жінка померла, і її душа злинула в небо. Вона постукала у ворота, які відчиняв архангел. Коли архангел побачив жінку, він глибоко зітхнув і сказав:

— Ось ви й прийшли. Ми боялися, що це колись станеться.

— Що ви маєте на увазі? — запитала жінка. — Чому ви боялися мене?

— Бачте, — відповів архангел, — моя робота полягає в тому, щоб направляти людей у пекло чи в рай. Але ми не знаємо, куди направити вас.

— Як це не знаєте?

— Ну, — знітився архангел, — вам, напевно, відомо, що у нас для цього є ваги. Великі й досить точні ваги, на одну шальку яких ми складаємо все добре, що ви зробили у своєму житті, а на другу — все погане. Яка шалька переважить, це й визначає, куди вас відправлять — у рай чи в пекло.

— І?

— У цьому й проблема. Виявилось, що у вашому випадку шальки абсолютно врівноважені. Такого раніше не було. Ми не знаємо, як вчинити з вами.

— Не знаєте, як вчинити? І що ви взагалі збираєтесь робити?

— Ми вирішили дати вибір вам.

Жінка завмерла:

— Я маю вибирати? Ви жартуєте? Я можу вибирати, де мені жити: у пеклі чи в раю?

— Так, — просто відповів архангел.

Жінка надовго замовкла, відтак запитала:

— А в чому між ними відмінність?

— Між раєм і пеклом? Матеріальної відмінності нема. Жодної.

— Жодної?

— Може, ви хотіли б переконатися на власні очі? — чемно запропонував архангел.

Жінка кивнула.

— То з чого почнемо? Униз чи вгору?

— Давайте спершу подивимось рай.

— Чудово. Але він величезний. З чого б ви хотіли почати огляд?

Жінка виглядала спантеличеною.

— Дозвольте, я вам допоможу. Що вам подобалося понад усе, коли ви були живі?

— О, це просто! Понад усе я любила смачно попоїсти.

— Отже, спочатку відвідаємо ресторан. Ви згодні?

Жінка кивнула, і вони зайшли до ліфта, який за одну мить доправив їх у потрібне місце. Коли двері відчинилися, жінка вловила незрівнянний аромат і побачила довгі столи, накриті білими скатертинами. За столами сиділи люди, які щойно поїли, і жваво спілкувалися між собою.

На столах стояли величезні срібні супниці. Жінка захотіла скуштувати страву, але раптом помітила щось незвичайне. На столах не було столових приборів: ні ложок, ні виделок, ні ножів. Навіть десертних ложечок — нічого, крім сріблястих ополоників із ручками завдовжки більш як метр. Архангел поцікавився, чи їй тут подобається.

— Усе чудово, — сказала вона, — але мені страшенно кортить побачити інший ресторан. Чи правда, що він нічим не відрізняється від цього?

Вони ввійшли у ліфт і спустилися вниз. Щойно знову відчинилися двері, як жінка відчула той самий аромат, що й у небесному ресторані. Вона побачила такі самі столи і страви на ньому. Але тут панувала тиша і напружена атмосфера. За столами сиділи люди, як і в небесному ресторані. Однак люди нагорі були доброзичливими і ситими, а тут усе було інакше. Вони сиділи мовчки, вороже і з підозрою спостерігаючи один за одним. І хоч на столах було повно наїдків, усі люди виглядали голодними і виснаженими, наче не їли кілька тижнів.

Жінка повернулася до архангела:

— Ресторани в раю та пеклі абсолютно однакові. Але чому тут так багато злих і виснажених людей?

Архангел відповів:

— Я вже казав, що матеріальної відмінності між пеклом і раєм не існує. Відмінність — у стосунках між людьми. Ви бачите ці ополоники? Їх ручки надто довгі. Відмінність у тому, що у пеклі люди намагаються наїстися самі. А в раю вони годують одне одного.

Ю. Яковлев «Багульник»

Це оповідання можна використати на тренінгу «Про почуття і співчуття». Подаємо його мовою оригіналу.

Костя вызиваюче зевал на уроках.

— Почему ты зеваешь?! — раздраженно спрашивала Женечка.

Она была уверена, что он зевает от скуки. Расспрашивать его было бесполезно: он был молчальником. Зевал же потому, что всегда хотел спать.

Он принес в класс пучок тонких прутиков и поставил их в банку с водой. И все подсмеивались над прутиками, и кто-то даже пытался подмести ими пол, как веником. Он отнял и снова поставил их в воду. Он каждый день менял воду.

Но однажды веник зацвел. Прутики покрылись маленькими светло-лиловыми цветами, похожими на фиалки. Из набухших почек-узелков прорезались листья, светло-зеленные, ложечкой. А за окном еще поблескивали кристаллики уходящего последнего снега.

Все толпились у окна. Разглядывали. Старались уловить тонкий сладковатый аромат. И шумно дышали. И спрашивали, что за растение, почему оно цветет.

— Багульник! — буркнул он и пошел прочь.

Люди недоверчиво относятся к молчальникам. Никто не знает, что у них, молчальников, на уме: плохое или хорошее. На всякий случай думают, что плохое. Учителя тоже не любят молчальников, потому что хотя они и тихо сидят на уроке, зато у доски каждое слово приходится вытягивать из них клещами.

Когда багульник зацвел, все забыли, что Костя молчальник. Подумали, что он волшебник. И Женечка стала присматриваться к нему с нескрываемым любопытством.

Женечкой за глаза звали Евгению Ивановну. Маленькая, худая, волосы — конским хвостиком, воротник — хомутиком, каблуки с подковками. На улице ее никто не принял бы за учительницу.

Женечка обратила внимание, что каждый раз, когда раздавался звонок с последнего урока, Костя вскакивал с места и сломя голову выбегал из класса. С грохотом скатывался с лестницы, хватал пальто и, на ходу попадая в рукава, скрывался за дверью. Куда он мчался?

Его видели на улице с собакой, огненно-рыжей. Очесы длинной шелковистой шерсти колыхались языками пламени.

Но через некоторое время его встретили с другой собакой — под короткой шерстью тигрового окраса перекачивались мускулы бойца.

А позднее он вел на поводке черную головешку на маленьких кривых ногах. Головешка не вся обуглилась — над глазами и на груди теплились коричневые подпалины.

Что это были за собаки и какое отношение они имели к Косте, не знали даже его родители. В доме собак не было и не предвиделось.

Когда родители возвращались с работы, они заставляли сына за столом: он поскрипывал перышком или бормотал под нос глаголы. Так он сидел допоздна. При чем здесь сеттеры, боксеры, таксы?

Костя же появлялся дома за пятнадцать минут до прихода родителей и едва успевал очистить штаны от собачьей шерсти.

Звонок с последнего урока — сигнальная ракета. Она звала Костю в загадочную жизнь, о которой никто не имел ни малейшего представления. И как зорко не следила за ним Женечка, стоило ей на мгновение отвести глаза, как Костя исчезал, выскальзывал из рук, улетучивался.

Однажды Женечка не выдержала и бросилась вдогонку. Она вылетела из класса, застучала подковками по лестничным ступеням и увидела его в тот момент, когда он несся к выходу. Она выскользнула в дверь и устремилась за ним на улицу. Прячась за спины прохожих, она бежала, стараясь не стучать подковками, а конский хвост развеивался на ветру.

Она превратилась в следопыта.

Костя добежал до своего дома — он жил в зеленом облупившемся доме — исчез в подъезде и минут через пять появился снова. За это время он успел бросить портфель, не раздеваясь проглотить холодный обед, набить карманы хлебом и остатками обеда.

Женечка поджидала его за выступом зеленого дома. Он пронесся мимо неё. Она поспешила за ним.

Костя нырнул в косой переулок и скрылся в парадном. Он позвонил в дверь. И сразу послышалось какое-то странное подвывание и царапанье сильной когтистой лапы. Потом завывание перешло в нетерпеливый лай, а царапанье — в барабанную дробь.

— Тише, Артюша, подожди! — крикнул Костя.

Дверь отворилась, и огненно-рыжий пес бросился на Костю, положил передние лапы на плечи мальчику и стал лизать длинным розовым языком нос, глаза, подбородок.

— Артюша, перестань!

Куда там! На лестнице послышался лай и грохот, и оба — мальчик и собака — с невероятной скоростью устремились вниз. Они чуть не сбили с ног Женечку, которая едва успела прижаться к перилам.

Ни тот, ни другой не обратили на неё внимание. Артюша кружился по двору. При этом он лаял, подскакивал и все норовил лизнуть Костю в щеку или нос. Так они бегали, догоняя друг друга. А потом нехотя шли домой.

Их встречал худой человек с костылем. Собака терлась об его единую ногу. Длинные мягкие уши сеттера напоминали уши зимней шапки, только не было завязочек.

— Вот, погуляли. До завтра, — сказал Костя.

— Спасибо. До завтра.

— Артюша скрылся, и на лестнице стало темнее, словно погасили костер.

Теперь пришлось бежать три квартала. До двухэтажного дома с балконом, который находился в глубине двора. На балконе стоял пес боксер. Скуластый, с коротким, обрубленным хвостом, он стоял на задних лапах, а передние положил на перила.

Боксер не сводил глаз с ворот. И когда появился Костя, глаза собаки загорелись темной радостью.

— Атилла! — крикнул Костя, вбегая во двор. Боксер тихо взвизгнул. От счастья.

Костя подбежал к сараю, взял лестницу и потащил ее к балкону. Лестница была тяжелой. Мальчику стоило больших трудов поднять ее. И Женечка еле сдержалась, чтобы не кинуться ему на помощь. Когда Костя наконец приставил лестницу к перилам балкона, боксер спустился по ней на землю. Он стал тереться о штаны мальчика. При этом поджимал лапу. У него болела лапа.

Костя достал припасы, завернутые в газету. Боксер был голоден. Он ел жадно, но при этом посматривал на Костю, и в его глазах накопилось столько невысказанных чувств, что казалось, он сейчас заговорит.

Когда собачий обед кончился, Костя похлопал пса по спине, прицепил к ошейнику поводок, и они отправились на прогулку. Отвисшие углы большого черногубого рта собаки вздрагивали от пружинистых шагов. Иногда боксер поджимал больную лапу.

Женечка слышала, как дворничиха им вслед сказала:

— Выставили собаку на балкон и уехали. А она хоть помирай с голоду! Люди ведь!

Когда Костя уходил, боксер провожал его глазами, полными преданности. Его морда была в темных морщинах. Лоб пересекала глубокая складка. Он молчал, шевелил обрубком хвоста.

Женечке вдруг захотелось остаться с этой собакой. Но Костя спешил дальше.

В соседнем доме на первом этаже болел парнишка — был прикован к постели. Это у него была такса — черная головешка на четырех ножках. Женечка стояла под окном и слышала разговор Кости и больного мальчика.

— Она тебя ждет, — говорил больной.

— Ты болей, не волнуйся, — слышался голос Кости.

— Я болею ... не волнуюсь, — отвечал больной. — Может быть, я отдам тебе велосипед, если не смогу кататься.

— Мне не надо велосипеда.

— Мать хочет продать Лаптя. Ей утром некогда с ним гулять.

— Приду утром, — после некоторого раздумья отвечал Костя. — Только очень рано, до школы.

— Тебе не попадет дома?

— Ничего ... тяну... Только спать хочется, поздно уроки делаю ...

— Если я выкарабкаюсь, мы вместе погуляем.

— Выкарабкивайся.

— Ты куришь? — спросил больной.

— Некурящий, — отвечал Костя.

— И я некурящий.

— Ну, мы пошли... Ты болей... Не волнуйся. Пошли.

Таксу звали Лаптем. Костя вышел, держа собаку под мышкой. И вскоре они шагали по тротуару. Рядом с сапогами, ботинками, туфлями на кривых ножках семенил черный Лапоть.

Женечка шла за таксой. И ей казалось, что это пламенно-рыжая собака обгорела и превратилась в такую головешку.

Ей захотелось заговорить с Костей. Распросить его о собаках, которых он кормил, выгуливал, поддерживал в них веру в человека. Но она молча шла по следам своего ученика, который отвратительно зевал на уроках и слыл молчалником. Теперь он менялся в ее глазах, как веточка багульника...

На другой день в конце последнего урока Костя уснул. Он зевал, зевал, но потом уронил голову на согнутый локоть и уснул.

Зазвенел звонок с последнего урока. Он звенел громко и протяжно. Но Костя не слышал звонка. Он спал.

Евгения Ивановна — Женечка — склонилась над спящим мальчиком, положила ему руку на плечо и легонько потрясла. Он вздрогнул и открыл глаза.

— Звонок с последнего урока, — сказала Женечка, — тебе пора.

Костя вскочил. Схватил портфель. И в следующее мгновение скрылся за дверью.

Запитання для обговорення

- *Іноді люди поводяться так, що їх важко зрозуміти. Як Костя з цього оповідання. Що думала про нього вчителька до того, як дізналася, куди він біжить щодня після уроків?*
- *Чи змінилося її ставлення до хлопчика після цього? Якщо так, то чому, на вашу думку, воно змінилося?*
- *Піклуючись про чужих собак, Костя вносить у своє життя багато незручностей. Йому доводиться жертвувати своїм вільним часом. Чому він це робить?*
- *Як ви гадаєте, чи отримує він за це якусь винагороду? (Зробіть акцент на моральній винагороді.)*
- *Чи можна назвати Костю співчутливою людиною?*
- *Спробуйте пояснити, які вчинки свідчать про те, що людина здатна на співчуття?*
- *Розкажіть про когось зі своїх знайомих, рисою характеру якого є здатність співчувати. Які вчинки цієї людини дають вам підстави так про неї думати?*

8.8. Завершення тренінгу

Вправа «Подарунок»

Учасникам пропонують намалювати на аркуші паперу прощальний подарунок комусь з учасників тренінгу.

Кожен по черзі презентує свій подарунок. Група відгадує, кому він адресований.

Вправа «Електричний струм»

Усі беруться за руки і, починаючи із тренера, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до тренера з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

Вправа «Хай щастить!»

Стати боком в тісне коло. Покласти праві руки одна на одну в центрі. Підняти ліву ногу і, стрибаючи на правій, разом сказати: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить! Будьмо!»

Вправа «Я бажаю тобі...»

Учасники стають у коло, передають одне одному свічку (квітку) і висловлюють добрі побажання або слова подяки.

Вправа «Віночок побажань»

Перший день. Узяти за руку сусіда і продовжити фразу: «Я бажаю тобі...» Не відпускати руки. Після завершення заплющити очі й подумки побажати всього найкращого тим, кого ви любите.

Другий день. Покласти праву руку на ліве плече сусідові й продовжити фразу: «Я бажаю тобі...» Не знімати руки. Після завершення заплющити очі й подумки побажати всього найкращого тим, кого ви любите.

Третій день. Обійняти сусіда за талію. Далі те саме, що у попередні дні.

Четвертий день. Обійняти сусіда за плечі. Далі те саме, що у попередні дні.



ЧАСТИНА II

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГІВ ЗА ПРОГРАМОЮ

Рекомендації для проведення тренінгів	83
Життєві навички в курсі «Вчимося жити разом»	84
Презентаційний тренінг для батьків	86
Вступний тренінг для учнів 5–9 класів. «Вчимося жити разом».....	95

Тренінги для учнів 5-го класу

Тренінг 1. Ти – особливий	104
Тренінг 2. Ми – особливі.....	112
Тренінг 3. Про почуття і співчуття	118
Тренінг 4. Що сприяє порозумінню між людьми.....	126
Тренінг 5. Упевнена поведінка.....	133
Тренінг 6. Спілкування з дорослими.....	138
Тренінг 7. Спілкування з однолітками	144

Тренінги для учнів 6-го класу

Тренінг 1. Самооцінка і здоров'я людини .	152
Тренінг 2. Вчимося ухвалювати рішення.....	160
Тренінг 3. Як протидіяти тиску однолітків	166
Тренінг 4. Ефективне спілкування.....	172
Тренінг 5. Стилі спілкування	178
Тренінг 6. Навички спілкування.....	183
Тренінг 7. Стосунки і здоров'я.....	189
Тренінг 8. Види і наслідки конфліктів.....	194
Тренінг 9. Як владнати конфлікт.....	201
Тренінг 10. Підліткові компанії	208

Тренінги для учнів 7-го класу

Тренінг 1. Розбудова самооцінки.....	216
Тренінг 2. Синергія стосунків.....	222

Тренінг 3. Стрес і психологічна рівновага.	228
Тренінг 4. Керування стресами.....	233
Тренінг 5. Стрес в екстремальних ситуаціях	239
Тренінг 6. Конструктивне розв'язання конфліктів.....	245

Тренінги для учнів 8-го класу

Тренінг 1. Стать і статеві ролі.....	253
Тренінг 2. Рівноправне спілкування.....	260
Тренінг 3. Стоп булінг	265
Тренінг 4. Безпека спілкування в інтернеті	275

Тренінги для учнів 9-го класу

Тренінг 1. Характер людини	283
Тренінг 2. Цінності – основа характеру..	288
Тренінг 3. Самооцінка характеру	294
Тренінг 4. Самовизначення і вибір професії.....	299
Тренінг 5. Емоційна саморегуляція.....	306
Тренінг 6. Спілкування і розбудова стосунків.....	314

Тренінги для учнів 10-го (11) класу

Вступний тренінг для учнів 10-го (11) класу. «Вчимося жити разом».....	322
Тренінг 1. Як досягти мети.....	330
Тренінг 2. Ефективне спілкування.....	335
Тренінг 3. Запобігання конфліктам та розв'язання їх	346
Тренінг 4. Як стати миротворцем	354

Рекомендації для проведення тренінгів
Життєві навички в курсі «Вчимося жити разом»
Презентаційний тренінг для батьків
Вступний тренінг для учнів 5–9-х класів



Рекомендації для проведення тренінгів

Як працювати з методичними рекомендаціями

Угорі першої сторінки методичних рекомендацій до кожного тренінгу розміщено табличку з переліком життєвих навичок, на розвиток яких спрямовано тренінговий курс «Вчимося жити разом». Темним кольором виділено навички, які найбільшою мірою формуються на цьому конкретному тренінгу.

Далі подано тему тренінгу, його мету й очікувані результати, а також необхідні для проведення заняття обладнання і матеріали та опис того, що потрібно підготувати заздалегідь.

На другій сторінці наведено орієнтовний план тренінгу. Час, відведений на різні активності, визначений приблизно і може варіюватися залежно від кількості учасників і навіть від досвіду тренера.

На наступних сторінках наведено опис (сценарій) тренінгу. Посилання на Роздавальні матеріали для учнів супроводжуються зображеннями відповідних сторінок з посібника для учнів. З метою економії паперу можна роздруковувати не всі матеріали, а лише ті, які потребують заповнення і в рекомендованій кількості (для кожного учня, для кожної пари учнів, для кожної групи тощо).

Якщо у класі нема комп'ютера та проектора, тренер може запропонувати учням переглянути відеоматеріали зі своїх смартфонів (достатньо одного смартфона на двох-трьох осіб). Запропонуйте дітям завантажити програму для розпізнавання QR-кодів та підготуйте кілька роздруківок QR-кодів, поданих у посібнику.



Рекомендації для роботи з великою і малою групами

Ідеальна кількість учасників тренінгу від 12 до 20 осіб. Далі наведено рекомендації, як проводити тренінг з більшою чи меншою кількістю учасників.

Якщо у класі більше 20 учнів, такі вправи, як знайомство та зворотний зв'язок, забирають забагато часу, адже передбачають висловлювання кожного учасника. Можна розв'язати цю проблему, запропонувавши учасникам виконати це завдання у парах з тими, хто сидить поруч. Відтак запропонуйте двом-трьом охочим висловитися назагал. Особливо, це стосується вправи «Зворотний зв'язок», адже хтось з учасників може мати бажання поділитися своїми думками з усіма.

Якщо кількість учасників менша десяти осіб, то вправи на знайомство і зворотний зв'язок можуть бути виконані надто швидко. В такому разі тренер може запропонувати учасникам виконати у класі домашнє завдання або більше часу присвятити обговоренню важливих моментів. Також у малому класі можуть виникнути труднощі з об'єднанням у групи. Наприклад, троє учнів мають виконати завдання у 4-х групах. Не варто замінювати групову роботу індивідуальною, краще дозволити учням працювати в парах або всім разом в одній групі та послідовно виконати всі запропоновані завдання. В такому разі вправа займе більше часу, але це допоможе компенсувати час, звільнений вправами на знайомство і зворотний зв'язок.

Життєві навички в курсі «Вчимося жити разом»

	Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
Вступний тренінг для учнів 5–9-х класів				X					X		
Тренінги для учнів 5-го класу											
Ти — особливий			X					X			
Ми — особливі				X				X	X		
Про почуття і співчуття		X	X				X				
Що сприяє порозумінню між людьми	X		X				X				
Упевнена поведінка							X	X			
Спілкування з дорослими	X		X		X						
Спілкування з однолітками	X			X		X					
Тренінги для учнів 6-го класу											
Самооцінка і здоров'я людини								X			
Вчимося ухвалювати рішення		X			X						
Як протидіяти тиску однолітків							X				
Ефективне спілкування	X			X							
Стилі спілкування	X						X				
Навички спілкування	X						X				
Стосунки і здоров'я	X			X							
Види і наслідки конфліктів	X					X			X		
Як владнати конфлікт	X					X	X				
Підліткові компанії						X	X				

	Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
Тренінги для учнів 7-го класу											
Розбудова самооцінки								X			
Синергія стосунків				X							
Стрес і психологічна рівновага		X			X						
Керування стресами		X			X						
Стрес в екстремальних ситуаціях		X			X						
Конструктивне розв'язання конфліктів						X					
Тренінги для учнів 8-го класу											
Стать і статеві ролі								X	X	X	
Упевнена поведінка	X						X	X	X		
Стоп булінг			X		X	X			X		X
Безпека спілкування в інтернеті			X		X	X			X		X
Тренінги для учнів 9-го класу											
Характер людини								X			
Цінності — основа характеру								X			
Самооцінка характеру								X			
Самовизначення і вибір професії								X		X	X
Емоційна саморегуляція		X	X								
Спілкування і розбудова стосунків	X			X							
Тренінги для учнів 10-го (11) класу											
Вступний тренінг для учнів 10-го (11) класу	X			X		X					X
Як досягти мети		X						X			X
Ефективне спілкування	X	X					X	X		X	
Запобігання конфліктам та розв'язання їх	X	X			X	X					
Як стати миротворцем	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X



Тренінг для батьків

Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Презентаційний тренінг для батьків



Мета

Ознайомити батьків із метою і матеріалами проекту «Вчимося жити разом» та тренінговими методами навчання за проектом, мотивувати їх до партнерства у рамках проекту.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учасники тренінгу:

- *пояснюють* відмінності тренінгу від стандартного уроку;
- *усвідомлюють* важливість партнерства школи з родинами учнів;
- *називають* життєві навички, які розвивають діти в ході впровадження проекту.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Додаток 1 за кількістю учасників для об'єднання у три групи.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	12 хв
Прийняття правил	7 хв
Перегляд відео «Що війна робить з дітьми»	3 хв
Інформаційне повідомлення	3 хв
Руханка «Австралійський дощ»	3 хв
Інформаційне повідомлення «Склад уроків»	5 хв
Робота у групах «Взаємодія»	10 хв
Бесіда «Вікові особливості учнів середньої і старшої школи»	5 хв
Переглянути та обговорити відео	4 хв
Підсумкові завдання	8 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>60 хв</i>

Стартові завдання (вступ до теми і знайомство)

1. Вступне слово: «Доброго дня, шановні друзі! Ми зібралися сьогодні для того, щоб ознайомитися з проектом «Вчимося жити разом», розглянути, як цей проект упроваджується у школі».
2. Повідомлення теми і мети заняття: «Сьогодні ми з вами будемо ознайомлюватися з основними засадами проекту «Вчимося жити разом» і сучасною педагогічною методикою, що має назву "Освіта на засадах розвитку життєвих навичок", щоб упевнитися в її ефективності для розвитку соціальних навичок».
3. Інформаційне повідомлення «Що таке тренінг» (ознайомлення із тренінговим методом навчання)

Слово вчителя: «Невід'ємним складником методики розвитку життєвих навичок є тренінг. Тренінг — це форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з учителем. Під час тренінгу його учасники сідають колом або півколом, щоб краще бачити і чути одне одного, а також учителя, який сидить поруч з ними.

Учитель (тренер) не є головним джерелом інформації чи абсолютним авторитетом на тренінгу. Його завдання — не давати готових рішень, а організувати процес обговорення важливих проблем, створювати умови, щоб учасники ділилися думками і життєвим досвідом, вчилися одне в одного, продукували нові ідеї, переглядали ставлення, вправлялися в навичках соціальної взаємодії. Під час тренінгів учасники виконують різні завдання: знайомства, з'ясування та ана-

ліз очікувань, мозкові штурми, робота у групах, обговорення ситуацій тощо».

- За допомогою презентації (*Слайд 2*) розкажіть батькам про структуру тренінгу.
4. Визначення очікувань учасників. Роздайте всім присутнім стікери у формі грибочків і запропонуйте їм написати на грибочку своє ім'я і те, чого вони очікують від участі у сьогоднішньому тренінгу. Потім учасники по черзі мають проговорити написане та наклеїти свої очікування на плакат (чи дошку), де зображено галявину і контур дерева (наприклад, берізку).
 - Повідомте, що наприкінці тренінгу вони проаналізують свої очікування.
 5. Знайомство. Запропонуйте учасникам по черзі назвати своє ім'я та продовжити фразу: «Мене звати... , у моєму синові / доньці мене захоплює...».

Прийняття правил тренінгу (обговорити і прийняти правила роботи у групі)

Слово вчителя: «Для підтримання демократичної дисципліни на тренінгу приймають правила». Ознайомте учасників із прикладами таких правил:

- *Говорити по черзі* — не перебивати, уважно слухати інших.
- *Бути доброзичливими* — ставитися доброзичливо до інших учасників, поважати їх.
- *Зберігати таємниці* — не обговорювати за межами групи ті моменти особистого життя, які стали відомі на тренінгу.
- *«Мобільна тиша»* — вимкнути мобільні телефони або поставити їх на беззвучний режим.

- *Правило «Пас»* — інколи діти (особливо ті, які пережили психологічну травму) не хочуть брати участь у спільній діяльності. Ми маємо дати їм змогу просто бути присутніми на тренінгу, не змушуючи робити щось через силу. Тому, якщо дитина не бажає брати участь у певній грі чи дискусії, вона може просто сказати «Пас».

Примітка. Плакат із правилами залишається на дошці, стежте за дотриманням правил, за потреби можете нагадати про них учасникам або додати нові.

Перегляд відео «Що війна робить із дітьми» (1:33 хв) — актуалізація уявлень про мир і війну

Слово вчителя: «Зараз в Україні складні часи. Хтось, на жаль, просто зіштовхнувся з цією ситуацією, когось вона майже не зачепила. Я пропоную переглянути відеоролик про одну дівчинку».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/TSe-te--shcho-v-yna-robit-z-d-tmi/>

Запитання для обговорення:

- Що відчувала дівчинка у свій день народження?
- Які емоції вона переживала під час воєнних дій?
- Як змінилося життя дівчинки всього за один рік?

Підсумуйте: «На жаль, ситуація, що склалася в нашій країні, накладає сумний відбиток на долі наших громадян, особливо дітей. У них не буде іншого дитинства, а складні переживання можуть негативно вплинути на їхнє майбутнє життя. Тому наше завдання — допомогти дітям пережити скрутні часи, адаптуватися на новому місці, пристосуватися до нових умов навчання, знайти нових друзів. Ми будемо виховувати у них повагу одне до одного, толерантність стосовно різних поглядів, учити дітей підтримувати кожного та жити разом».

Інформаційне повідомлення (ознайомлення із проектом)

Слово вчителя: «Давайте докладніше ознайомимося з проектом «Вчимося жити разом». Зверніть увагу на мультимедійну дошку».

Розкажіть батькам про цей проект за допомогою презентації (Слайд 9–10).

Підсумуйте: «Наші діти потребують допомоги і наразі така допомога надається. А партнерство батьків та школи забезпечить кращий результат».

Руханка «Австралійський дощ» (зняття напруження)

Слово вчителя: «Чи знаєте ви, що військовий на варті стомлюється більше, ніж у поході? Це тому, що його тіло тривалий час перебуває у нерухомому стані.

Отже, не забуваймо про вправи на зняття м'язового напруження, які ще називають енерджайзерами, або руханками».

- Запропонуйте учасникам стати в коло і проведіть руханку «Австралійський дощ».

Слово вчителя: «Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Я показуватиму рухи, а ви повторюватимете їх по черзі лише після того, як ваш сусід праворуч почне виконувати цей рух.

— В Австралії піднявся вітер (*тертя долонь*).

— Починає накрапати дощ (*клацання пальцями*).

— Дощ посилюється (*почергове плескання по грудях*).

— Починається справжня злива (*плескання по ногах*).

— А ось гроза, справжня буря (*тупотіння ногами*).

— Але що це? Буря почала вщухати (*плескання по ногах*).

— Злива перетворюється на дощ (*плескання долонями по грудях*).

— Рідкі краплі падають на землю (*клацання пальцями*).

— Вщухає вітер (*тертя долонь*).

— Сонце (*руки догори*)».

Примітка. Вправу можна виконувати без слів. В такому разі найкраще вдається імітувати шум дощу.

Інформаційне повідомлення «Склад уроків» (ознайомитися зі складом уроків для основної і старшої школи)

Слово вчителя: «Тепер за допомогою презентації докладніше розглянемо мету

курсу і склад уроків для нашого класу». Продемонструйте учасникам тренінгу відповідні слайди з презентації.

Підсумуйте: «Цей проект має на меті формувати в учнів соціальні та психологічні навички. Для кожного класу відібрані уроки з програми предмета «Основи здоров'я», спрямовані на формування в учнів цих життєво важливих навичок».

Робота у групах «Взаємодія» (розглянути варіанти співпраці батьків зі школою)

- Об'єднайте учасників у три групи, роздавши їм картинки з *Додатку 1*.
- Роздайте групам аркуші паперу і маркери або фломастери та запропонуйте їм подумати і записати чи зобразити схематично, як батьки можуть співпрацювати з:
 - група «сонечка»* — вчителями, психологом;
 - група «самокати»* — іншими батьками;
 - група «хмарки»* — своїми дітьми.
- Попросіть групи представити свої роботи.

Підсумуйте: «Ми всі повинні працювати разом, шукати способи взаємодії, щоб спільними зусиллями створити дітям умови для гармонійного розвитку».

Бесіда «Вікові особливості учнів середньої і старшої школи» (обговорити психосоціальні особливості підліткового віку)

Обговоріть з батьками особливості розвитку дітей підліткового віку.

Запитання для обговорення:

- Як змінилася Ваша дитина порівняно з тим, якою вона була у початковій школі?
- Який вплив на дитину тепер мають однолітки, друзі?
- Як впливає на Вашу дитину реклама, молодіжні кумири?

Підсумуйте: «Підлітковий вік — особливий період у житті дитини, впродовж якого відбуваються кардинальні зміни її фізичного, психічного та соціального розвитку. У цей час посилюються автономність дитини, її прагнення до встановлення дружніх стосунків з однолітками, належності до групи, компанії. Та це не означає, що дитина не зважає на думку дорослих. У серйозних справах вона, як і раніше, більше прислухається до батьків, учителів, інших дорослих, яким довіряє».

Переглянути та обговорити відео (1:20 хв) — демонстрування кібербулінгу та способів запобігання йому

Слово вчителя: «На жаль, трапляються випадки, коли дитина в школі не почувується комфортно, дехто може стати жертвою образ, психологічного тиску, дискримінації, цькування з боку однолітків чи старших учнів. Ці явища мають наукову назву «булінг». Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей. Не так давно з'явився ще один різновид булінгу — кібербулінг. Пропоную переглянути відеоролик і обговорити його».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/YAk-zahistitisy-a-v-d-k-berbulngu-v--nternet-/>

Опис відео: У цьому ролику показано, як дівчинка стала жертвою булінгу і кібербулінгу через те, що мала іншу форму обличчя, ніж решта учнів її класу. Через це з неї сміялися однолітки, на її телефон надсилали негативні СМС-повідомлення, а на комп'ютер — образливі картинки.

Вона була дуже засмучена і розказала про це старшому братові. Брат попросив своїх друзів підтримати дівчинку, надсилаючи приємні картинки на її телефон. Він також поговорив про цю ситуацію з учителькою, і та пояснила дітям, що всі люди рівні, попри відмінності, які існують між ними. Знайшлися однолітки, які подружилися з дівчинкою — і конфлікт було вичерпано».

Запитання для обговорення:

- Що ще можна зробити у такій ситуації?
- Чи доводилося Вам бути свідком булінгу?

- Чи можуть батьки самі «розбиратися» з тими, хто ображає їхніх дітей?

Підсумуйте: «Ми всі зацікавлені в тому, щоб діти почувалися комфортно у школі і вдома. Якщо ви зіткнетесь із ситуацією булінгу, не налаштовуйте дитину терпіти, а приходьте до школи, і ми разом розв'яжемо проблему».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Аналіз очікувань «Збираємо врожай».

Слово вчителя: «Наше заняття підходить до завершення, і я хотіла б повернутися до наших очікувань, обговорити, чи справдилися вони».

- Запропонуйте учасникам по черзі вийти до плаката із грибочками і розповісти про свої враження від їхньої зустрічі. Якщо очікування учасників справдилися, вони переносять «грибочок» до «кошика», «на галявині», а якщо цього не сталося, залишають на місці.
2. Вирішіть організаційні моменти щодо тренінгів, зокрема попросіть батьків забезпечити дітей канцтоварами, які їм знадобляться (кольоровим папером, ножицями, скотчем).
 3. Вправа для завершення «Струм по колу».
 - Запропонуйте учасникам стати у коло і взятися за руки.
 - Скажіть: «Зараз я передам по колу заряд позитивної енергії і сподіваюся за якийсь час отримати його назад».
 - Потисніть руку учасникові, що стоїть праворуч від вас, і дочекайтеся, коли учасник ліворуч від вас потисне вашу руку».
 - *Скажіть:* «Ми чудово попрацювали і відпочили, тому поаплодуємо один одному і самим собі». Завершіть зустріч оплесками.

Додаток 1



Додаткова вправа «Кола стосунків» (пояснити значення особистого простору)

Ця візуальна інструкція розрахована на дітей 5–10 років. Називається вона circles of relationships — кола спілкування, кола стосунків і може допомогти запобігти сексуальному домаганню, фізичному, психологічному насильству, тому що дитина зрозуміє, що відбувається щось неправильне.

1. Фіолетове коло — я, мій особистий простір.

Отже, фіолетове, найголовніше, коло — це ми самі. Наше тіло належить тільки нам, і тільки ми самі можемо вирішувати, хто може перебувати близько біля нас, торкатися нас. І ніхто не повинен робити це без дозволу.

2. Синє коло — сім'я.

Це коло нашої сім'ї і тих, кого ми любимо. Повага, довіра і любов — за цими ознаками ми визначаємо, хто належить до цього кола, хто найближчий нам. Та треба пам'ятати, що навіть із тими, кого любимо, ми не повинні нехтувати своїм особистим простором, однак і самі маємо поважати простір наших близьких.

3. Зелене коло — друзі.

Це оточення «далеких обіймів». Коло наших друзів і тих, з ким нам подобається спілкуватися. Дружба дуже важлива і включає багато складників. Наприклад, спільні ігри, розмови, веселоці та іноді дружні обійми. Дружба завжди ґрунтується на довірі, повазі. І такі вияви, як обійми, мають бути засновані на обопільній згоді. Важливо розуміти, що не всі діти у класі можуть поводитись, як твої друзі. І батькам треба поговорити з дітьми, за якими критеріями ми визначаємо друзів, і своєю чергою, як самі мають поводитися з ними.

4. Жовте коло — знайомі.

Коло знайомих (*ті, кому ми махаємо рукою при зустрічі, з ким знайомі поверхово і не дуже близькі*). Це можуть бути діти в шкільному автобусі, у дворі, спортивній команді або друзі батьків. Обговоріть з дитиною соціальні норми, різні типи знайомих і правила безпеки. Поясніть їм відмінність між близькими і просто знайомими людьми. Розкажіть про дистанцію у взаєминах, яку і вони, і ми повинні поважати.

5. Помаранчеве коло — люди, від яких чекаємо професійної допомоги.

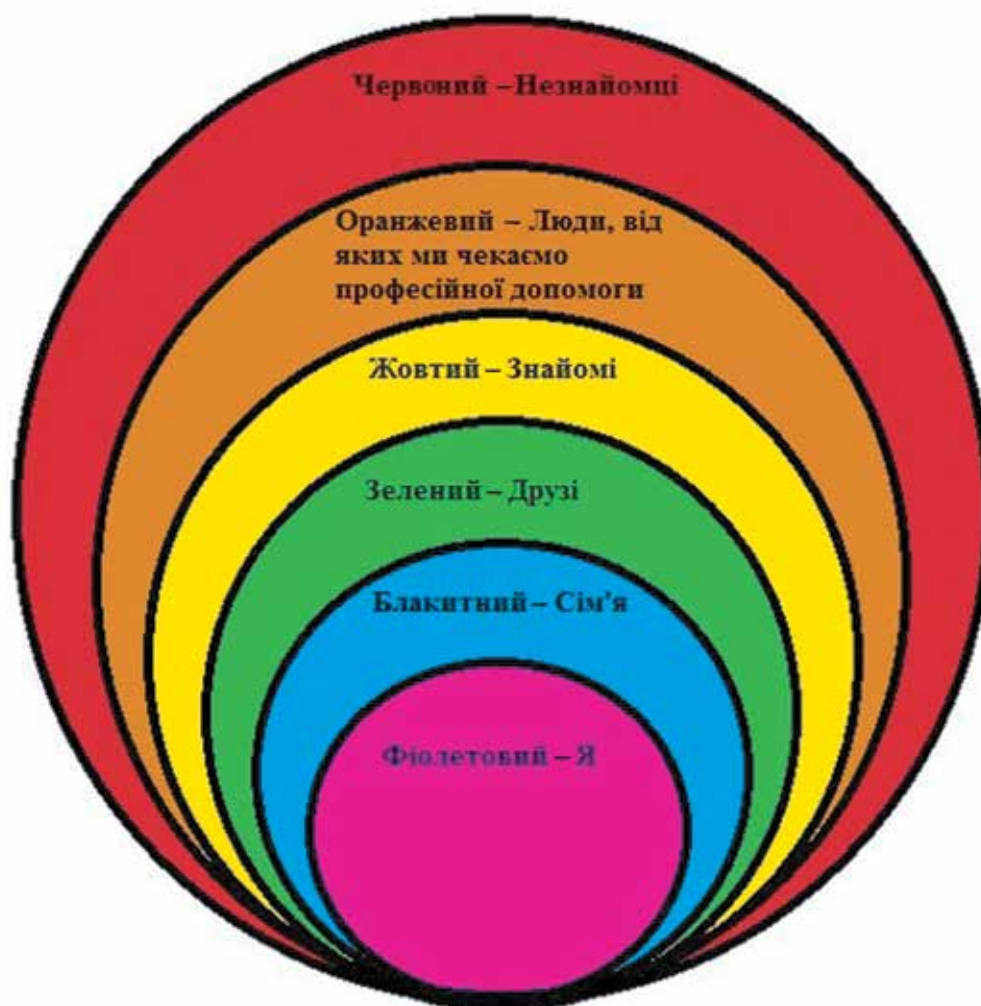
Ці люди можуть допомогти нам якщо треба, але вони не наші друзі. Це вчителі, вихователі, поліцейські, рятувальники, медсестри та лікарі. Обговоріть із дитиною, у яких ситуаціях і в кого треба шукати допомоги. Варто наголосити, що у цих людей є розпізнавальні знаки, уніформа, посвідчення, і вони допомагають у разі небезпеки.

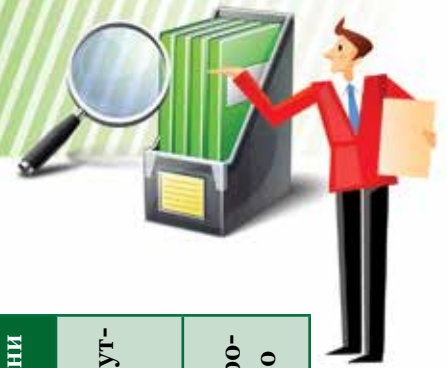
6. Червоне коло — незнайомці.

Ми не знаємо цих людей (навіть якщо вони говорять, що знають нас, це не важливо). Не всі незнайомці погані, але оскільки ми не знайомі, то не знаємо, погана лю-

дина перед нами чи добра. Ми не довіряємо незнайомцям. Ми не розмовляємо з ними, не розповідаємо нічого про себе або близьких. Ніколи не йдемо з ними і не сідаємо в машину. Ми не беремо цукерок, не йдемо «шукати собачку» і не допомагаємо знайти вулицю, тому що дорослі ніколи не повинні просити допомоги у тих, хто молодший і слабший.

Запропонуйте батькам говорити про це з дітьми. Наводити приклади різних ситуацій, обговорювати, як правильно вчинити у кожному окремому випадку. Поясніть: «Якщо тобі некомфортно, ти повинен сказати СТОП, НІ. Якщо хтось поводиться, на твою думку, неправильно, ти маєш розповісти про це батькам або іншим дорослим, яким довіряєш. Ніхто не може торкатися тебе без твоєї згоди (ти теж не маєш права порушувати особистий простір інших людей). Ти не повинен шукати рішення сам, ти не повинен приховувати, ти не маєш соромитися. Не бійся говорити і запитувати».





Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	-------------------	---------------------	--	--------------	------------------------	------------------------------	---------------------	----------------------

Вступний тренінг для учнів 5–9-х класів «Вчимося жити разом»



Мета

Ознайомити учнів із метою курсу «Вчимося жити разом». Обґрунтувати важливість поваги до прав людини як необхідної умови життя в суспільстві.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- називають відмінності у проведенні тренінгу та звичайного уроку;
- наводять приклади прав людини, прав дитини;
- пояснюють потребу взаємоповаги та поваги до прав людини.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати Додаток 1 за кількістю учнів та яблука із Додатку 2 із розрахунку одне яблуко для одного учня.
- Плакат «Правила роботи групи» та плакат з намальованою яблуною та кошиком.
- Перевірити презентацію та відео до уроку.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	8 хв
Інформаційне повідомлення «Що таке тренінг»	2 хв
Вправа «Яблунька»	3 хв
Мозковий штурм «Правила роботи групи»	5 хв
Перегляд та обговорення відео «Історія прав людини»	12 хв
Інформаційне повідомлення «Захист прав дитини»	2 хв
Руханка «Атоми і молекули»	2 хв
Робота в парах	6 хв
Підсумкові завдання	5 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації до проведення уроку

Вправа на знайомство

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, проведіть вправу в парах.

Стартові завдання (вступ до теми і знайомство)

1. Назвіть тему уроку, поясніть, що цей тренінг є першим у вивченні курсу, який має назву «Вчимося жити разом».

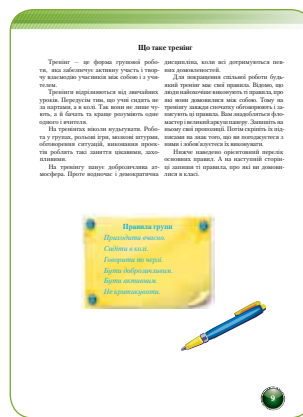
Слово вчителя: «Мета вивчення цього курсу — розвиток життєвих навичок, необхідних для кожної людини. Ви будете вчитися працювати в команді, ефективно спілкуватися, відстоювати власну думку, не ображаючи інших, правильно поводитися у конфліктних ситуаціях, ухвалювати рішення та досягати поставлених цілей».

Також на наших тренінгах виконуватимете різноманітні цікаві завдання: знайомства, з'ясування та аналіз очікувань, мозкові штурми, робота у групах, обговорення ситуацій тощо».

2. Вправа на знайомство. Роздайте учням роздруковку *Додатку 1* і запропонуйте за зразком записати в центрі сонечка своє ім'я, а на промінчиках різні його варіанти (скорочені, ласкаві, іншомовні аналоги). Після завершення запропонуйте дітям по черзі прочитати те, що вони написали, і сказати, як їм подобається, щоб їх називали. Попросіть учнів чітко записати своє ім'я на бейджиках або невеликих аркушиках і прикріпити їх на одяг.

Інформаційне повідомлення «Що таке тренінг» (отримати інформацію про особливості проведення уроків-тренінгів)

1. Запропонуйте охочим прочитати інформаційний блок «Що таке тренінг» із Роздавальних матеріалів для учнів.



Вправа «Яблунька» (з'ясувати очікування учнів)

- Роздайте всім, хто у колі, стікери у формі яблука (або роздрукуйте *Додаток 2*). Запропонуйте учням написати своє ім'я і те, чого вони очікують від участі у тренінгах.
- Потім учні проговорюють написане і наклеюють свої очікування на плакат, на якому зображено контур дерева («яблунька»).
- Повідомте, що наприкінці тренінгу вони проаналізують свої очікування.

Мозковий штурм «Правила роботи групи» (визначити правила для роботи)

Слово вчителя: «Для спільної роботи на тренінгу розробляють особливі правила. І ми з вами для успішної співпраці також приймемо правила».

Орієнтовні правила групи:

- *Приходити вчасно.* Це правило допомагає не лише на тренінгах. Обговоріть, як почувається той, хто запізнюється на урок чи важливу зустріч. А той, хто чекає на нього? Підсумуйте: пунктуальність корисна для ваших стосунків з іншими людьми.

- *Правило «піднесеної руки»* — підносити руку, якщо хочеш щось сказати або доповнити.
- *Говорити по черзі* — не перебивати, уважно слухати інших.
- *Бути доброзичливими* — ставитися доброзичливо до інших учасників, поважати їх.
- *Зберігати таємниці* — не обговорювати за межами групи ті моменти особистого життя, які стали відомі на тренінгу.
- *«Мобільна тиша»* — вимкнути мобільні телефони або поставити їх на беззвучний режим.
- *Правило «Пас»* — якщо ви не бажаєте брати участь у певній грі чи дискусії, можете просто сказати «Пас» (якщо учні зловживають цим правилом, то обмежте кількість «Пас», один-два учасники для однієї вправи).

Плакат із правилами залиште на дошці, стежте за дотриманням правил, за потреби нагадуйте учням про них на наступних тренінгах або додавайте нові правила.

1. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 у Роздавальних матеріалах для учнів.



Підсумуйте: «Іншими важливими правилами, які потрібні для співпраці та життя в суспільстві, є права людини і повага до них. Зараз ми докладніше з ними ознайомимося за допомогою відео».

Перегляд та обговорення відео «Історія прав людини» (9:44 хв) (сформува-ти уявлення про цінність прав людини)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/istoriya-prav-cheloveka/>

Запитання для обговорення:

- Що таке права людини?
- Які історичні події передували затвердженню Декларації прав людини?
- Які з названих у відео прав людини вам найбільше запам'яталися?

Підсумуйте: «Кожна дитина і доросла людина має природні права, які забезпечують їй повноцінне життя в суспільстві».

Інформаційне повідомлення «Захист прав дитини» (розширити уявлення учнів про права дитини)

1. Запропонуйте охочим прочитати інформаційний блок «Захист прав

дитини» із Роздавальних матеріалів для учнів.



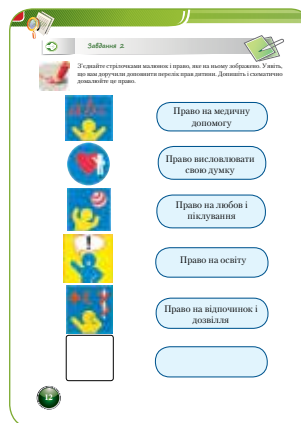
Руханка «Атоми та молекули» (зняття напруження, об'єднання учасників у пари)

Слово вчителя: «Чи знаєте ви, що військовий на варті стомлюється більше, ніж у поході? Це тому, що його тіло тривалий час перебуває в нерухомому стані. Отже, не забуваймо про вправи на зняття м'язового напруження, які ще називають енерджайзерами, або руханками».

Запропонуйте учасникам уявити себе атомами, які хаотично рухаються у просторі. Потім скамандуйте: «Об'єднайтеся в молекули по двоє!» Учасники якомога швидше стають у пари. Відтак знову вільний рух і команда: «Молекули, по троє!» (четверо, п'ятеро). Зупиніть гру, знову об'єднайте їх в пари і запропонуйте учасникам виконувати наступне завдання у цих парах.

Робота в парах (закріпити знання учнів про права дитини)

- Запропонуйте парам виконати Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів.



Інструкція для виконання завдання:

- З'єднайте стрілочками малюнок і право, яке на ньому зображено.
- За допомогою презентації перевірте правильність виконання завдання.
- Запропонуйте учням уявити, що їм довели відповідальне завдання — доповнити перелік прав, якими могли б користуватися всі діти. Що б вони запропонували?
- Запропонуйте учням назвати додаткові права, якщо вони їх написали.

Запитання для обговорення:

- Які обов'язки впливають із наших прав? (Обов'язок поважати права інших.)

Підсумкові завдання (зворотний зв'язок, емоційне завершення тренінгу)

- Вправа «Збираємо врожай»

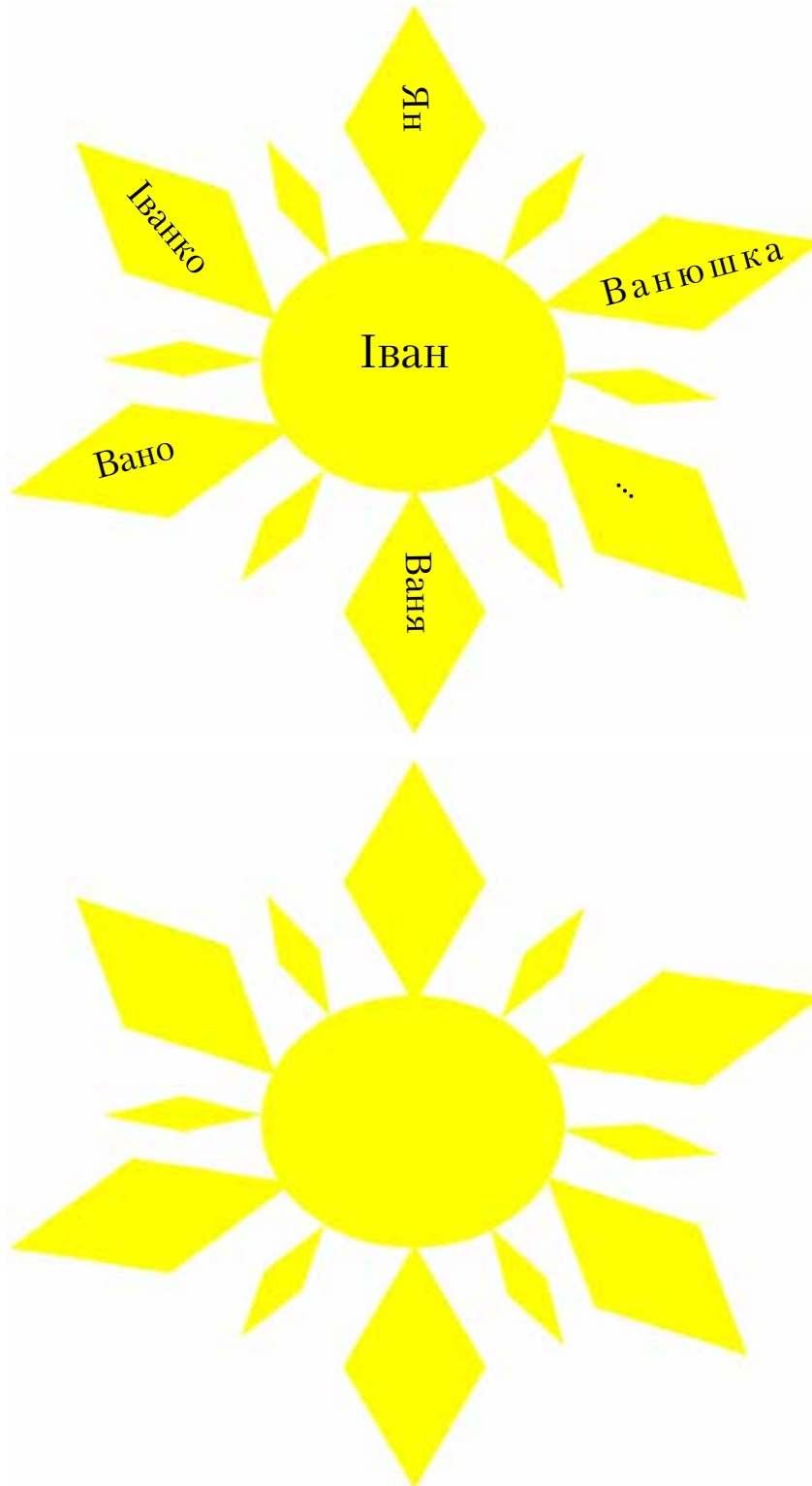
Слово вчителя: «Наше заняття підходить до завершення, і ми повертаємося до наших очікувань, щоб обговорити, чи справдилися вони».

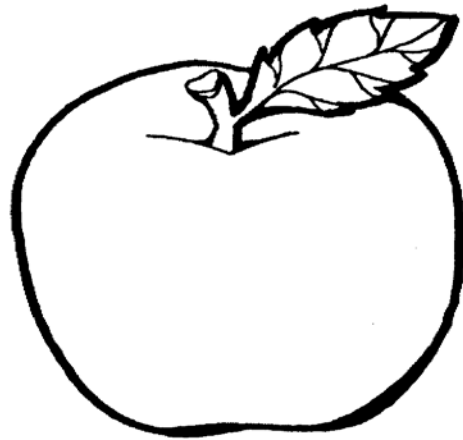
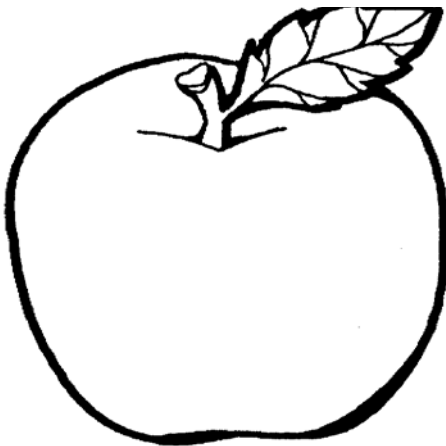
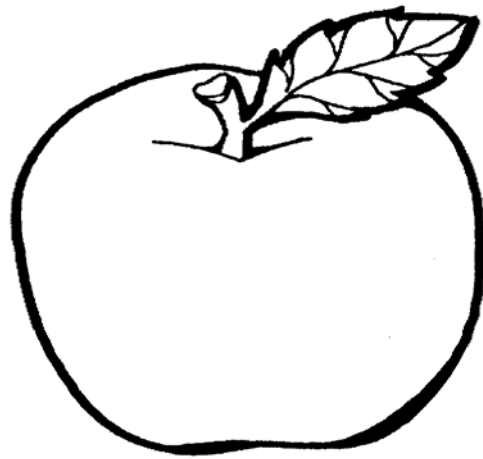
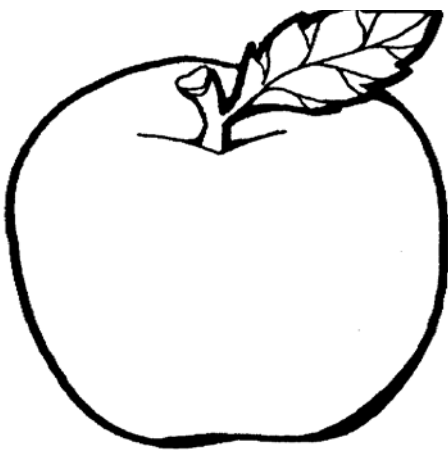
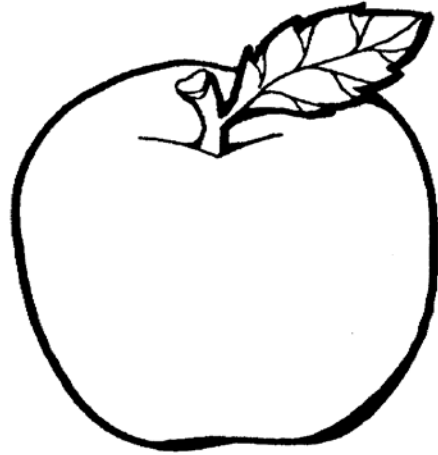
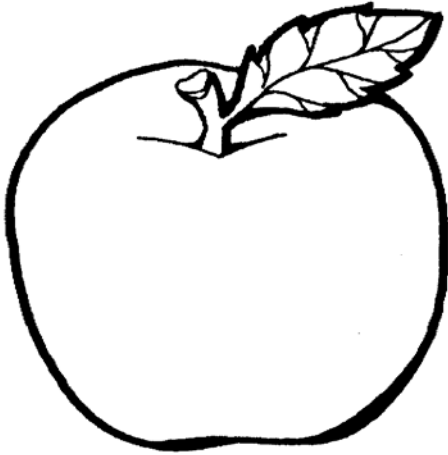
Запропонуйте учням по черзі вийти до плаката з деревом і розповісти про свої враження від тренінгу.

Якщо очікування справдилися, учень переносить «яблуко» до «кошика», що поруч із плакатом із яблунею, а якщо цього не сталося, залишає на місці.

2. Прочитайте висновки:

- Тренінг — це форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з учителем.
 - Правила допомагають підтримувати демократичну дисципліну на тренінгах.
 - Усі люди мають рівні права і зобов'язані ставитись одне до одного з повагою.
3. Завершальна вправа «Струм по колу». Запропонуйте учасникам стати в коло, взятися за руки і, починаючи з ведучого, передати по колу потиск руки. Вправа завершується, коли потиск «повертається» до ведучого.





ТРЕНІНГИ ДЛЯ УЧНІВ 5-го КЛАСУ

Вступний тренінг для учнів 5–9-х класів.

«Вчимося жити разом» (с. 95–102)

Тренінг 1. Ти – особливий

Тренінг 2. Ми – особливі

Тренінг 3. Про почуття і співчуття

*Тренінг 4. Що сприяє порозумінню між
людьми*

Тренінг 5. Упевнена поведінка

Тренінг 6. Спілкування з дорослими

Тренінг 7. Спілкування з однолітками



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Ти – особливий



Мета

Допомогти учням розвивати життєві навички позитивної самооцінки, самоусвідомлення і самовдосконалення, а також уміння запропонувати допомогу людям з обмеженими можливостями.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *називають* дві свої переваги й один недолік;
- *визначають* шляхи підвищення самооцінки за поданим алгоритмом.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).
- Кольорові нитки.



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати 2 екземпляри Додатку 1.1 для роботи у групах.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	12 хв
Мозковий штурм «Унікальність людини»	4 хв
Перегляд та обговорення мультфільму «Маленька каструлька Анатолія»	6 хв
Обговорення ситуації	9 хв
Робота у групах	10 хв
Підсумкові завдання	4 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Вправа на знайомство

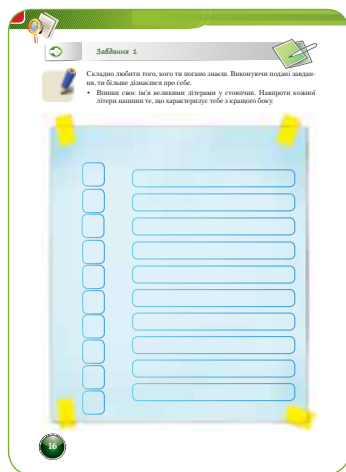
Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Робота у групах (картки з ситуаціями)

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, можна виконати це завдання в парах і використовувати лише деякі ситуації.

Попереднє завдання

- Роздайте дітям роздруковку Завдання 1 в Роздавальних матеріалах та запропонуйте записати своє ім'я у стовпчик. Навпроти кожної літери вони мають написати щось добре про себе, що починається з цієї літери.



Наприклад:

- О — охайна
- К — кумедна
- С — симпатична
- А — артистична
- Н — наполеглива
- А — активна
- Якщо діти не можуть дібрати слово на відповідну букву (наприклад, «и»), вони можуть пропустити її.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Назвіть тему уроку: «На цьому уроці ми будемо вчитися більше любити і поважати себе».

3. Знайомство. *Слово вчителя:* «Складно любити того, кого ви не знаєте. Тому сьогодні, як і на попередньому тренінгу, ми виконаємо вправу «Знайомство»».
 - Запропонуйте дітям назвати своє ім'я та зачитати добре про себе (Завдання 1).

Підсумуйте: «Як ми бачимо, у кожного з вас є позитивні риси».

4. Інформаційно-мотиваційне повідомлення «Ти — особливий!»

Слово вчителя: «Друзі, сьогодні ми ближче познайомимося з вашим найкращим другом. Спочатку визначимо, чи гідні ми цього найкращого друга. Піднесіть руку ті, хто вважає себе доброю людиною. А тепер ті, хто не вважає себе такою. А тепер ті, хто не визначився. Те, що ви зробили, — це ваша самооцінка».

- Сформулюйте визначення: Самооцінка — це ставлення людини до себе.
- Поясніть, чому людям важливо мати позитивну самооцінку.
- Роздайте учням ксерокопію повідомлення «Твій найкращий друг» із Роздавальних матеріалів для учнів. Запропонуйте трьом охочим зачитати по одному абзацу тексту.
- Прочитайте історію, записану в рамочці «Чи знаєш ти, що...».



Підсумуйте: «Ті з вас, хто сумнівається у тому, чи добра він людина, має занижену самооцінку. А даремно. У кожного з вас є багато доброго, і за це ви повинні себе любити і поважати. Завжди ставтеся до себе, як до обдарованої, доброї та порядної людини».

Мозковий штурм «Унікальність людини» (називають те, що відрізняє людей одне від одного)

Слово вчителя: «Як ви гадаєте, що люди цінують найбільше? Те, що існує лише в одному екземплярі, чого не можна замінити. «Ти не такий, як усі. Ти — особливий», — так люди висловлюють одне одному своє захоплення. І це правда, бо кожен з нас не такий, як усі. Ось що сказав з цього приводу видатний український поет Василь Симоненко:

Бо ти на Землі — людина.
І хочеш того чи ні —
Усмішка твоя — єдина,
Мука твоя єдина,
Очі твої одні...»

- Запишіть на дошці «Унікальність людини» і запропонуйте учням назвати те, що відрізняє їх один від одного (вік, зріст, колір очей, смаки, захоплення тощо). Запишіть це на дошці.

Запитання для обговорення:

- Скільки унікальних дітей є у нашому класі? (Діти мають назвати кількість учнів у класі або сказати: «Усі, кожен унікальний».)
- Скільки унікальних дітей є у нашій школі? (Діти мають назвати кількість учнів у школі або сказати, що всі діти є унікальними.)

Підсумуйте: «Цінують себе і свою індивідуальність».

Перегляд та обговорення мультфільму «Маленька каструлька Анатолія» (5:29 хв)

Рекомендація для вчителя: з 27 секунди вимкніть звук відео і зачитуйте субтитри вголос, щоб учням було легше сприймати мультфільм.



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/-Multfilm--Kastrulka-Anatolya-/>

Запитання для обговорення:

- Чому довколишні не сприймали Анатолія?
- Що відчував Анатоль?
- Хто допоміг йому?
- Чи знаєте ви людей, які мають певні вади чи інші особливості, що утруднюють їхнє життя?
- Як ви можете їм допомогти?

- Чи є на світі люди без недоліків?
- Як ми повинні ставитися до вад інших людей? (Коли друзі не дається математика, якщо бабуся недочуває, ...)

АБО:

Перегляд соціальної реклами (1:00 хв.)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Kanadska-sots-alna-reklama/>

Запитання для обговорення:

- Чому хлопчик не міг гратися з іншими дітьми в баскетбол?
- Що придумали діти?
- Чи знаєте ви людей, які мають певні вади чи інші особливості, що утруднюють їхнє життя?
- Як ви можете їм допомогти?
- Чи є на світі люди без вад?
- Як ми повинні ставитися до вад інших людей? (Коли друзі не дається математика, якщо бабуся недочуває тощо.)

Підсумуйте: «Ідеальних людей не буває. Важливо терпляче ставитися до вад інших людей, яких вони не можуть позбутися».

Обговорення ситуації (усвідомлення того, що люди з обмеженими можливостями можуть реалізовувати себе в житті)

Слово вчителя: «У трирічному віці Пол Хокі захворів на рак кісток. Лікарям довелося ампутувати Полові руку. Проте це не завадило йому стати альпіністом і в червні 2005 року з другої спроби підкорити Еверест. Отже, можна стверджувати, що фізична вада зробила його унікальним. Багато людей підкорювали вершину світу, але Пол Хокі перетворив свою ваду на перевагу».

- Запитайте, чи знає хтось про інші подібні випадки.

Підсумуйте: «Дуже часто люди із вадами досягають у житті набагато більшого, ніж ті, у кого нема таких проблем».

Робота у групах (відпрацювати навички допомоги іншим)

Слово вчителя: «Люди з обмеженими можливостями — це передусім новонароджені, люди похилого віку та особи, які мають тяжкі фізичні або психічні вади».

- Об'єднайте учасників у 8 груп за допомогою вправи «Молекули» (див. «Збірка тренінгових активностей»).
- Розподіліть між групами чотири ситуації (Додаток 1.1, одну й ту саму ситуацію розглядатимуть дві групи).

Ситуація 1. Тебе залишили з немовлям, яке спало. Раптом воно почало плакати. Які твої дії?

Ситуація 2. У твоїй родині живе бабуся. Вона дуже старенька і геть усе забуває.

Одного разу, коли вдома нікого не було, бабуся вийшла з подвір'я і пішла вулицею. Ти боїшся, що вона може загубитися. Твої дії?

Ситуація 3. Уяви, що ти стоїш на перехресті доріг поруч зі сліпою людиною. Бачиш, що вона вагається, чи можна переходити дорогу. Твої дії?

Ситуація 4. У сусідній квартирі (або у вашому під'їзді, будинку) проживає самотня літня людина. Яку допомогу можеш їй запропонувати?

- Оберіть спостерігачів, а також тих, хто гратиме роль немічної людини (*краще жеребкуванням*).
- Обговоріть та продемонструйте ситуації у малих групах.
- Запитайте спостерігачів із груп, які обговорювали ситуації 1 і 2: «Як ви гадаєте, чи змогли діти надати допомогу немічним?»

Підсумуйте: «Неприпустимо залишати людей з обмеженими можливостями вдома самих чи під наглядом дитини. Якщо цього не можна уникнути, дитина повинна добре знати, до кого їй звернутися у разі потреби».

- Запитайте учнів із груп 3 і 4, які виконували роль людей з обмеженими можливостями: «Вас запитали, чи хочете ви, щоб вам допомогли?»

Підсумуйте: «Нав'язування допомоги людям з обмеженими можливостями може образити їх. Тому треба обов'язково спочатку запитати: «Чи можу я вам допомогти?», а якщо людина відмовляється, не варто наполягати».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Прочитайте історію:

Один відомий психолог почав свій семінар із психології, піднявши вгору 500-гривневу купюру. У залі було близько 200 осіб. Психолог запитав, хто хоче отримати гроші. Всі, як один, піднесли руки. Перш ніж один з вас отримає цю купюру, я дещо з нею зроблю. Психолог зім'яв купюру і запитав, чи хоче хтось все ще отримати її. І знову всі піднесли руки. Тоді він кинув купюру на підлогу і потоптав її черевиком. Купюра стала пом'ята і брудна, а психолог запитав: «Кому з вас вона потрібна в такому вигляді?» І всі знову піднесли руки. «Дорогі друзі», — сказав психолог, — «щойно ви отримали цінний наочний урок. Незважаючи на все, що я зробив з цією купюрою, ви всі хотіли її отримати, адже вона не втратила своєї цінності. Вона все ще купюра номіналом у 500 гривень. У нашому житті часто трапляються ситуації, які приносять нам розчарування, прикрість, ми немовби та купюра змінюємося під впливом обставин, але неважливо, що трапилося чи трапиться — ви НІКОЛИ не втратите своєї цінності. Нехай кожен із вас пам'ятає: брудний або чистий, пом'ятий чи відпрасований, ТИ ЗАВЖДИ БУДЕШ БЕЗЦІННИМ ДЛЯ ТИХ, ХТО ТЕБЕ ЛЮБИТЬ. Наша цінність визначається не тим, що ми робимо або з ким знайомі, а тим — ЯКІ МИ Є!»

2. Зачитайте висновки:

- Кожна людина є особливою, має свої неповторні якості.
- Наше ставлення до самих себе називають самооцінкою. Завжди стався до себе як до обдарованої, доброї і порядної людини.
- Ідеальних людей не буває. Однак вади, які можна змінити, спонукають людей самовдосконалюватися.

Тебе залишили з немовлям, яке спало.
Раптом воно почало плакати.
Які твої дії?

У твоїй родині живе бабуся. Вона дуже старенька і геть усе забуває. Одного разу, коли вдома нікого не було, бабуся вийшла з подвір'я і пішла вулицею. Ти боїшся, що вона може загубитися. Твої дії?

Уяви, що ти стоїш на перехресті доріг поруч зі сліпою людиною.
Ти бачиш, що вона вагається, чи можна переходити дорогу.
Твої дії?

У сусідній квартирі (у твоєму під'їзді, будинку) проживає самотня людина літнього віку.
Яку допомогу можеш їй запропонувати?



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Ми – особливі



Мета

Дати учням змогу розвивати життєві навички толерантності, протидії дискримінації, вміння працювати в команді, поважати особисті якості інших людей.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- дають визначення понять «дискримінація», «толерантність»;
- наводять приклади дискримінації та упередженого ставлення;
- наводять аргументи на користь роботи в команді.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Написати на невеликих папірцях парні номери, наприклад: дві одиниці, дві двійки, дві трійки ... Всього папірців має бути стільки, скільки учасників тренінгу.
- Оформити плакат: «Люди в усьому світі можуть мати різний вигляд, належати до різних віросповідань, мати різну освіту і перебувати на різних щаблях соціальної драбини, але всі вони однакові. Всі вони – люди, яких треба любити» (Матір Тереза). (Якщо нема можливості використати презентацію.)
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	6 хв
Мозковий штурм «Спільне–відмінне»	5 хв
Руханка «Усі ми різні»	3 хв
Інформаційне повідомлення «Дискримінація»	2 хв
Перегляд відео	8 хв
Інформаційне повідомлення «Толерантність»	4 хв
Робота в парах «Вчимося толерантності»	7 хв
Інформаційне повідомлення «Як стати командою»	2 хв
Відео «Важливість команди»	3 хв
Підсумкові завдання	5 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Відкритий мікрофон

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих.

Підсумуйте: «На минулому тренінгу ви зрозуміли, що кожен із вас є доброю людиною, унікальною особистістю, вартою любові, поваги й усього найкращого у житті».

2. Оголосіть тему уроку: «Ми — особливі». Ми доведемо, що інші люди, хоч і відрізняються від нас, також є добрими, унікальними, гідними любові та поваги. Давайте проведемо експеримент і з'ясуємо, чи вміємо ми помічати позитивні риси інших людей».
3. Вправа на знайомство. «Конкурс хвальків». Запропонуйте учням похвалитися (*тільки не собою, а сусідом праворуч*). Виграє той, чиє вихвалювання буде найкращим.

Мозковий шторм «Спільне — відмінне»

1. Запропонуйте учням розглянути малюнок (Завдання 1 у Роздавальних матеріалах для учнів).



Запитання для обговорення:

- Чим різняться люди, зображені на малюнку?
- Що було б, якби у світі залишилися люди тільки одного віку (наприклад, похилого або немовлята)?
- Що було б, якби у світі залишилися лише люди однієї статі?

Руханка «Усі ми різні»

- Запропонуйте учням кілька разів об'єднатися у групи за різними ознаками (*кольором очей, довжиною волосся, статтю тощо*).

Підсумуйте: «Як бачимо, всі ми маємо досить багато спільних рис, але ще більше — відмінностей, які роблять нас особливими, унікальними».

Інформаційне повідомлення «Дискримінація»

Слово вчителя: «Люди частіше звертають увагу на відмінності, які існують між ними, але це не означає, що хтось є кращим за інших. Хоча в історії були випадки, коли люди лише через колір шкіри чи соціальне походження принижували інших людей, вважали їх гіршими за себе. Таке явище називають дискримінацією».

- Сформулюйте визначення: дискримінація — це порушення чи позбавлення людини прав за расовою, національною, статевою, релігійною чи іншою ознаками.

Підсумуйте: «Дискримінація не виникає на порожньому місці. Вона починається з того, що певній групі людей (дівчатам, хлопцям, дорослим, старим, чорним, білим) приписують якісь негативні риси — лінощі, недоумкуватість, хитрість тощо. Таке ставлення називають упередженням».

Воно ображає і спричиняє дискримінацію. Щоб цього не сталося, треба навчитися помічати в людях їхні особливі риси».

Перегляд відео (діти усвідомлюють, що упереджене ставлення часто є хибним і несправедливим)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Kak-otnosyatsya-k-bezdomnim-i-blagopoluchnim-detyam-na-ulitse/>

Запитання для обговорення:

- Як різнилося ставлення людей до дівчинки в різних ситуаціях?
- Як ви гадаєте, в чому причина розбіжностей?
- Чому ще можуть ставитися упереджено до людини? (Незвичний акцент, старий телефон тощо.)

Підсумуйте: «Упереджене ставлення може не тільки образити людину, а й

створити бар'єри у вашому спілкуванні. Не варто робити неглибокі висновки».

Інформаційне повідомлення «Толерантність»

Сформулюйте визначення: «Толерантність — це доброзичливість, визнання за кожною людиною права бути іншою і поважання цього права. Толерантність неодмінно пов'язана з пошуком компромісу — того, що зближує, а не роз'єднує людей із різними поглядами».

1. Запропонуйте трьом учням по черзі прочитати вголос інформацію про толерантність (Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів).

Завдання 2

Ознайомтеся з інформацією і обговоріть відповіді на запитання внизу сторінки.

Дискримінація — це порушення чи позбавлення людини прав за расовою, національною, статтюю, релігійною або іншою ознакою. Дискримінація часто породжує упереджене ставлення, наприклад, коли вважають, що всі мусульмані є терористи, а всі селяни — неписьменні освічені.

Толерантність — це вміння сприймати людей такими, якими вони є, визнаючи за кожною людиною право бути іншою, здатість поважати погляди й уподобання, відмінні від твоїх.

Наприклад, у вашому місті може жити люди різних національностей: українці, білоруси, росіяни, болгары, греки, євреї, татары, німці. Вони мають різні традиції, відзначають різні свята, сповідають різну віру, ходять чи не ходять до церкви, мають різні політичні погляди і по-різному голосують на виборах. Але ніхто не погрожуватиме через це смертю або притягати до відповідальності. Коли таке трапляє насправді, у ньому немає місця для ворожечі й ненависті.

Так і в твоєму щоденному житті. Кожен може мати різні смаки й уподобання, різне мислення, відмінні від твоїх, але це не повинно стати причиною сварки чи конфлікту. Наприклад, якщо ти любиш футбол, а твій друг любить грати за іншу футбольну команду, ви можете поговорити про це та зустрітись знову. Та не перешкоджає вам бути друзями, любити і поважати одне одного.



- Наведіть відомі вам приклади упередженого ставлення.
- Згадайте когось зі своїх друзів, хто відрізняється від вас. Можливо, він любить щось, а ви віддаєте перевагу іншому?
- Що станеться, коли наповнимо, щоб ваші друзі були такими, як ви?

25

2. Запропонуйте учням згадати когось зі своїх друзів, які відрізняються від них смаками чи вподобаннями. Запитайте, що, на їхню думку, станеться, коли почати сперечатися і наполягати, щоб друзі в усьому були такими самими, як вони?
3. Зверніть увагу на слова Матері Терези: «Люди в усьому світі можуть мати різний вигляд, належати до різних

віросповідань, мати різну освіту і перебувати на різних щаблях соціальної драбини, але всі вони однакові. Всі вони — люди, яких треба любити».

Підсумуйте: «Толерантність — це здатність поважати погляди й уподобання інших людей незалежно від того, чи збігаються вони з твоїми».

Робота в парах «Вчимося толерантності» (шукати те, що об'єднує, а не роз'єднує)

1. Напишіть на невеликих папірцях парні номери, наприклад: дві одиниці, дві двійки, дві трійки ... Всього папірців має бути стільки, скільки учасників тренінгу. Згорніть папірці і складіть у шапку. Запропонуйте розібрати їх і відшукати того, хто має такий самий номер.
2. Роздайте парам роздруковані (Завдання 3 із Роздавальних матеріалів для учнів) і запропонуйте записати п'ять відмінностей та п'ять спільних рис, про які можна було б поговорити, замість того, щоб сперечатися про відмінності.



Запитання для обговорення:

- Що було складніше знаходити: спільне чи відмінне?

Підсумуйте: «Отже, щоб жити у мирі, варто шукати те, що зближує, а не роз'єднує людей».

Інформаційне повідомлення «Як стати командою» (переконати у важливості кооперації, створення команди)

Слово вчителя: «Клас, спортивна команда, компанія друзів, родина — все це групи людей. Але чому одні групи успішніші за інші? Чому команда певного тренера завжди перемагає або клас певного вчителя завжди набагато сильніший? Це тому, що цей тренер або вчитель уміють згуртувати людей у команду».

- Сформулюйте визначення: команда — це об'єднання людей, які діють разом для досягнення спільної мети.

Відео «Важливість команди» (1:53 хв) (продемонструвати, що єдність допомагає долати будь-які перепони)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Komanda/>

Запитання для обговорення:

- Що допомогло героям мультфільму подолати небезпеки?

Підсумуйте: «Робота в команді допомагає долати будь-які перепони».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки до уроку:

- Дискримінація — це порушення чи позбавлення людини прав за расовою, національною, статевою, релігійною чи іншою ознаками.
- В основі дискримінації — упереджене ставлення.
- Толерантність — це здатність поважати погляди й уподобання інших людей незалежно від того, чи збігаються вони з твоїми.
- Щоб жити у мирі, варто шукати те, що зближує людей, а не роз'єднує їх.
- Для досягнення спільної мети люди повинні діяти разом, як одна команда.

2. Домашнє завдання (діти виконують за бажанням).

- Запропонуйте дітям до наступного уроку переглянути мультфільм «Думками навиворіт».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Dumkami-navivor-t--Treyler-/>

3. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте охочим по черзі продовжити фразу: «Я думаю, що наш клас — дружна команда, тому що...».

4. Насамкінець запросіть дітей стати в коло, взятися за руки і тричі промовити: «Один за всіх і всі за одного!»



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Про почуття і співчуття



Мета

Вчити дітей толерантно (*у безоцінній манері*) висловлювати свої негативні почуття (*невдоволення, образу*). Розвивати вміння розуміти почуття інших людей, співчувати і співпереживати.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *розрізняють* поняття «почуття» і «співчуття»;
- *описують* ознаки невербального вияву почуттів (*як вони виявляються у міміці, жестах, положенні тіла*);
- *розрізняють* «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»;
- *демонструють* здатність ставити себе на місце іншого, уявляти, що він думає і відчуває.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати Додаток 3.1 у необхідній кількості для роботи у групах.
- Підготувати волонтерів для демонстрування «Я-повідомлень».
- Подивитися мультфільм «Думками навиворіт».
- Перевірити презентацію і відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	6 хв
Інформаційне повідомлення «Для чого потрібні почуття»	2 хв
Мозковий штурм «Які бувають почуття»	4 хв
Інформаційне повідомлення «Як висловити почуття», «Я-повідомлення»	2 хв
Робота у групах	13 хв
Руханка «Літак»	3 хв
Перегляд відео	5 хв
Бесіда «Співчуття»	5 хв
Підсумкові завдання	5 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Робота у групах (картки з ситуаціями)

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, можна виконати це завдання в парах і використовувати лише деякі ситуації.

Попереднє завдання

Запропонуйте дітям переглянути мультфільм «Думками навиворіт».

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
 2. Оголосіть тему уроку: «Друзі, кожен з вас у цю хвилину переживає певні почуття. Можливо, хтось радіє або його цікавить нова тема. Однак у декого можуть бути і неприємні почуття. Це також цілком нормально. Сьогодні ми говоритимемо про почуття і співчуття».
 3. *Слово вчителя:* «Вдома ви мали змогу переглянути мультфільм «Думками навиворіт». Давайте переглянемо трейлер і згадаємо, про що ця історія».
- Перегляньте трейлер до мультфільму «Думками навиворіт».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Dumkami-navivor-t--Treyler/>

Запитання для обговорення:

- Які почуття жили у кожного героя? (*Гнів, радість, сум, огида, страх.*)
- Що сталося, коли Радість і Сум зникли?

Підсумуйте: «Отже, всі почуття надзвичайно важливі. Навіть ті, які на перший погляд здаються негативними».

4. Знайомство. Запропонуйте учням по черзі назвати своє ім'я і те, що найбільше приносить їм радість (*гратися з домашніми улюбленицями, слухати музику*).

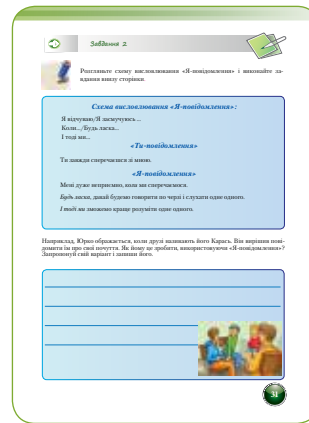
Інформаційне повідомлення «Для чого потрібні почуття»

Запропонуйте охочим зачитати текст «Для чого потрібні почуття» із Роздавальних матеріалів для учнів.

Підсумуйте: «Різні події не залишають нас байдужими і викликають певні емоції та почуття — приємні й неприємні».

Мозковий штурм «Які бувають почуття» (вправу виконують на дошці, учні можуть паралельно виконувати Завдання 1 у Роздавальних матеріалах)

1. Запропонуйте дітям називати відомі їм почуття (емоції), а вчитель записує їх на дошці (*записати не менш як 10, більше приємних*).
2. Підкресліть одним кольором приємні емоції, іншим — неприємні.
3. Запитайте, що могло б статися, якби люди ніколи не відчували неприємних емоцій (*наприклад, за відсутності страху — стрибали з висоти, перебігали дорогу перед автомобілями...*).



Підсумуйте: «Всі емоції важливі, вони допомагають пізнавати світ і краще пристосовуватися до нього».

Інформаційне повідомлення «Як висловити свої почуття», «Я-повідомлення» (презентація і Роздавальні матеріали для учнів)

- Наголосіть на схемі побудови «Я-повідомлення».

Підсумуйте: «Треба зважати на свої почуття і вчасно повідомляти про них, але так, щоб нікого не образити. Для цього використовують «Я-повідомлення»».

Робота у групах (відпрацювання вміння висловлювати свої почуття у толерантний спосіб)

1. Запропонуйте прочитати ситуацію з Роздавальних матеріалів для учнів про використання образливих прізвиськ («Юрась-Карась»), Завдання 2.
2. Запропонуйте підготовленим волонтерам розіграти ситуацію, наголосіть на складові алгоритму «Я-повідомлень».

3. Об'єднайте учнів у 7 груп (за днями тижня) і розподіліть між ними ситуації з Додатку 3.1.

4. Завдання групам: розіграйте й обговоріть задані ситуації. Використовуйте «Я-повідомлення».

5. Демонстрування груп.

Ситуація 1. Сашко взяв у Андрія книжку і не повертає, хоча той уже не раз йому нагадував. Як можна сказати про це Андрієві?

Підсумуйте: «Не треба соромитися нагадувати про повернення особистих речей».

Ситуація 2. До Лесі перед контрольною сідає Оксана, щоб списати. Минулого разу Леся через це не встигла розв'язати останній приклад. Як їй сказати про це?

Підсумуйте: «Не варто дозволяти іншим заважати вам у відповідальних ситуаціях».

Ситуація 3. Сергійка весь клас дразнить Вовком, бо раніше звали просто Сірим. Йому це не подобається. Як сказати про це однокласникам?

Підсумуйте: «Ніхто не має права образити вас, а ви повинні сказати про це і попросити називати себе на ім'я».

Ситуація 4. Друг просить сказати йому пароль від твоєї електронної пошти, мотивуючи це тим, що між друзями не повинно бути таємниць. Ти не хочеш цього робити. Як сказати про це другу?

Підсумуйте: «Нікому не можна давати пароль від електронної пошти, соціальних мереж. Справжній друг поважатиме твоє право на особисті таємниці».

Ситуація 5. Подруга не відповідає на твої СМС-повідомлення і тобі здається, що вона тебе ігнорує. Як можна розв'язати цю проблему?

Підсумуйте: «Найгірше, що ви можете зробити в подібній ситуації — це домислювати. Запитайте подругу прямо, в чому річ».

Ситуація 6. У черзі в шкільному буфеті ти почула, як учні з паралельного класу розповідають один одному плітки про твою подругу. Що ти можеш сказати?

Підсумуйте: «Якщо ти добрий друг, то не мовчатимеш, коли погано говорять про твоїх товаришів. Не соромся сказати іншим дітям, що тобі неприємно слухати плітки про твоїх друзів».

Ситуація 7. Мама сказала, що ти можеш іти гуляти лише після того, як зробиш уроки. Однак фільм, на який ти зібрався піти із друзями, починається через 30 хв, і ти розумієш, що не встигаєш зробити математику. Як ти можеш сказати про це мамі?

Підсумуйте: «"Я-повідомлення" допомагають висловлювати прохання навіть до дорослих. Якщо тобі відмовили, ти найменш спробував».

Запитання для обговорення:

- Чи складно вам було використовувати «Я-повідомлення»?
- У яких ситуаціях це може вам знадобитися?

Руханка «Літак»



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Samolet/>

Перегляд відео (проілюструвати здатність до співчуття)





<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Sotsialniy-eksperiment-v-SSHA/>

Запитання для обговорення:

- Як реагували люди на прохання поділитися їжею?
- Чому безхатько виявився більш+ здатним на співчуття?

Підсумуйте: «Співчуття — це вміння поставити себе на місце іншого, зрозуміти і відчувти те, що й він».

Бесіда «Співчуття» (розвиток навичок емпатії)

- У формі бесіди виконайте Завдання 3 із Роздавальних матеріалів для учнів.

Співчуття – це вміння поставити себе на місце іншого, зрозуміти і відчути те, що й він. Це дозволяє нам задіяти у різних ситуаціях і зрозуміти інших.

Прочитай ситуації та визначь почуття, які виникають у людей у подібних випадках ситуацій.

Ситуація	Висновок
1. Що відчувають батьки, коли їхня дитина агресивна і вони не знають, як виступити?	
2. Що відчувають вчителі, коли їхня дитина домагає або їй не дозволяється допомогти?	
3. Що відчуває вчитель, коли учні не слухають його лекції?	
4. Що відчуває працівник (шлях), коли хтось заважає йому працювати?	
5. Що відчуває хлопець, або дівчинка першого дня у новій школі?	
6. Що відчуває той (са), кого дразнять або не приймають у гру?	
7. Що відчуває той (са), кому несподівано поставили важку задачу?	

Підсумуйте: «Здатність людини співчувати наповнює її життя сенсом і підвищує самооцінку».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки:
 - Різні події не залишають нас байдужими і викликають певні почуття — приємні і неприємні.
 - Приємні почуття повідомляють, що нам нічого не загрожує, а неприємні сигналізують про небезпеку чи порушення наших прав.
 - Треба зважати на свої почуття і вчасно повідомляти про них, але так, щоб нікого не образити. Для цього використовують «Я-повідомлення»
 - Також необхідно зважати на почуття інших людей. Для цього треба розвивати здатність до співчуття.
 - Співчуття — це вміння поставити себе на місце іншого, зрозуміти і відчувти те, що й він.
 - Здатність людини співчувати наповнює її життя сенсом, підвищує самооцінку і допомагає поліпшувати стосунки.
2. Зворотний зв'язок «Відкритий мікрофон». По черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я дізнався (навчився)...».
3. Завершальна вправа. Взятися за руки і тричі сказати: «Ми — молодці!»

Ситуація 1.

Подруга не відповідає на твої СМС-повідомлення, і тобі здається, що вона тебе ігнорує. Як можна розв'язати цю проблему?

Ситуація 2.

У черзі в шкільному буфеті ти почула, як учні з паралельного класу розповідають один одному плітки про твою подругу. Що ти можеш сказати?

Ситуація 3.

Мама сказала, що ти можеш іти гуляти після того, як зробиш уроки. Однак фільм, на який ти зібрався піти з друзями, починається через 30 хвилин, і ти розумієш, що не встигаєш зробити математику. Як ти можеш сказати про це мамі?

Ситуація 4.

Сашко взяв у Андрія книжку і не повертає, хоча той уже не раз йому нагадував. Як можна сказати про це Сашкові?

Ситуація 5.

До Лесі перед контрольною сідає Оксана, щоб списати. Минулого разу Леся через це не встигла розв'язати останній приклад. Як їй сказати про це?

Ситуація 6.

Сергійка весь клас дражнить Вовком, бо раніше звали просто Сірим. Йому це не подобається. Як сказати про це?

Ситуація 7.

Друг просить сказати йому пароль від твоєї електронної пошти, мотивуючи це тим, що між друзями не повинно бути таємниць. Ти не хочеш цього робити. Як сказати про це?



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Що сприяє порозумінню між людьми



Мета

Дати змогу відпрацювати навички комунікації: слухати і говорити, розуміти і використовувати «мову жестів», розвитку щирої і доброзичливої манери спілкування, вміння долати сором'язливість.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- розпізнають вербальні й невербальні засоби спілкування;
- називають чинники, які сприяють спілкуванню і заважають йому;
- розповідають, як можна подолати сором'язливість і стати впевненішим;
- демонструють навички подолання невпевненості.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, клейкі папірці.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати та розрізати Додаток 4.1 за кількістю учасників для об'єднання у п'ять груп.
- Малюнки двох людей для плаката.
- Малюнок кораблика «Спілкування», розрізаний на 4 частини (Додаток 4.2)
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Інформаційне повідомлення «Спілкування без слів»	3 хв
Вправа «Відгадайте слово»	7 хв
Робота у групах	15 хв
Підсумкові завдання	10 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Робота у групах

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, можна виконати це завдання в парах і послідовно опрацювати тему за темою.

Відкритий мікрофон

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Знайомство, повідомлення теми уроку.
 - Роздайте учням стікери і запропонуйте їм записати відповідь на запитання: «Що допомагає мені у спілкуванні?»
 - Розмістіть на дошці малюнки двох осіб і запропонуйте учням по черзі виходити до дошки, зачитувати те, що вони записали, і «будувати» зі своїх стікерів «міст» між малюнками.

Підсумуйте: «Отже, тренінг нашого уроку присвячено тому, що сприяє порозумінню між людьми».

Інформаційне повідомлення «Спілкування без слів»

Запропонуйте кільком охочим прочитати інформацію про спілкування у Роздавальних матеріалах для учнів.



Підсумуйте: «Серед невербальних засобів спілкування виокремлюють міміку, жести й положення тіла. Дуже важливо правильно розуміти їх. Навчитися цього допоможе наступна вправа».

Вправа «Відгадайте слово» (на розвиток невербальної комунікації)

Хтось з учнів (за бажанням) виходить у центр класу, і вчитель пошепки каже йому будь-яке слово, наприклад, «корова». Завдання полягає в тому, щоб повідомити це класу, але без слів. Коли учні починають називати варіанти, можна показати жестом: «Ні, це не те» або «Приблизно так» і уточнювати до моменту, коли хтось скаже правильно. Коли учні навчаться розуміти слова, загадуйте якісь події, наприклад, «Перше вересня», «Новий рік» та інші.

Запитання для обговорення:

- Що допомогло вам виконати завдання?

Підсумуйте: «Люди можуть передавати інформацію не лише словами, а й без них — невербально».

Робота у групах (засвоєння нової інформації у процесі групової роботи)

1. Слово вчителя: «Переглянемо відео і проаналізуємо, як проходив процес спілкування».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Barboskini--Opit-obshcheniya/>



Запитання для обговорення:

- Який експеримент задумав Гена? (Він хотів перевірити, як спілкування впливає на цвітіння кактуса.)
- Кому він хотів розповісти про це? (Сестричкам і братикові.)
- Чому йому не вдалося цього зробити? (Ніхто його не слухав.)
- Чому сестри і брат подумали, що він збожеволів? (Дізналися, що він розмовляє з кактусом.)
- Що вони почули, коли збиралися викрасти кактус? (Що Гена ображається на них за те, що його не слухають.)
- Що вони зробили наступного ранку? (Запропонували свою допомогу.)

2. Роздайте учасникам картинки із тваринками: жабка, баранчик, котик, песик, свинка (Додаток 4.1). Запропонуйте учням закрити очі і за допомогою характерних звуків цих тварин об'єднатися у 5 груп.

- Кожна група вивчає інформацію із Роздавальних матеріалів для учнів та готує презентацію про:

- група 1 — щирість і тактовність;
- група 2 — доброзичливість і гарні манери;
- група 3 — уміння говорити;
- група 4 — уміння слухати;
- група 5 — подолання невпевненості.

Щирість і тактовність

Щирість і тактовність є важливими якостями людини. Щирість означає відсутність брехви та прихованих мотивів. Тактовність означає повагу до інших та вміння вести себе пристойно.

Завдання 1

Розгляньте малюнок і поведіть, як людина з цих зображень поводиться, а інша — не так.

Добррозичливість і гарні манери

Правила, які керують манерами поведінки, є важливими для гарних стосунків. Добррозичливість означає готовність допомогти іншим та бути добрим до всіх.

Завдання 2

- 1) Розгляньте малюнок і зазначте, що три діти зображені погано поводяться.
- 2) Запишіть, як вони могли поводитися краще.
- 3) Назвіть правила, які керують манерами.
- 4) Поясніть, чому важливо бути добрим до всіх.
- 5) Назвіть правила поведінки.

Уміння говорити і слухати

Уміння говорити означає вміння висловити свої думки та почуття. Уміння слухати означає вміння уважно вислухати іншого та зрозуміти його думки.

Завдання 3

Слухайте уважно та записуйте, що ви чуєте. Після цього обговоріть, що ви чули та як ви почули.

Як подолати невпевненість

Невпевненість є загальною проблемою, яку відчувають багато людей. Однак, існують способи подолати невпевненість та стати більш впевненим.

Завдання 4

1. Вивчіть правила, які керують манерами, та зачитайте їх на głos.
2. Назвіть, як треба діяти в певних ситуаціях.
3. Зробіть картку з правилами поведінки, яку можна використовувати в школі та вдома.

Своєю метою є навчити дітей долати невпевненість та стати більш впевненими.

- Презентації груп, обговорення (презентувати може одна людина або вся група).

Запитання для обговорення:

- Які якості, вміння допомагають краще зрозуміти іншу людину?
- Як впливає на спілкування зайва сором'язливість?

Підсумуйте: «Щирість, тактовність, доброзичливість і гарні манери, вміння говорити та слухати сприяють порозумінню між людьми».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:
 - Спілкування — це обмін думками, новинами, враженнями, тобто повідомленнями.

- Спілкуватися можна використовуючи слова та без них (невербально), з використанням міміки, жестів, інтонації тощо.
- Міміка — виразні рухи м'язів обличчя людини.
- Жести — виразні рухи частин тіла (*рук, ніг, голови*).
- Для порозуміння необхідними є: щирість і тактовність; доброзичливість і гарні манери; вміння говорити та слухати, розуміти невербальні сигнали.
- Зайва сором'язливість перешкоджає спілкуванню, але за потреби можна набутися впевненості у різних ситуаціях.

2. Вправа «Корабель порозуміння» (повторити елементи спілкування, що сприяють порозумінню)

Слово вчителя: «Уявимо спілкування у вигляді кораблика, кожна частина якого буде заповнена певним правилом».

- Розріжте на 4 частини кораблик (*Додаток 4.2*).
- Викладіть на дошці заготовки (*частинки кораблика «Спілкування»*):

1) щирість і тактовність;

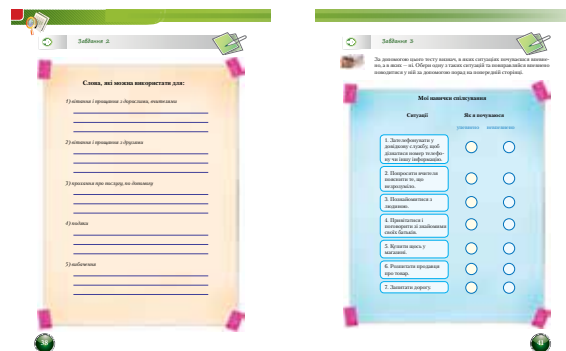
- 2) доброзичливість і гарні манери;
- 3) вміння говорити;
- 4) вміння слухати.

Наголосіть, що частинки «сором'язливість» нема, бо вона перешкоджає спілкуванню.

3. Учні по черзі продовжують фразу: «На цьому занятті я... (*дізнався про те, усвідомила, що...*)»

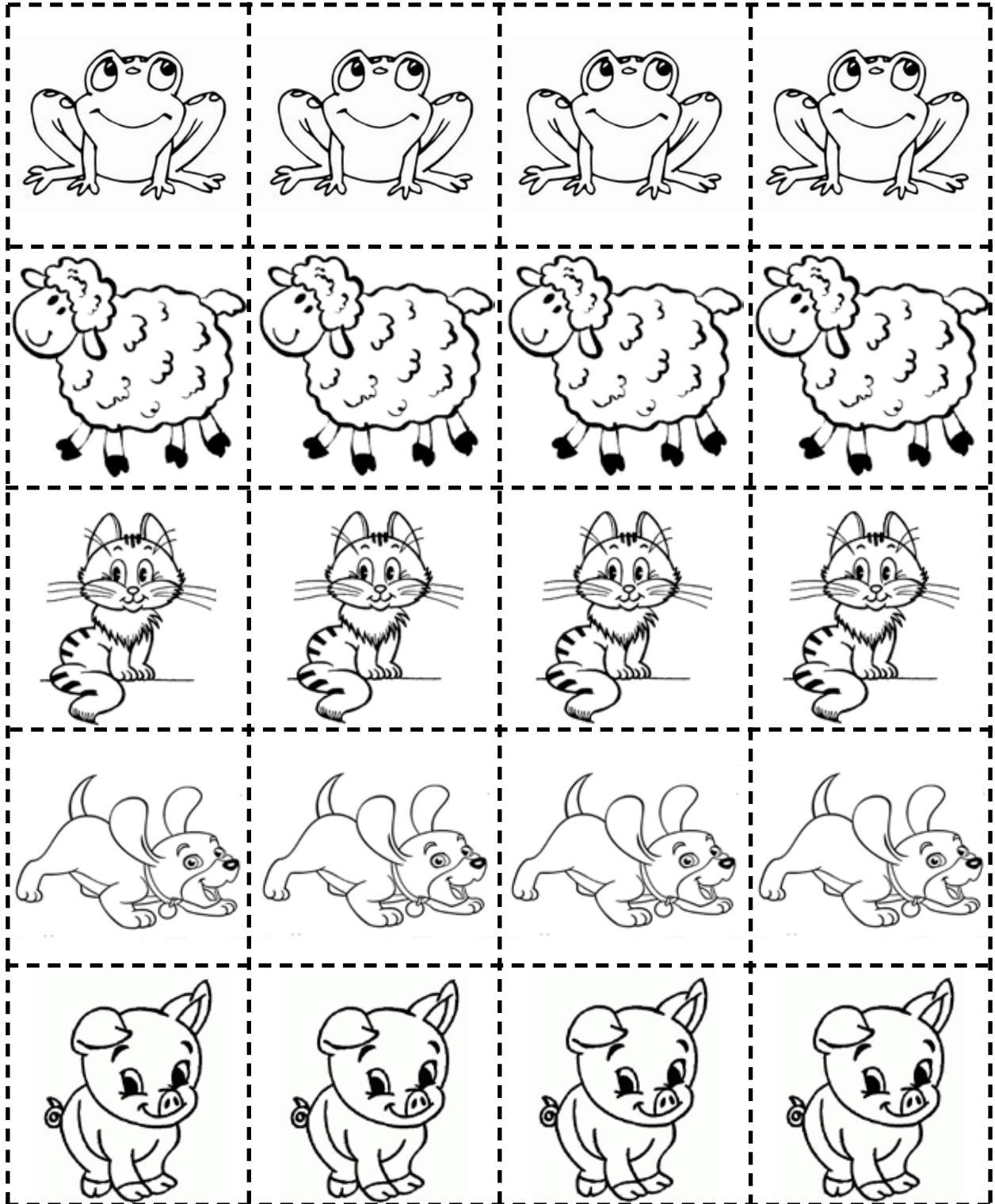
4. Домашнє завдання (*діти виконують за бажанням*).

- Запропонуйте учням виконати Завдання 2, 3 у Роздавальних матеріалах.

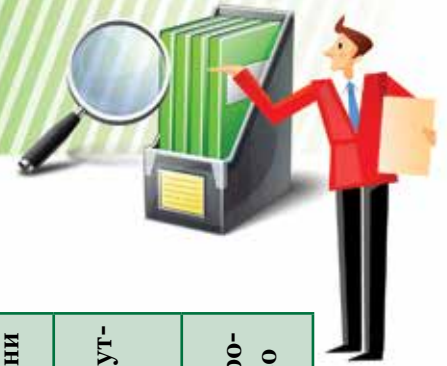


5. Подаруйте одне одному усмішки та поаплодуйте за чудову роботу.

Додаток 4.1.







Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Упевнена поведінка



Мета

Ознайомити учнів із перевагами впевненої поведінки, сприяти розвитку асертивності (неагресивної впевненості), самоповаги і поваги до інших людей.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- розрізняють пасивну, агресивну й упевнену поведінку;
- називають вербальні та невербальні ознаки різних типів поведінки (слова, сила та інтонація голосу, міміка, жести, положення тіла);
- пояснюють переваги впевненої поведінки.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Вправа «Жартівливі рецепти»	5 хв
Руханка-пантоміма «Пасивний, агресивний, асертивний»	5 хв
Перегляд відео	11 хв
Підсумкові завдання	14 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Повідомлення теми уроку. Розкажіть ситуацію: «Батько з донькою гуляли в парку. Дівчинка захотіла покататися з гірки, але діти, що каталися, не пропускали її. Тато сказав: “Я не хочу, щоб ти билася, але ти мусиш з'їхати з цієї гірки”».

Запитання для обговорення:

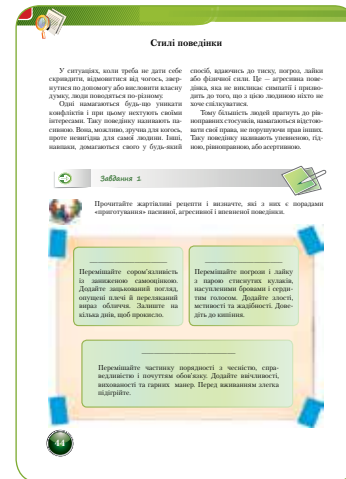
- Що мав на увазі тато дівчинки?
 - Як би ви вчинили, опинившись у такій ситуації?
 - Чи були у вашому житті подібні моменти?
 - Як ви тоді вчинили?
 - Як ще можна було вчинити?
3. Вправа на знайомство: кожен учень називає своє ім'я та згадує ситуацію з життя, коли він мав відстояти свою позицію, попросити по допомогу або від чогось відмовитися.

Підсумуйте: «У житті майже щодня трапляються ситуації, коли необхідно звернутися по допомогу, чітко висловити свою позицію або від чогось відмовитися. У таких випадках ми зазвичай поведомось або пасивно, або агресивно, або впевнено. На цьому уроці ви навчитесь розрізняти моделі поведінки у спілкуванні, дізнаєтеся про їх переваги та недоліки».

Вправа «Жартівливі рецепти»

- Запропонуйте охочим прочитати жартівливі рецепти (Завдання 1 у

Роздавальних матеріалах) та визначити для кожного з них відповідний тип поведінки.



Руханка-пантоміма «Пасивний, агресивний, асертивний»

- Учні встають і за командою вчителя починають ходити по кімнаті, як закомплексована і пасивна людина. Потім уявляють себе сердитими і зверхніми. А насамкінець поводяться доброзичливо й впевнено.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували, коли демонстрували пасивну, агресивну, впевнену поведінку?

Перегляд відео

1. Запропонуйте дітям переглянути відео «Єралаш. Батон».





<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Yeralash--Baton/>

Запитання для обговорення:

- Як поведилася продавчиня? З чого це було зрозуміло? (*Агресивно. Вона кричала.*)
 - Як поведився хлопчик? З чого це було зрозуміло? (*Впевнено. Він говорив спокійним голосом, наполягав на своєму, не грубіянив у відповідь.*)
 - Ви коли-небудь потрапляли в подібну ситуацію (*повернення неякісного товару*)? Якщо так, то яким чином ви її вирішили?
2. Запропонуйте учням прочитати інформацію про пасивну, агресивну й асертивну поведінку у Роздавальних матеріалах для учнів.
3. Запропонуйте учням виконати Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів або намалюйте таблицю на дошці і разом із дітьми заповніть її відповідними ознаками (*підказка у Додатку 5.1*)

Запитання для обговорення:

- Які ви можете назвати недоліки агресивної та пасивної поведінки?
- Які переваги має впевнена (*асертивна*) поведінка?

Пасивна поведінка

Люди, які не можуть захищати свої права, часто стають жертвами агресивних людей. Вони бояться висловити свої претензії, тому не можуть отримати належної компенсації за свої втрати. Вони часто стають об'єктами дурних жартів і знущань.

Тим людям не варто поводитися так, як вони поведуться. Вони повинні навчитися захищати свої права, але не використовувати силу. Вони повинні навчитися говорити спокійно, але твердо, і не боятися висловити свої претензії.

Агресивна поведінка

Люди, які використовують силу, щоб отримати свої права, часто стають жертвами агресивних людей. Вони використовують силу, щоб отримати свої права, але не використовують розум. Вони використовують силу, щоб отримати свої права, але не використовують розум.

Асертивна поведінка

Люди, які використовують розум, щоб отримати свої права, часто стають жертвами агресивних людей. Вони використовують розум, щоб отримати свої права, але не використовують силу. Вони використовують розум, щоб отримати свої права, але не використовують силу.

Завдання 2

Заповніть таблицю, порівнявши пасивну, агресивну та асертивну поведінку.

Поведінка	Пасивна	Агресивна	Асертивна
Поведінка			
Плюси			
Мінуси			
Правила			
Правила			

Підсумуйте: «Асертивна поведінка дає змогу відстоювати свої права, не порушуючи прав інших».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Запропонуйте дітям виконати Завдання 3 у Роздавальних матеріалах для учнів. Охочі можуть зачитати на-

Завдання 3

Виконайте завдання на картках. Установіть відповідність між зразком поведінки та ознаками поведінки.

№ зразка	Пасивна поведінка	Агресивна поведінка	Упевнена поведінка
1	а) вступити в суперечку з продавцем	а) вступити в суперечку з продавцем	а) вступити в суперечку з продавцем
2			
3			
4			

1 група ознак:

- а) вступити в суперечку з продавцем
- б) вступити в суперечку з продавцем
- в) вступити в суперечку з продавцем

2 група ознак:

- а) вступити в суперечку з продавцем
- б) вступити в суперечку з продавцем
- в) вступити в суперечку з продавцем

3 група ознак:

- а) вступити в суперечку з продавцем
- б) вступити в суперечку з продавцем
- в) вступити в суперечку з продавцем

слідки різних типів поведінки.

2. Зачитайте висновки:

- Під час спілкування люди можуть виявляти пасивність, агресивність або впевненість (*асертивність*).
- Пасивні люди намагаються будь-що уникати конфліктів і при цьому нехтують власними інтересами.
- Агресивні люди домагаються свого у будь-який спосіб, вдаючись до тиску,

- лайки або фізичної сили. Така поведінка призводить до того, що з цією людиною ніхто не хоче спілкуватися.
- Варто прагнути до рівноправних стосунків, намагатися відстоювати свої права, не порушуючи прав інших. Таку поведінку називають упевненою, гідною, рівноправною, або асертивною.
 - Важливо вміти розрізняти моделі поведінки у спілкуванні за їх вербальними та невербальними ознаками.
3. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я/мені...»

Додаток 5.1

ВЕРБАЛЬНІ ТА НЕВЕРБАЛЬНІ ОЗНАКИ РІЗНИХ СТИЛІВ СПІЛКУВАННЯ

	Пасивний	Агресивний	Упевнений
Положення тіла	плечі й голова опущені	напружене, загрозове	розправлені плечі, піднята голова
Погляд	жалісливий	пронизливий	прямий, відкритий
Вираз обличчя	відсторонений	напружений, брови насуплені	приязний, розслаблений
Жести	благальні, захисні	стиснуті кулаки, руки в боки	спокійні, рішучі
Як розмовляє	увесь час вибачається, виправдовується	погрожує, лається, знущається	висловлює повагу, доброзичливість
Голос	тихий, несміливий	сердитий, зневажливий	твердий, середньої інтенсивності



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Спілкування з дорослими



Мета

Сприяти розвитку комунікативних навичок, виховувати повагу до старших, мотивувати учнів звертатися до дорослих у разі виникнення проблем.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *називають* дорослих зі свого найближчого оточення, яким вони довіряють, до яких можуть звернутися в разі потреби;
- *демонструють* здатність долати сором'язливість у спілкуванні з новими вчителями, іншими працівниками школи;
- *демонструють* вміння розпитати дорогу, передати на проїзд у громадському транспорті, висловити прохання, надати допомогу.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, клубок ниток (вправа «Сімейне павутиння»), цінники (за кількістю учнів у класі).
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати 3 екземпляри Додатку 6.1 для роботи в парах.
- Домовитися з кількома колегами-вчителями, щоб вони прийшли на урок для проведення вправи «Інтерв'ю».
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв
Мозковий штурм «Дорослі, яким ти довіряєш»	5 хв
Робота у групах «Інтерв'ю»	10 хв
Руханка «Струмочок»	5 хв
Рольова гра	9 хв
Перегляд відео	4 хв
Підсумкові завдання	5 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх: «Ми дізналися про переваги впевненої поведінки, як вона допомагає спілкуватися і налагоджувати стосунки».
2. Оголосіть тему уроку: «На цьому уроці ми вчитимемося застосовувати ці знання у ситуаціях спілкування з батьками, вчителями, іншими дорослими (*знайомими і незнайомими*)».
3. Знайомство «Сімейне павутиння». Вправу виконують у колі. Вам знадобиться клубок ниток для в'язання. Один з учнів бере його в руки, двічі обмотує нитку навколо долоні і продовжує фразу: «Моя родина — це я, мої тато, мама, брат...» Потім розповідає щось цікаве про свою родину і котить по підлозі клубок іншому учневі. Останній учасник, розповівши про свою родину, котить клубок тому, від кого його отримав, і каже: «Олю (Андрію), мені подобається твоя родина, тому що (ви дружні, у тебе є старший брат...)». І так далі, аж поки клубок повернеться до першого учасника.

Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізналися з цієї вправи?
- Що вас найбільше здивувало?

Мозковий штурм «Дорослі, яким ти довіряєш»

Слово вчителя: «Завжди важливо знати, від кого можна отримати пораду чи допомогу в різних життєвих ситуаціях.

Звісно, дитина найперше звернеться до своїх батьків — тата або мами. Та що робити, коли їх нема поруч?

У такому разі зверніся до іншого дорослого, якому довіряєш. Це можуть бути старший брат, сестра, тітка, дядько, бабуся чи дідусь. Може, в тебе склалися довірливі стосунки з учителем, шкільним психологом або тренером, а може — з батьками твого друга чи священником».

- Запропонуйте учням назвати людей, до яких вони звертаються за порадою чи по допомогу.
- Запишіть на дошці не менш як десять пропозицій.
- Підкресліть дорослих (*батьки, родичі, класний керівник, шкільний психолог...*).
- Роздайте учням кольорові цінники і запропонуйте кожному прикріпити свій цінник біля того дорослого, до якого вони передусім звернуться у разі виникнення проблем.

Підсумуйте: «У нашому житті є люди, до яких ми звертаємося по допомогу. Найчастіше це батьки, інші родичі. Пам'ятайте, що за потреби ви завжди можете звернутися до дорослих у школі (класного керівника, психолога, директора)».

Робота в групах «Інтерв'ю»

Слово вчителя: «Інколи дітям здається, що у них забагато обов'язків: щодня ходити до школи, вчити уроки, писати контрольні. Дехто переконаний, що вчителі поводяться жорстко, задаючи багато домашніх завдань, змушуючи наздоганяти пропущене. Та, можливо, у таких випадках комусь просто бракує інформації про вчителів, їхню працю і відповідальність?»

- Запросіть на урок кількох ваших колег і об'єднайте учнів у стільки груп, скільки є запрошених учителів.
- Запропонуйте дітям узяти інтерв'ю у вчителів за планом, наведеним у Завданні 1.



- Презентації груп, обговорення.

Заяпитання для обговорення:

- Яким було б суспільство без учителів?
- Як можна віддячити вчителям за їхню працю?

Підсумуйте: «У вчителів складна робота. Однак вони її люблять і готові в усьому допомагати дітям».

Руханка «Струмочок» (фізичне та емоційне розвантаження, об'єднання в пари)

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

Рольова гра (відпрацювання вміння звертатися по допомогу, виконується у парах, які утворилися після руханки)

Слово вчителя: «Завантаженість учителів не означає, що ви не можете звертатися до них у разі потреби. Навпаки, їм буде приємно, що ви стараєтесь і цікавитесь їхнім предметом».

- Запропонуйте учням згадати випадки, коли вони посоромилися чи полінувалися звернутися до вчителя і мали через це проблеми, та обговорити, як можна було вчинити інакше.
- Роздайте парам ситуації з Додатку 6.1 (одна ситуація може бути у двох і більше пар) і запропонуйте підготувати сценки про поведінку в заданій ситуації.

- Демонстрування сценок, обговорення.

Заяпитання для обговорення:

- Яке головне правило для спілкування з дорослими?

Підсумуйте: «У спілкуванні з дорослими треба завжди бути ввічливим і демонструвати повагу».

Перегляд відео

Продемонструйте жартівливе відео «Обережно, незнайомці!»





<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Sp-lkuvannya-z-veznayohtsyami/>

Слово вчителя: «Це жарт, але якщо серйозно, то давайте обговоримо, як треба реагувати на пропозиції сторонніх людей покататися з ними в автомобілі, допомогти знайти цуценя, знятися в рекламі тощо?

Підсумуйте: «Підозрілі пропозиції незнайомців треба ігнорувати й обов'язково розповідати про них батькам чи іншим довіреним особам».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:

- У вашому житті є багато людей, які можуть допомогти вам у разі потреби.
- Не соромтеся звертатися по допомогу до вчителів, шкільного психолога чи медичного працівника.

- Ввічливість і тактовність допоможуть вам у спілкуванні з дорослими.
 - У спілкуванні з незнайомими людьми треба бути обережними і пам'ятати, що дорослі не повинні звертатися по допомогу до чужих дітей.
 - Однак з власної ініціативи ви можете допомогти, наприклад, притримати двері для жінки з дитячим візочком, допомогти перейти дорогу людині похилого віку тощо.
2. Запропонуйте охочим удома визначити коло довірених осіб, виконавши Завдання 2 із Роздавальних матеріалів.



3. Завершіть урок оплесками.

Вам потрібно знайти вулицю і будинок, де живе ваш друг. Зверніться по допомогу до перехожого.

Ви зайшли у маршрутку. Треба передати водієві гроші за проїзд. Зробіть це ввічливо.

Мама приготувала кашу, але вам сьогодні хочеться бутерброд. Скажіть про це так, щоб мама не образилася.

На безлюдному перехресті стоїть бабуся. Вона розгублена — не знає, як перейти дорогу. Запропонуйте їй допомогу.

Учителька розмовляє з колегою. Вам терміново треба попросити у неї зошит. Перепросіть, зверніться з проханням і подякуйте.

Ви запізнилися на урок. Постукайте, привітайтеся, попросіть вибачення і дозволу увійти до класу.



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Спілкування з однолітками



Мета

Розвивати навички спілкування з однолітками, сприяти формуванню дружніх стосунків між дівчатками і хлопчиками, протидіяти насиллю (булінгу) в учнівському середовищі.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- називають якості (*риси вдачі*) справжнього друга та риси вдачі, які не прийнятні для дружби;
- розпізнають дружню і недружню поведінку;
- демонструють ігри, в які грають і дівчатка, і хлопчики;
- пояснюють небезпеку насилля в учнівському середовищі;
- демонструють бажання захищати друзів та однолітків від кривдників;
- знають, до кого можна звернутися по допомогу в таких випадках.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	4 хв
Вправа «Голосуй ногами»	10 хв
Робота у групах	7 хв
Робота в одностатевих групах	10 хв
Перегляд відео «Способи зупинити булінг»	10 хв
Підсумкові завдання	4 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Робота у групах (обговорення ситуацій)

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, можна виконати це завдання в парах і використати лише деякі ситуації.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх: «Ми вчилися спілкуванню з дорослими».
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні поговоримо про вас і ваших друзів. Будемо аналізувати спілкування з однолітками».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по черзі назвати себе, ім'я свого друга і те, що ви любите робити разом.

Підсумуйте: «Друзі — це дуже важливі люди у вашому житті, з якими ви маєте спільні інтереси і захоплення».

Вправа «Голосуй ногами» (визначити риси справжнього друга)

Слово вчителя: «Вміння обирати добрих, надійних друзів дуже важливе. А чи знаєте ви, яким має бути справжній друг? Давайте про це поговоримо».

- З одного боку класної кімнати покладіть картку з написом «+», з іншого — «-»
- Зачитуйте написане на картці із *Додатка 7.1* (мінімум 10 ознак) і запропонуйте учням визначити те, що робить справжній друг «+», і те, чого він ніколи не робить «-». Учні висловлюватимуть свою думку, рухаючись до певної картки. Якщо ситуація не може бути ідентифікована як «+» чи «-», вони можуть стати посередині. Запропонуйте 1-2 охочим пояснити, чому вони обрали саме цю позицію.

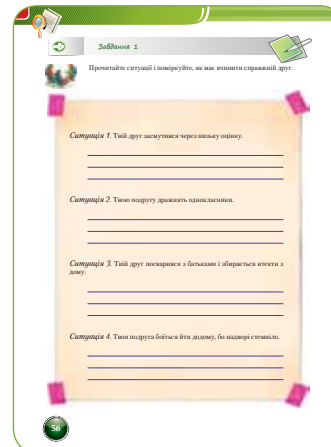
Запитання для обговорення:

- Які риси вдачі необхідні для дружби? (*Чесність, вірність, щирість, щедрість тощо.*)
- Які риси вдачі не підходять для дружби? (*Жадібність, хвалькуватість, заздрісність тощо.*)

Підсумуйте: «Справжній друг — це той, хто (зачитайте ознаки з колонки «+» або запропонуйте зробити це дітям)».

Робота у групах (обговорення ситуацій)

- Об'єднайте учнів у 4 групи («зима», «весна», «літо», «осінь»).
- Розподіліть між групами ситуації із Завдання 1 у Роздавальних матеріалах.



- Запропонуйте їм поміркувати, як має поводитися справжній друг у такій ситуації, і підготувати відповідну сценку.
- Демонстрування груп, обговорення.

Запитання для обговорення:

- Як ви гадаєте, чи є зрадником той, хто розповів дорослим про те, що друг збирається втекти з дому?
- Кому краще про це розповісти? (*Своїм батькам, шкільному психологові тощо.*)

Підсумуйте: «Друзі повинні підтримувати одне одного, та якщо хтось збирається зробити щось небезпечно, обов'язок друзів — спинити його».

Робота в одностатевих групах (сприяти покращенню комунікації між хлопчиками і дівчатками)

Слово вчителя: «У вашому віці хлопчики здебільшого прагнуть спілкуватися з хлопчиками, а дівчатка — з дівчатками. Вважають, що з дітьми протилежної статі їм буде нецікаво. І через це іноді багато втрачають. Так, один ваш ровесник ціле літо нудився на самоті лише тому, що принципово не грався з дівчатками. А одна з дівчаток відмовилася від цікавої подорожі через те, що там були лише хлопці. Однак хлопчикам і дівчаткам можна знайти спільні інтереси, щоб разом цікаво проводити дозвілля».

- Об'єднайте учнів у 2 групи — хлопчики і дівчатка.
- Запропонуйте учням виконати Завдання 2 із Роздавальних матеріалів для учнів, обравши дитину своєї статі та написавши ігри, в які вона любить грати.
- Після того, як групи представили свої роботи, порівняйте ці два списки. За-

питайте, чи є між ними щось спільне. (Наприклад, і хлопчики, і дівчатка відзначили комп'ютерні ігри чи збирання пазлів).

Запитання для обговорення:

- Чи знає хтось дітей, яким до вподоби ігри, що характерні для протилежної статі? Наприклад, дівчаток, які збирають моделі автомобілів, або хлопчиків, що люблять куварити чи вишивати.

Підсумуйте: «Не існує суто хлоп'ячих чи суто дівчачих розваг. Хлопчики і дівчатка можуть гратися разом».

Перегляд відео «Способи зупинити булінг»

Слово вчителя: «На жаль, діти не завжди вміють мирно розв'язувати свої проблеми. Тому в школі трапляються сварки, бійки, знущання над слабшими. Все це — прояви агресії і насилля, які ще називаються булінгом.

Найпоширенішими проявами агресії у вашому середовищі є бійки, штовхання, а також прізвиська, обзивання, кривляння. Як і те, коли не беруть у гру чи виганяють із неї, псують чийсь речі. Усе це — булінг. А вимагання грошей, чужої власності є найнебезпечнішими випадками, за які винуватці та їхні батьки відповідають за законом.



Давайте переглянемо відео, у якому є поради, як поводитися в ситуаціях булінгу».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Sposobi-ostanovit-bulling-/>

Запитання для обговорення:

- Хто з відомих людей у дитинстві був жертвою булінгу? (*Біл Клінтон, Стівен Спілберг, Крістіан Бейл, Тейлор Свіфт.*)
- Який перший крок подолання булінгу? (*Крок 1. «Це не твоя провина! Ти хороший» — написати список своїх досягнень і вивчити його напам'ять.*)
- Який другий крок? (*Крок 2. «Створи свою армію» — оточи себе людьми, які дбають про тебе.*)
- Який третій крок? (*Крок 3. «Ігноруй задираку» — не піддавайся на провокації, не ходи сам, відчувши небезпеку, — втікай.*)
- Який четвертий крок? (*Крок 4. «Знайди допомогу» — звернися до батьків, класного керівника, психолога, завуча або директора. Зателефонуй на дитячу лінію телефону довіри 0 800 500 225.*)

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:
 - Друзі — дуже важливі люди у твоєму житті.
 - Друзі повинні підтримувати і захищати одне одного, та якщо хтось збираєть-

ся зробити щось небезпечне, обов'язок друзів — зупинити його.

- Не існує суто хлоп'ячих або дівчачих розваг. Хлопчики і дівчатка можуть гратися разом.
 - Якщо ти побачив, що когось кривдять, не будь байдужим — захисти його або поклич на допомогу дорослих.
2. Домашнє завдання (*діти виконують за бажанням*)
 - Виконати Завдання 3 у Роздавальних матеріалах для учнів.

Завдання 3

Напиши відповіді на запитання.

Напиши імена твоїх друзів

1. _____

2. _____

3. _____

Напиши справи, якими займаєшся з друзями

1. _____

2. _____

3. _____

Напиши якості (риси характеру), необхідні для дружби

1. _____

2. _____

3. _____

Напиши якості (риси характеру), які не підходять для дружби

1. _____

2. _____

3. _____

3. Зворотний зв'язок «Відкритий мікрофон». По черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я зрозумів(-ла) ...»
4. Завершальна вправа. Запропонуйте учням стати в коло, взятися за руки і тричі сказати: «Один за всіх і всі за одного».

Завжди смішить своїх друзів, намагається поліпшити їм настрій.
Має гарні іграшки, але нікому їх не дає.
Дружить тільки для власної вигоди.
Завжди готовий захистити свого друга, якщо хтось його ображає.
Завжди готовий вислухати друга і допомогти.
Підбиває друзів на погані вчинки (прогуляти урок, збрехати батькам).
Відмовляється робити щось погане і відмовляє від цього друзів.
В усьому підтримує свого друга, навіть якщо це може комусь зашкодити.
Міняє друзів, як рукавички.
Розпускає плітки про свого друга.
Намовляє друзів проти інших дітей.
Не розкриває таємниць, які йому довірив друг.
Багато обіцяє, але нічого не виконує.
Запрошує на свій день народження тільки тих, хто приносить дорогі подарунки.
Забуває про день народження друга.
Вітає друзів зі святами.
Ніколи не ділиться із друзями цукерками чи іншими смаколикami.
Якщо друг голодний, готовий поділитися з ним своїм сніданком.
Не називає друзям пароль своєї поштової скриньки.

Читає без дозволу особистий щоденник друга.
Насміхається над другом, критикує його одяг і зачіску.
Допомагає другові з домашніми завданнями, пояснює те, що той не зрозумів.
Співчуває другові, коли в того неприємності, втішає його.
Зловтішається, коли друг отримує низьку оцінку.
Відвідує друга в лікарні.
Любить говорити тільки про себе.
Цікавиться справами свого друга.
Не обманює своїх друзів.
Навчає друга робити те, що вміє сам.
Приділяє увагу своєму другові: телефонує, підтримує його в соціальних мережах.
Забороняє своєму другові спілкуватися з іншими дітьми.
Самостверджується за рахунок свого друга.



ТРЕНІНГИ ДЛЯ УЧНІВ

6-го КЛАСУ

Вступний тренінг для учнів 5–9 класів.

«Вчимося жити разом» (с. 95–102)

- Тренінг 1. Самооцінка і здоров'я людини*
- Тренінг 2. Вчимося ухвалювати рішення*
- Тренінг 3. Як протидіяти тиску однолітків*
- Тренінг 4. Ефективне спілкування*
- Тренінг 5. Стили спілкування*
- Тренінг 6. Навички спілкування*
- Тренінг 7. Стосунки і здоров'я*
- Тренінг 8. Види і наслідки конфліктів*
- Тренінг 9. Як владнати конфлікт*
- Тренінг 10. Підліткові компанії*



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	-------------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Самооцінка і здоров'я людини



Мета

Пояснити учням, як формується самооцінка, обговорити недоліки завищеної і заниженої та переваги адекватної самооцінки, вправляти навички постановки і досягнення мети.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють* значення терміна «самооцінка»;
- *розпізнають* занижену, завищену й адекватну самооцінку в запропонованих ситуаціях;
- *називають* щонайменше дві переваги адекватної (*здорової*) самооцінки;
- *пояснюють*, як самооцінка впливає на поведінку людини;
- *демонструють* уміння адекватно оцінювати себе, підвищувати самоповагу завдяки вибору і досягнення цілей.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, скринька (*коробка*) із люстерком усередині.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати Додаток 1.1 за кількістю учасників для об'єднання та роботи у групах.
- Роздрукувати 1 екземпляр Додатку 1.2.
- Музичний супровід до релаксаційної паузи.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв
Перегляд мультфільму «Баранець і Кролень»	8 хв
Міні-лекція «Як формується самооцінка»	2 хв
Обговорення ситуацій	10 хв
Вправа «Проект самовдосконалення»	7 хв
Підсумкові завдання	11 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (вступ до теми і знайомство)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ви дізнаєтеся, як формується самооцінка, її види та способи підвищення».
- Підготуйте скриньку з люстерком усередині. *Слово вчителя:* «Зазирнувши до цієї скриньки, ви побачите свого найкращого друга. Але поки що не розкривайте таємниці, щоб кожен міг побачити його на власні очі». Коли всі побачать своє відображення, запитайте: «Хто ваш найкращий друг? Як ви гадаєте, чому людина має любити і поважати себе?»
3. Знайомство. Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «Я поважаю себе за...».

Підсумуйте: «Щира повага до інших людей завжди ґрунтується на повазі до себе. Пам'ятайте золоте правило моральності: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе»».

Слово вчителя: «Наша самооцінка складається з того, як ми оцінюємо себе у різних ситуаціях: у навчанні, в спорті, у спілкуванні з друзями. Наприклад, ми можемо вважати себе хорошим спортсменом, але не досить вправним кухарем».

Перегляд мультфільму «Баранець і Кролень»



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Barashek-i-Krolen/>

Запитання для обговорення:

- Як почувався Баранчик, коли його позбавили шубки?
- Хто допоміг йому повернути гарний настрій?
- Який урок виніс Баранець із цієї ситуації?

Підсумуйте: «Треба завжди поважати і цінувати себе, тоді й інші люди поважатимуть вас».

Міні-лекція «Як формується самооцінка» (ознайомити з видами самооцінки)

Слово вчителя: «Коли ви були малими, то у ставленні до себе керувалися думкою дорослих. Згадайте, якщо вас хвалили, ви вважали себе хорошими, а якщо сварили – поганими. Згодом ви почали робити висновки самостійно,

порівнюючи себе з іншими дітьми, а також на основі власного досвіду – ваших успіхів і невдач.

Самооцінка – це оцінка людиною себе, своїх якостей, рівня своєї успішності на основі власного досвіду.

Розрізняють самооцінку завищену, занижену й адекватну. Той, кого незаслужено захвалюють, кому дозволяють робити, що заманеться, може мати завищену самооцінку, безпідставно вважати себе найкращим, принижувати інших зверхнім ставленням до них. У того, кому приділяють недостатньо уваги чи ставляться до нього надто вимогливо, може сформуватися занижена самооцінка. А в того, хто поважає і реально оцінює себе, – адекватна самооцінка».

Підсумуйте: «Адекватна самооцінка є найкращою для людини. Тому її ще називають здоровою».

Обговорення ситуацій (визначення самооцінки)

- Об'єднайте учнів у пари за допомогою вправи «Струмочок». Учасники стають у пари (пара за парою), беруться за руки і підносять їх угору. Той, хто залишився без пари, проходить під руками, обираючи собі когось до пари. Той, хто залишився, робить так само. Через 2–3 хвилини зупиніть гру і запропонуйте виконувати наступне завдання у парах, що утворилися.
- Роздайте парам ситуації (*Додаток 1.1*). Пари з однаковими ситуаціями об'єднуються у три групи.
- Демонстрування груп. Кожна група зачитує свою ситуацію і дає відповіді на запитання. Вчитель після кожної ситуації читає підсумок.

Ситуація 1. Шестикласник Сергій нещодавно записався до басейну, і тренер вважає його талановитим. Хоча хлопець займається плаванням не так давно, та вже виграв змагання. Проте він думає, що тренер помиляється щодо його здібностей, а свою перемогу у змаганнях вважає випадковою.

Запитання для обговорення:

- Яку самооцінку має хлопчик – завищену, занижену чи адекватну?
- Як ця самооцінка впливає на його поведінку?
- Що ви можете порадити Сергієві?

Підсумуйте: «Те, що Сергій не вірить у себе, може вплинути на його поведінку. Він міркує: "Для чого старатися, все одно в мене нічого не вийде". А якщо не тренуватись і налаштовуватися на провал, шанси на перемогу зменшуються. Отже, через свою занижену самооцінку хлопець ризикує розчаруватися в собі й залишити спорт».

Ситуація 2. Віта завжди отримує добрі оцінки з усіх предметів. І тому вона здивувалася, коли почула, що в цьому семестрі в неї невисока оцінка з іноземної мови. Дівчинка підійшла до вчительки і запитала, над якими темами їй треба попрацювати, щоб поліпшити результат.

Запитання для обговорення:

- Яку самооцінку має дівчинка – завищену, занижену чи адекватну?
- Як ця самооцінка впливає на поведінку дитини?
- Що ви можете порадити Віті?

Підсумуйте: «Отримати невисоку оцінку, звісно, неприємно, однак Віта не звинувачує в цьому інших. Адекватна самооцінка дівчини допомагає їй визначити свої слабкі місця й полішити свій результат».

Ситуація 3. Денис вважає себе дуже талановитим співаком, тому для нього стало несподіванкою передостаннє місце в районному конкурсі талантів. Хлопець пояснює це тим, що судді поставилися до нього упереджено й підіграли іншим учасникам.

Запитання для обговорення:

- Яку самооцінку має хлопчик – завищену, занижену чи адекватну?
- Як ця самооцінка впливає на його поведінку?
- Що ви можете порадити Денисові?

Підсумуйте: «Те, що Денис вірить у себе, безумовно, добре. Проте він не може адекватно оцінити свої можливості й в усіх невдачах звинувачує інших: "Якщо я програв конкурс — винні судді". Отже, через свою завищену самооцінку хлопець може упустити можливість успішно розвинути свої здібності в інших сферах».

- Розмістіть на дошці картки (Додаток 1.2) з ознаками адекватної самооцінки та запропонуйте учням по черзі їх зачитати.

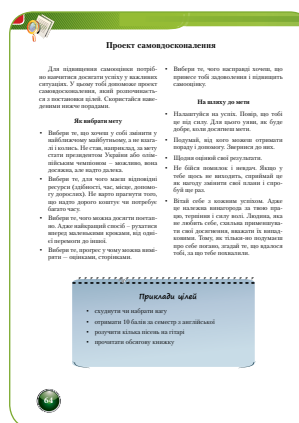
Підсумуйте: «Давно помічено: як людина ставиться до себе, так вона і поводить. Самооцінка впливає на те, що ми робимо і як ми це робимо. Тож найкраще мати адекватну самооцінку – поважати себе та реалістично оцінювати свої можливості».

Вправа «Проект самовдосконалення»

Слово вчителя: «Здатність реально оцінювати себе і позитивно ставитися до себе

дуже важлива для здоров'я людини, її добрих стосунків з оточенням та успіху. Тепер кожен із вас має нагоду розпочати проект самовдосконалення. Він складатиметься з однієї або кількох цілей, які ви оберете для себе. Поради, наведені у Роздавальних матеріалах для учнів, допоможуть у виконанні проекту, над яким ви працюватимете впродовж семестру або до кінця навчального року».

- Запропонуйте охочим по черзі зачитати інформацію про проект самовдосконалення (як *обрати мету, спланувати її досягнення, до кого звертатися по допомогу тощо*) у Роздавальних матеріалах для учнів.



- Після цього запропонуйте учням у класі виконати Завдання 1 та вдома виконати Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів.

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Зачитайте висновки:
 - Самооцінка — це ставлення людини до себе.
 - Вона формується на основі власного досвіду — успіхів і невдач, а також залежить від ставлення до інших людей.



2. Релаксаційна пауза (аутотренінг на підвищення самооцінки).

Слово вчителя: «Аутотренінг — це концентроване саморозслаблення і самонавіювання. Його використовують для самовдосконалення та поліпшення самопочуття. Я зараз покажу, як це робити, і вдома ви продовжите самостійно».

Увімкніть розслаблювальну музику на ваш вибір і тихим, спокійним голосом давайте учням інструкції.

- Зручніше сядьте на стільці.
- Повністю розслабтеся.
- Заплющте очі.

- Зробіть повільний вдих і видих.
 - Відпустіть усі негативні думки.
 - Уявіть себе таким, яким ви хочете бути.
 - Уявіть себе перед дзеркалом.
 - Розгляньте своє відображення в уявному люстерку.
 - Скажіть відображенню, що ви хороші й варті всього найкращого в житті.
 - Тепер завжди, коли сумніватиметесь у собі, в своїх силах, повторюйте: «Я хороша людина і варта всього найкращого!»
3. Завершальна вправа. Пограйте у гру «Ти — молодець».
- Запросіть учнів стати у коло.
 - Запропонуйте одному з них вийти у центр, назвати своє ім'я і розповісти, що він навчився робити, або про свій недавній успіх («Я навчився танцювати» або «Я навчився робити шпагат»).
 - У відповідь усі промовляють: «Ти — молодець!» і підносять угору великий палець.

Ситуація 1. Шестикласник Сергійко нещодавно записався до басейну, і тренер вважає його талановитим. Хоча хлопець займається плаванням не так давно, та вже виграв змагання. Однак він думає, що тренер помиляється щодо його здібностей, а свою перемогу у змаганнях вважає випадковою.

- Яку самооцінку має хлопчик?
- Як ця самооцінка впливає на його поведінку?
- Що ви можете порадити Сергієві?

Ситуація 2. Віта завжди отримує гарні оцінки з усіх предметів. І тому вона здивувалася, коли почула, що в цьому семестрі в неї невисока оцінка з іноземної мови. Дівчинка підійшла до вчительки і запитала, над якими тренінгами їй треба попрацювати, щоб поліпшити результат.

- Яку самооцінку має дівчинка?
- Як ця самооцінка впливає на поведінку дитини?
- Що ви можете порадити Віті?

Ситуація 3. Денис вважає себе дуже талановитим співаком, тому для нього стало несподіванкою передостаннє місце в районному конкурсі талантів. Хлопець пояснює це тим, що судді поставилися до нього упереджено та підіграли іншим учасникам.

- Яку самооцінку має хлопчик?
- Як ця самооцінка впливає на його поведінку?
- Що ви можете порадити Денисові?

Краще ставляться до себе, почуваються спокійнішими, ніж ті, хто зосереджений на своїх вадах і негараздах.

Знають собі ціну і тому менше переживають через критику і невдачі.

Ставлять перед собою реалістичні цілі і зазвичай досягають мети.

Поводяться доброзичливо, краще ладнають із дорослими та однолітками.

Менше схильні до невиправданих ризиків – паління, вживання алкоголю, протиправних дій.



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Вчимося ухвалювати рішення



Мета

Вчити дітей аналізувати проблеми і ухвалювати зважені рішення.

Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- розрізняють прості, щоденні та складні рішення;
- називають чинники, що впливають на ухвалення рішень;
- пояснюють алгоритм ухвалення рішень за «правилом світлофора».



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію та відео до теми.



Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	8 хв
Інформаційне повідомлення	2 хв
Вправа «Голосуй ногами»	10 хв
Міні-лекція	3 хв
Повідомлення: «Правило світлофора»	5 хв
Підсумкові завдання	17 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте: «На минулому уроці ми з вами говорили, як формується самооцінка і як її можна підвищити».
2. Актуалізуйте тему уроку: «Коли ви були маленькими, більшість рішень приймали за вас дорослі. Тепер вам частіше доводиться приймати самостійні рішення. Сьогодні поговоримо про те, як приймати самостійні, зважені рішення».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по черзі продовжити речення: «Я переважно сам вирішую (який фільм подивитися, що сьогодні вдягнути, яке морозиво купити, з ким дружити, коли вчити уроки ...)».

Підсумуйте: «Дуже багато рішень ви вже здатні приймати самостійно. Однак прийняття деяких рішень викликає труднощі».

Інформаційне повідомлення (розповісти, якими бувають рішення, та з'ясувати, як люди приймають рішення)

1. Слово вчителя: «Серед рішень, які ми приймаємо, є:
 - прості – не потребують особливого розміркування, наприклад, яке морозиво купити, який фільм подивитися;
 - щоденні або звичні – наприклад, що сьогодні вдягнути, вчити уроки чи йти гуляти;

- складні – ті, що можуть мати серйозні наслідки: скажімо, рішення, яку спеціалізацію у навчанні обрати, впливає на подальшу долю людини.

Приймаючи прості рішення, ми зазвичай покладаємося на свій смак, чиюсь пораду, робимо так, як раніше, як чинять інші. Адже ціна такого рішення невисока. У крайньому разі, нам не сподобається смак морозива чи фільм, який ми вибрали.

Дехто звик так розв'язувати всі проблеми. Однак у більшості випадків краще діяти не імпульсивно, а добре усвідомлюючи наслідки своїх вчинків (що буде, коли підеш гуляти, замість того щоб виконати домашнє завдання). Ціна такого неправильного рішення – низька оцінка, зіпсований настрій і навіть твоя репутація, якщо тебе раніше вважали старанним учнем.

Особливої зваженості потребують рішення, які можуть вплинути на життя і здоров'я людей. Та все у твоїх руках, майже як у китайській легенді».

2. Запропонуйте переглянути відео «Усе в твоїх руках!»





<http://autta.org.ua/ua/materials/material/USE-V-TVOYIH-RUKAH/>

Запитання для обговорення:

- Наведіть приклади рішень, які можуть вплинути на здоров'я і долю людей (*сісти за кермо у нетверезому стані, обрати професію до душі ...*).

Підсумуйте: «Особливої зваженості потребують рішення, які можуть вплинути на життя і здоров'я людей».

Вправа «Голосуй ногами» (учні розрізняють види рішень)

- З одного боку класної кімнати покладіть картку зі словом «Просте», з іншого – «Складне».
- Один за одним зачитуйте приклади рішень і запропонуйте учням визначити, якими вони є (простими чи складними). Учні висловлюватимуть свою думку, рухаючись до певної картки. Якщо рішення не може бути ідентифіковане як «Просте» чи «Складне», можна стати посередині. Запропонуйте 1-2 охочим пояснити, чому вони обрали певну позицію.

Рішення до вправи «Голосуй ногами»

1. Що подарувати другові?
2. Що вдягнути на вечірку?

3. Кого запросити на свій день народження?
4. Купити песика чи котика?
5. Що з'їсти на сніданок?
6. Яку іноземну мову почати вивчати?
7. Що одягнути до школи?
8. Яку спортивну секцію вибрати?
9. Яку книжку почитати?
10. Що подарувати мамі на День матері?
11. Який подарунок привезти бабусі і дідушеві?
12. На який фільм піти до кінотеатру?
13. Яку спеціалізацію обрати у навчанні?
14. Учити уроки чи піти погуляти?
15. Які засоби гігієни вибрати?
16. Яке морозиво купити?
17. Пригостити друга солодощами чи з'їсти їх самому?
18. Як кардинально змінити зачіску?
19. Куди поїхати відпочивати на канікулах?
20. Допомогти із хатньою роботою чи піти погуляти з друзями?

Запитання для обговорення:

- Які ситуації викликали у вас найбільше сумнівів?

Підсумуйте: «Щодня ми ухвалюємо багато рішень. Деякі з них є простими, інші потребують зваженого підходу».

Міні-лекція

- Запропонуйте учням виконати Завдання 1–2 у Роздавальному матеріалі для учнів.

Завдання 1

Як ми будемо рішення

Сторою рішення, які ми ухвалюємо, є:

- **друзі** – це найбільше впливає на наше рішення, особливо якщо ми хочемо бути популярними;
- **наші діти** – це впливає на наше рішення, особливо якщо ми хочемо бути хорошими батьками;
- **наші батьки** – це впливає на наше рішення, особливо якщо ми хочемо бути хорошими дітьми;
- **наші вчителі** – це впливає на наше рішення, особливо якщо ми хочемо бути хорошими учнями;
- **наші друзі** – це впливає на наше рішення, особливо якщо ми хочемо бути популярними;
- **наші діти** – це впливає на наше рішення, особливо якщо ми хочемо бути хорошими батьками;
- **наші батьки** – це впливає на наше рішення, особливо якщо ми хочемо бути хорошими дітьми;
- **наші вчителі** – це впливає на наше рішення, особливо якщо ми хочемо бути хорошими учнями;

На ухвалення рішення впливають багато факторів, особливо це стосується дітей. Це може бути вплив друзів, батьків, вчителів, а також вплив ЗМІ, реклами, а також вплив власних інтересів. На ухвалення рішення впливають багато факторів, особливо це стосується дітей. Це може бути вплив друзів, батьків, вчителів, а також вплив ЗМІ, реклами, а також вплив власних інтересів.

Ваш вибір впливає на інших? Що ви вважаєте важливим? Чи є це рішенням, яке впливає на інших? Чи є це рішенням, яке впливає на інших? Чи є це рішенням, яке впливає на інших?

Завдання 2

Дізнайтеся, як ми будемо рішення, які ми ухвалюємо, і як це впливає на інших. Підготуйтеся до цього тренінгу.

Мій вибір

Умова	Вибір	Вплив на інших
Умова 1	Вибір 1	Вплив 1
Умова 2	Вибір 2	Вплив 2
Умова 3	Вибір 3	Вплив 3
Умова 4	Вибір 4	Вплив 4
Умова 5	Вибір 5	Вплив 5
Умова 6	Вибір 6	Вплив 6
Умова 7	Вибір 7	Вплив 7
Умова 8	Вибір 8	Вплив 8
Умова 9	Вибір 9	Вплив 9
Умова 10	Вибір 10	Вплив 10

Підсумуйте: «Ухвалювати зважені рішення допомагає "Правило світлофора"».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:

- Щодня ми ухвалюємо багато рішень. Деякі з них є простими, інші потребують зваженого підходу.
- На наш вибір впливають рідні, близькі, друзі, ЗМІ, реклама.
- Ухвалюючи рішення, маємо впевнитися, що воно нікому не шкодить.
- Ухвалити зважені рішення допомагає «Правило світлофора»: «Зупинися. Подумай. Вибери».

2. Повправляйтеся обирати правильні рішення у наведених нижче ситуаціях.

Ситуація 1. Завтра в Олега тренінгова атестація. Якщо він не підготується, то матиме низьку оцінку за семестр і проблеми з батьками. Однак друг кличе його на фільм, який вони давно збиралися подивитися.

Ситуація 2. Олені купили нову сумку, і вона хоче вдягнути її наступного дня до школи. Однак у них суворі правила щодо носіння шкільної форми. Якщо Олена це зробить, їй запишуть зауваження у щоденник, і весь клас буде покарано.

3. Домашнє завдання (діти виконують за бажанням)

- Запропонуйте учням виконати Завдання 3 у Роздавальному матеріалі для учнів.

Запитання для обговорення:

- Хто найбільше впливає на ваші рішення?
- Як ви вважаєте, чи завжди цей вплив є корисним?

Підсумуйте: «На наші рішення впливає безліч людей і обставин, тому ми повинні вміти розрізняти ті, на які з них варто зважати».

Повідомлення «Правило світлофора» (ознайомити з алгоритмом ухвалення рішень)

- За допомогою презентації або Роздавальних матеріалів для учнів ознайомити учнів з алгоритмом ухвалення рішень «Правило світлофора».

Як ухвалювати рішення

Ухвалюючи рішення, ми повинні зважати на всі фактори, які впливають на наше рішення. Це означає, що ми повинні зважати на вплив друзів, батьків, вчителів, а також вплив ЗМІ, реклами, а також вплив власних інтересів.

Дізнайтеся, як ми будемо рішення, які ми ухвалюємо, і як це впливає на інших. Підготуйтеся до цього тренінгу.

Ваш вибір впливає на інших? Що ви вважаєте важливим? Чи є це рішенням, яке впливає на інших? Чи є це рішенням, яке впливає на інших? Чи є це рішенням, яке впливає на інших?

Крис 1. Зупинися

Зупинитися і подумати про всі фактори, які впливають на наше рішення. Це означає, що ми повинні зважати на вплив друзів, батьків, вчителів, а також вплив ЗМІ, реклами, а також вплив власних інтересів.

Крис 2. Вибери

Вибрати правильне рішення, яке не шкодить нікому. Це означає, що ми повинні зважати на вплив друзів, батьків, вчителів, а також вплив ЗМІ, реклами, а також вплив власних інтересів.

Ваш вибір впливає на інших? Що ви вважаєте важливим? Чи є це рішенням, яке впливає на інших? Чи є це рішенням, яке впливає на інших? Чи є це рішенням, яке впливає на інших?

Крис 3. Вибери

Вибрати правильне рішення, яке не шкодить нікому. Це означає, що ми повинні зважати на вплив друзів, батьків, вчителів, а також вплив ЗМІ, реклами, а також вплив власних інтересів.

Завдання 3

1. Прочитай ситуацію і зроби вибір.
2. Замисли свою ситуацію, проаналізуй її і зроби вибір.

Ситуація
Завтра у тебе контрольна. Заван, щоб прийти вчасно. Але тобі потрібно ще довго перебігати. Що робиш?

Варіанти рішення	Моє майже рішення
Розбудитися до контрольного.	
Іти на день народження.	
Пропустити контрольну.	

Мій вибір _____

Моя ситуація _____

Варіанти рішення	Моє майже рішення
1. _____	
2. _____	

Мій вибір _____

4. Завершення тренінгу.

- Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте дітям по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому тренінгу я дізнав(-ла)ся ..., навчив(-ла)ся ...».



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	---------------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Як протидіяти тиску однолітків



Мета

Сприяти формуванню впевненої поведінки учнів, умінню протидіяти негативному впливові однолітків.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *розрізняють* позитивні й негативні соціальні впливи;
- *називають* причини, з яких деякі люди пропонують щось небезпечне іншим;
- *розпізнають* маніпуляції і вчать протидіяти їм;
- *демонструють* уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску в компанії.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Руханка «Будинки – господарі – землетрус»	3 хв
Інтерактивна гра «Тиск однолітків»	5 хв
Інформаційне повідомлення «Способи маніпуляцій»	5 хв
Вправа «Як сказати "НІ"»	12 хв
Підсумкові завдання	10 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх: «На минулому уроці ми вчилися, як приймати зважені рішення».
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні поговоримо про те, що на наші рішення і поведінку впливають люди, яким ми довіряємо. У вашому віці це насамперед батьки і вчителі. Проте у всьому, що стосується техніки, музики, моди і розваг, ви більше покладаєтеся на думку друзів».
3. Вправа на знайомство.
 - Об'єднайте учнів у пари (за бажанням).
 - Запропонуйте їм назвати своє ім'я та сказати, як їм подобається, щоб їх називали друзі (*Мене звати Оля, мені подобається, коли мене друзі називають Олюня...*).
4. Перегляд фрагменту з мультфільму «Троє із Простоквашино» (з 49 с по 1:10 хв)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Troe-iz-Prostokvashino/>



Підсумуйте: «Найчастіше вплив друзів є позитивним. Вони можуть запропонувати записатись у спортивну секцію, навчити танцювати, порадити прочитати цікаву книжку або подивитися хороший фільм, дати багато інших корисних порад. Друзі також можуть застерегти вас від необачного вчинку чи допомогти виплутатись зі скрутного становища. Та буває, що підлітки змушують своїх друзів до шкідливих вчинків, наприклад, брехати, прогулювати уроки або навіть курити, когось побити, щось украсти».

Руханка «Будинки — господарі — землетрус»

- Запропонуйте учням об'єднатися в трійки. Двоє беруться за руки і стають будинком. Один заходить усередину. Він — господар. За командою «будинок» будинки міняються місцями. За командою «господар» господарі міняються місцями. За командою «землетрус» усі міняються місцями. Через 2-3 хвилини зупиніть гру і запропонуйте учням виконати наступну вправу у трійках, які утворилися.

Інтерактивна гра «Тиск однолітків» (продемонструвати, що протистояти тискові нелегко)

Слово вчителя: «Учениця 10 класу однієї з українських шкіл досліджувала, як її однокласники почали курити. Вона з'ясувала, що у більшості випадків

це сталося під тиском друзів. Наприклад, ти прийшов на дискотеку. Хтось приніс цигарки. Якщо ти відмовляєшся палити, тобі кажуть: "Та чого ти! Ніхто ж не побачить, мати не дізнається". Так і позивали.

Протистояти впливу однолітків не легко. Особливо якщо тебе вмовляє не одна людина, а кілька. Щоб переконатися в цьому, пограймо в таку гру.

- Запропонуйте учням у трійках розраховуватися на першій, другий і третій номери.
- Спочатку другі номери переконуватимуть перші вчинити щось (скажімо, з'їсти цукерку), а ті відмовлятимуться.
- Потім другі і треті номери разом умовлятимуть перші номери зробити це».

Запитання для обговорення:

- Коли важче було протистояти тиску? *(Коли вмовляє кілька людей.)*
- Чому одна людина пропонує щось небезпечне іншій? *(Можливо, вона хоче виправдати себе — мовляв, не я один такий, а й мій друг (брат, сестра) також курить, що тут такого?)*

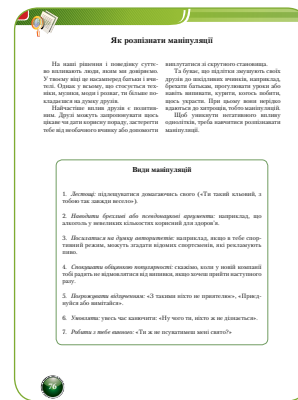
Підсумуйте: «Вплив однолітків є позитивним або негативним. У процесі набуття шкідливих звичок цей вплив найвагоміший».

Інформаційне повідомлення «Способи маніпуляцій» (ознайомити учнів зі способами маніпуляцій)

Слово вчителя: «Для уникнення негативного впливу треба навчитися розпізнавати прийоми, до яких вдаються люди, змушуючи інших зробити те, чого ті не хочуть, або те, що є для них небезпечним.

Такі прийоми впливу називаються маніпуляціями».

- Запропонуйте охочим по черзі зачитати інформацію «Як розпізнавати маніпуляції» та «Способи маніпуляцій» у Роздавальних матеріалах для учнів.



- Запропонуйте учням переглянути мультфільм «Лукомор'є Пикчерз Ворона и Лиса».



<http://autta.org.ua/ua/materials/>

material/Vorona-i-lisitsa---Lukomore-Pikcherz/

Запитання для обговорення:

- Які способи маніпуляцій використовувала Лисиця?
- Як діяти, якщо твій друг сильніший від тебе? (*Справжні друзі не використовують силу один проти одного.*)
- Чи треба батькам розповідати про друзів, які змушують вас робити те, чого ви не хочете? (*Багато розповідати і не робити того, чого ви не хочете.*)

Підсумуйте: «Щоб протистояти негативному впливові, треба вчитися розпізнавати маніпуляції і протидіяти їм».

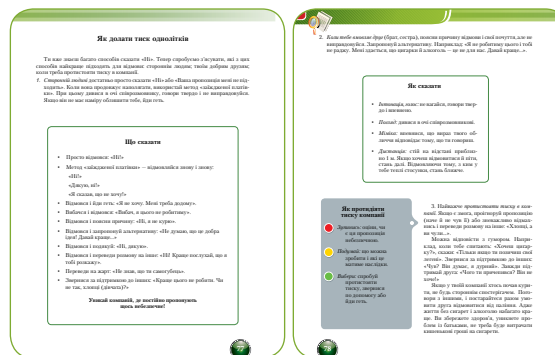
Вправа «Як сказати "НІ"» (тренування навичок відмови від небезпечних пропозицій)

- Об'єднайте учнів у три групи. Запропонуйте прочитати інформацію «Як долати тиск однолітків» із Роздавального матеріалу для учнів та підготувати повідомлення:

група 1: як відмовити сторонній людині (наприклад, тому, хто пропонує на вулиці щось купити чи виграти);

група 2: як відмовити друзі;

група 3: як протистояти тисковим компаніям.



- Запросить групи презентувати свої повідомлення.

Запитання для обговорення:

- Кому найлегше відмовити?
- Кому найскладніше відмовити?
- Чому важливо вправлятися у навичках відмови?

Підсумуйте: «У навичках відмови потрібно вправлятися для того, щоб бути спроможним сказати "НІ", коли вам пропонують щось небезпечне».

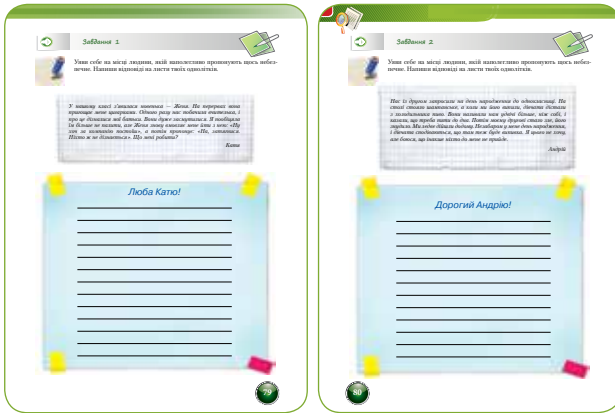
Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:

- Вплив однолітків буває позитивним або негативним.
- Інколи підлітки змушують своїх друзів зробити щось небезпечне (курити, прогулювати уроки, когось образити).
- Щоб протистояти негативному впливові, треба вчитися розпізнавати маніпуляції і протидіяти їм.
- Уникайте компаній, де постійно пропонують щось небезпечне.

2. Слово вчителя: «Навички відмови потребують вправляння. Та не

обов'язково у реальному житті. Ви можете уявити себе на місці людини, якій пропонують щось небезпечно».



- Об'єднайте учнів у дві групи (чорне і біле) і запропонуйте написати відповідь на листи у Роздавальних матеріалах для учнів:

група «білі» — Завдання 1;

група «чорні» — Завдання 2.

- Запропонуйте охочим зачитати свої листи.

3. Домашнє завдання.

- Об'єднайте учнів у чотири групи і попросіть підготувати до наступного заняття інформаційне повідомлення про засоби комунікації:

група 1 — у давні часи;

група 2 — коли були дітьми їхні дідуся й бабусі;

група 3 — у дитинстві їхніх батьків;

група 4 — сучасні засоби комунікації.

4. Завершення тренінгу

- Запропонуйте учням продовжити по черзі фразу: «Мені легко (складно) відмовитися від небезпечної пропозиції, тому що...».



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Ефективне спілкування



Мета

Дослідити прогрес у розвитку засобів комунікації. Розвивати навички спілкування: вміння говорити, слухати, встановлювати контакти з іншими людьми.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *доводять* існування швидкого прогресу в розвитку засобів комунікації;
- *розпізнають* вербальні й невербальні канали комунікації;
- *називають* вербальні й невербальні ознаки активного слухання;
- *демонструють* вміння уникати непорозумінь — висловлюватися конкретно, ставити уточнювальні запитання.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати 1 екземпляр Додатку 4.1 та розріжте його на дві частини.
- Учні у групах готують повідомлення про розвиток засобів комунікації.
- Перевірити презентацію до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	4 хв
Мозковий штурм	3 хв
Робота у групах	7 хв
Робота у групах «Канали комунікації»	11 хв
Інформаційне повідомлення «Навички комунікації»	2 хв
Вправа «Зіпсований телефон»	6 хв
Міні-лекція «Як уникати непорозумінь»	3 хв
Читання та обговорення вірша	4 хв
Підсумкові завдання	5 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Відкритий мікрофон

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте: «На минулому уроці ми з вами вчилися говорити "Ні" небезпечним пропозиціям».
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми більше дізнаємося про спілкування (комунікацію) і як зробити комунікацію ефективнішою».
3. Вправа на знайомство.
 - Запропонуйте учням по черзі оригінально привітатися з класом, використовуючи не просто слова («привіт», «здрастуйте», «доброго дня»), а й міміку, жести, тон голосу.

Мозковий штурм (діти згадують про різноманітні засоби комунікації)

Слово вчителя: «Спілкування (комунікація) — це обмін думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Воно відбувається не лише між тими, хто бачать одне одного».

Запитання для обговорення:

- Як можна спілкуватися на відстані? (Інтернет, телефон тощо.)

Слово вчителя: «Усе це — засоби комунікації. Вони весь час удосконалюються, і ми з вами дослідимо їх прогрес».

Робота у групах

- Запропонуйте групам підготувати сценку про засоби комунікації, які існували:
 - група 1* — у давні часи;
 - група 2* — коли були дітьми їхні дідуся і бабусі;

група 3 — у дитинстві їхніх батьків;
група 4 — сучасні засоби комунікації.

- Демонстрування груп від найдавніших до сучасних засобів комунікації.

Запитання для обговорення:

- Спробуйте уявити, які засоби комунікації з'являться через 20 років?

Підсумуйте: «Як бачимо, засоби комунікації дуже швидко вдосконалюються».

Робота у групах «Канали комунікації» (продемонструвати важливість невербального спілкування)

1. *Слово вчителя:* «Повідомлення передаються словами, тобто вербально (усно чи письмово), і без слів — невербально (за допомогою інтонації, сили голосу, темпу мовлення, а також міміки, жестів, положення тіла)».
2. Запропонуйте учням розрахуватися на «каченят», «песиків» і «коників», відтак заплющити очі й об'єднатися у групи лише за допомогою характерних звуків.
3. Завдання: кожна група має показати відповідну телепрограму без слів, тільки жести, пози, міміка. Інші групи мають відгадати.

група 1 — «Майстер-шеф»;

група 2 — «Голос країни»;

група 3 — «Розсміши коміка».

Запитання для обговорення:

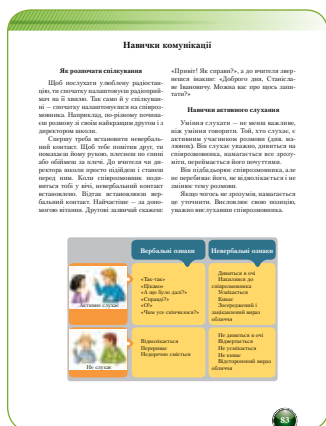
- Як ви відгадали назву програми?
- Яку програму було відгадати найлегше? Яку найважче? Чому?

Підсумуйте: «Людям потрібно розвивати навички комунікації, які ще називають

навичками ефективного спілкування. Адже ті, хто вміють спілкуватися, почуватимуться благополучнішими і щасливішими, ніж ті, хто не мають добре розвинутих соціальних навичок. Найважливішими навичками комунікації є: уміння розпочати спілкування, розуміти і використовувати "мову жестів", активно слухати, уникати непорозумінь».

Інформаційне повідомлення «Навички комунікації» (як розпочати спілкування)

1. Запропонуйте трьом охочим зачитати вголос у Роздавальних матеріалах інформацію «Як розпочати спілкування» і «Навички активного слухання». Після цього поясніть учням про вербальне і невербальне спілкування та активне слухання (інформація з таблиці).



Підсумуйте: «Для ефективного спілкування потрібно володіти навичками активного слухання і вміти встановлювати невербальний контакт».

Вправа «Зіпсований телефон» (перевірити якість повідомлення, переданого лише невербально)

- Об'єднайте учнів у дві команди, розрахувавши їх на «день» і «ніч», вишикуйте у дві шеренги. Покажіть учням,

які стоять у шерензі першими, малюнки (Додаток 4.1), а вони невербально мають передати їх зміст наступному учасникові.

- Попросіть останніх у шеренгах учнів намалювати те, що вони зрозуміли. Порівняйте ці малюнки з тими, які є у вас.

Запитання для обговорення:

- Чи складно вам було зрозуміти одне одного?
- Що вам заважало? (Заборона говорити.)
- Що могло б допомогти? (Якби можна було перепитати.)

Підсумуйте: «Щоб краще зрозуміти співрозмовника, треба мати змогу ставити уточнювальні запитання».

Міні-лекція «Як уникати непорозумінь» (правила для уникнення непорозумінь у спілкуванні)

1. Запропонуйте учням по черзі зачитати вголос інформацію «Правило ефективного комунікації» з Роздавальних матеріалів для учнів.

Запитання для обговорення:

- Наведіть приклади ситуацій, у яких треба уточнити інформацію (коли домовляєшся про зустріч, коли тебе кудись запросили).
- Згадайте подібну ситуацію зі свого життя.

Підсумуйте: «Щоб уникнути непорозумінь під час спілкування, треба висловлюватися конкретно і не боятися перепитувати те, що незрозуміло».

Читання та обговорення вірша (відсутність навичок ефективного спілкування може призвести до конфлікту)

1. Запропонуйте учням прочитати вірш про виноград і дати відповідь на запитання внизу сторінки (Завдання 1 із Роздавальних матеріалів для учнів).



Запитання для обговорення:

- Як можна було б уникнути сварки?
- Яке із трьох правил «Відповідність. Конкретність. Уточнення» стало б у нагоді героям?

Підсумуйте: «Конкретність та вміння уточнювати повідомлення допоможуть уникнути помилок у спілкуванні».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

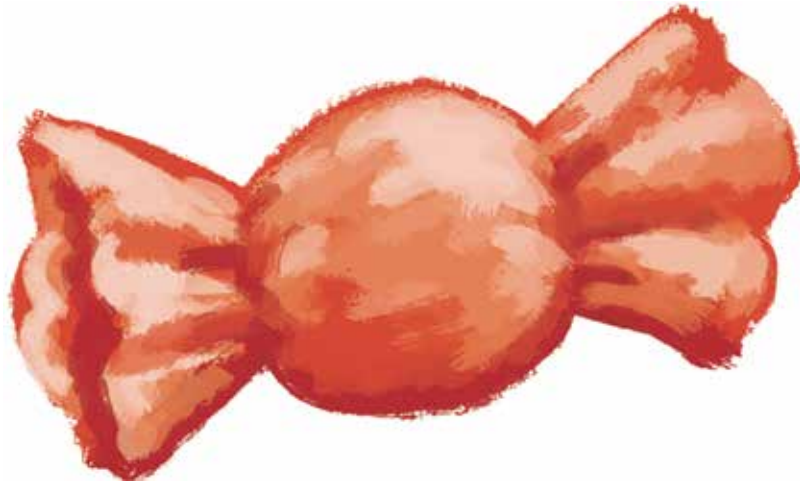
1. Поміркуйте, яке уточнювальне запитання треба поставити, коли тобі кажуть:
 - «Приймай ці ліки, аж поки тобі стане краще» («Скільки днів?»)
 - «Зателефонуй мені» («Завтра підійде?»)
 - «Приходь до мене на день народження» («На котру годину?»)
 - «Заходь у гості» («Наступного понеділка підійде?»)
2. Зачитайте висновки:
 - Спілкування — це обмін думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями.

- Засоби комунікації допомагають людям спілкуватися на відстані. Вони весь час удосконалюються.
 - Повідомлення передаються вербально й невербально. Якість спілкування залежить передусім від вміння говорити і слухати, розуміти і володіти «мовою жестів».
 - Непорозуміння — це помилки у спілкуванні. Конкретність і вміння уточнювати повідомлення допоможуть уникнути цих помилок.
3. Домашнє завдання (діти виконують за бажанням).
 - Запропонуйте учням виконати Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів.



4. Попросіть їх за бажанням по черзі дати відповідь на запитання: «Що корисного ви дізналися сьогодні?»
5. Завершальна вправа.
 - Поки ви рахуєте до п'яти, учні мають потиснути руки якомога більшій кількості учасників. До чотирьох рахуйте в нормальному темпі, а відтак уповільніть рахунок (чотири з чвертю, чотири з половиною...), щоб усі встигли подякувати одне одному.

Додаток 4.1





Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Стилі спілкування



Мета

Дослідити переваги і недоліки різних стилів спілкування. Розвивати вміння просити про послугу та висувати справедливі вимоги. Виховувати чемність і культуру спілкування.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *розпізнають* пасивний, агресивний та впевнений стилі спілкування за вербальними й невербальними ознаками;
- *наводять* приклади ситуацій, у яких найкраще діяти впевнено, пасивно чи агресивно; ознаки і наслідки різних типів спілкування;
- *аналізують* переваги і недоліки пасивної, агресивної і впевненої поведінки;
- *демонструють* вміння попросити про послугу, допомогу, висувати справедливі вимоги.

Обладнання і матеріали



- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).

Що підготувати заздалегідь



- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Запропонувати трьом учням підготувати читання байки Езопа «Сонце і Вітер» у ролях.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Інформаційне повідомлення «Переваги і недоліки різних стилів спілкування»	4 хв
Обговорення байки Езопа «Сонце і Вітер»	3 хв
Мозковий штурм	3 хв
Робота у групах	10 хв
Підсумкові завдання	15 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

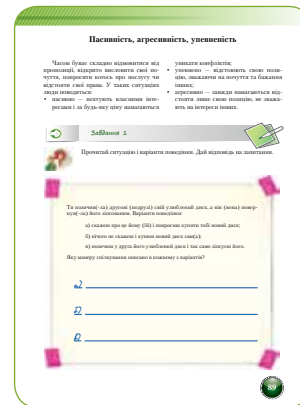
1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте: «На минулому уроці ми з вами говорили про вміння спілкуватися та вчилися спілкуватися ефективно».
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ви дізнаєтеся про переваги і недоліки різних стилів спілкування».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте охочим по черзі продовжити речення: «Якщо хтось у черзі стає попереду мене, я ... ».

Слово вчителя: «Є ситуації, в яких буває складно відмовитися, відкрито висловити свої почуття, попросити когось про послугу чи відстояти себе. У таких ситуаціях одні люди поведуться пасивно — нехтують власними інтересами і за будь-яку ціну намагаються уникати конфліктів; інші — впевнено відстоюють свою позицію, зважаючи на почуття та бажання інших, а деякі — намагаються агресивно відстояти власну позицію, не зважаючи на інтереси довколишніх».

4. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 у Роздавальних матеріалах для учнів.

Запитання для обговорення:

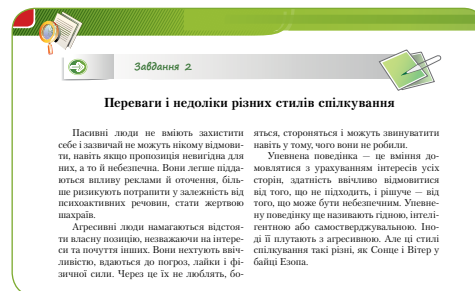
- Яку манеру спілкування описано в кожному варіанті?
- Чи траплялося подібне у вашому житті?



Підсумуйте: «Не слід боятися відстоювати свої інтереси, але робити це треба без агресії».

Інформаційне повідомлення «Переваги і недоліки різних стилів спілкування» (ознаки різних стилів спілкування)

- Запропонуйте охочим зачитати інформацію «Переваги і недоліки різних стилів спілкування» із Роздавальних матеріалів для учнів.



Обговорення байки Езопа «Сонце і Вітер» (упевнена манера спілкування є найкращою у більшості життєвих ситуацій)

- Запропонуйте волонтерам прочитати байку Езопа «Сонце і Вітер» у ролях.

АБО

- Запропонуйте учням подивитися відео (Езоп «Сонце і Вітер»).

Сонце і Вітер

Заспиречалися одного разу Сонце і Вітер, хто з них сильніший.

— Я сильніше! — казало Сонце.

— Ні, я сильніший! — кавав Вітер.

Довго вони сперечалися. Аж ось побачили, що дорогою йде одигнаний у пальто перехожий.

— Зараз ми перевіримо наші сили, — сказав Вітер. — Сильнішим буде той, хто зміє з цього чоловіка пальто.

Сонце погодилося. Першим почав Вітер. Він посилав дув і шарпав пали пальто перехожого. Але цю сильніше дув Вітер, то більше чоловік кутався в пальто.

Потім настала черга Сонця. Воно прострало до чоловіка свої промені, висушило одяг, зіграло. Спочатку він перестав кутатися, потім розстебнув пальто і зарешіт зняв його, насолоджуючись теплим сонячним днем.

Сонце перемогло!

• Як діяв Вітер?
• Як діяло Сонце?
• Яка поведінка швидше приводить до успіху?
• Чому?

90



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Sontse-i-Viter/>

Запитання для обговорення:

- Як діяв Вітер?
- Як діяло Сонце?
- Яка поведінка швидше приводить до успіху? Чому?

Мозковий штурм (обговорити з учнями ситуації, коли доцільно діяти впевнено, пасивно, агресивно)

1. Напишіть на дошці заголовки: «Упевнено», «Пасивно», «Агресивно» і запропонуйте учням назвати ситуації, коли краще обрати відповідну манеру спілкування (приклад у таблиці).

Ситуації, коли краще діяти

Упевнено:

- тобі пропонують щось небезпечно або те, що тобі не підходить;
- хочеш повернути бракований товар;
- хочеш попросити про послугу чи по допомогу

Пасивно:

- у ситуації, коли будь-яке загострення стосунків є небезпечним.

Агресивно:

- на тебе напали або намагаються кудись затягти

Підсумуйте: «Хоч у деяких випадках доцільно виявити пасивність, а іноді доводиться реагувати й агресивно, впевнена манера спілкування є найкращою у більшості життєвих ситуаціях».

Робота у групах (відпрацювання навичок упевненої поведінки)

Слово вчителя: «Навичок упевненої поведінки набувають у процесі тренувань. За допомогою наступного завдання закріпи ці навички у трьох типових ситуаціях: коли треба відмовитися від небажаної пропозиції, попросити про послугу і висунути справедливую вимогу».

1. Об'єднайте учнів у дві групи, розрахувавшись на «день — ніч» («чорне — біле», «верх — низ» тощо).
2. Запропонуйте їм, користуючись Роздавальними матеріалами для учнів, розіграти ситуації із Завдання 3 так, щоб їхня поведінка була асертивною.
 - Група «1»: тобі терміново треба купити ліки для бабусі, а в аптеці велика черга.
 - Група «2»: ти позичив другові 20 гривень до завтра, а він не повертає гроші вже другий тиждень.
3. Запросіть групи продемонструвати ситуації.



Запитання для обговорення:

- Чи легко вам було розігравати асертивну поведінку? Чому?

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:

- У житті трапляються ситуації, коли необхідно звернутися по допомогу або від чогось відмовитися.
- У таких ситуаціях люди зазвичай поводяться пасивно, агресивно або впевнено.
- Упевнена манера спілкування є найкращою у більшості випадків.
- Пасивна й агресивна манери спілкування виправдані лише у деяких ситуаціях.

2. Домашнє завдання (діти виконують за бажанням)

- Запропонуйте учням виконати Завдання 4 у Роздавальних матеріалах для учнів.



3. Завершення тренінгу.

- Кожен учень має потиснути руку всім однокласникам, не відпускаючи руки одного учасника, поки не візьметься за руку іншого.





Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Навички спілкування



Мета

Розвивати базові комунікативні навички, виховувати доброзичливу, чемну і впевнену манеру спілкування.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *оцінюють* рівень своєї упевненості у спілкуванні з незнайомими людьми;
- *пояснюють*, як може зашкодити сором'язливість;
- *демонструють* уміння правильно знайомитися, починати, підтримувати і завершувати розмову, робити компліменти.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, три тенісних м'ячики або м'які іграшки.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Вирізати геометричні фігури (*кола, трикутники, квадрати*) за кількістю учасників для об'єднатися у три групи.
- Перевірити презентацію до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв
Мозковий штурм	7 хв
Інформаційне повідомлення «Як подолати невпевненість»	3 хв
Робота у групах. Вправа «Пінг-понг»	13 хв
Підсумкові завдання	17 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх: «На минулому уроці ми з вами говорили про переваги і недоліки різних стилів спілкування».
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні з'ясуємо, як може зашкодити сором'язливість, і вчитимемося правильно знайомитися з людьми».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по черзі продовжити речення: «Я почуваюся невпевнено, коли ...».

Слово вчителя: «Кожен із вас може опинитись у незнайомій компанії. Наприклад, перейти до нової школи. Та не всім вдається почуватися невимушено у такій ситуації».

Мозковий штурм (визначити ситуації, в яких можна почуватися невпевнено)

- Запропонуйте учням назвати ситуації, коли вони можуть опинитись у незнайомій компанії (день народження, переїзд, нова школа, літній табір).

Слово вчителя: «У незнайомій компанії важливо постаратися справити добре враження. У цьому тобі допоможуть поради психологів щодо того, як долати невпевненість, як починати розмову, як підтримувати її, як коректно завершувати спілкування».

- Оцініть, як діти почувуються серед незнайомих людей. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного боку стануть ті, хто вільно відчувається будь-де, а з протилежного — ті, хто

дуже сором'язливий. Кому важко визначитися, стають ближче до того чи того краю.

- Запропонуйте учням з протилежних боків лінії розказати, що вони відчувають у незнайомій компанії.

Запитання для обговорення:

- Які почуття приємніше переживати?

Підсумуйте: «Кожен по-різному відчувається у незнайомій компанії, але приємніше почуватися впевнено».

Інформаційне повідомлення «Як подолати невпевненість» (як подолати сором'язливість)

Слово вчителя: «Чимало людей дуже сором'язливі від народження. Через це вони багато втрачають. Тож коли соромишся вітатися зі знайомими твоїх батьків, розпитувати продавця про товар, запитувати дорогу чи телефонувати у довідку, якщо завжди скутий у компанії незнайомих людей, потрібно вправляти навички впевненої поведінки і подолання сором'язливості.

- Почніть з простого: потренуйтеся, наприклад, розпитувати про товар у магазині.
- Уявіть себе актором, що грає роль упевненої і розкутої людини, для якої покупки — звична річ.
- Напишіть сценарій, як ви покличете продавця і що запитаєте.
- Потренуйтеся спочатку перед дзеркалом, а потім із близькими дорослими чи другом.
- Зробіть це! Похваліть себе і рухайтесь далі, щоразу ускладнюючи ситуації».

Підсумуйте: «Кожен може подолати сором'язливість, варто лише почати вправляти навички впевненої поведінки».

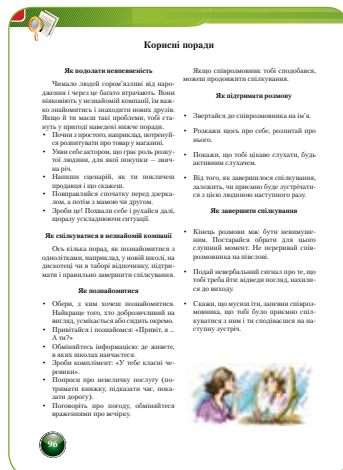
Робота у групах. Вправа «Пінг-понг» (відпрацювати навички ефективного спілкування)

- Об'єднайте учнів у три групи за допомогою геометричних фігур (кола, трикутники, квадрати).
- Запропонуйте їм прочитати інформацію «Як спілкуватися в незнайомій компанії» у Роздавальних матеріалах для учнів та розіграти сценки, що демонструють уміння спілкуватись у незнайомій компанії:

група 1 — «Як познайомитися»;

група 2 — «Як підтримати розмову»;

група 3 — «Як завершити спілкування».



- Запросіть групи продемонструвати сценки. Щоб наголосити на внеску всіх учасників розмови, під час демонстрування попросіть учнів перекидати одне одному м'ячик або іграшку.

Запитання для обговорення:

- Що корисного для себе ви дізналися з цієї вправи?

Підсумуйте: «Щоб почуватися впевнено в незнайомій компанії, потрібно розвивати уміння знайомитися, починати, підтримувати і завершувати розмову».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Запропонуйте учням подивитися відео «Правильний комплімент».

Слово вчителя: «Для дружнього спілкування дуже важливими є уміння робити компліменти.

Комплімент — це приємні, добрі слова, які підіймають настрій, підбадьорюють людину, виражають ваше дружнє ставлення до неї. Зараз ми переглянемо коротке відео про компліменти».



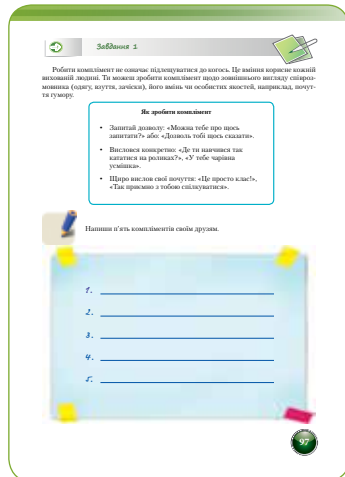
<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Eralash--Pravilniy-kompliment/>

Слово вчителя: «Робити комплімент — не означає підлещуватися до когось. Це вміння необхідне кожній вихованій людині. Ви можете робити компліменти щодо зовнішнього вигляду співрозмовника (одягу, взуття, зачіски), його вмінь чи особистих якостей, наприклад, почуття гумору.

Не менш важливим є вміння приймати компліменти. Не слід відмахуватися від них, але й не треба починати вихвалитися: "Я і не таке ще вмію!"

Якщо вас хвалять, вислухайте і тепло подякуйте. Можете зробити комплімент у відповідь: "Дякую, ти теж добре катаєшся на роликах"».

2. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 у Роздавальному матеріалі для учнів.



3. Зачитайте висновки:

- Чимало людей страждають від сором'язливості у спілкуванні з незнайомими людьми.
- Якщо відчуваєтеся невпевнено у незнайомій компанії, соромитесь розмовляти з батьками друзів чи з друзя-

ми ваших батьків, вам треба тренуватися впевнено поводитися в таких ситуаціях.

4. Завершення тренінгу. Вправа «Вальс-комплімент».

Інструкція:

- Станьте в коло. Розрахуйтеся на перший-другий.
- Перші номери роблять крок уперед і повертаються обличчям до других номерів. Пари торкаються долонями і ведуть діалог:
 - Ти подобаєшся мені.
 - Чому?
 - Тому, що...
- І називають одну характерну рису, яка подобається їм у партнерові. Потім міняються ролями.
- Перші номери роблять крок вправо і повторюють те саме з іншими партнерами.
- Гра закінчується, коли пари повертаються у вихідне положення.

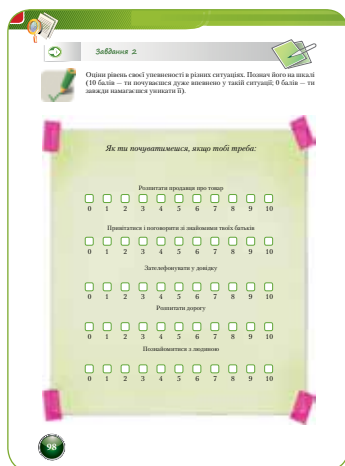
Запитання для обговорення:

- Як змінювався ваш настрій під час виконання цієї вправи?
- Чи корисна для вас ця вправа?

Підсумуйте: «Робити компліменти так само приємно, як і приймати їх».

5. Домашнє завдання (*діти виконують за бажанням*)

- Виконати Завдання 2 у Роздавальному матеріалі для учнів.

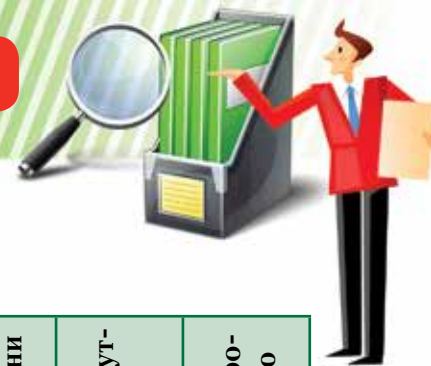


людини, стосунки з якою вони вважають особливими (Завдання 1 з наступного тренінгу).



- Запропонуйте учням записати до свого проекту самовдосконалення ще одну мету — подолання сором'язливості у ситуаціях, в яких вони відчуваються не досить упевнено.
- Запропонуйте учням до наступного заняття намалювати або описати портрет

6. Завершення тренінгу. Запропонуйте учням за бажанням дати відповідь на запитання: «Що вам сподобалося / не сподобалося на цьому уроці?»



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Стосунки і здоров'я



Мета

Вчити дітей робити внесок у розбудову здорових міжособистісних стосунків, пояснювати переваги кооперації та роботи в команді.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють* значення терміна «стосунки»;
- *наводять* приклади різних видів стосунків;
- *розрізняють* здорові й нездорові стосунки і наводять переваги здорових стосунків;
- *оцінюють* свої стосунки з іншими людьми;
- *називають* дії, які сприяють зміцненню стосунків, та дії, що псують їх;
- *демонструють* здатність працювати в команді.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, 4 аркуші А4 для роботи у групах.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Запропонувати учням намалювати або описати портрет людини, стосунки з якою вони вважають особливими.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв
Бесіда «Здорові і нездорові стосунки»	3 хв
Робота у групах	15 хв
Перегляд відео «Правила гусей»	5 хв
Підсумкові завдання	15 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Робота в групах

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, можна виконати це завдання в парах і послідовно опрацювати тему за темою.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх: «На минулому уроці ми з вами говорили про те, як правильно знайомитися і спілкуватися з різними людьми».
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні дізнаємося, як будувати стосунки».
3. Вправа на знайомство.

Слово вчителя: «Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть або навчаються, між ними виникають стосунки. Є стосунки родинні, дружні, ділові, романтичні. Деякі стосунки формуються за нашим бажанням, інші — незалежно від того, хочемо ми цього чи ні».

- Запропонуйте учням по черзі сказати про людину, стосунки з якою вони вважають особливими, і розповісти, що вони найбільше цінують у цих стосунках (Завдання 1 із Роздавальних матеріалів для учнів).



Бесіда «Здорові й нездорові стосунки»

Слово вчителя: «Стосунки — це зв'язок між людьми, які давно знають одне одного. Є стосунки здорові й нездорові. Якщо між людьми склалися здорові стосунки, вони відчують потребу у спілкуванні й сумують, коли змушені розлучатися. Нездорові стосунки характеризуються підозрами, егоїзмом, бажанням контролювати і підкоряти.

Здорові стосунки — запорука щасливого й успішного життя. Вчені дослідили, що вони сприяють зменшенню кількості стресів і хвороб, зростанню популярності й упевненості в собі. У дорослому житті такі стосунки є одним із чинників підвищення авторитету, вищого рівня фінансового добробуту, стабільності в подружньому житті.

Чому? Тому що люди, між якими склалися здорові стосунки, повніше реалізують себе, легше долають труднощі та розв'язують проблеми».

Запитання для обговорення:

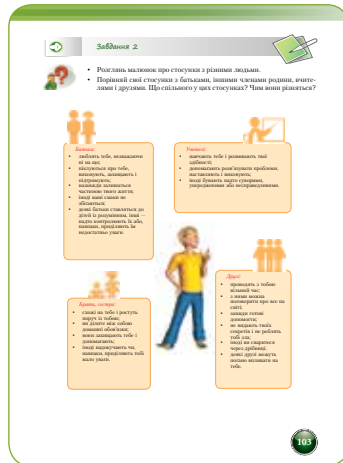
- Наведіть приклади нездорових стосунків.
- Що їх характеризує?
- Які стосунки можна назвати здоровими?
- Назвіть переваги здорових стосунків.

Підсумуйте: «Здорові стосунки — запорука щасливого й успішного життя, оскільки люди, між якими склалися такі стосунки, повніше реалізують себе, легше долають труднощі й розв'язують проблеми».

Робота у групах (особливості стосунків із різними людьми)

1. Об'єднайте учнів у чотири групи («батьки», «брати», «вчителі», «друзі»).

2. Запропонуйте учням ознайомитися з інформацією Завдання 2 у Роздавальному матеріалі для учнів.



3. Завдання для груп:

- розповісти про особливості свого виду стосунків;
- роздайте групам по аркушу А4 і запропонуйте провести «мозковий штурм», щоб з'ясувати, що може поліпшити або зіпсувати цей вид стосунків;
- групи по черзі розповідають про свій вид стосунків, називають те, що здатне їх поліпшити або зіпсувати, і демонструють сценку або пантоміму про те, що здатне зміцнити ці стосунки.

Запитання для обговорення:

- Що означає вислів: «Стосунки — це дорога із двобічним рухом»?

Підсумуйте: «Кожен має робити свій внесок у розбудову стосунків».

Перегляд відео «Правила гусей» (обговорити метафори)

Слово вчителя: «Пам'ятаєте історію про те, як батько звелів своїм синам завжди триматися разом і продемонстрував необхідність цього за допомогою

простого віника? Адже цілий віник важко зламати, а розібравши його на окремі прутики, зробити це дуже легко.

Як діяти в команді, ми можемо повчитись і у тварин».

- Запропонуйте учням подивитися відео «Правила гусей» або прочитати у Роздавальних матеріалах для учнів, Завдання 3.



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Uroky-gusei/>

Запитання для обговорення:

- Які уроки вам сподобалися найбільше?
- Чи знаєте ви випадки, коли люди чинили так, як це роблять гуси?

Підсумуйте: «Треба підтримувати одне одного і в радості, і в горі».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:

- Стосунки — це зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.
- Здорові стосунки є запорукою щасливого й успішного життя.
- Стосунки — це дорога із двобічним рухом, тому кожен повинен робити внесок у розбудову стосунків.
- Люди, які мають близькі стосунки, мають підтримувати одне одного і в радості, і в горі.

2. Домашнє завдання (*діти виконують за бажанням*)

- Запропонуйте учням виконати Завдання 4–5 у Роздавальних матері-

алах для учнів (*якщо є час, вони можуть виконати їх у класі*).



3. Завершення тренінгу.

- Попросіть учнів узятися за руки і тричі сказати: «Один за всіх і всі за одного!»



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Види і наслідки конфліктів



Мета

Відпрацювати навички запобігання, аналізу й конструктивного розв'язання конфліктів, виховувати толерантне ставлення до людей, які мають інші смаки, погляди чи переконання.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють* значення термінів «конфлікт», «конфлікти поглядів», «конфлікти інтересів»;
- *розпізнають* конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- *наводять* приклади толерантного розв'язання конфлікту поглядів;
- *називають* чотири способи розв'язання конфлікту інтересів і приклади ситуацій, у яких ці способи є доречними;
- *демонструють* здатність аналізувати конфлікти: розпізнавати конфліктні ситуації, визначати мету учасників конфлікту, а також, які способи розв'язання конфлікту вони обрали.

Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, мотузка для вправи «На містку».
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).

Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати Додаток 8.1 за кількістю учасників для об'єднання у дві групи.
- Перевірити презентацію та відео до теми.



Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Мозковий штурм «Які дії можуть спричинити суперечку?»	5 хв
Інформаційне повідомлення «Конфлікти поглядів»	10 хв
Бесіда «Конфлікти інтересів»	5 хв
Вправа «На містку»	5 хв
Підсумкові завдання	10 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Відкритий мікрофон

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх: «На минулому уроці ми з вами говорили про те, які бувають стосунки і як поліпшити їх з різними людьми».
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про конфлікти між людьми, чому вони виникають і як їх розв'язувати».
3. Вправа на знайомство.
 - Запропонуйте учням вільно ходити по кімнаті й вітатися одне з одним так, як ви скажете. Приклади вітань: «Привітайтеся потиснувши один одному праву руку... ліву руку... щока до щоки... нога до ноги... вухо до вуха...». Через кілька команд запропонуйте парам, що утворилися, сісти поруч.
 - Нехай учні у парах розкажуть одне одному ситуацію, коли вони сварилися або сперечалися з друзями чи іншими дітьми.

Запитання для обговорення:

- Що спричинило суперечку?
 - Як це відбувалося?
4. Продемонструйте мультфільм «Холод».
- Запитання для обговорення:*
- Що спричинило суперечку? (Не могли поділити ковдру.)
 - Як герої змогли розв'язати конфлікт? (Накрилися ковдрою разом.)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Holod/>

Підсумуйте: «Часто розв'язати конфлікт можна набагато простіше, ніж здається на перший погляд».

Мозковий штурм «Які дії можуть спричинити суперечку?»

Напишіть на дошці: «Дії», «Наслідки», «Почуття» та запропонуйте дітям:

- навести приклади дій, що можуть спричинити суперечку (обзивання, нетактовні висловлювання, поширення пліток, заперечення чиеїсь думки тощо);
- назвати почуття, що виникають в учасників конфлікту (гнів, образа, розчарування тощо);
- подумати, які наслідки для здоров'я можуть мати конфлікти (образи, бійка, розрив дружніх стосунків тощо).

Слово вчителя: «Дехто думає, що конфлікти — це виключно негативне явище

і тому їх треба завжди уникати. Проте це не так. Конфлікти є частиною стосунків.

Коли люди спілкуються між собою, разом навчаються, працюють або відпочивають, іноді з'ясовується, що вони по-різному розуміють, що є необхідним, важливим чи правильним, або їхні інтереси можуть не збігатися. Однак це не означає, що вони приречені на сварки й суперечки. Кожному треба навчитися мирно розв'язувати конфлікти.

Ці вміння — чи не найважливіші для людини. Вони допоможуть зменшити кількість стресів у вашому житті, підвищать авторитет, популярність, рівень упевненості та самоповаги».

Інформаційне повідомлення «Конфлікти поглядів»

Слово вчителя: «Конфлікти, спричинені розбіжностями у поглядах, смаках чи вподобаннях людей, називають конфліктами поглядів. Коли конфлікти виникають внаслідок зіткнення інтересів чи бажань людей — це конфлікти інтересів. Розв'язують ці конфлікти по-різному.

Часто, коли люди мають різну віру, переконання або їм подобаються чи не подобаються певні речі (одяг, музика, футбольна команда), вони ніби спілкуються різними мовами. Те, що для одного «добре», може бути «погане» для іншого; те, що одному подобається, в іншого може викликати відразу.

Однак розв'язання такого конфлікту не означає, що його учасники мають змінити свою віру, погляди чи переконання. У таких випадках треба згадати народну мудрість: "На колір і смак товариш не всяк". Дуже важливо розвинути в собі толерантність — уміння визнавати й поважати право іншої людини на власну, відмінну від твоєї, думку і пам'ятати,

що толерантність — це пошук того, що об'єднує, а не роз'єднує людей».

- Запропонуйте учням прочитати історію про футбольних уболівальників у Роздавальних матеріалах для учнів Завдання 1.



Запитання для обговорення:

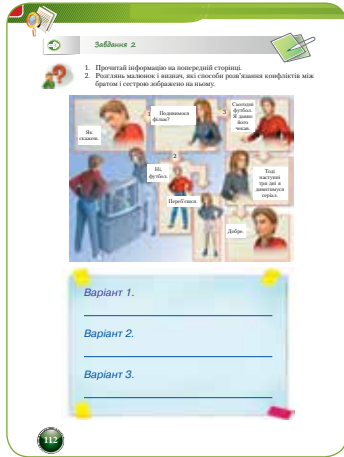
- Згадайте подібну ситуацію із власного життя.
- Як це було?
- Чи правильно ви тоді діяли?
- Що можна було зробити чи сказати інакше? (*Вислухайте 1-2 учнів.*)

Бесіда «Конфлікти інтересів»

- Запропонуйте кільком учням по черзі прочитати інформацію «Конфлікти інтересів» із Роздавальних матеріалів для учнів.



2. Запропонуйте учням виконати Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів.



Запитання для обговорення:

- Як ви дієте в подібних конфліктних ситуаціях?

Підсумуйте: «Здебільшого конфлікти інтересів краще розв'язувати через переговори».

Вправа «На містку»

- За допомогою мотузки або в інший спосіб викладіть у кімнаті «доріжку» завдовжки 3–4 метри.
- Поясніть правила гри: «Пара учасників стає з різних боків "доріжки". Завдання гравцям – пройти "доріжкою" на інший бік. Той, хто ступить за мотузку, "падає у прірву". Виграє пара, яка подолає "стежку" за короткий час».
- Запросіть 3 пари охочих узяти участь у грі. Запропонуйте двом парам вийти з класу, щоб вони не могли спостерігати за першою парою.
- По черзі запросіть другу і третю пари.
- Після того як усі пари продемонструють свій варіант поведінки, проведіть обговорення.

Запитання для обговорення:

- Як ви гадаєте, учасники намагалися досягти лише своєї мети чи розв'язати проблему?
- Яка пара учасників продемонструвала найефективніший спосіб розв'язання конфлікту? (Один з учасників поступився іншому.)

Підсумуйте: «Іноді для того щоб розв'язати конфлікт, треба поступитися».

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

1. Об'єднайте учнів у дві групи за допомогою карток з персонажами мультфільму (Додаток 8.1).
2. Обговоріть, які способи розв'язання конфлікту описано у наведених ситуаціях (Завдання 3 у Роздавальних матеріалах для учнів).



Запитання для обговорення:

- Згадайте мультфільм, який ми дивилися на початку уроку, і скажіть, який вид конфлікту був між героями. (Конфлікт інтересів.)
- Який спосіб розв'язання конфлікту вони обрали? (Домовилися між собою.)

- Чому не треба відтягувати розв'язання конфлікту?
 - Чому не завжди варто поступатися в конфліктах?
3. Зачитайте висновки:
- Конфлікти — невід'ємна частина людських стосунків. Вони виникають через те, що кожна людина є неповторною особистістю і має власні погляди та інтереси.
 - Якщо конфлікти виникають через розбіжності у смаках чи поглядах людей, їх потрібно розв'язувати на основі толерантності.
 - Конфлікти інтересів найкраще розв'язувати через переговори.
4. Домашнє завдання (*діти виконують за бажанням*).
- Запропонуйте учням виконати Завдання 4 у Роздавальних матеріалах

для учнів. Поясніть, що їм треба зробити.

Завдання 4

Попробуйте розв'язати конфліктні ситуації в реальному житті. Для цього поспостерігайте за людьми, поговоріть з ними і записуйте, а також опишіть один конфлікт за таким планом:

1. Хто є учасниками конфлікту?
2. Як його сіли?
3. Який це конфлікт: повільно чи терпляче?
4. Який стиль поведінки учасників конфлікту (пасивний, агресивний, умовний)?
5. Який спосіб розв'язання конфлікту вони вибрали?

5. Завершення тренінгу.
- Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому тренінгу я дізнався..., навчився ...».
 - Завершіть тренінг оплесками.

Додаток 8.1





Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Як владнати конфлікт



Мета

Ознайомити учнів із прийомами конструктивного розв'язання конфліктів, відпрацювати навички самоконтролю.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють* значення терміна «конфліктоген»;
- *наводять* приклади конфліктогенів;
- *розрізняють* «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»;
- *називають* п'ять кроків розв'язання конфліктів;
- *демонструють* здатність контролювати себе у конфліктних ситуаціях.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв
Інформаційне повідомлення «Як запобігти ескалації конфлікту»	5 хв
Робота в парах	10 хв
Обговорення метафори	5 хв
Міні-лекція «П'ять кроків розв'язання конфлікту»	5 хв
Робота у групах	7 хв
Підсумкові завдання	8 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

- Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх: «На минулому уроці ми з вами говорили про конфлікти, їх види та способи розв'язання».
- Оголосіть тему уроку: «Сьогодні з'ясуємо, як діяти у конфліктних ситуаціях, щоб запобігти розпалювання конфлікту та вчитимемося мирно розв'язувати конфлікти».
- Вправа на знайомство.

Запропонуйте охочим по черзі розповісти про конфлікти, які вони бачили.

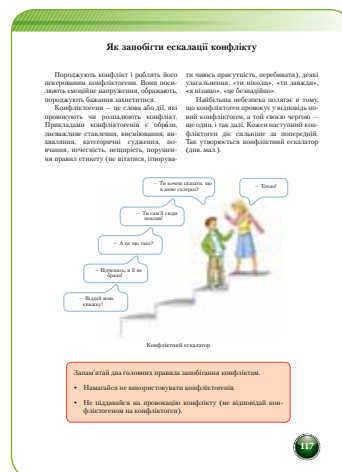
Запитання для обговорення:

- Як поводитися учасники конфлікту: пасивно, впевнено чи агресивно?

Підсумуйте: «Агресивна і пасивна поведінка провокує конфлікти. І навпаки, впевненість у собі, адекватна самооцінка, повага до себе та інших допомагають уникати конфліктів і конструктивно розв'язувати їх».

Інформаційне повідомлення «Як запобігти ескалації конфлікту» (ознайомлення з поняттям «конфліктоген»)

- Слово вчителя:** «Для успішного розв'язання конфліктів важливо не лише знати, як це робити, а й практикувати. Повірте, це варте зусиль: так вчать будувати рівноправні стосунки, ладити з людьми, здобувають повагу і підвищують самооцінку».
- Запропонуйте охочим зачитати інформацію вголос «Як запобігти ескалації конфлікту» з Роздавальних матеріалів для учнів.



- Перегляньте мультфільм «Сон».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Son/>

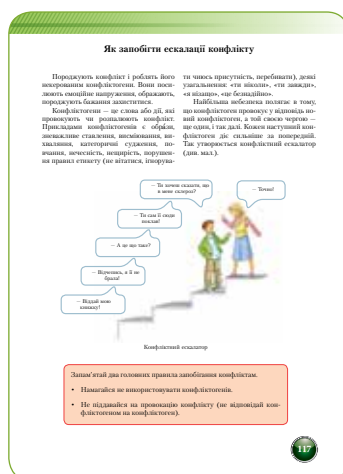
Запитання для обговорення:

- У чому полягав конфлікт між друзями? (Один хотів спати, а другий — грати на музичному інструменті.)
- Як вони розв'язали його?

Підсумуйте: «Запам'ятай два головні правила запобігання конфліктам: 1. Намагайся не використовувати конфліктогени. 2. Не піддавайся на провокації, не відповідай на конфліктоген».

Робота в парах (відпрацювати навички розв'язання конфлікту через запобігання його ескалації)

- Об'єднайте учнів у пари за допомогою руханки «Струмочок» (див. «Збірка тренінгових активностей») і розіграйте ситуацію, зображену на малюнку «Конфліктний ескалатор» у Роздальних матеріалах для учнів, так, щоб запобігти ескалації конфлікту.



- Обговоріть, які способи розв'язання цього конфлікту ліпше використати (*спокійний тон, допомогти знайти книжку, відмежуватися від конфлікту тощо*).

Слово вчителя: «Образи, крики лише погіршують ситуацію і розпалюють конфлікт. Тому треба намагатися володіти собою, а якщо емоції "зашкалюють", краще взяти 'тайм-аут', щоб опанувати себе і вгамувати гнів».

Обговорення метафори

- Прочитайте «Історію про Чингісхана» Джеймса Болдуїна.

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

На зап'ястку царя сидів його улюблений яструб: у ті часи яструбів навчали для полювання. За сигналом свого господаря яструб злітав у небо і вишукував здобич. Якщо йому вдавалося побачити оленя чи кролика, він кидався на нього швидше за стрілу. Полювання тривало цілий день. Надвечір мисливці рушили додому. Чингісхан добре знав ці місця і вирішив поїхати своєю дорогою, що пролягала долиною між двома горами.

День був спекотний, і цареві дуже хотілося пити. Його улюблений яструб злетів із руки, адже він і сам міг знайти дорогу додому. «От якби зараз знайти джерело», — подумалося Чингісханові. Нарешті він побачив, як згори тонким струмочком стікає вода. Цар зіскочив з коня, дістав з мисливської сумки срібну чашу і підставив її під струмочок. Чаша наповнювалася довго, а царя так мучила спрага, що він ледве терпів. Нарешті Чингісхан підніс чашу до вуст, але раптом щось зашуміло, і чаша випала з його рук.

Вода пролилася на землю. Цар підняв голову і побачив, що вибив чашу його улюблений яструб. Яструб кілька разів покружляв і сів на каміння поблизу струмка.

Цар підняв чашу і знову почав наповнювати її. Як тільки він підніс чашу до вуст, яструб знову налетів і вибив її з рук.

Цар почав гніватися. Він ще раз спробував напиться, але яструб утретє вибив у нього чашу.

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

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

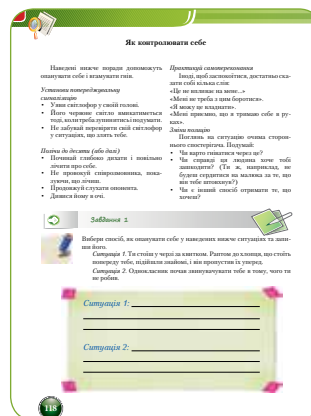
«Так тобі й треба», — подумав цар про яструба і вирішив не шукати чашу, а піднятися туди, де било джерело.

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

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

Запитання для обговорення:

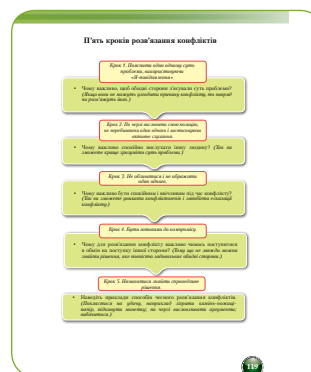
- Як ви гадаєте, що відчув Чингісхан, коли зрозумів, що накоїв?
 - Чи можете ви навести приклад ситуації, коли людина у гніві зробила щось таке, про що потім пошкодувала?
2. Запропонуйте учням прочитати інформацію «Як контролювати себе» та виконати Завдання 1 у Роздавальних матеріалах для учнів.
 3. Запропонуйте 1–2 охочим зачитати те, що вони написали.



Підсумуйте: «Уміння опановувати себе у конфліктній ситуації допоможе владнати її».

Міні-лекція «П'ять кроків розв'язання конфлікту» (вміння розв'язувати конфлікти)

1. **Слово вчителя:** «Уміння розв'язувати конфлікти — ознака зрілої особистості. Ви можете сказати, що й серед дорослих багато тих, хто розв'язує свої проблеми погрозами, сварками чи кулаками. Та це означає лише те, що не кожна доросла людина є зрілою особистістю. Ознайомтеся з алгоритмом конструктивного розв'язання конфліктів, що складається з п'яти кроків».
2. Запропонуйте учням по черзі зачитувати інформацію «5 кроків розв'язання конфліктів» у Роздавальних матеріалах для учнів.



3. Запропонуйте учням пояснити, що означають вислови:

- «Обговорювати проблему, а не людину».
- «Змінити позицію «Я – проти тебе» на позицію "Ми разом проти проблеми"».

Підсумуйте: «Уміння розв'язувати конфлікти – ознака зрілої особистості».

Робота у групах (відпрацювати навички розв'язання конфліктів)

1. Об'єднайте учнів у групи по троє.

2. Завдання для груп:

- розрахуватися на перший-другий-третій номери;
- перший і другий номери – учасники конфлікту, а третій – спостерігач;
- учасники обирають конфліктну ситуацію (з тих, про які вони розповідали на початку уроку) і за допомогою п'яти кроків (Роздавальний матеріал для учнів) розігрують сценку розв'язання цього конфлікту;
- спостерігачі розповідають, чи вдалося парі владнати конфлікт. Які поради вони використали?

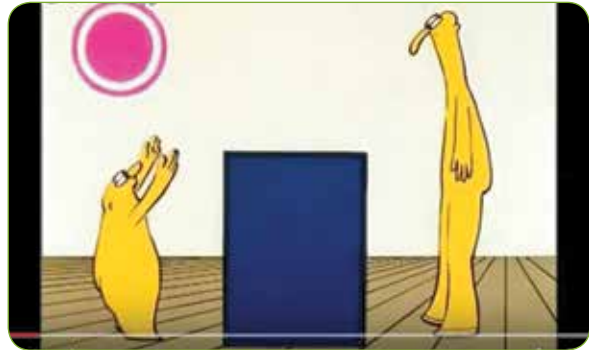
Підсумуйте: «Для успішного розв'язання конфліктів важливо не лише знати, як це робити, а й практикувати».

Підсумкові завдання (набуті отримані знання)

1. Запропонуйте дітям написати на аркуші паперу:

- що їх найбільше злить;
- що вони зазвичай роблять, коли сердяться;
- які вони знають способи вгамувати гнів і висловити свої почуття, не розпалюючи конфлікту.

2. Продемонструйте відео.



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Krug-ili-kvadrat-/>

Запитання для обговорення:

- У чому полягала суть конфлікту?
 - Чому кожен із них бачив різне?
 - Що означає вислів: «Щоб зрозуміти людину, треба взути її чоботи»?
3. Запропонуйте дітям виконати Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів.



Запитання для обговорення:

- Чому хлопці не можуть дійти згоди?
- Які конфліктогени вони використовують?
- Як, на вашу думку, продовжиться конфлікт?
- Як можна запобігти його ескалації?

4. Зачитайте висновки:

- Конфліктогени розпалюють конфлікт і поглиблюють протистояння.
- Уміння опанувати себе в конфліктній ситуації допоможе владнати її.
- Уміння розв'язувати конфлікти є ознакою зрілої особистості.

5. Домашнє завдання (*діти виконують за бажанням*)

- Запропонуйте учням переглянути фільм режисера Ролана Бикова «Опудало».

6. Завершення тренінгу (вправа на релаксацію).

- *Слово вчителя:* «Сядьте і розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть перед собою

чистий аркуш паперу, олівець, гумку. Уявіть і намалюйте конфліктну ситуацію, яку треба забути. Це може бути реальна картинка, символ. Подумки візьміть гумку і витирайте послідовно з аркуша паперу весь конфлікт доти, доки з аркуша не зникне картинка. Розплющте очі».

АБО

- Прочитайте японську притчу про самурая.

Самурай прийшов до монаха школи Дзен із проханням пояснити відмінність між раєм і пеклом. Монах погодився, але сказав самураєві, що йому доведеться зачекати.

Самурай чекав годину, дві, три... цілий день. Він відчув себе приниженим, адже його змусили так довго чекати, не беручи до уваги його гідність.

У гніві він вихопив меч, щоб помститися. І тоді монах сказав: «Ось це і є пекло». Самурай знітився й опустил меч. «А це — рай», — додав монах.



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Підліткові компанії



Мета

Ознайомити учнів з ознаками дружніх, недружніх і небезпечних компаній, відпрацювати навички протидії агресії та насиллю.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- розпізнають дружні, недружні й небезпечні компанії;
- аналізують соціальні групи, до яких вони належать;
- називають приклади фізичного і психологічного насилля;
- демонструють здатність припиняти агресію і насилля у своєму середовищі.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Веселу музику для проведення руханки.
- Запропонувати учням переглянути фільм режисера Ролана Бикова «Опудало».
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв
Індивідуальна робота «Аналізуємо групи»	7 хв
Бесіда «Підліткові компанії»	14 хв
Перегляд та обговорення відео	13 хв
Руханка	2 хв
Підсумкові завдання	2 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте: «На минулому уроці ми з вами вчилися, як правильно діяти у конфліктних ситуаціях».
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні поговоримо про дружні й недружні компанії і як припиняти агресію та насилля».
3. Вправа на знайомство. Розділіть класну дошку навпіл. Напишіть угорі «+» і «-».

Слово вчителя: «Бажання мати друзів і компанію – природна потреба підлітків».

- Запропонуйте учням назвати переваги належності до групи (*компанії, спортивної команди тощо*) та можливі негативні наслідки цього. Запишіть на дошці.

Індивідуальна робота «Аналізуємо групи»

1. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 із Роздавальних матеріалів для учнів.

Чи є це група?	Чи є в ній лідер(и)?	Чи є в ній правила?	Чи є в ній цінності та ціль?	Чи є в ній відповідальність?
Позитивна група	Дуже не позитивна	Лідер, це завжди людина, яка керує	Так	Це означає, що відповідальність означає лише відповідальність

2. Запропонуйте двом–трьом охочим зачитати те, що вони написали.

Бесіда «Підліткові компанії» (ознаки дружніх, недружніх, небезпечних компаній)

Слово вчителя: «Якщо ви маєте друзів, то знаєте, як це чудово! Вам ніколи нудьгувати, адже друзі завжди пропонують щось цікаве. Ви разом ходите в кіно, на пляж, обмінюєтеся музичними дисками і комп'ютерними іграми, обговорюєте новини.

З друзями почуваетесь захищеними, адже ваше гасло: "Один за всіх і всі за одного". У такій компанії ви є членами команди.

Якщо хтось із вас захворів чи потрапив у біду, ви хвилюєтеся за нього і підтримуєте його».

1. Продемонструйте відео.



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Nichego-na-svete-luchshe-netu/>

Запитання для обговорення:

- Яка це компанія? Чому ви так гадаєте?

Як підсумок зачитайте ознаки дружньої компанії.

Ознаки дружніх компаній:

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

Слово вчителя: «Недружні компанії — це групи, в яких ти почуваєшся самотнім і мусиш увесь час прикидатися та підлаштовуватися під певні стандарти. У такі групи часто об'єднуються за дивними ознаками. Наприклад, «круті» — ті, кого привозять до школи на дорогих іномарках; «стильні» — визнають лише тих, хто носить фірмовий одяг; «столичні» — ті, хто прибув до літнього табору з Києва.

Стосунки у таких групах позбавлені теплоти, у них не цікавляться твоїми справами. Тож навряд чи можеш розраховувати на підтримку тих, хто належить до цієї компанії, адже тут панує дух конкуренції — в кого одяг найвідомішої фірми, крутіший мобільник тощо».

2. Продемонструйте відео.

Запитання для обговорення:

- Яка це компанія? Чому ви так гадаєте?

Як підсумок зачитайте ознаки недружніх компаній.



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Urivok-z-f-lmu--Za-dvoma-zaytsyami/>

Ознаки недружніх компаній:

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

Слово вчителя: «Небезпечні компанії є серйозною загрозою для тебе та інших. У цих компаніях часто панують агресія і насилля. У них жорсткі правила і за непокору тут можуть не лише вигнати з компанії, а й побити. Тут курять, вживають алкоголь і наркотики, члени цих компаній розважаються крадіжками, бійками, вимаганням.

Потрапити в таку компанію означає наразитися на величезну небезпеку. Часто ці угруповання є справжніми бандами, що існують «під дахом» кримінальних структур, їх використовують для зберігання та розповсюдження наркотиків і залучення нових споживачів.

Тримайся подалі від таких компаній!»

Як підсумок зачитайте ознаки небезпечних компаній.

Ознаки небезпечних компаній:

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

Перегляд та обговорення відео

Слово вчителя: «На жаль, молоді люди не завжди вміють розв'язувати свої проблеми мирно. Тому в колективі, де панує недружня атмосфера, трапляються агресивні конфлікти — сварки, бійки, знущання зі слабших тощо. Все це — прояви насилля».

Запитання для обговорення:

- З яких причин діти іноді поведуться агресивно? *(Не вміють інакше розв'язувати конфлікти; невиховані; не контролюють себе; їм подобається відчувати свою силу; за компанію; беруть*

приклад із дорослих; це вплив засобів масової інформації тощо.)

- Чи знаєте ви фільми та комп'ютерні ігри, які романтизують жорстокість і насилля? *(Фільми жахів, бойовики.)*
- Як ви гадаєте, чи варто дивитися багато таких фільмів та брати приклад з їхніх персонажів?

Слово вчителя: «Зараз ми переглянемо два уривки з фільму «Опудало». Це історія про однолітків та їхню компанію, про тих, хто вміє дружити, і тих, хто зраджує; про тих, хто знає правду і мовчить, а також про те, до чого може призвести жорстокість у з'ясуванні стосунків».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Opudalo/>

Запитання для обговорення:

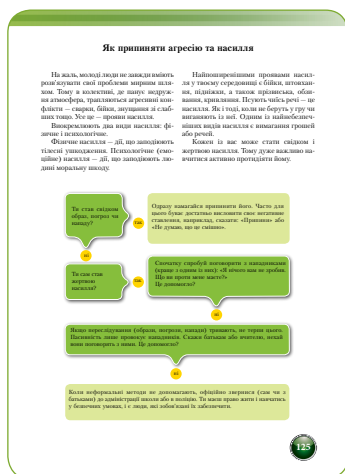
- Яке буває насилля? *(Фізичне і психологічне.)*
- Коли однокласники застосовували до Маші психологічне насилля, а коли — фізичне?

Слово вчителя: «Виокремлюють два види насилля: фізичне і психологічне. Фізичне насилля — дії, що заподіюють тілесні ушкодження. Психологічне (емоційне) насилля — дії, що заподіюють людині моральну шкоду.

Найпоширенішими проявами насилля у твоєму середовищі є бійки, штовхання, підніжки, а також прізвиська, обзивання, кривляння. Псують чийсь речі — це насилля. Як і тоді, коли не беруть у гру чи виганяють із неї. Одним із найнебезпечніших видів насилля є вимагання грошей або речей.

Кожен із вас може стати свідком і жертвою насилля. Тому дуже важливо навчитися активно протидіяти йому».

- Запропонуйте учням по черзі прочитати алгоритм дій «Як припинити агресію та насилля» у Роздавальному матеріалі для учнів.



Підсумуйте: «Якщо ви стали спостерігачами чи жертвами насилля, пам'ятайте, що можете звернутися до шкільного психолога чи соціального педагога. Також працює безкоштовна "гаряча лінія" з питань насильства та захисту прав дітей: 0 800 500 225. Не соромтеся і за потреби обов'язково звертайтеся!»

Руханка

- Матеріали: запис жвавої завзятої музики, яка подобається дітям вашого класу.

Слово вчителя: «Хто з вас коли-небудь бачив диригента? Ви помітили, як рухається диригент за своїм диригентським пультом?»

Коли я увімкну музику, ви всі можете встати і почати диригувати уявним оркестром. "Диригуйте" долонями, руками, колінами, ногами і всім своїм тілом, щоб показати музикантам, як ті повинні грати».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:

- Бажання мати друзів і компанію — природна потреба підлітків.
- Дружні компанії з радістю беруть у своє коло нових друзів, поважають і підтримують одне одного.
- Якщо ви стали жертвою або свідком насилля, завжди намагайтеся припинити його.
- Якщо у вас не виходить зробити це самостійно, зверніться до батьків, психолога, адміністрації школи або в поліцію.

2. Домашнє завдання (діти виконують за бажанням).

- *Слово вчителя:* «Уявіть, що у вашому класі з'явився новий учень. Напишіть записку новачку в Роздавальному матеріалі для учнів Завдання 2, який потерпає від самотності, від того, що не має друзів».

3. *Слово вчителя:* «Слова підтримки, ви напишете вдома. А зараз давайте по черзі скажемо, що ми можемо зробити для цього хлопчика («Я можу показати



йому школу», «Я можу запросити його сісти зі мною на уроці»»).

4. Завершальна вправа. Запропонуйте учням поаплодувати собі.

ТРЕНІНГИ ДЛЯ УЧНІВ

7-го КЛАСУ

Вступний тренінг для учнів 5–9-х класів.

«Вчимося жити разом» (с. 95–102)

Тренінг 1. Розбудова самооцінки

Тренінг 2. Синергія стосунків

Тренінг 3. Стрес і психологічна рівновага

Тренінг 4. Стрес в екстремальних ситуаціях

Тренінг 5. Керування стресами

**Тренінг 6. Конструктивне розв'язання
конфліктів**



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	-------------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Розбудова самооцінки



Мета

Ознайомити учнів з поняттям «психологічна рівновага» та способами формування здорової самооцінки.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *називають* ознаки психологічної рівноваги, види самооцінки;
- *оцінюють* рівень своєї психологічної рівноваги та самооцінки;
- *пояснюють*, як низька самооцінка впливає на поведінку підлітків;
- *аналізують* вплив критики на самооцінку;
- *демонструють* уміння адекватно ставитися до критики сторонніх людей.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, реквізити до вправи «Маленькі добрі справи» (хустинка, палиця, окуляри, кошук тощо).
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати Додаток 1.1 за кількістю учнів для знайомства.
- Запропонувати волонтерам підготувати в ролях притчу «Віслюк».
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Міні-лекція «Психологічна рівновага і самооцінка»	5 хв
Перегляд відео	8 хв
Інсценування та обговорення притчі «Віслюк»	9 хв
Руханка «Гра в коника»	2 хв
Мозковий штурм	3 хв
Інсценування «Маленькі добрі справи»	5 хв
Підсумкові завдання	3 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на вступному тренінгу»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про самооцінку та її вплив на психологічну рівновагу людини».
3. Вправа на знайомство.

Роздайте учням малюнок сонця (*Додаток 1.1*). Скажіть вступне слово до вправи: «Для формування здорової самооцінки ви маєте завжди ставитися до себе як до унікальної і неповторної особистості, вартої любові, поваги і всього найкращого у житті. Уявіть, що ви стоїте у промінні сонця, а воно висвітлює тільки ваші найкращі риси. Запишіть на промінчиках те, що висвітило чарівне сонце».

4. Запропонуйте учням по черзі назвати своє ім'я і зачитати написане. Морально підтримайте тих, кому складно знайти у собі позитивні риси, запропонуйте іншим учням допомогти їм у цьому.

Міні-лекція «Психологічна рівновага і самооцінка» (ознайомити з поняттям та ознаками психологічної рівноваги, пояснити значення позитивної самооцінки для підлітків)

Слово вчителя: «Ви вже знаєте, що всі наші почуття є дуже важливими та відчувати почуття радості, щастя, задоволення значно приємніше ніж почуття суму чи пригніченості. Душевного комфорту можна досягти, лише перебуваючи в гармонії емоційної, інтелектуальної та духовної сфер. Такий стан називають психологічною рівновагою, або психологічним благополуччям.

Найголовнішою передумовою психологічної рівноваги є здорова самооцінка».

- Дайте визначення: «Самооцінка — це ставлення людини до себе, а здорова самооцінка — це позитивне ставлення до себе й адекватна оцінка своїх переваг і недоліків».
- За допомогою презентації та інформації у Роздавальних матеріалах для учнів продемонструйте значення самооцінки та з'ясуйте найпоширеніші причини низької самооцінки (*зовнішність і критика з боку інших людей*).

Підсумуйте: «Здорова самооцінка є основою психологічного благополуччя».

Перегляд відео



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Nuzhno-verit-v--svoih-detey/>

Запитання для обговорення:

- Як ставилися до хлопчика однокласники і вчителі в новій школі? (*Вважали дурним і безперспективним.*)

- Чого він досяг у житті?
- Хто йому допоміг? (Його мама.)

Підсумуйте: «Для розбудови здорової самооцінки важливо усвідомлювати свою унікальність, розвивати здібності та не брати близько до серця критику сторонніх людей».

Інсценування та обговорення притчі «Віслиук» (проаналізувати вплив критики на психологічну рівновагу)

1. Запросіть волонтерів прочитати притчку «Віслиук» (Роздавальні матеріали для учнів).

Дійові особи:

- Чоловік
- Син
- Перехожі критики (4 особи)
- Автор.



Запитання для обговорення:

- Що робили перехожі?
 - Як чоловік із сином реагували на критику?
 - Чи була вона корисною для них? Чи правильний висновок зробив чоловік?
2. Запропонуйте учням виконати Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів.



Запитання для обговорення:

- До чийх порад варто прислухатися? (До порад дорослих, яким ти довіряєш; доброзичливих порад друзів.)

Підсумуйте: «Інколи корисніше не слухати чужих порад, а діяти згідно з планом. Адже своє життя проживаємо ми, а не сторонні порадиники».

Руханка «Гра в коника» (вправа на зняття емоційного напруження)

- Попросіть групу стати у велике коло. У ході гри учасники плескають долонями по колінах, імітуючи стукіт копит, та виконують деякі інші ваші команди.
- Зігніть коліна і починайте у повільному темпі. Щойно створиться ритм і вся група буде залучена до гри, починайте давати різні команди та демонструвати відповідні рухи. Учасники повторюють за вами.

Команда	Дії
Кінь скаче галопом	Плескати по коліна швидко
Кінь перестрибує паркан	Підстрибнути
Галопом по воді	Ляскати по щоках
З'являються індіанці	Кричати імітуючи індіанців

Перейти на рись	<i>Бити повільно по колінах</i>
Глядачі спостерігають	<i>Руки над очима</i>
Повернути направо	<i>Нахилитися праворуч</i>
Повернути наліво	<i>Нахилитися ліворуч</i>

- Як варіант можна виконати руханку «Іподром». Відеоінструкція за посиланням:

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/-podrom/>

Мозковий штурм

- Запропонуйте учням навести приклади маленьких добрих справ, які підвищують самооцінку.

Інсценування «Маленькі добрі справи» (продемонструвати, як можна підвищити самооцінку, допомагаючи іншим)

Слово вчителя: «Коли робиш щось для інших, а не для себе, отримуєш несподіваний бонус — чудовий настрій і задоволення собою».

1. Запропонуйте учасникам об'єднатись у пари з тим, хто сидить ліворуч від них, підготувати і показати пантомімою одну маленьку добру справу, яка здатна швидко підвищити самооцінку (наприклад, допомогти мамі освоїти новий телефон).

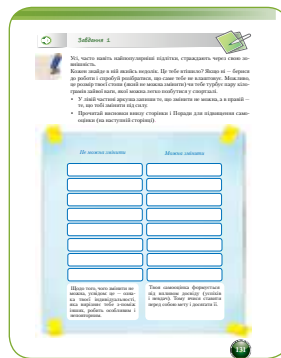
Запитання для обговорення:

- Чому самооцінка підвищується, коли люди роблять добрі справи для інших?

Підсумуйте: «Маленькі добрі справи здатні підняти настрій і підвищити самооцінку».

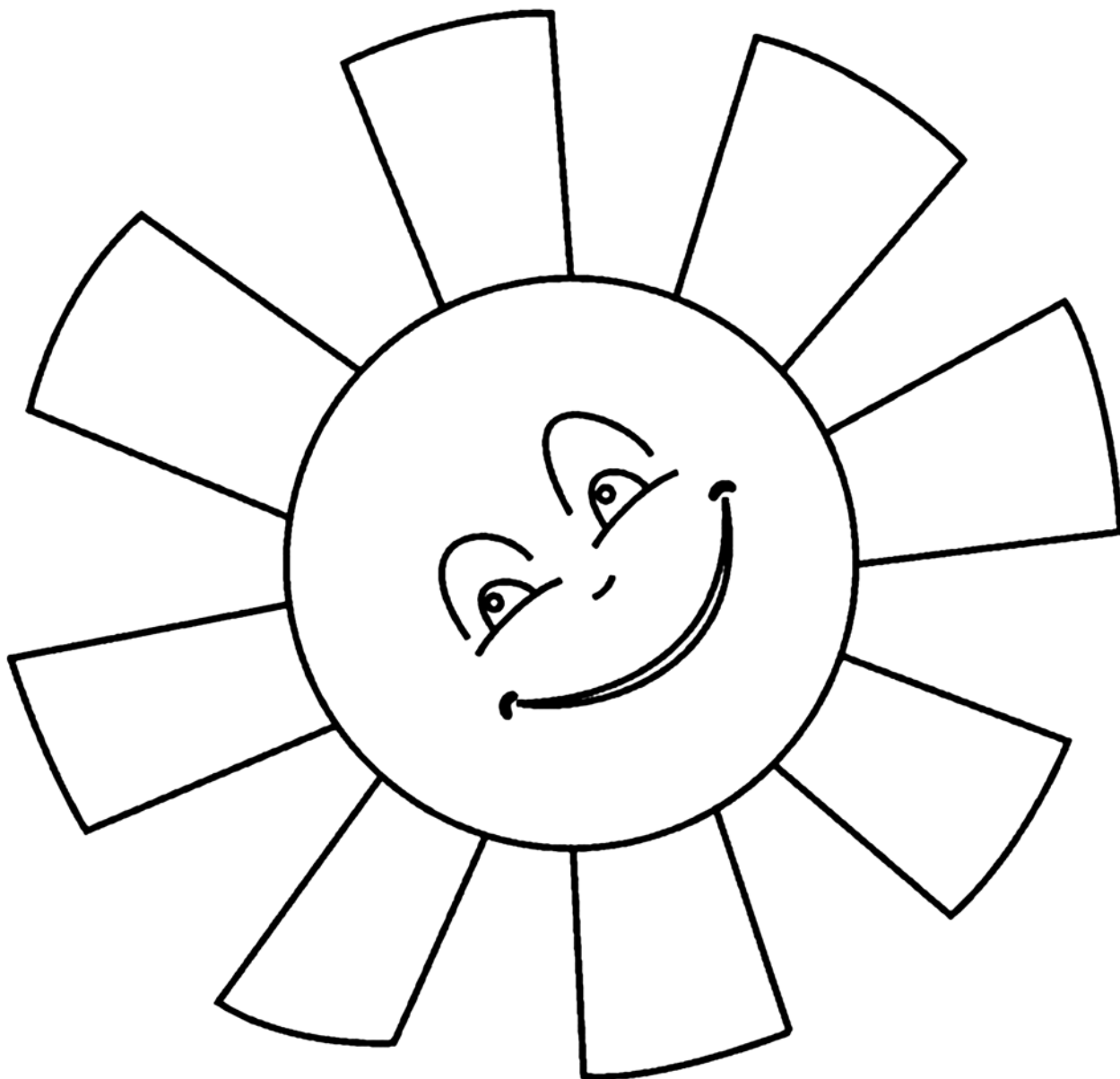
Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:
 - Здорова самооцінка — основа вашого психологічного благополуччя.
 - Для розбудови здорової самооцінки треба усвідомити свою унікальність, розвивати здібності, не брати близько до серця критику сторонніх людей і пам'ятати, що допомога іншим — ключ до підвищення самоповаги.
2. Домашнє завдання (*діти виконують за бажанням учнів*)
 - Виконати Завдання 1, 3 у Роздавальних матеріалах для учнів.



3. Завершення тренінгу.

- Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому тренінгу я дізнав(-ла)ся., навчив(-ла)ся ...».
- Завершіть тренінг оплесками.





Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	-------------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Синергія стосунків



Мета

Ознайомити з поняттям синергії, сприяти розвитку навичок розбудови стосунків.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- розкривають значення терміна «синергія»;
- аналізують якість своїх стосунків;
- наводять приклади синергії у природі, техніці, спорті, стосунках;
- демонструють уміння поліпшувати стосунки, знаходити спільну мову з дорослими та однолітками.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, кольорові олівці (за кількістю учасників), газета для руханки «Крижина», чисті аркуші паперу формату А4.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати 2 екземпляри Додатку 2.1 для роботи у групах.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв
Міні-лекція, робота у групах	15 хв
Перегляд відео «Команда»	5 хв
Руханка «Крижина»	5 хв
Робота у групах	10 хв
Підсумкові завдання	3 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Робота у групах

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, проведіть вправу разом.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ви дізнаєтеся, що таке синергія і синергія стосунків».
3. Знайомство. Учні по черзі називають своє ім'я і кажуть, чого їх навчив друг (брат, сестра) або чого вони їх навчили (наприклад: «Мене звали Марія, мій друг навчив мене грати на барабанах, а я його — пекти тирози»).

Міні-лекція, робота у групах (дати учням уявлення про «синергію»)

- Презентація «Синергія» (визначення поняття, приклади синергії у природі, техніці, людських стосунках).
1. Інформаційне повідомлення: «Синергія (у перекладі з англ. мови — «спільна енергія») означає, що ціле є значно більшим, ніж сума його складників. Приклади синергії знаходимо у природі, техніці, музиці, спорті тощо (мал. 1 у Роздавальних матеріалах для учнів)». Запропонуйте чотирьом охочим зачитати тексти про приклади синергії.



Запитання для обговорення:

- Наведіть приклади синергії у ваших особистих стосунках, у вашому класі, родині, громаді. (Виконувати творчі проекти, захищатися від кривдників.)
- Що ви можете зробити, щоб допомогти іншим людям?
- Що інші люди робили для вас?

Підсумуйте: «Синергія існує всюди: у природі, техніці, суспільстві. Вона повинна бути і у вашому житті».

2. Робота у групах (на вибір учителя) (показати, що спільна робота зближує людей).

Вправа «Командна робота»

- Обладнання: аркуш паперу для кожної команди, фломастери (кольорові олівці, маркери) за кількістю учасників.
- Об'єднайте учнів у 4 групи («весна», «літо», «осінь», «зима»).
- Роздайте групам аркуші паперу та олівці або фломастери різних кольорів (по одному для кожного учня).
- Запропонуйте учасникам груп розібрати олівці (маркери, фломастери) і повідомте, що вони мають разом намалювати малюнок, пов'язаний із синергією (наприклад, люди стоять ланцюжком і передають одне одному відра з водою). При цьому кожен може використовувати лише свій фломастер (маркер, олівець), обмінюватися ними не можна.

Презентації малюнків.

Запитання для обговорення:

- Які труднощі виникали під час виконання цього завдання?
- Як ви їх долали?

- Якщо є можливість і бажання дітей, можна обрати найкращий малюнок, сфотографувати його і виготовити наклеїти або футболки для всіх учнів із зображенням цього малюнка, які вони вдягатимуть на ці уроки.

Підсумуйте: «Існує чимало творчих команд, які створюють шедеври. От і ви працюючи разом, створили чудові плакати.»

АБО:

Вправа «Шукаємо друзів!»

Об'єднайте учнів у 4 групи («північ», «південь», «захід», «схід»).

- Кожна група пише оголошення: «Шукаємо друзів!» (Завдання 1 у Роздавальних матеріалах для учнів).

Завдання 1

Напишіть оголошення: «Шукаємо друзів!». Приклад: «Увага! Увага! Якщо ти романтик, любиш природу і віддаєш перевагу активному відпочинку, приєднуйся до туристичного клубу «Зоряні шляхи». Зустріч у суботу 10 вересня о 8.30 біля школи. Візьми в дорогу: спортивний одяг, взуття, головний убір, пляшку води, бутерброд і багаторий настрій. До зустрічі!»

Шукаємо друзів!

• Яке оголошення справило на вас найбільше враження?
 • У кого виникло бажання приєднатися до однієї з команд?

- Наприклад: «Увага! Увага! Якщо ти романтик, любиш природу і віддаєш перевагу активному відпочинку, приєднуйся до туристичного клубу «Зоряні шляхи». Зустріч у суботу 10 вересня о 8.30 біля школи. Візьми в дорогу: спортивний одяг, взуття, головний убір, пляшку води, бутерброд і багаторий настрій. До зустрічі!»
- Читання оголошень.

Запитання для обговорення:

- Яке оголошення справило на вас найбільше враження?
- У кого виникло бажання приєднатися до однієї з команд?

Підсумуйте: «Ви всі разом не лише створили оригінальні оголошення, а й більше дізналися про уподобання одне одного. Отже, спільна робота не тільки дає більший потенціал розвитку, а й об'єднує.»

Перегляд відео «Команда»



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Komanda/>

Запитання для обговорення:

- Як ви гадаєте, про що це відео?
- Чи можете навести приклади, коли люди діяли, як ці тварини?

Підсумуйте: «Навіть тварини на інстинктивному рівні використовують принцип синергії. І це допомагає їм уникати багатьох небезпек.»

Руханка «Крижина»

- Запропонуйте учням уявити себе пінгвінами (*їх треба зображати*) і стати на одній «крижині» (*газета*). Якщо група велика, можна створити кілька «крижин».
- Мета гри: вберегти усіх «пінгвінів» на «крижині».
- Починайте розповідати історію подорожі крижини. Наприклад: «Одного теплового дня крижини відірвалися від Антарктиди і почали плисти за течією до екватора. Що ближче вони були до теплих країв, то швидше танули (зменшує «крижини», відриваючи смужки від газет). Наші «крижини» плывуть усе далі й далі, і тануть усе більше й більше...».
- Гра закінчується, коли перед групою постає загроза «затоплення».

Запитання для обговорення:

- Якими способами ви намагалися втриматися на крижині?
- Що ви відчували, коли хтось із «пінгвінів» сховався із крижини?
- Поясніть на прикладі цієї вправи принцип синергії.

Підсумуйте: «Допомога одне одному, спільна діяльність і взаємодтримка — запорука здорових стосунків».

Робота у групах (доводить, що креативний потенціал групи більший, ніж однієї людини чи двох людей)

1. Обладнання: картки з назвою предмета для кожного учасника (*Додаток 2.1*), олівці, фломастери, чисті аркуші для презентації.
 - Об'єднайте учнів у пари. Кожен учасник дістає картку з назвою предмета. У парі учасники придумують, як можуть між собою взаємодіяти ці предме-

ти і що з них можна зробити. Презентують новий винахід за обмежений час.

- Об'єднайте по 2 пари між собою. Завдання те саме: об'єднати роботу чотирьох предметів і продемонструвати результат їхньої діяльності.

Запитання для обговорення:

- Як змінювалася складність завдання зі збільшенням кількості учасників і предметів?
- Як виявлялася синергія під час виконання цієї вправи?

Підсумуйте: «Отже, створивши неймовірні винаходи, ми побачили, що креативний потенціал групи більший, ніж однієї людини чи двох людей».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки
 - Якщо ми керуємося принципом синергії у стосунках, наші можливості зростають, ми досягаємо кращих результатів у навчанні, спорті, будь-якій діяльності. Поліпшується якість стосунків, ми отримуємо більше задоволення від спілкування, ефективніше розв'язуємо конфлікти.
 - Важливо навчитися цінувати і використовувати відмінності, що існують між людьми; спілкуватися, взаємодіяти і будувати стосунки на основі партнерства; використовувати сильні якості та компенсувати недоліки одне одного.
2. Завершення тренінгу.
 - Запропонуйте учням по черзі подякувати за співпрацю і сказати, чого вони навчились одне від одного. Наприклад: «Олеже, я дякую тобі за співпрацю, ти сьогодні мене навчив творчо використовувати папір».

Додаток 2.1





Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Стрес і психологічна рівновага



Мета

Вчити дітей визначати джерела стресу у своєму житті, використовувати техніки самоконтролю.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, що таке стрес, які є види стресу;
- *називають* чинники, що спричиняють стрес;
- *оцінюють* індивідуальний вплив стресорів;
- *демонструють* уміння використовувати техніки самоконтролю у стресових ситуаціях.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).

Що підготувати заздалегідь



- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	3 хв
Міні-лекція, мозковий штурм	6 хв
Вправа «Голосуй ногами»	7 хв
Перегляд відео «Що таке стрес?»	10 хв
Робота у групах «Швидка допомога при стресах»	10 хв
Підсумкові завдання	9 хв
<i>Усього тривалість:</i>	
	45 хв

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

- Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте сказане.
- Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ви дізнаєтеся, що таке стреси і як вони впливають на нашу психологічну рівновагу».
- Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по колу назвати своє ім'я і сказати, що приносить їм радість. (Наприклад: «Мене звали Катя, мені приносить радість похід до кінотеатру».)

Міні-лекція, «мозковий штурм» (ознайомлення з поняттями «стрес», «стресор», видами стресу)

- За допомогою презентації та інформації у Роздавальних матеріалах для учнів розкрийте учням значення понять: «стрес», «еустрес», «дистрес», «гострий стрес», «хронічний стрес».



- «Мозковий штурм» (навести приклади стресових чинників).

Слово вчителя: «Чинники, які спричиняють стрес, називають стресорами (на-

приклад, несподіваний виклик до дошки, виграш у лотерею, хвороба тощо)».

- Проведіть «мозковий штурм», написавши на дошці слово «стресори» і записуючи всі варіанти стресових чинників, які називають учні.

Підсумуйте: «Стрес можуть спричинити як негативні, так і позитивні події».

Вправа «Голосуй ногами» (оцінити індивідуальний вплив стресорів)

- Розкладіть по лінії картки від «0» до «10» (між ними має бути простір, вільний від столів та стільців).
- Назвіть стресор і запропонуйте учням зайняти місце від «0» до «10» відповідно до того, з якою силою цей стресор впливає на кожного з них. Очі можуть пояснити свій вибір (один–два учні).

Стресори: отримати низьку оцінку, переїхати до нового міста, виграти змагання, перейти до нової школи, несподіваний виклик до дошки, покататися на американських гірках, річна контрольна з математики, довгоочікувані канікули.

Підсумуйте: «Один і той самий стресор може по-різному впливати на різних людей».

Перегляд відео «Що таке стрес?» (2:01 хв) — ознайомлення з видами стресу

Запитання для обговорення:

- Чому говорять, що стрес необхідний для людини?
- Які є фази стресу? (Запишіть їх на дошці: тривога, резистентність, виснаження.)
- У чому користь стресу?
- У чому його небезпека?



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/CHto-takoe-stress/>

Підсумуйте: «Найчастіше у нашому житті виникає гострий стрес. Тому ми маємо вміти контролювати себе в подібних ситуаціях».

Робота у групах «Швидка допомога при стресах» (розглянути способи самоконтролю)

Слово вчителя: «Ви вже знаєте, що іноді в сильній стресовій ситуації людина не може адекватно, тобто правильно, розсудливо реагувати на стрес. Таке може трапитись у надзвичайній ситуації чи у щоденному житті: напередодні важливої події або коли виникають несподівані проблеми.

Тому, потрапивши у критичну ситуацію, передусім треба заспокоїтись, опанувати бурхливі емоції. Пам'ятаєте пораду: якщо вас щось прикро вразило, полічіть до десяти, перш ніж щось сказати чи зробити? Цей прийом нерідко дає змогу зберегти спокій, утриматися від непродуманих слів і вчинків. Є й інші подібні методи та прийоми».

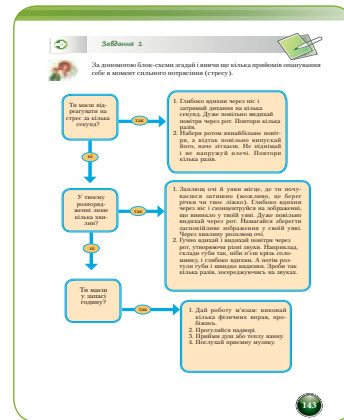
- Об'єднайте учнів у три групи («секунди», «хвилини» і «години»).

- Запропонуйте учням уявити, що вони мають виступити на сцені та дуже хвилюються. Попросіть групи підготувати демонстрування технік самоконтролю, які можна використати, коли мають:

група «секунди» — лише кілька секунд;

група «хвилини» — кілька хвилин;

група «години» — не менш як годину.



- Якщо у групах виникають труднощі, можна використати інформацію з Роздавальних матеріалів для учнів Завдання 1.
- Демонстрування групами технік самоконтролю.

Запитання для обговорення:

- Які ще методи самоконтролю ви знаєте?

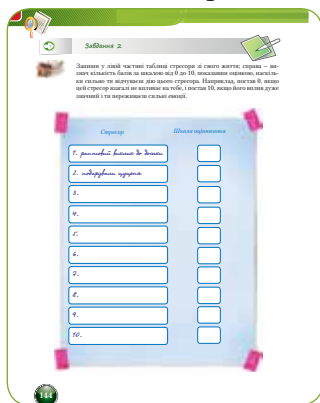
Підсумуйте: «Потрапивши у стресову ситуацію, застосовуйте адекватні техніки самоконтролю».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:
 - Стрес означає напруження.
 - Помірний стрес підвищує працездатність і робить життя цікавим і повноцінним.
 - Техніки самоконтролю допомагають зменшити стрес або позбавитися від нього.

2. Домашнє завдання (діти виконують за бажанням)

- Запропонуйте учням оцінити стресори зі свого життя, виконавши Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів.



3. Завершальна вправа.

- Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому тренінгу я дізнав(-ла)ся ..., навчив(-ла)ся ...».
- Запропонуйте їм вправу на релаксацію «Безпечне місце».

Мета: навчити дітей медитації, яка допоможе їм заспокоїтись, актуалізувавши позитивні спогади.

Слово вчителя: «Сьогодні ми навчимося використовувати нашу уяву, щоб створювати і запам'ятовувати приємні події, відчуття та образи. Коли ми відчуваємо стрес, корисно уявити місце, де нам добре і ми в безпеці. Я пропоную вам згадати місце, де ви почуваетесь спокійними і щасливими. Це може бути реальне місце, де ви були на канікулах, або місце, про яке чули і хочете там побувати. А ще це може бути уявне (вигадане) місце.

Давайте почнемо з того, що ви зробите кілька глибоких вдихів. Тепер заплющте очі і дихайте спокійно. Уявіть місце, де вам спокійно, безпечно і щасливо (*пауза*).

Уявіть, що стоїте або сидите там (*пауза*). Подивіться навколо у своїй уяві і запам'я-

тайте все, що бачите (*пауза*). Запам'ятайте всі деталі (*пауза*). Зверніть увагу на різні кольори довкола (*пауза*). Уявіть, що торкається навколишніх предметів (*пауза*).

Тепер подивіться далеко вперед. Що ви бачите? Постарайтеся розгледіти різні кольори, тіні. Ви зараз перебуваєте у своєму особливому місці, яке завжди можна уявити і куди завжди можна потрапити за вашим бажанням.

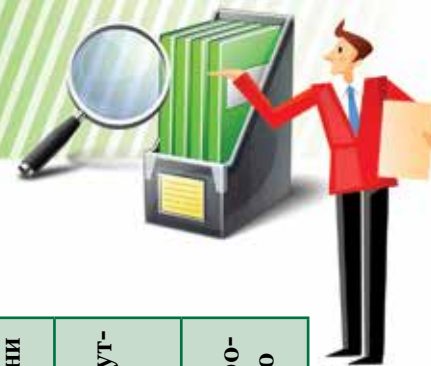
У цьому особливому місці ви почуваетесь спокійно і впевнено.

Уявіть, що босоніж стоїте на землі. Запам'ятайте це відчуття (*пауза*). Починайте повільно йти і запам'ятовувати все, що вас оточує. Що ви відчуваєте (*пауза*)? Може, легкий приємний вітерець, теплі промінчики на своєму тілі? Або чуєте звук моря? Чи спів птахів (*пауза*)?

Які запахи ви відчуваєте (*пауза*)? Може, це запах моря? Чи квітів? Чи вашої улюбленої їжі (*пауза*)? В особливому місці ви можете слухати, відчувати і бачити речі, які вам приємні. Ви спокійні і щасливі.

Тепер уявіть, що з вами поруч є хтось особливий (*Примітка: це може бути реальна людина, фантастичний герой, герой мультфільму або вигаданий друг*). Цей хтось — сильний і прийшов сюди, щоб допомогти. Уявіть, що ви вдвох повільно гуляєте й озираетесь навкруги (*пауза*). Кожен із вас щасливий бути поруч з цією людиною, адже вона — ваш друг і помічник, який допоможе розв'язати будь-які проблеми. Озирніться ще раз довкола. Запам'ятайте все це. Адже ви зможете повернутися сюди знову в будь-який час. Ваш помічник завжди буде тут, де б ви не були (*пауза*).

Приготуйтеся розплющити очі і залишити своє особливе місце. Один, два, три...».



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Керування стресами



Мета

Ознайомити з впливом стресу на здоров'я та фізичними, емоційними й духовними способами керування стресом.



Очікувані результати

Наприкінці цього заняття учні:

- розпізнають фізіологічні та психологічні ознаки стресу і стресового перевантаження;
- пояснюють, як стрес впливає на здоров'я;
- називають фізичні, емоційні та духовні способи керування стресом.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Руханка «Полювання на Лева»	5 хв
Перегляд відео «Чи може стрес убити?»	5 хв
Інформаційне повідомлення «Хронічний стрес»	7 хв
Інсценування «Що допомагає мені заспокоїтися»	10 хв
Підсумкові завдання	8 хв
<i>Усього тривалість:</i>	
	45 хв

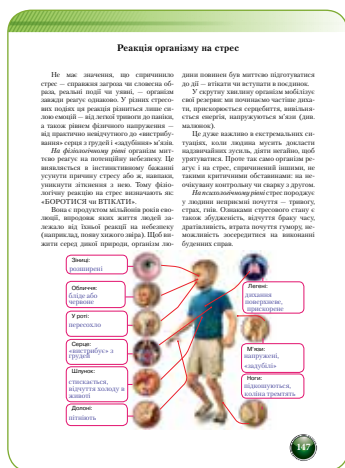
Рекомендації щодо проведення уроку

Відкритий мікрофон

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підведіть підсумок: «На минулому уроці ми дізналися, що таке стрес, яким він буває, які чинники спричиняють стрес і як швидко заспокоїтись у стресовій ситуації».
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні з'ясуємо вплив стресу на людину та її здоров'я».
3. «Мозковий штурм»: «Ознаки стресу». Запропонуйте учням назвати ознаки, за якими вони можуть дізнатися, що перебувають у стресі (підказка в Роздавальних матеріалах для учнів «Реакція організму на стрес»)
4. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по колу назвати своє ім'я і по черзі продовжити фразу: «Коли у мене стрес, то в мене...», (наприклад, підкошуються ноги, тремтять руки, пересихає в роті...)
5. Запропонуйте учням по черзі зачитати інформацію про реакцію організму на стрес із Роздавальних матеріалів для учнів.



Підсумуйте: «Реакцію організму на стрес називають "Боротися чи втікати". Вона мобілізує резерви організму».

Руханка «Полювання на лева»

- Запропонуйте учасникам стати в коло один за одним. Промовляйте слова і супроводжуйте їх відповідними рухами, діти повторюють за вами.

«Ми йдемо полювати на лева! (Впевнена ходьба по колу або на місці.)

Не боїмося ми нікого! (Заперечувальні рухи головою.)

Ой, а що це? Це болото! Чав! Чав! Чав! (Ходьба з високо піднятими колінами.)

Ой, а це що? Це море! Буль! Буль! Буль! (Імітування плавання руками.)

Ой, а це що? Це поле! Туп! Туп! Туп! (Гучне тупотіння.)

Ой, а це що? Такий великий! (Показують який.)

Такий пухнастий! (Показують, ніби погладжуючи.)

Ой, так це ж лев! (Присіли, охопили себе руками.)

(Далі учні повторюють рухи у швидкому темпі.)

Побігли додому! Через поле! Туп! Туп! Туп!

Через море! Буль! Буль! Буль!

Через болото! Чав! Чав! Чав!

Прибігли додому! (Присіли.) Двері зачинили! (Обхопили себе руками.)

Які ми молодці! (Глядять себе по голові.) Ой, які ми сміливі, не злякалися лева (Аплодують собі.)»

- Запитайте учасників, яка стресова реакція (боротися чи втікати) описана у цій руханці.

шевний спокій у спогляданні природи. Кожна людина має свої секрети релаксації та відпочинку».

- Запропонуйте учням прочитати інформацію «Здорові способи отримання емоційного задоволення» у Роздвальних матеріалах для учнів і виконайте Завдання 1.

- Запросіть учнів по черзі продемонструвати пантомімою свій улюблений спосіб релаксації.

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

- Слово вчителя: «Окрім фізичних та емоційних, існують духовні способи подолати стрес. Комуś допомагає молитва, хтось знаходить утіху в тому, що час лікує всі негаразди», а дехто згадує про перстень царя Соломона.

- Прочитайте притчу.

Перстень царя Соломона

Цар Соломон, правитель Ізраїлю, уславився своєю мудрістю. Одного разу він попросив радників зробити йому перстень із написом, який міг би повертати

сильні емоції у протилежний бік — утішати в горі й «опускати на землю» під час тріумфу.

Радники довго роздумували над завданням Соломона і зрештою принесли йому перстень, на якому був напис: «І це мине...»

- Поміркуйте і скажіть, що означає напис на перстні.

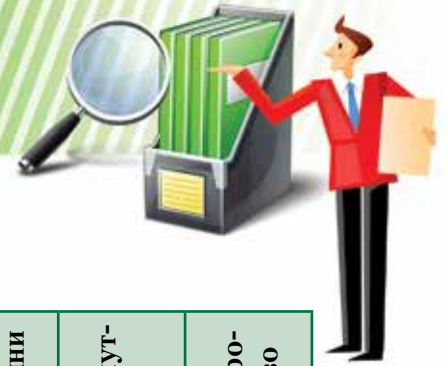
2. Зачитайте висновки:

- Під час стресу організм мобілізує всі резерви, що виявляється на фізіологічному і психологічному рівнях. Цю реакцію називають «боротися чи втікати».
- Надто сильний або тривалий стрес небезпечний для здоров'я.
- Існують фізичні, емоційні та духовні способи керування стресом, які допомагають долати сильні стреси і запобігти виникненню хронічних.

3. Домашнє завдання (діти виконуть за бажанням)

Слово вчителя: «Організм людини дуже витривалий, аж поки стресове навантаження перевищить певну межу — стресову стійкість. Це можна порівняти з роботою складного механізму, що постійно працює на межі своєї потужності».

- Запропонуйте учням удома визначити свій рівень стресу, виконавши Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів.
- 4. Завершальна вправа. Запропонуйте учням сісти спокійно, заплющити очі, глибоко видихнути і вдихнути, уявляючи, що вони видихають проблеми, а вдихають радість.



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Стрес в екстремальних ситуаціях



Мета

Ознайомити учнів з особливостями стресу в надзвичайних ситуаціях. Розвивати навички позитивного мислення.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *називають* стресори надзвичайних ситуацій;
- *розповідають* про головні передумови виживання у надзвичайних ситуаціях;
- *пояснюють* небезпеку негативного мислення;
- *демонструють уміння* змінювати негативні думки на позитивні.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Інформаційне повідомлення «Стресори надзвичайних ситуацій»	6 хв
Інформаційне повідомлення «Як вижити в екстремальній ситуації»	4 хв
Руханка «Ураган для тих...»	3 хв
Інформаційне повідомлення «Ефект самопідтримки стресу»	4 хв
Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення»	12 хв
Підсумкові завдання	6 хв
<i>Усього тривалість:</i>	<i>45 хв</i>

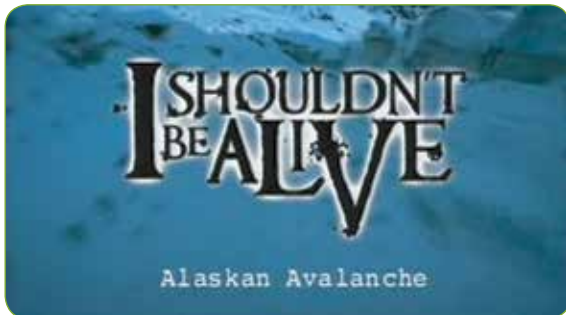
Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх: «На минулому уроці ми вчилися керувати стресами, які виникають у щоденному житті».
2. Продемонструйте трейлер із циклу програм «Я не повинен був вижити: Лавина страху».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/YA-ne-dolzhen-bil-vizhit/>

3. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні розглянемо стреси в екстремальних ситуаціях».
4. Вправа на знайомство.

Слово вчителя: «Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: заблукати в лісі, відстати від групи в поході, стати жертвою нападу зловмисни-

ків; автомобіль, потяг, автобус, літак чи корабель може потрапити в аварію у незнайомій місцевості; вона може опинитись у зоні стихійного лиха (*хуртовини, урагану, землетрусу, снігової лавини*) чи військового конфлікту, несподівано захворіти чи бути травмованою далеко від помешкання».

- Запропонуйте учням по колу назвати своє ім'я і продовжити речення: «Якби я був природним явищем, то я був би ... і пояснити чому (наприклад, сходом сонця, снігопадом, ожеледицею тощо).

Інформаційне повідомлення «Стресори надзвичайних ситуацій» (обговорити чинники, що посилюють стрес у надзвичайних ситуаціях)

Слово вчителя: «В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, холоду, спеки, голоду, спраги, самотності, зневіри».

1. Прочитайте учням притчу про Чуму.

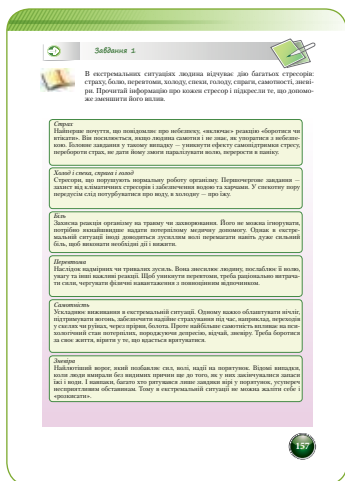
Зустрівся якийсь перехожий із Чумою. «Куди йдеш, Чумо?» — спитав він. «Іду в Багдад, — відповіла Чума. — Хочу заморити п'ять тисяч душ».

За деякий час зустрілися вони знову. «Ти збрехала мені. Казала, що замориш п'ять тисяч душ, а загинуло п'ятдесят тисяч», — дорікнув Чумі чоловік.

«Ні, ти помиляєшся. Я згубила лише п'ять тисяч, а інші померли від страху».

2. Запропонуйте кільком учням по черзі зачитати інформацію із Завдання 1 із Роздавальних матеріалів для учнів.

Підсумуйте: «Потрапивши в екстремальну ситуацію, люди відчувають дію багатьох стресорів. Однак найважливіше — це не втрачати віру в порятунок».



Інформаційне повідомлення «Як вижити в екстремальній ситуації» (розглянути стратегію поведінки в надзвичайній ситуації)

- За допомогою презентації поясніть учням три передумови виживання в екстремальній ситуації.



Підсумуйте: «Перебуваючи у надзвичайній ситуації, зберігайте людську гідність — спершу рятують дітей, поранених, усіх, хто не може сам дати собі раду».

Руханка «Ураган для тих...»

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

чило стільця, стає ведучим і каже: «Ураган для тих, хто народився влітку (в кого довге волосся, коротке волосся, потрапляв у надзвичайні ситуації, бачив море, любить солодке тощо)».

Інформаційне повідомлення «Ефект самопідтримки стресу»

Слово вчителя: «Страх — найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи втікати». Він посилюється, якщо людина самотня і не знає, як упоратися з небезпекою. Найважливіше у такому випадку — уникнути ефекту самопідтримки стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку».

- За допомогою презентації або Завдання 2 із Роздавальних матеріалів для учнів поясніть ланцюг самопідтримки стресу.



Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення» (порівняти вплив негативного і позитивного мислення на стрес)

Слово вчителя: «Негативні (песимістичні) думки посилюють стрес і вмикають ланцюг самопідтримки стресу».

Вони викликають тривогу і страх, посилюють стрес до рівня, коли людина вже не в змозі раціонально мислити й адекватно діяти: «Я цього не зможу, не витримаю», «Все пропало. Мені кінець. Я все зруйнував(-ла)»; вдається до звинувачення і самоприниження: «Він (вона) телепень», «Я дурень (дурна)».

- Прочитайте притчу.

Всього лише відображення Східна притча

Король збудував величезний палац. В одній залі всі стіни були оздоблені дзеркалами.

Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озираючись довкола, він збагнув, що вони оточили його зусбіч.

Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони теж загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги.

Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.

Запитання для обговорення:

- Які думки можна порівняти із сердитими псами?

Слово вчителя: «Щоб розірвати ланцюг самопідтримки стресу, треба змінити негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює

емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин».

- Наведіть кілька прикладів, а потім зачитайте негативні думки та запропонуйте учням перефразувати їх на позитивні. (*Інформація «Позитивне мислення» у Роздавальних матеріалах для учнів.*)

Позитивне мислення

Тобі під силу розвинути сильне самодурне стресу, змінивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Прочитай текст, обведи негативні думки на позитивні, наведено в таблиці.

Негативні думки, які посилюють стрес	Позитивні думки, які допомагають зменшити емоційне напруження
«Я ніколи нічого не виймаю»	«Я пробую все, що в мене є, і все це роблю з оптимізмом»
«Це жахливо»	«Це не жахливо спробувати»
«Я дурень»	«Я спробую»
«Він телепень»	«Він тільки дурень»
«Мені нічого не вийде»	«Я спробую, та не обов'язково вийде»
«Мені обов'язково треба бути щасливим»	«Мені потрібно бути щасливим, але це не обов'язково означає те, що я щасливий»
«Мені обов'язково не треба бути щасливим»	«Мені потрібно бути щасливим, але це не обов'язково означає те, що я щасливий»
«Це безнадійно»	«Спробую, але не обов'язково»
«Я щиро й не спробую»	«Що не вийде спробую»

Формула позитивного мислення

Формула позитивного мислення означає, що якщо ти щасливий, то це означає, що ти щасливий, а не тому, що ти щасливий. Це означає, що ти щасливий, а не тому, що ти щасливий. Це означає, що ти щасливий, а не тому, що ти щасливий.

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки.
 - В екстремальних ситуаціях на людину діють багато стресорів: страх, холод, спека, голод, спрага, біль, перевтома, самотність, зневіра.
 - Психологічними передумовами виживання в цих ситуаціях є готовність до дії, сила волі й колективізм.
 - Песимістичні думки посилюють стрес, і тому важливо навчитися змінювати їх на позитивні.
 - Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Слово вчителя: «Психологи радять запам'ятати формулу позитивного мислення, яка звучить приблизно так (*запропонуйте учням повторювати кожне речення за вами*): «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюються, ми почувася трохи розчарованими. Проте намагаємося тримати себе в руках, зберігати спокій і повагу до себе та інших людей».

2. Завершальна вправа.

Слово вчителя: «Я можу навчити вас позбуватися неприємних спогадів, що посилюють стрес. Для цього ми виконаємо вправу на релаксацію «Стирання негативної інформації з пам'яті».

Сядьте зручно і розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть перед собою чистий аркуш паперу, олівець, гумку. Подумки намалюйте негативну інформацію, яку хочете забути. Це може бути реальна картинка, символ. Подумки візьміть гумку і стирайте послідовно з аркуша паперу всю негативну інформацію. Розплющте очі.

А тепер давайте станемо в коло.

Візьміться за руки, уявіть у своїх грудях вогник добра, ніжності, любові. Уявіть, як він збільшується, його сила переходить у руки і вливається в долоні тих, хто поруч з вами. Серце кожного з вас збагачене теплом сердець ваших однокласників, друзів».



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	---	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Конструктивне розв'язання конфліктів



Мета

Вчити учнів конструктивно розв'язувати конфлікти.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, чому важливо вміти розв'язувати конфлікти;
- *називають* способи подолання конфліктних ситуацій;
- *розповідають*, як поводитись у конфліктній ситуації;
- *наводять приклади* конструктивного розв'язання конфліктів.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Підготувати картки для об'єднання в 4 групи із Додатку 6.1. за кількістю учнів у класі. Ці картки можна використати для подальшого об'єднання у 3 групи. Для цього поділіть картки на три рівні частини і напишіть на звороті цифру 1, 2 або 3.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв
Інформаційне повідомлення «Що таке конфлікт»	4 хв
Бесіда «Стадії розвитку конфлікту»	11 хв
Робота у групах	7 хв
Вправа «Конструктивне розв'язання конфліктів»	3 хв
Робота у групах «Вирішуємо конфлікт конструктивно»	7 хв
Обговорення притчі «Давня мрія»	4 хв
Підсумкові завдання	4 хв
<i>Усього тривалість:</i>	45 хв

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Робота у групах

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, можна виконати це завдання в парах і послідовно опрацювати тему за темою.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх: «Минулі заняття були присвячені темі керування стресами, ми дізналися формулу позитивного мислення».
2. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по черзі назвати своє ім'я і продовжити речення: «Мої друзі можуть сказати про мене, що я (наприклад, комунікабельний, щедрий, нестриманий...)».
3. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми будемо говорити про те, що може зіпсувати стосунки з друзями, а саме — про конфлікти».

Інформаційне повідомлення «Що таке конфлікт» (актуалізувати знання учнів із цієї теми)

1. За допомогою презентації розкажіть учням про конфлікт.

Слово вчителя: «У перекладі з латини "конфлікт" (conflictus) означає "зіткнення". Уміння конструктивно розв'язувати конфлікти є ознакою зрілої особистості. Воно допомагає розбудовувати здорові стосунки і підтримувати високий рівень благополуччя».

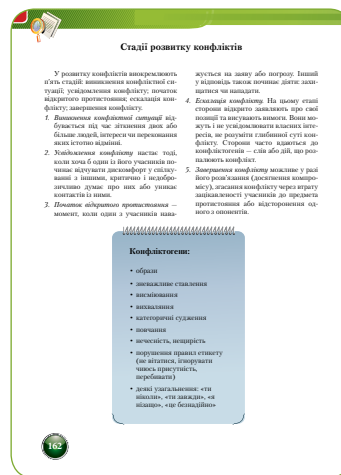
Запитання для обговорення:

- Наведіть приклади міжособистісних конфліктів (наприклад, посварився з другом, учитель поставив несправедливу оцінку тощо).

Підсумуйте: «Конфлікти є невід'ємною частиною нашого життя, і треба вміти розв'язувати їх».

Бесіда «Стадії розвитку конфлікту» (повторення матеріалу 6-го класу)

1. Поясніть учням стадії розвитку конфліктів за допомогою презентації або Роздавальних матеріалів для учнів.



2. Продемонструйте уривок із мультфільму «Повернення блудного папуги» — «Сварка».

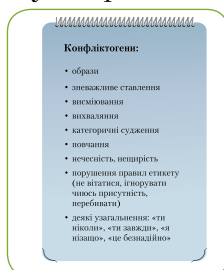
Запитання для обговорення:

- Коли виникла перша стадія конфлікту? (Коли хлопчик сів учити уроки, а папуга ввімкнув телевізор.)
- Коли виникла друга стадія конфлікту? (Коли звук телевізора почав заважати хлопчикові.)
- Коли виникла третя стадія конфлікту? (Коли хлопчик попросив папугу зробити тихіше.)
- Коли виникла четверта стадія конфлікту? (Коли папуга почав кричати: «А мені не чути!», а хлопчик вимкнув телевізор.)
- Коли виникла п'ята стадія конфлікту? (Коли папуга розсердився і полетів геть.)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Povernennya-bludnogo-parugi/>

3. «Мозковий штурм». Які бувають конфліктогени?
- Дайте визначення поняття «конфліктоген». «Конфліктогени — це слова або дії, що розпалюють конфлікт».
 - Запропонуйте учням звернути увагу на інформацію про конфліктогени у Роздавальних матеріалах для учнів.
 - Запишіть на дошці слово «конфліктоген» і запропонуйте учням назвати приклади конфліктогенів, які вони побачили у мультфільмі.



- Продемонструйте уривок «Примирення».

Запитання для обговорення:

- Що змінилось у конфлікті? (*Пануга не пішов на ескалацію конфлікту, а поступився.*)

Підсумуйте: «Деякі слова та дії провокують ескалацію конфлікту, заважають його конструктивному розв'язанню».

Робота у групах (розглянути стилі поведінки в конфлікті)

Слово вчителя: «Існують різні способи розв'язання конфліктів. У більшості ситуацій найкраще розв'язувати конфлікти через переговори. Однак іноді доцільно відсторонитися від конфлікту або піти на поступки чи рішуче відстоювати свою позицію».

- Об'єднайте учнів у чотири групи за допомогою карток (*Додаток 6.1*).
- Запропонуйте їм підготувати повідомлення про способи розв'язання конфліктів і навести приклад ситуації, коли доцільно використовувати відповідний спосіб за допомогою Роздавальних матеріалів для учнів:

група 1 — відсторонитися від конфлікту;

група 2 — поступитися;

група 3 — агресивно боротися;

група 4 — домовлятися.

Запитання для обговорення:

- Який зі способів розв'язання конфліктів можна назвати найефективнішим?

Підсумуйте: «Є чотири основні способи розв'язання конфліктів. Треба зважувати всі можливі наслідки й обирати той із

них спосіб вирішення, який найкраще підходить у конкретній конфліктній ситуації. По згоді варто домовлятися один з одним».

Вправа «Конструктивне розв'язання конфліктів» (нагадати учням інструкцію конструктивного розв'язання конфліктів)

Слово вчителя: «Якщо конфліктна ситуація вже виникла і ти це усвідомлюєш, конструктивно розв'язати її допоможуть поради психологів "Шість кроків до розв'язання конфліктів"».

- Запропонуйте учням по черзі зачитати інформацію «Шість кроків до розв'язання конфліктів» із Роздавальних матеріалів для учнів.



Запитання для обговорення:

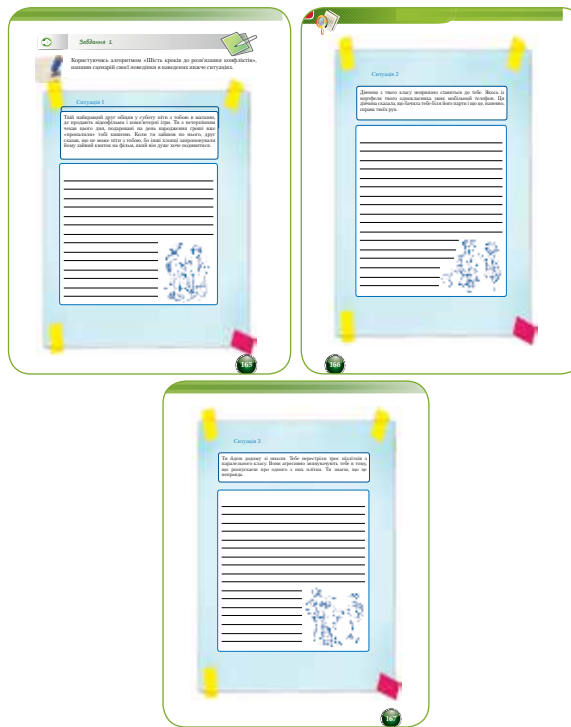
- Які поради легше використати?
- Які важче?

Підсумуйте: «Потрапивши в конфліктну ситуацію — головне заспокоїтися і намагатися конструктивно розв'язати проблему».

Робота у групах «Вирішуємо конфлікт конструктивно» (розіграти конструктивний спосіб розв'язання конфліктів)

- Об'єднайте учнів у три групи за допомогою карток із Додатку 6.1. із цифрами на звороті.

- Розподіліть між групами ситуації Завдання 1 із Роздавальних матеріалів для учнів та запропонуйте групам розв'язати їх.



- Запропонуйте групам продемонструвати свій діалог класові.

Запитання для обговорення:

- Як ви розумієте індіанську приказку: «Щоб зрозуміти людину, треба пройти 15 миль у її мокасінах»?

Підсумуйте: «Будь-яку конфліктну ситуацію можна розв'язати позитивно. Треба лише уникати конфліктогенів та шукати конструктивний спосіб розв'язання конфлікту».

Обговорення притчі «Давня мрія» (розширити уявлення учнів про стилі поведінки у конфлікті)

1. Виразно прочитайте притчу (*самостійно або з допомогою волонтерів*).

Давня мрія

У день ювілею дружина, як завжди, спекла на сніданок булку — вона пекла її щоранку, це було сімейною традицією. За сніданком вона розрізала булку навпіл і вже збиралася, як завжди, подати чоловікові верхню її частину. Та раптом передумала: «У день нашого ювілею я хочу сама з'їсти цю рум'яну скоринку. Врешті-решт, я це заслужила: тридцять років доглядала наш дім, народила і виховала наших синів, увесь цей час зберігала чоловікові вірність, любила і поважала його».

І вона тремтячою рукою передала чоловікові нижню частину булочки. А той, узявши її, сказав: «Який неоціненний дарунок, люба. Вже тридцять років я не їв своєї улюбленої нижньої половини булочки, тому що завжди вважав, що вона по праву належить тобі».

Запитання для обговорення:

- Про який вид конфлікту в ній ідеться — конфлікт поглядів чи конфлікт інтересів? (*Конфлікт інтересів.*)
- На якій стадії впродовж 30 років перебував цей конфлікт? (*На стадії усвідомлення конфлікту.*)
- Який спосіб розв'язання конфлікту обрало подружжя? (*Поступка.*)
- Як їм ліпше було вчинити? (*Дружина могла запитати, яку половинку булочки хоче її чоловік.*)

Підсумуйте: «Треба приділяти увагу інтересам близьких вам людей, цікавитися їхніми думками і бажаннями».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки.

- Конфлікти — невід'ємний складник людських стосунків. Вони виникають через те, що кожна людина є неповторною особистістю.
- У розвитку конфлікту виокремлюють п'ять стадій: виникнення конфліктної ситуації; усвідомлення конфлікту; початок відкритого протистояння; ескалація конфлікту; завершення конфлікту. Найефективніше розв'язувати конфлікти на стадії їх усвідомлення.
- Уміння конструктивно розв'язувати конфлікти є ознакою зрілої особистості.

2. Завершальна вправа «Австралійський дощ».

- Запропонуйте учасникам стати в коло.
Слово вчителя: «Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Я показуватиму рухи, а ви повторюватимете їх по черзі лише після того, як ваш сусід праворуч почне виконувати цей рух.

— В Австралії здійнявся вітер (терти долоні).

— Починає накрапати дощ (клатання пальцями).

— Дощ посилюється (почергове плескання по грудях).

— Починається справжня злива (плескання по ногах).

— А ось гроза, справжня буря (тупотіння ногами).

— Але що це? Буря почала вщухати (плескання по ногах).

— Злива перетворюється на дощ (плескання долонями по грудях).

— Рідкі краплі падають на землю (клатання пальцями).

— Вщухає вітер (терти долоні).

— Сонце (руки догори)».



ТРЕНІНГИ ДЛЯ УЧНІВ 8-го КЛАСУ

Вступний тренінг для учнів 5–9 класів.

«Вчимося жити разом» (с. 95–102)

Тренінг 1. Стать і статеві ролі

Тренінг 2. Упевнена поведінка

Тренінг 3. Стоп булінг

Тренінг 4. Безпека спілкування в інтернеті



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Стать і статеві ролі



Мета

Розкрити відмінності понять «біологічна стать» і «соціальна статевая роль» (*гендер*). Ознайомити учнів із концепцією гендерної рівності.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- розпізнають ознаки статі і гендеру;
- називають приклади гендерних ролей і гендерних стереотипів;
- пояснюють, як гендерні стереотипи можуть обмежувати права людей у сучасному світі.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Картки «Стать» і «Гендер» (формат А5) для вправи «Голосуй ногами».
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв
Інформаційне повідомлення «Стать і гендер»	3 хв
Вправа «Голосуй ногами»	10 хв
Вправа «Гендерні ролі»	5 хв
Інформаційне повідомлення «Гендерні стереотипи»	6 хв
Робота в парах «Аналізуємо гендерні стереотипи»	7 хв
Підсумкові завдання	7 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

- Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на попередньому уроці?» Підсумуйте, що попереднє заняття було присвячене визначенню правил роботи у групі. Запитайте, яких правил дотримуватися легше, а яких — важче.
- Обговорення ситуації:

Слово вчителя: «Одного разу художниця намалювала такий маленький комікс: два персонажі з червоними від морозу вухами стоять на вулиці в найхолодніший день року. Один каже: "Навіщо мені шапка, я не боюся морозу", а другий: "Я не ношу шапку, вона псує мені зачіску"».

Запитання для обговорення:

- Хто з них, чоловік, а хто — жінка? Відповідь обґрунтуйте.
- Як ви визначили стать героїв?

Підсумуйте: «Визначення статі персонажів цієї ситуації можливе лише завдяки нашим уявленням про типову поведінку чоловіків і жінок».

Наприклад, як у цьому випадку, жінки більше турбуються про свій зовнішній вигляд, а чоловіки нічого не бояться».

- Оголосіть тему уроку: «Отже, тема нашого уроку — "Стать і статеві ролі". Поговоримо про стать і гендер, також ви дізнаєтеся, що таке гендерні стереотипи та гендерна рівність».
- Вправа на знайомство.
 - Учні називають своє ім'я і говорять, чому їх так назвали («Я Марія, назвали мене на честь моєї бабусі ...») або розповідають випадок, коли вперше

зрозуміли, що вони хлопчик або дівчинка (наприклад, дівчинка хотіла обрізати волосся, а їй сказали, що дівчатка мають ходити з косичками).

Інформаційне повідомлення «Стать і гендер» (ознайомити учнів із поняттями статі і гендеру»)

- Запропонуйте двом охочим вголос прочитати інформацію у Роздавальних матеріалах для учнів.

Стать і гендер

Що таке стать

«Хлопчик чи дівчинка?» — перше запитання про нас, пробило не з'явилася ще однією новою статтю, було визначено набагато раніше — у момент зачаття.

Смислово виокремлює статтю чоловічий чи жіночий. Вона зумовлена структурою генів і визначає біологічність.

Від статі залежить будова статевих органів, можливість стати матір'ю чи батьком, а також деякі інші особливості: певний тип волосся, ширина плечей, об'єм стегон, розміри яєчників тощо. Стаття впливає на тіло й на обличчя, особливості статевих залоз, а також стиль, впевненість, ризик обличчя, тембр голосу і навіть мову та тоді.

Стать формується у процесі статевих розвитку людини від моменту зачаття до досягнення статевої зрілості.

Що таке гендер

Гендер (статеві ролі) — поняття культурне і соціальне. Воно виокремлює риси характеру та особливості поведінки, які вважають характерними для чоловіків і жінок у певному суспільстві.

Наприклад, у більшості культур жінкам приписують такі риси характеру, як турботливість, неспокійність, емоційність, а чоловікам — лідерство, стриманість, шановність.

Реальна поведінка конкретної людини може відрізнятися прийнятій у суспільстві статевій ролі, а воно, навпаки, вважається характерною для протилежної статі. Так, чоловіки бувають нежорсткими і турботливими, а жінки — лідерами й енергійними. У цьому немає нічого незвичного. Та

більше, вважається, що покликана в одній мові традиційно чоловічий і жіночий рис характеру робить її повноцінною і відповідальною за соціальні обов'язки, але вибором статі поведінка залежить від конкретної ситуації, а не обов'язується тим, що вважаємо для її статі.

Ознаки статі:

- з'являється самі по собі (без зовнішнього впливу);
- є універсальними; не залежить від країни, культури, релігії (наприклад, тільки жінки народжують дітей);
- ніколи не змінюються в історичному процесі;
- властиві лише одній статі.

Ознаки гендера:

- є культурно традиційні;
- суттєво відрізняються в різних країнах і навіть в одній країні (залежно від насильственого впливу на соціальне виховання);
- можуть змінюватися з часом;
- властиві людям різної статі.

171

- За допомогою презентації озвучте ознаки статі й ознаки гендера.

Підсумуйте: «Стать визначає, чи є людина чоловіком, чи жінкою. Вона зумовлена структурою генів і є поняттям біологічним. Гендер визначає риси характеру та особливості поведінки, які вважаються характерними для чоловіків і жінок у певному суспільстві. Це поняття культурне і соціальне».

Вправа «Голосуй ногами» (роз'яснення відмінностей між статтю і гендером)

- Розкладіть картки «Стать» і «Гендер» у різних кутках кімнати, щоб між ними був вільний простір.

2. Запропонуйте учням прослухати деякі твердження та проаналізувати, яке поняття (*стать чи гендер*) описує кожен з них та зайняти позицію біля відповідної картки. Якщо вони не визначилися, то стають посередині.

- У Давньому Єгипті жінки вели родинний бізнес, а чоловіки займалися домашнім господарством (*гендер*).
- Жінки народжують дітей (*стать*).
- Дівчатка ніжні, а хлопці грубі (*гендер*).
- У чоловіків коротке волосся, у жінок — довге (*гендер*).
- Жінки вигодовують дітей груддю, а чоловіки із пляшечки (*стать*).
- У середньому жінки отримують 68 % від заробітної плати чоловіків (*гендер*).
- У чоловіків у 14 років відбувається мутація голосу (*стать*).
- У деяких культурах чоловіки завжди готують їжу, а жінки ремонтують оселі (*гендер*).
- У більшості країн традиційний одяг чоловіків — штани, а в Шотландії — спідниця (*кілт*) (*гендер*).
- Раніше жінки носили тільки спідниці, а тепер часто вдягають штани (*гендер*).
- У чоловіків росте борода, а в жінок — ні (*стать*).
- У багатьох країнах, якщо родині потрібна допомога, дівчатка частіше кидають школу, ніж хлопчики (*гендер*).

Запитання для обговорення:

- Які факти доводять, що гендерні відмінності не є вродженими, а набуваються у процесі виховання?
- Який факт найбільше вас здивував?

Підсумуйте: «Гендерні ролі — це культурна традиція і вони можуть бути сутте-

во відмінними у різних країнах та змінюватися із плином часу».

Вправа «Гендерні ролі» (дослідити сучасні гендерні стереотипи)

1. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 у Роздавальних матеріалах для учнів.

Завдання 1

У кожному суспільстві існують певні уявлення, яким інше людина має і чим вона займається чоловіки та жінки. У лівій колонці заповніть один, дві або всі чотири (розмір, характерні для чоловіка, у правій — для жінки, а у правій — для будь-якої статі).

Чоловік	Жінка	Будь-яка стаття
Розмір (висота, вага, довжина волосся)		

Пам'ятайте! Під час виконання сформувалися свої уявлення про гендерні ролі (своїй родині, школі, релігії, ЗМІ тощо).

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, під впливом чого сформувалися ваші уявлення про гендерні ролі? (Відповіді 1-2 охочих.)

Підсумуйте: «Родина, школа, культура, релігія, ЗМІ формують певні правила поведінки і створюють уявлення про те, хто є «справжній чоловік» і якою має бути «справжня жінка». Згодом на основі цих уявлень формуються гендерні стереотипи в суспільстві».

Інформаційне повідомлення «Гендерні стереотипи» (пояснити процес формування гендерних стереотипів)

Слово вчителя: «Гендерні стереотипи — стійкі для певного суспільства в конкретний історичний період уявлення про відмінність між чоловіком і жінкою, про їхнє місце і роль у суспільстві.

Для кращого розуміння цього переглянемо відеоролик».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Stat---gender/>

Запитання для обговорення:

- Які гендерні стереотипи було показано у відео?
- Чи подобається героям відео їх становище?

Слово вчителя: «Зверніть увагу, що гендерні стереотипи можуть бути хибними, надто узагальненими. У цьому випадку вони виконують консервативну і навіть шкідливу функцію, формуючи хибне знання про гендерні ролі, неконструктивно впливають на міжособистісну взаємодію і сприяють викривленому сприйманню ролі чоловіків і жінок у суспільстві.

Наприклад (наведіть 2–3 на вибір):

1) Між чоловіком і жінкою — безліч відмінностей. Вони наче істоти з різних планет (як стверджує назва однієї з по-

пулярних, однак зовсім не наукових книжок — "Чоловіки з Марса, жінки — з Венери").

Насправді науковці сходяться на тому, що між чоловіками й жінками, які живуть в одній країні, у подібних соціальних умовах, відмінностей не більш як 10 % всіх показників. Тобто між харків'янкою і харків'янином одного соціального прошарку набагато більше спільного, ніж, наприклад, між харків'янкою і жінкою з індійської провінції.

2) Відмінності між чоловіками і жінками мають суто біологічну природу, отже, є неподоланими й вічними. Як писав про це фундатор психоаналізу З.Фройд, "Анатомія — це доля...".

Саме поняття "гендер" передбачає, що більшість відмінностей між статями має не природне походження, а є наслідком виховання, соціалізації, впливу культури та суспільства. Це також факт, який складно заперечувати.

3) На відміну від чоловіків, жінки мають нижчі інтелектуальні здібності, нелогічне, ірраціональне мислення і, як наслідок, нижчу професійну компетентність. Звідси — поширене уявлення про жінок як гірших працівників на відповідальних посадах і в інтелектуальних професіях.

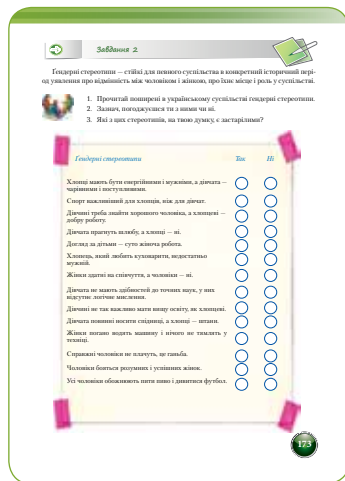
Не лише дослідження психологів, а й саме життя доводить хибність цього твердження. Нині представники обох статей на рівних демонструють високі розумові та організаційні здібності. А от чи створює суспільство для цього рівні умови — це окреме питання...

4) На відміну від жінок, чоловіки менш емоційні, нездатні до співчуття і співпереживання.

Цей міф обходиться людству дуже дорого. Зокрема, українським чоловікам він вартує 12 років життя — саме такою є різниця в середній тривалості життя чоловіків і жінок. Хлопчика змалечку привчають стримувати свої почуття, не плакати ("Ти ж хлопець! Солдат!"). А як писав видатний хірург Пирогов; "Невиплакані сльози змушують плакати внутрішні органи". Тож ранні інфаркти й інсульти в чоловіків — це наслідок стереотипного уявлення про "чоловічу нечутливість..."».

Робота в парах «Аналізуємо ґендерні стереотипи»

1. Об'єднайте учнів у пари (за допомогою руханки «Струмочок»).
2. Запропонуйте парам виконати Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів.



Запитання для обговорення:

- Які з цих стереотипів, на вашу думку, є застарілими?
- Як вони можуть зашкодити людині?

Підсумуйте: «Деякі ґендерні стереотипи сформувалися в цілком інших історичних

і соціальних умовах. Вони застаріли й можуть обмежувати права людей у сучасному суспільстві».

3. Запропонуйте учням переглянути відеоролик про ґендерні стереотипи.



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Gendern--stereotipi/>

Запитання для обговорення:

- З якими із поданих у мультфільмі стереотипів ви стикалися у житті?
- Чи знаєте людей, які не відповідають цим стереотипам? Назвіть їх.
- Чи всі ґендерні стереотипи шкідливі? Наведіть приклади.

Підсумуйте: «Більшість ґендерних стереотипів допомагають хлопчикам і дівчаткам підготуватися до соціальних ролей, які вони виконуватимуть у дорослому житті — матері чи батька, чоловіка чи дружини. Однак деякі стереотипи сформувалися дуже давно, в цілком інших історичних і соціальних умовах. Багато з

них застаріли й нерідко обмежують можливості людей у сучасному світі».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:

- Стать визначає, чи є людина чоловіком, чи жінкою. Вона зумовлена структурою генів і є поняттям біологічним.
- Гендер визначає риси характеру та особливості поведінки, прийняті у суспільстві ролі чоловіків і жінок. Це поняття культурне і соціальне.
- Культура та суспільство формують певні правила поведінки і створюють уявлення про те, якими мають бути «справжній чоловік» і «справжня жінка». На основі цих уявлень формуються гендерні стереотипи.

• Гендерні стереотипи — це стійкі для певного суспільства в конкретний історичний період уявлення про відмінність між чоловіком і жінкою, про їхнє місце і роль у суспільстві.

• Деякі стереотипи застаріли, обмежують права людей у сучасному світі.

2. За допомогою презентації (*Гендер у малюнках*) повторити поняття «гендер», «гендерні стереотипи», «гендерна рівність».

3. Завершальна вправа. Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «Мені подобається, що я хлопець (дівчина), тому що ...».



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Упевнена поведінка



Мета

Розвивати навички впевненої поведінки, формувати почуття власної гідності й поваги до себе та інших.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *уміють* розпізнавати типи поведінки у спілкуванні;
- *пояснюють* переваги впевненої поведінки;
- *називають* ознаки асертивної поведінки, рівноправного спілкування;
- *наводять* приклади прав людини;
- *демонструють* уміння використовувати «Я-повідомлення».



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Підготувати 3 пари волонтерів для демонстрування прикладів «Я-повідомлення».
- Перевірити презентацію до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв
Інформаційне повідомлення	2 хв
Вправа «Словесні портрети»	5 хв
Руханка «Австралійський дощ»	3 хв
Міні-лекція, демонстрування «Алгоритм використання “Я-повідомлення”»	6 хв
Вправа «Напарники»	15 хв
Підсумкові завдання	7 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Робота в парах

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, можна використовувати лише деякі ситуації.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

- Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх: «На минулому уроці ми вели мову про стать, гендер і гендерні стереотипи».
- Оголосіть тему уроку: «Сьогодні поговоримо про те, як стати впевненим, які переваги це дає людині».
- Вправа на знайомство.
 - Запропонуйте учням виконати Завдання 1 у Роздавальних матеріалах для учнів.
 - Запропонуйте учням назвати своє ім'я і розповісти про свій результат тесту «Наскільки я асертивний».

Завдання 1

Прочитай і виконай тест. Постав помилку в колонці «так», якщо ти згоден і цим твердженням, або в колонці «ні», якщо це не про тебе.

Тест «Наскільки я асертивний»

№	Твердження	Так	Ні
1	Я комфортно почуватися в компанії незнайомих людей.		
2	Я вмію сказати «ні», не відчуваючи сорому.		
3	Я вмію виставити свій розумовий бар'єр без агресії й страху.		
4	Я вмію обговорювати свої переконання, не відчуваючи при цьому страху чи не впевненість.		
5	Я відстоюю свої інтереси.		
6	Я люблю домагатися людям, виконувати їм послуги.		
7	У разі потреби вмію використати по допомогу або висловити її в інших людей.		
8	Я вмію висловити людям допомогу, навіть якщо їм це не потрібно.		
9	Мені неприємно, коли інші несприятливо для мене, в мому ставленні до мене.		
10	Я вмію висловити свої переконання, навіть якщо вони суперечать до думки інших.		
11	Я вважаю, що всі люди повинні бути жвавішими, ніж і я сам.		
12	Я вмію поводитися виступати перед людьми.		
13	Мені важко не дати собі ні розуму, ні логіки, мислючи за інших про це.		
14	Мені подобається, коли поважають мої права без жарту.		
15	Я вмію свій досвід і рекомендації.		

Ключ до тесту:
 1. Подруж, тільки рази та відмінно «так».
 Менше ніж 10 разів – тобі варто ще попрацювати над розвитком асертивності.
 Більше ніж 10 разів – ти багатий, асертивний і легко розумієш і робиш життя інших кращим.

Інформаційне повідомлення (ознайомити з моделями поведінки)

Слово вчителя: «Потреба у спілкуванні з однолітками є цілком природною для вашого віку. Однак дуже важливо, щоб ваші стосунки були рівноправними. Для цього треба поводитися так, щоб відстоювати себе, не принижуючи інших».

- За допомогою презентації та інформації у Роздавальних матеріалах для учнів розкажіть про види поведінки.

Сталі спілкування

Потреба у спілкуванні з однолітками і рівноправності. Потрібно вміти налагодити стосунки з однолітками, щоб до розбудови рівноправних стосунків цілком природно для твого віку. Це означає, що ти вмієш розуміти потреби агресивної й пасивної людини, щоб не створювати проблем.

Люди поводяться пасивно, якщо:

- вони не роблять, щоб захистити свої права;
- стварають вимову, який вимови не роблять;
- вони не захищають своїх інтересів;
- вони не говорять про те, що їм подобається;
- вони не відстоюють своїх інтересів.

Люди поводяться агресивно, якщо:

- поважають свої права, вимагаючи на них;
- виставляють бар'єри перед собою;
- вимагають виправдань;
- вимагають покаяння в будь-якій формі.

Люди поводяться рівноправно (добре, асертивно), якщо:

- вони вміють себе захищати агресивно;
- вони вміють себе й інших;
- вони вміють слухати і говорити;
- вони вміють висловити свої потреби;
- вони вміють приймати відповідальність за свої вчинки.

Успішна поведінка – це «золота середина» між агресивністю і пасивністю.

Запитання для обговорення:

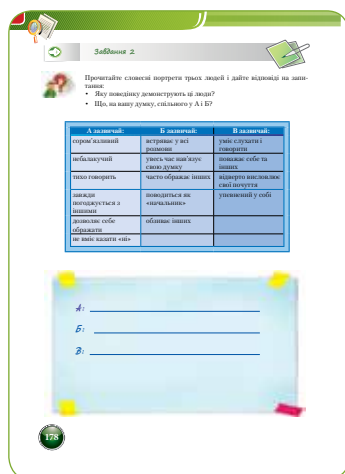
- Які ви знаєте ознаки агресивної, пасивної та впевненої поведінки?
- Яку поведінку називають асертивною?

Підсумуйте: «У спілкуванні люди можуть поводитися пасивно, агресивно та впевнено. Впевнена поведінка – це золота середина між пасивністю та агресивністю, ключ до рівноправного спілкування і здорових стосунків».

Вправа «Словесні портрети» (визначити характеристики людей із різними типами поведінки)

- Прочитайте словесні портрети трьох людей – А, Б і В у Роздавальних матеріалах для учнів Завдання 2.

Підсумуйте: «Як не дивно, спільним у пасивних і агресивних людей є те, що вони невпевнені у собі. Тільки один через це поводиться пасивно, принижено, а інший, навпаки – агресивно, кривдить інших».



Руханка «Австралійський дощ»

- Запропонуйте учасникам стати в коло.

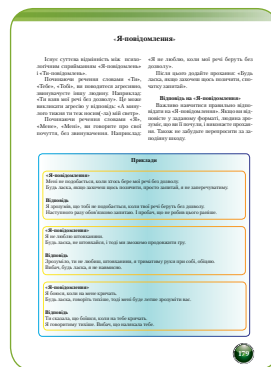
Слово вчителя: «Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Я показуватиму рухи, а ви повторюватимете їх по черзі лише після того, як ваш сусід праворуч почне виконувати цей рух.

- В Австралії піднявся вітер (терти долоні).
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання по грудях).
- Починається справжня злива (плескання по ногах).
- А ось гроза, справжня буря (тупотіння ногами).
- Але що це? Буря почала вщухати (плескання по ногах).
- Злива перетворюється на дощ (плескання долонями по грудях).
- Рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями).
- Вщухає вітер (терти долоні).
- Сонце (руки догори)».

Міні-лекція, демонстрування «Алгоритм використання «Я – повідомлення»»

Слово вчителя: «Важливим складником асертивної поведінки є вміння уникати «Ти-повідомлень» і використовувати «Я-повідомлення»».

За допомогою презентації та Роздавальних матеріалів для учнів пояснити відмінність між «Я-повідомленнями» і «Ти-повідомленнями».



- Запропонуйте волонтерам прочитати діалоги, наведені, як приклади.

Підсумуйте: «"Я-повідомлення" — це ввічлива манера висловити свої почуття, бажання, справедливі вимоги».

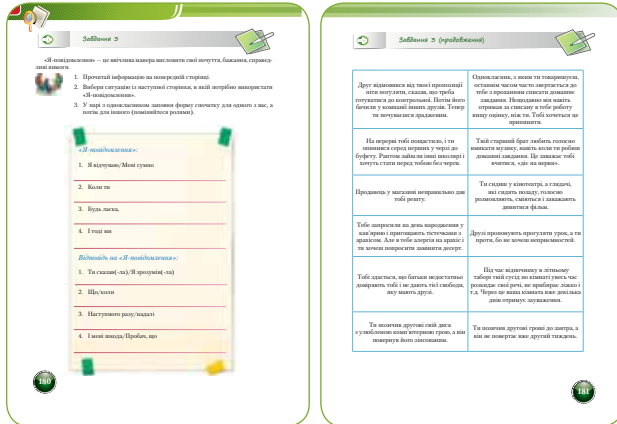
Вправа «Напарники» (розвивати навички використання «Я-повідомлень»)

- Об'єднайте учнів у 12 груп (за назвами місяців). Розподіліть між групами ситуації із Роздавальних матеріалів для учнів (Завдання 3) і запропонуйте групам підготувати діалог із використанням «Я-повідомлення» та правильних відповідей на них. Кожен має спробувати себе в різних ролях.

Запитання для обговорення:

- Чого ви навчилися під час виконання цієї вправи?

- Що вам було важче: висловлювати «Я-повідомлення» чи відповідати на нього?



Підсумуйте: «Важливо вміти правильно відповідати на "Я-повідомлення". Якщо ви відповісте у заданому форматі, людина зрозуміє, що ви поважаєте її прохання».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:
 - Кожному важливо навчитися будувати рівноправні стосунки і впевнено поводитися під час спілкування з друзями.
 - Асертивність — це здатність відстоювати свою позицію, не порушуючи прав інших. Саме асертивна поведінка є основою рівноправних стосунків.
 - Складником асертивної поведінки є вміння використовувати «Я-повідомлення». Це ввічлива манера висловити свої почуття, бажання, справедливі ви-

моги до іншої людини.

2. Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «Сьогодні я дізнався/дізналася...».
3. Прочитайте притчу «Відро яблук».

Притча «Відро яблук»

Купив собі чоловік новий будинок — великий, гарний і садок із фруктовими деревами. А у старенькій хатинці неподалік жив заздрісний сусід, який завжди намагався всім зіпсувати настрій: то сміття викине під ворота, то ще якусь капость зробить.

Прокинувся одного разу чоловік у добромуморі, вийшов на ганок, а там — відро з поміями. Узяв він його, помиї вилив, відро вишкріб аж до блиску, назбирав у нього найбільших, стиглих і смачних яблук, та й пішов до сусіда.

Сусід, почувши стукіт у двері, зловтішно подумав: «Нарешті я йому допік». Відчиняє, очікуючи скандалу, а чоловік протягує йому відро з яблуками і каже:

— Хто чим багатий, той тим і ділиться!

Запитання для обговорення:

- Яку поведінку демонстрували персонажі притчі?

Підсумуйте: «Треба ділитися один з одним тільки добром!»

4. Завершальна вправа.

- Привітайте одне одного оплесками з успішним завершенням тренінгу.



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Стоп булінг



Мета

Формувати нетерпимість до проявів агресії, розвивати співчутливе ставлення до жертв насилля, навички надання і отримання допомоги.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, що таке булінг;
- *розпізнають* булінг і дружні піддражнювання;
- *розробляють* стратегії подолання булінгу;
- *демонструють* емпатію до жертв насилля, уміння припиняти булінг та звертатися по допомогу;
- *називають* джерела допомоги жертвам булінгу.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, цінники.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати та склеїти Додаток 3.1 для кожного учня.
- Роздрукувати та розрізати 1 екземпляр Додатку 3.2.
- Роздрукувати Додаток 3.3 із розрахунку одне серце для одного учня.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв
Обговорення метафори	4 хв
Робота у групах «Булінг чи піддражнювання?»	10 хв
Гра «Камінь – ножиці – папір»	9 хв
Вправа «Рука допомоги»	5 хв
Мозковий штурм «До кого звертатися у разі булінгу»	3 хв
Підсумкові завдання	7 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Робота у групах

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, проведіть вправу разом.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням назвати своє повне ім'я і як би ви хотіли, щоб вас називали (*наприклад, мене звали Катерина, мені подобається, коли мене називають Катруся*).
2. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми вели мову на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх: «На минулому занятті ми вчилися поводитись упевнено, відстоювати себе з повагою до інших».
3. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні поговоримо про таке явище, як булінг, і розробимо стратегію боротьби з ним».

Обговорення метафори

Слово вчителя: «Одна вчителька вирішила пояснити дітям, чому не можна ображати інших. Ось що вона розповіла:

"Одного разу перед початком уроків я купила в магазині 2 яблука. Вони були майже однакові за кольором і розміром.

На початку класної години я запитала в дітей: "Чим відрізняються ці яблука?" Вони лише знизали плечима, адже суттєвої відмінності між ними не було.

Тоді я взяла одне яблуко і, звертаючись до нього, сказала: "Ти таке погане, огидне яблуко!" — і кинула його на підлогу. Учні подивилися на мене як на божевільну.

Я підняла яблуко і запропонувала одному з учнів: "Знайди в цьому яблуці щось погане, скажи про це і теж кинь його на підлогу". Учень слухняно виконав прохання. Я запропонувала зробити те саме іншим дітям.

Учні легко знаходили в яблуці якісь недоліки: "Мені не подобається твій

хвостик! У тебе противна шкірка!" — казали вони і щоразу кидали яблуко на підлогу.

Коли фрукт повернувся до мене, я ще раз запитала, чи бачать діти якусь відмінність між цим яблуком і тим, що ввесь цей час лежало на столі. Вони знову не знали, що відповісти, адже попри те, що ми добряче "познуцалися" над яблуком, значних зовнішніх ушкоджень у нього не було.

Тоді я розрізала обидва яблука. Те, що лежало на столі, всередині було білим, а друге — коричневим, вкритим "синцями" від ударів об підлогу.

Я сказала: "Діти, але це ж ми його таким зробили! Це наша провина!" У класі запала мертва тиша. Я продовжила: "Те саме відбувається і з людьми, яких ми ображаємо чи обзиваємо. Зовні не бачимо, як це на них позначається, але ми завдаємо їм величезну кількість внутрішніх ран!"»

Запитання для обговорення:

- Як почувуються ті, кого обзивають і цькують однолітки? (*Ображеними, пригніченими, вони можуть вважати себе винними, часто плачуть.*)
- Як це позначається на їхньому навчанні? (*Не хочуть ходити до школи, втрачають інтерес до навчання, пропускають заняття.*)
- Що вони думають про тих, хто їх ображає? (*Вважають їх жорстокими і безсердечними.*)
- Чому деякі люди ображають інших? (*Хочуть ствердитися за рахунок іншого; можливо, їх самих раніше ображали, і вони думають, що це нормально, вони роблять це за компанію з друзями.*)

Підсумуйте: «Булінгу може зазнати будь-яка дитина у школі, але жодна не заслуговує на таке ставлення».

Робота у групах «Булінг чи піддражнювання?» (вчать розрізняти дружнє піддражнювання і булінг)

- Об'єднайте учнів у групи по чотири.
- Запропонуйте групам виконати Завдання 1 у Роздавальних матеріалах для учнів.



Запитання для обговорення:

- Що, на вашу думку, трапляється частіше: булінг чи піддражнювання?

Слово вчителя: «Зараз ми з вами виконаємо вправу, у процесі якої ви повправляєтеся відрізняти дружні піддражнювання від булінгу».

- Роздайте учням склеєні смайлики (Додаток 3.1). Охочий зачитує ситуації з карток (Додаток 3.2), а учні показують відповідний смайлик.

Підсумуйте: «Булінг суттєво відрізняється від типових конфліктів і непорозумінь між друзями або однокласниками. Булінг – це якщо:

- людині завдали болю, принизили фізично або словесно;

- така поведінка повторюється, хоча може статися й один раз;
- це було зроблено навмисно;
- людина, якій заподіяли шкоду, не може сама захистити себе;
- людина, яка вчинила булінг, має переваги (старша, фізично сильніша, у неї вищий авторитет у групі)».

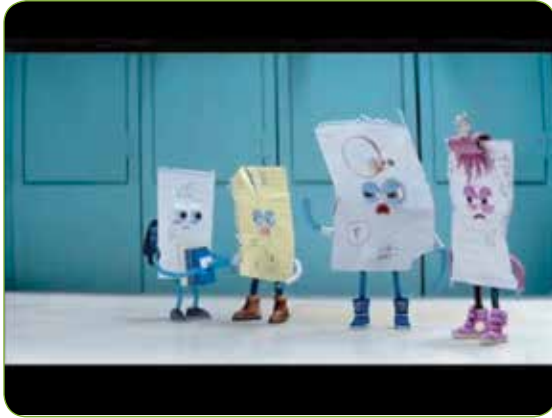
Гра «Камінь – ножиці – папір»

1. Об'єднайте в пари учнів, які сидять поруч.
2. Гра «Камінь – ножиці – папір».
 - Поясніть учням, що у цій грі існує складна система стосунків між трьома персонажами: каменем, ножицями і папером. Ножиці ріжуть папір, папір може накрити камінь, а камінь — зламати ножиці.



Запропонуйте парам стиснути одну руку в кулак і, одночасно вимовляючи «Ю-Зе-Фа» (або «Раз-Два-Три»), на останньому складі показати рукою один із трьох знаків: камінь (кулак), ножиці («V» двома пальцями) або папір (відкрита долоня). Той, хто виграв, отримує один бал. Переможцем стане той, хто перший набере 3 бали.

- Якщо учні не знайомі з цією грою, можна намалювати схему на дошці.
3. Продемонструйте відео «Камінь – ножиці – папір».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/V-deo--Kam-n--nozhits---pap-r-/>

Запитання для обговорення:

- Як почувався Папірець, коли вперше прийшов до школи? (*З'явався, бо побачив групу ножиць, які сильніші за нього.*)
 - Що він відчув, коли зустрів папірців? (*Зрадів.*)
 - Як його зустріли папірці? (*Почали ображати, штовхати.*)
 - Хто допоміг Папірцеві? Як він це зробив? (*Папірцеві допомогли одні із Ножиць, відігнавши кривдників і подавши йому руку.*)
- Що побачили Папірець і Ножиці, коли йшли зі школи? (*Як двоє камінців ображають маленького Камінчика.*)
 - Що зробили Ножиці? (*Сховалися за стовпом, бо боялися камінців.*)
 - Хто допоміг Камінчикові захиститися від кривдників? (*Папірець прогнав кривдників і подав Камінцю рюкзак.*)
 - Що Камінчик зробив для Ножиць? (*Усміхнувся Ножицям і подарував квітку.*)
 - Який висновок можна зробити з цієї історії? (*Сильніший завжди має захищати слабших.*)

Слово вчителя: «Розглянемо, як це буває в реальному житті серед ваших однокласників».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Antibul-ng/>

Підсумуйте: «Підтримка та взаємодопомога дуже важливі для людини, що зазнає»

насилля, булінгу. Якщо ви стали свідком такої ситуації, не можна бути байдужим, треба намагатися припинити насилля, за потреби покликати на допомогу».

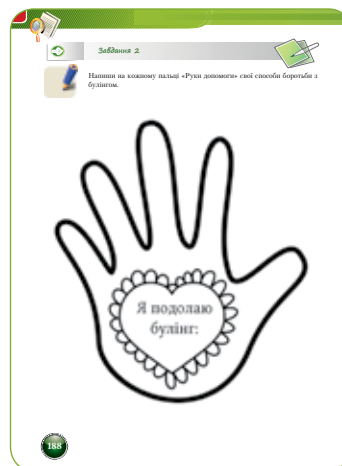
Вправа «Рука допомоги» (розробляють стратегії боротьби з булінгом)

Слово вчителя: «За даними різних досліджень, майже кожен третій учень в Україні так чи інакше зазнавав булінгу в школі, потерпав від принижень і насмішок.

Жертви булінгу переживають важкі емоції — почуття приниження та сором, страх, розпач і злість. Такі учні іноді просто бояться ходити до школи.

Допомогти жертві булінгу інколи досить просто. Перше, що ти можеш зробити, — не підтримувати тих, хто знущається. Твоє ставлення має бути таким, щоб ініціатори булінгу відчували, що ти не погоджуєшся з тим, що відбувається. Якщо бачиш, що з когось насміхаються, допоможи йому вийти з цієї ситуації, покажи свою підтримку, скажи, що він чи вона не заслуговує на таке ставлення. Люди, яких ображають, часто почуваються самотніми — допоможи їм відчувати, що вони не одні».

- Запропонуйте учням виконати Завдання 2 у Роздавальних матеріалах, для учнів, написавши на кожному пальці, які способи боротьби з булінгом вони можуть запропонувати (*вітається з жертвою булінгу, звернутися до старших по допомогу, не поширювати пліток, не підтримувати тих, хто ображає інших*).



Підсумуйте: «Наша підтримка дуже важлива для людини, яка зазнає булінгу».

Мозковий штурм «До кого звертатися у разі булінгу» (розповісти про допомогу жертвам булінгу)

Слово вчителя: «Ми знаємо, що робити і до кого звертатися, якщо раптом заболить зуб чи захворіємо на грип. А як бути, коли ситуація булінгу не вирішується на рівні однолітків?»

- Запропонуйте учням за правилом піднятої руки назвати, до кого можна звернутися, якщо ви стали свідком або жертвою булінгу. Запишіть на дошці всі ідеї.

Орієнтовні варіанти відповідей:

- батьки;
- старший брат або сестра;
- друг (друзі) зі старших класів;
- друг (друзі) не зі школи;
- класний керівник;
- директор школи;
- батьки кривдника;
- поліція;
- шкільний психолог;

— «гаряча лінія» з питань насильства та захисту прав дітей 0 800 500 225.

Примітка: можна роздати учням цінники і запропонувати обрати, до кого вони звернулися б, потрапивши в таку ситуацію.

Підсумуйте: «Не треба соромитися зізнатися іншим у виникненні ситуації булінгу. Найкраще сказати про це дорослим, яким ви довіряєте. Пам'ятайте, що коли кривдника не зупинити, можуть постраждати інші діти».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:

- Тривале образливе ставлення, яке має на меті заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або створити негативне середовище у школі для певної людини, називають булінгом.
- Важливо розрізняти дружнє піддражнювання і булінг. Булінг — це агресивна поведінка, що повторюється, а піддражнювання є поодиноким випадком

і не ставить за мету заподіяти людині шкоду.

- Якщо ти став свідком булінгу чи його жертвою, обов'язково постарайся припинити це, а коли не виходить — повідом дорослих.
2. Завершальна вправа.
- Роздайте учням «серця доброти» (Додаток 3.3).

Слово вчителя: «Було б набагато ліпше, якби люди замість булінгу робили щось добре один для одного».

- Запропонуйте учням написати на серці те, що може допомогти іншій людині, зігріти їй душу (*поділитися парасолькою під час дощу, притримати для когось двері*). Зберіть усі «серця», перемішайте їх, відтак запропонуйте кожному витягнути навмання одне серце та впродовж наступного тижня зробити те, що написано на його серці доброти, для когось іншого.



<p>Ви з другом ідете до класу. "Поспіши, копухо, бо запізнаємося"</p>	<p>Ти добре відповів на уроці. Однокласник сказав: "Молодець, вискочко!"</p>	<p>Однокласник закриває ніс і каже: "Від тебе тхне, як від сунса! Це огидно!" І всі в класі починають сміятися</p>
<p>Однокласник, дивлячись на твої нові штани, каже з посмішкою: "Де ти їх узяв? На звалищі?"</p>	<p>Ти почав носити окуляри. Однокласник каже: "Вони так по-дурному виглядають, чотириокий!" Тобі стало сумно</p>	<p>Ти в друга у гостях. На обід подають шоколадний пудинг. Друг знає, що ти обожнюєш шоколад, і каже: "Треба швидко їсти, бо з нами сьогодні шоколадний монстр!"</p>
<p>Ти виграв у свого брата гру. І він каже: "Не можу повірити... Я тебе вб'ю!"</p>	<p>Ти обідаєш у шкільній їдальні. До тебе підходить однокласник, якого ти не любиш, і каже: "Тобі краще відмовитися від обіду, жиртрест!"</p>	<p>Ти і декілька однокласників граєть у баскетбол. Коли ти втретє не закидаєш м'яч у корзину, один із них каже: "Ну ти і мазило!" І всі сміються</p>
<p>Однокласник намалював твій портрет зі смішними вусами і повісив його на видноті. Всі сміються, але тобі зовсім не смішно</p>	<p>Ти кумедно танцюєш, щоб розсмішити друзів. Вони сміються. Тобі також смішно</p>	<p>Ти виконав пісню на конкурсі талантів. Після виступу твій однокласник сказав: "Ти співав, наче собака на ланцюгу!" Тобі стало сумно</p>





Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Безпека спілкування в інтернеті



Мета

Протидіяти проявам насильства в учнівському середовищі, сприяти безпечному спілкуванню в інтернеті.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *називають* переваги й недоліки інтернету.
- *пояснюють* відмінності між поняттями «булінг» і «кібербулінг»;
- *демонструють* вміння захищати персональні дані, уникати ризикованої поведінки в інтернеті.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати 1 екземпляр Додатку 4.1 для роботи у групах.
- Картки «Міф» і «Факт» (формат А5) для вправи «Голосуй ногами».
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	9 хв
Бесіда «Булінг і кібербулінг»	5 хв
Тест «Інтернет: жертва, свідок, агресор?»	5 хв
Перегляд та обговорення відео	5 хв
Вправа «Голосуй ногами»	10 хв
Підсумкові завдання	11 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх: «На минулому уроці ми вчилися запобігати агресії та насиллю у вашому середовищі, щоб кожна дитина почувалась у школі комфортно та безпечно».
2. Запропонуйте охочим поділитися, як вони використали свої «серця доброти» впродовж минулого тижня (*вислухайте 2–3 учнів*).
3. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ви дізнаєтеся про безпеку спілкування в інтернеті». Повторіть з учнями правила тренінгу і зробіть гімнастику мозку. Запропонуйте їм піднести праву руку вгору, а лівою обхопити праве плече, простягнувши руку за головою. Треба уявити, що права кисть — це перо, і ви підписуєтеся під правилами групи, які ви приймали на першому тренінгу.



4. Вправа на знайомство.
 - Запропонуйте учням по черзі назвати своє ім'я, улюблену соціальну мережу і для чого вони її найчастіше використовують.

Підсумуйте: «Отже, ви є активними користувачами соціальних мереж та інтернету загалом. Давайте тепер визначимо, яким є їх позитивний і негативний впливи».

5. Робота у групах «Плюси та мінуси інтернету».
 - Об'єднати учнів у 3 групи («плюс», «мінус», «судді»). Завдання:
 - команда «плюс»: наводить приклади позитивного впливу інтернету.
 - команда «мінус»: розповідає про негативний вплив інтернету.
 - команда «судді»: вислуховує аргументи сторін і дає поради, як послабити негативний і посилити позитивний вплив інтернету (*роздрукуйте приклади впливу інтернету (Додаток 4.1) і дайте його групі «судді», щоб вони обдумували своє завдання*).
 - Кожна група 2–3 хвилини працює над презентацією свого завдання.

Підсумуйте: «Інтернет — цікавий і корисний засіб навчання, відпочинку, спілкування з друзями. Водночас світова комп'ютерна мережа містить багато небезпек для психічного та фізичного здоров'я користувачів».

Бесіда «Булінг і кібербулінг» (ознайомити з небезпеками булінгу в інтернеті)

1. Запитайте учнів, які є види булінгу, запишіть їх на дошці, підкресліть слово «кібербулінг».

Слово вчителя: «У сучасному світі інформаційних технологій дуже багато процесів з реального життя перемістилися в життя віртуальне: спілкування, навчання, перегляд фільмів, нові знайомства тощо. Дружба, любов, роздратування, агресія та інші емоції також «перекочували» у світ онлайн. Кібербулінг — це новітня форма

агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо».

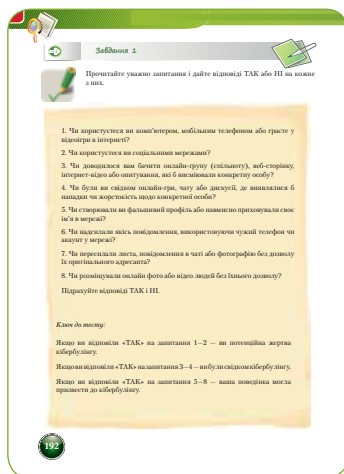
Запитання для обговорення:

- У яких формах може виявлятися кібербулінг? (Образливі смс-повідомлення, негативні коментарі у соціальних мережах, поширення пліток та приватних фотографій і компроментуючих відео).

Підсумуйте: «Кібербулінг — це поширення негативної інформації про людину в інтернеті».

Тест «Інтернет: жертва, свідок, агресор?» (визначити належність до певної категорії)

- Запропонуйте учням виконати Завдання 1 у Роздавальних матеріалах для учнів.



Запитання для обговорення:

- Чи виникли труднощі під час виконання завдання?
- Чи можна цілком відмежуватися від інтернету? Чому?

Підсумуйте: «Кожен хоч раз у житті був жертвою, агресором або свідком булінгу».

Тому важливо більше дізнатися про це явище».

Перегляд та обговорення відео (1:20 хв) демонстрування кібербулінгу та способів запобігання йому.

Опис відео: «У цьому ролику показано, як дівчинка стала жертвою булінгу і кібербулінгу через те, що мала іншу форму обличчя, ніж решта учнів її класу. Через це з неї сміялися однолітки, на її телефон надсилали негативні СМС-повідомлення, а на комп'ютер — образливі картинки.

Вона була дуже засмучена і розповіла про це старшому братові. Він попросив своїх друзів підтримати дівчинку, надсилаючи приємні фото на її телефон. Брат також поговорив про цю ситуацію з учителькою, і вона пояснила дітям, що всі люди рівні, незважаючи на відмінності, що існують між ними. Знайшлися однолітки, які подружилися з дівчинкою, і цю негативну ситуацію було вирішено».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/YAk-zahistitisya-v-d-k-berbulngu-v--nternet-/>

Запитання для обговорення:

- Що може зробити той, кому надходять СМС неприємного змісту? (*Заблокувати номер, з якого вони надходять.*)
- Як позбутися неприємного співрозмовника у соціальній мережі? (*Відправити його у спам або «чорний список».*)
- Що робити, коли хтось ображає тебе в інтернеті, поширює плітки, твої особисті фото чи відео? (*Поскаржитися адміністраторові сайту, модераторові групи чи форуму.*)

Підсумуйте: «Щодо інтернету діють такі самі норми і закони, як і всього в реальному житті. Тому кожен має право на повагу і доброзичливе ставлення до себе».

Вправа «Голосуй ногами» (перевірити рівень засвоєної інформації)

1. Розкладіть картки «Міф» і «Факт» у різних місцях класу так, щоб між ними був вільний простір.
2. Зачитайте твердження і запропонуйте учням зайняти позицію відповідно до їхнього ставлення.
3. Запропонуйте 1–2 охочим пояснити свою позицію.
4. Після цього зачитайте правильну відповідь.

ТВЕРДЖЕННЯ

1. У булінгу та кібербулінгу немає нічого серйозного. Це просто дражнилки.
2. Якщо над кимось знущаються, він сам винен у цьому.
3. Дехто з тих, над ким знущалися, може почати ображати інших.
4. Коли ти бачиш, що з когось знущаються, найкраще вдати, ніби нічого не помічаєш.

5. Не варто використовувати назви міст, імена, номери телефонів та дату народження як надійні паролі.
6. Якщо ви збираєтеся поширити інформацію, фотографії своїх знайомих, не треба запитувати їхнього дозволу.
7. Усе, що ви публікуєте онлайн, може бути розповсюджене набагато ширше.

ВІДПОВІДІ

1. Міф. Жертви булінгу переживають важкі емоції — почуття приниження та сором, страх, розпач і злість. Інколи така ситуація може заподіяти людині непоправну шкоду.
2. Міф. Ні з кого не можна знущатися! Кривдник несе повну відповідальність за свої дії.
3. Факт. На жаль, деякі люди, які зазнали принижень, згодом так само зганяють свою злість на інших.
4. Міф. Не існує поняття «невинний спостерігач». Якщо ти бачиш, що над кимось знущаються, і нічого нікому про це не кажеш, то не розв'язуєш проблему, а певною мірою стаєш співучасником булінгу. Ви можете: 1) виступити проти булера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюєте негативно); 2) підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібербулінг — це погано; цим ви надаєте емоційну підтримку, що дуже потрібно жертві); 3) повідомити близьким дорослим та адміністрації сайту про факт некоректної поведінки в інтернеті.
5. Факт. Існують спеціальні програми-відмички, які послідовно перебирають усі слова у словнику та цифри, і в такий спосіб можуть розкрити простий пароль.
6. Міф. Обов'язково спершу спитайте у них дозволу. Можливо, комусь буде

неприємно, що ви поширили інформацію про нього.

7. Факт. Майже кожен користувач може роздрукувати фотографії, відео та інші ваші приватні дані. Не забувайте про налаштування конфіденційності: обмежте читацьку аудиторію своїми друзями. Майте на увазі, що вони можуть переслати вашу інформацію іншим користувачам.

Запитання для обговорення:

- Як можна протидіяти тим, хто принижує інших?

Підсумуйте: «Треба пам'ятати, що ні з кого не можна знущатися — ні в реальному, ні у віртуальному світі».

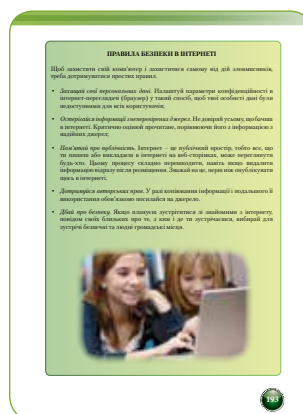
Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Перегляньте відео «Безпека в інтернеті» (2:00 хв).



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Razvlecheniya-i-bezopasnost-v-Internet/>

2. Для ефективнішого запам'ятовування інформації запропонуйте учням по черзі зачитати правила безпеки в інтернеті з презентації або з Роздавальних матеріалів для учнів.



3. Зачитайте висновки:

- Інтернет — цікавий і корисний засіб для навчання, відпочинку або спілкування з друзями. Водночас світова комп'ютерна мережа містить багато небезпек для психічного та фізичного здоров'я користувачів.
- Кібербулінг — електронний булінг, скоєний із використанням інтернету і технічних засобів. Якщо бачиш, що хтось став жертвою кібербулінгу, важливо підтримати його.
- Щодо інтернету діють ті самі норми і закони, як і в реальному житті. Кожен має право на повагу і доброзичливе ставлення в інтернеті.
- Щоб захистити свій комп'ютер і захиститися самому від дій зловмисників, треба дотримуватися правил безпеки.

4. Запропонувати продовжити речення: «Після цього заняття я знатиму/вмітиму/робитиму...».

5. Домашнє завдання (*діти виконують за бажанням*)
 - Запропонуйте учням перевірити паролі до своїх облікових записів в інтернеті з погляду безпеки.
6. Завершальна вправа. Запросіть їх узятися за руки і передати по колу потиск руки як символ поваги один до одного та взаємопідтримки.

Додаток 4.1

<i>Плюс</i>
Швидкий доступ до інформації
Користування електронною поштою
Спілкування з друзями
Нові знайомства
Необмежений доступ до розваг (ігри, фільми)
Можливість відпочивати, не виходячи з дому
Можливість щось купити онлайн
<i>Мінус</i>
Інформація не завжди є достовірною
Шахрайство
Інтернет-залежність
Негативний вплив на здоров'я (якщо довго сидіти за комп'ютером)
Доступ сторонніх до особистої інформації
Спам і віруси

ТРЕНІНГИ ДЛЯ УЧНІВ 9-го КЛАСУ

Вступний тренінг для учнів 5–9 класів.

«Вчимося жити разом» (с. 95–102)

Тренінг 1. Характер людини

Тренінг 2. Цінності – основа характеру

Тренінг 3. Самооцінка характеру

Тренінг 4. Самовизначення і вибір професії

Тренінг 5. Емоційна саморегуляція

Тренінг 6. Спілкування і розбудова стосунків



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	-------------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Характер людини



Мета

Мотивувати учнів до самовдосконалення, обрання гідних зразків для наслідування.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *називають* ознаки доброго характеру;
- *розповідають* про людей, які можуть бути взірцем для наслідування.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).

Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію та відео до теми.



Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	15 хв
Руханка «Австралійський дощ»	4 хв
Бесіда «Добрий характер»	6 хв
Робота у групах	17 хв
Підсумкові завдання	3 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Робота у групах

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, можна виконати це завдання в парах.

Відкритий мікрофон

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Повторення правил. Запитайте учнів, яких правил дотримуватися легше, а яких — важче.
3. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ви дізнаєтеся, що таке характер, який характер вважається добрим».
4. Інформаційне повідомлення (*пояснити термін «характер»*).
Слово вчителя: «Психологічні особливості людини виявляються в її характері. Слово "характер" у перекладі з грецької означає "печатка" або "відбиток". Характер виявляється у стосунках людини з оточенням та її вчинках. Наприклад, Максим — відповідальний, на нього завжди можна покластися, а Костик — легковажний, йому краще нічого не доручати. Оксана — сором'язлива і трохи відлюдькувата, а її сестра Марічка — дуже товариська».
5. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням записати своє ім'я у стовпчик і навпроти кожної літери написати свої риси характеру, що починаються на кожну букву.

Наприклад:

- О — охайна
- К — кумедна
- С — співчутлива
- А — артистична
- Н — наполеглива
- А — активна.

- Якщо учні не можуть дібрати слово на якусь букву (наприклад, «и»), вони можуть пропустити її.

Запитання для обговорення:

Які риси характеру характеризують:

- ставлення до себе (*скромний, хвалькуватий, самокритичний, честолюбний...*);
- ставлення до інших людей (*тактовний, ввічливий, співчутливий, брутальний, нахабний...*);
- ставлення до праці (*старанний, пунктуальний, безвідповідальний...*);
- ставлення до речей (*ощадливий, акуратний, марнотратний, неохайний..*).

Підсумуйте: «Риси характеру виявляються в наших вчинках і стосунках з людьми».

Руханка «Австралійський дощ» (запобігти втомі)

- Запропонуйте учасникам стати в коло і проведіть руханку «Австралійський дощ».

Слово вчителя: «Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Я показуватиму рухи, а ви повторюватимете їх по черзі лише після того, як ваш сусід праворуч почне виконувати цей рух.

— В Австралії піднявся вітер (терти долоні).

— Починає накрапати дощ (клацання пальцями).

— Дощ посилюється (почергове плескання по грудях).

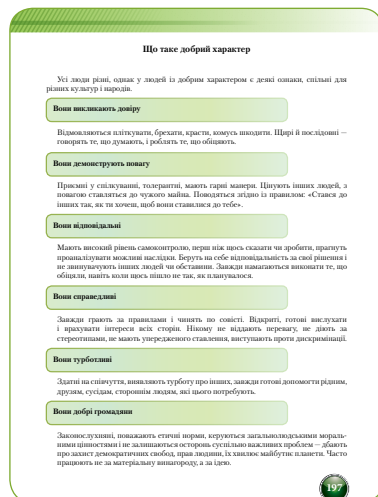
— Починається справжня злива (плескання по ногах).

- А ось гроза, справжня буря (тупотіння ногами).
- Але що це? Буря почала вщухати (плескання по ногах).
- Злива перетворюється на дощ (плескання долонями по грудях).
- Рідкі краплі падають на землю (кляцання пальцями).
- Вщухає вітер (терти долоні).
- Сонце (руки догори)».

Бесіда «Добрий характер» (проаналізувати ознаки доброго характеру)

Слово вчителя: «В юності люди шукають взірці для наслідування, намагаються бути схожими на своїх друзів, батьків, молодіжних кумирів. Тому важливо навчитися розрізняти позитивні й негативні риси характеру, щоб обирати гідні моральні орієнтири».

1. Запропонуйте учням по черзі вголос зачитати ознаки доброго характеру із Роздавальних матеріалів для учнів.



Підсумуйте: «Люди з добрим характером роблять наш світ кращим, тому треба намагатися розвинути в собі такі риси».

Робота у групах (навести приклади людей, які можуть бути взірцем для наслідування)

1. Об'єднайте учнів у чотири групи («зима», «весна», «літо», «осінь»).
2. Запропонуйте групам скласти і представити словесний портрет реальної людини чи літературного персонажа, про якого можна сказати, що в нього добрий характер і він може бути взірцем для наслідування (Завдання 1 у Роздавальних матеріалах для учнів).



3. Перегляньте відео «Людина з черги».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/CHelovek-iz-ocheredi/>



Запитання для обговорення:

- Чому хлопець купив торт для бабусі та дівчинки? (Одного разу його мама не мала змоги купити йому торт на день народження, але незнайомий чоловік купив його для них.)
- Що хлопець попросив в обмін на свій добрий вчинок? (Щоб дівчинка, як підросте, допомагала іншим, якщо матиме змогу.)
- Ким виявився чоловік, який купив торт для хлопчика? (Дідусем цієї дівчинки.)

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте підсумки:
 - Важливу роль у житті людини відіграє характер. Він виявляється у її стосунках з оточенням та у її вчинках.
 - Спадковість і соціальне оточення людини роблять свій внесок у формування характеру, однак вплив творчого «Я», самовиховання набагато сильніший.

- Люди з добрим характером мають спільні риси: демонструють повагу, викликають довіру, вони справедливі, турботливі і є добрими громадянами.
2. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу мені запам'яталося ...»
 3. Домашнє завдання (діти виконують за бажанням)
 - Запропонуйте учням переглянути фільм «Із 13 у 30» до наступного уроку.



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/lz-13-v-30/>



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	-------------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Цінності – основа характеру



Мета

Сприяти формуванню у молоді моральної свідомості та правильної системи цінностей.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *наводять* приклади людей, які орієнтуються на універсальні етичні принципи.

Обладнання і матеріали



- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, клейкий папір для кожного учня.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).

Що підготувати заздалегідь



- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Запропонувати учням переглянути фільм «Із 13 у 30».
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Гра «Аукціон. Що ти обереш?»	15 хв
Руханка «Потяг дружби»	3 хв
Вправа «Етапи морального розвитку і моральні авторитети»	8 хв
Підсумкові завдання	9 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Відкритий мікрофон

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх: «На минулому уроці ми розглянули ознаки доброго характеру».
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ви дізнаєтесь, як цінності впливають на формування характеру і долю людини».
3. Вправа на знайомство. Роздайте учням по одному клейкому папірцю і попросіть написати, що вони найбільше цінують у житті. Потім запропонуйте їм по черзі вийти до дошки, назвати своє ім'я і приклеїти свій папірець на дошку, зачитуючи те, що вони написали.
4. Обговорення фільму «Із 13 у 30».

Слово вчителя: «Для героїні фільму «Із 13 у 30» найважливішою цінністю в житті була популярність. Дівчинка мріяла стати редактором глянцевого журналу. Вона не цінувала свого найкращого друга, сім'ю, бо вони не вписувалися в картину її ідеального майбутнього. Одного разу всі її бажання здійснилися. Вона прокинулася успішною і красивою бізнес-леді. Вона мала повний гардероб одягу і люди мали за честь спілкуватися з нею. Здавалося, все стало ідеально.

Але... тата і маму вона практично не бачить, з найкращим другом дитинства взагалі не підтримує стосунків. Через деякий час вона розуміє, що її оточують лицеміри, і вона сама стала такою самою. Тепер найбільше її бажання — повернутись у дитинство і докорінно змінити своє життя».

Запитання для обговорення:

- Які цінності мала дівчинка до здійснення мрії?
- Як змінилися її цінності, коли вона прокинулася 30-річною? Чому?

Підсумуйте: «Найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, здоров'я. Якщо ви втратите все, крім цього, ваше життя все одно буде повним».

Гра «Аукціон. Що ти обереш?» (учні осмислюють важливість розподілу власних ресурсів для вибору, яке може надати їм життя)

Слово вчителя: «Кожен у житті робить вибір, керуючись своїми цінностями. У вас є ресурси для того, щоб обрати ту чи ту пропозицію. Однак, як це часто буває, ці ресурси обмежені. Сьогодні ви спробуєте робити вибір із моїх пропозицій, мудро витрачаючи на це свої ресурси».

- Роздайте учням 8 кольорових смужок — «ресурсів» (умовні одиниці або «гроші»).



Слово вчителя: «Я зачитуватиму пропозиції. Якщо ви берете участь у виборі якоїсь із них, то відкладаєте вбік певну кількість папірців (я скажу, яку саме). Якщо не обираєте жодної пропозиції — нічого не відкладаєте».

Що ти обереш?

1. Недорогий відпочинок разом із родиною або самому поїхати на фешенебельний курорт? (*Вартість цього вибору – 2 умовні одиниці.*) Якщо бере участь у цьому виборі – відкладає в бік 2 смужки паперу. Якщо така пропозиція не є для вас цінною – залишаєте все так, як є.

Ті, хто вибрав відпочинок із родиною, не лише відпочили, а й зміцнили родинні стосунки. Міцна родина – додатковий ресурс, і тому ви можете повернути собі 1 умовну одиницю.

2. Виконати наказ, який суперечить твоєму сумлінню чи відмовитися (*вартість вибору – 3 умовні одиниці*).

Той, хто вибрав відмову, – повертає 1 одиницю, тому що його сумління залишилося чисте.

3. Одружитися з коханою людиною чи з найбагатшою людиною у світі? (*Вартість участі у виборі – 4 умовні одиниці*).

Ті, хто обрав шлюб з коханою людиною, повертають собі 2 умовні одиниці, адже кохання – величезний ресурс підтримки і внутрішньої сили.

4. Займатися в житті улюбленою справою або робити те, що не до душі, але за великі гроші (*вартість вибору – 3 умовні одиниці*).

Ті, хто обрав роботу не до душі, відкладають ще одну одиницю, оскільки така робота дуже виснажує, потребує додаткового ресурсу.

На цьому пропозиції, які вам робило життя, закінчилися. Підрахуйте зали-

шок своїх ресурсів. Можливо, комусь не вистачило певної кількості, щоб зробити останній вибір. Охочі можуть поділитися результатами з класом (*вислухайте думки 2-3 учнів*)».

Підсумуйте:

- «Якщо ваші ресурси закінчилися раніше, ніж ви придбали все, що хотіли, це означає, що децю з вашого вибору коштувало надто дорого. Життя має обмежені ресурси, і часто їх не вистачає, щоб заплатити за все бажане.
- Якщо ресурсів вистачило або у вас залишилася 1 одиниця, це означає, що ви скористалися тим вибором, який дає вам життя.
- Якщо у вас залишилося більше як 2 невикористані одиниці, вони пропали марно. Ви не скористалися шансами, які давало вам життя: пожертвували своєю родиною чи роботою, хоч у вас була можливість це зробити».

Запитання для обговорення:

- Чим ви керувалися у своєму виборі?
- Як цю гру можна пов'язати із життям?

Підсумуйте: «Це була лише гра, але кожен побачив свій вибір і свої цінності. В реальному житті ви теж матимете різні можливості, тож ретельно зважуйте свій вибір і постарайтеся не втрачати шансів на шляху до успіху».

Руханка «Потяг дружби»

- Запропонуйте учням стати один за одним, тримаючи руки на поясі тих, хто перед ними. Той, хто попереду, – «паровозик». Він задає темп руху і звуковий супровід, решта підлаштовуються, не порушуючи руху потяга.

Вправа «Етапи морального розвитку і моральні авторитети»

1. За допомогою інформації у Роздавальних матеріалах для учнів та презентації ознайомте учнів з етапами морального розвитку.



2. Поясніть поняття «моральні авторитети». За допомогою презентації та інформації у Додатку 2.1 розкажіть про людей, яких називають моральними авторитетами.

Запитання для обговорення:

- Яких ще моральних авторитетів ви знаєте?

Підсумуйте: «Треба прагнути до того, щоб ваша система цінностей відповідала загальнолюдським».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте підсумки:
 - Цінності — це те, що ми вважаємо важливим для себе, з чим зв'язуємо все, що відбувається у житті. Цінності, наче компас, ведуть нас по життю і визначають долю.
 - Людей, які керуються загальнолюдськими цінностями, називають моральними авторитетами.
2. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я зрозумів...»
3. Завершальна вправа. Запропонуйте учням взятися за руки і по черзі побажати своєму сусідові праворуч щось добре.

Моральні авторитети

Люди, які орієнтуються на універсальні етичні принципи, високоморальними вважають вчинки, що відповідають загальнолюдським цінностям, навіть якщо вони суперечать законам країни проживання. Таких людей називають моральними авторитетами або совістю нації. Це, наприклад:



В'ячеслав Чорновіл — український політик, літературний критик, діяч руху опору проти зросійщення та національної дискримінації українського народу. Один із родоначальників національно-визвольного руху шістдесятників та дисидентів в Україні. Засновник та головний редактор підпільного українського журналу «Український вісник».



Генерал Петро Григоренко — член Комуністичної партії з 1927 року, кадровий військовий, зробив блискучу кар'єру. В умовах тоталітарного режиму спромігся критично переосмислити комуністичні ідеали, сформував власну громадянську позицію, мав мужність відстоювати її, виступаючи з критикою існуючого режиму. Член-засновник Московської та Української Гельсинкських груп, один із найактивніших правозахисників і борців за незалежність України.



Поет Василь Стус — захищав представників творчої інтелігенції, погляди яких не збігалися з офіційними. Був активним членом Української Гельсинкської групи. Багаторазово засуджений за антирадянську пропаганду, помер у в'язниці за нез'ясованих обставин. Через чотири роки після смерті поета було повністю реабілітовано «за відсутністю в його діях складу злочину».



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	-------------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Самооцінка характеру



Мета

Мотивувати учнів до самовдосконалення, розвивати навички самооцінки, постановки і досягнення мети.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *наводять* приклади загальнолюдських цінностей;
- *аналізують* вигоди, які можна отримати від удосконалення характеру;
- *демонструють* уміння ставити перед собою мету і досягати її.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, папір формату А 4.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	15 хв
Руханка «Сонце світить для тих, хто...»	2 хв
Практична робота «Оцінюємо свій характер»	23 хв
Підсумкові завдання	5 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

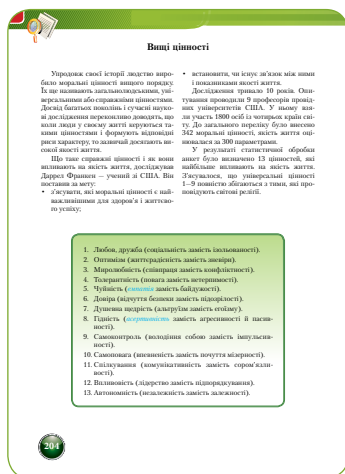
Рекомендації щодо проведення уроку

Відкритий мікрофон

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих і підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ви дізнаєтеся про загальнолюдські цінності та оціните ваші особистісні якості».
3. Інформаційне повідомлення «Вищі цінності». За допомогою інформації у Роздавальних матеріалах для учнів розкажіть про вищі цінності. Запропонуйте учням по черзі зачитати 13 цінностей, які найбільше впливають на життя.



4. Вправа на знайомство «Острів» (усвідомлення цінностей).
 - Роздайте парам учнів (або трійкам учнів, залежно від кількості присутніх на занятті) по одному аркушу формату А4, на яких написана одна із 13 цінностей, і запропонуйте зобразити її за допомогою малюнка або символів. Відтак попросіть учнів ходити до дошки, називати своє ім'я, прикріпити аркуш на дошці за допомогою цінників чи скотчу і розповісти, що вони зобразили на малюнку.

Підсумуйте: «Коли люди у своєму житті керуються такими цінностями і формують відповідні риси характеру, то зазвичай досягають високої якості життя».

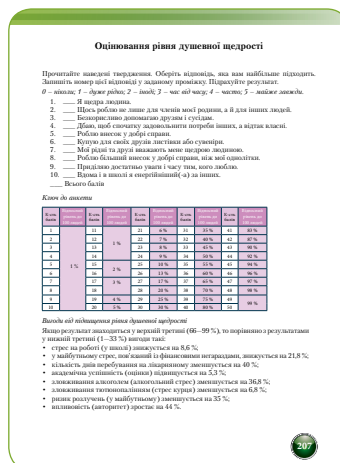
Руханка «Сонце світить для тих, хто...»

- Запросіть учнів сісти в коло.
- Слово вчителя: «Сонце світить для тих, хто вважає себе життєрадісним». Усі, хто вважає себе життєрадісним(-ою), міняються місцями.
- «Сонце світить для тих, хто вважає себе щедрим(-ою)».
- «Сонце світить для тих, хто вважає себе впевненим(-ою) (асертивним(-ою))».
- «Сонце світить для тих, хто вважає себе комунікабельним(-ою)».
- «Сонце світить для тих, хто вважає себе стриманим(-ою)».
- «Сонце світить для тих, хто поважає себе».
- «Сонце світить для тих, хто вважає себе соціальним(-ою)».

Підсумуйте: «За допомогою цієї руханки ви оцінили деякі риси свого характеру. Наступна вправа дасть змогу вам точніше оцінити їх за допомогою спеціально розроблених анкет».

Практична робота «Оцінюємо свій характер» (оцінювання особистісних якостей, що відповідають загальнолюдським цінностям)

1. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 у Роздавальних матеріалах для учнів.



За допомогою анкет оцініть рівень:

- душевної щедрості;
 - соціальності;
 - оптимізму;
 - асертивності;
 - самоконтролю;
 - самоповаги;
 - комунікабельності.
- Рівень душевної щедрості визначте у класі всі разом.
 - Далі об'єднайте учнів у п'ять груп, розрахувавши їх за назвами пальців (*великий, вказівний, середній, безіменний, мізинець*). Усі члени однієї групи аналізують одну й ту саму особистісну рису, яку запропонує вчитель.
 - Запропонуйте учням виконати Завдання 2 (*частково*) у Роздавальних матеріалах для учнів.
 - Поясніть, що, відклавши свої результати якостей на осях номограми, вони дізнаються актуальний рівень свого розвитку та які в них є резерви для самовдосконалення.
 - Запропонуйте групам по черзі зачитати вигоди від підвищення рівня тієї риси характеру, яку вони оцінювали.

Запитання для обговорення:

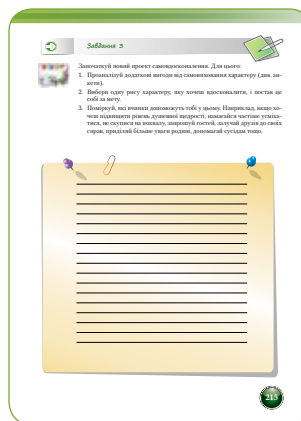
- Які труднощі виникли під час виконання цього завдання?

Підсумуйте: «Кожен має потенціал для самовдосконалення».

Підсумкові завдання (закріпити отримані та набуті знання)

1. Зачитайте висновки.
 - Моральні цінності вищого порядку називають загальнолюдськими, або універсальними.
 - Люди, які сповідують загальнолюдські цінності, мають вищу якість життя за багатьма показниками: краще, ніж у середньому, здоров'я, менш стресове життя, більшу впевненість у собі, стабільніше подружнє життя, більшу за середню впливовість, вищий рівень фінансового добробуту, відчуття самоповаги і сенсу життя.
 - Ви можете отримати чимало додаткових переваг, якщо систематично і послідовно працюватимете над собою.
2. Домашнє завдання (*діти виконують за бажанням*)

- Запропонуйте учням виконати проект самовдосконалення Завдання 3 у Роздавальних матеріалах для учнів (*обрати мету і спланувати проект самовдосконалення*).
- Почати виконувати Завдання 4 у Роздавальних матеріалах для учнів. Завдання: принести свій «портрет характеру» на наступне заняття.
- 3. Завершальна вправа «Відкритий мікрофон». Попросіть учнів по черзі назвати одну рису характеру, яку вони хочуть удосконалити.





Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Самовизначення і вибір професії



Мета

Ознайомити учнів зі складниками життєвого самовизначення, формулою вибору професії, надати підтримку у визначенні критеріїв та особистих мотивів для вибору професії.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- називають складники життєвого самовизначення;
- розповідають про формулу вибору професії;
- складають особистий рейтинг мотивів для вибору професії;
- критично аналізують гендерні стереотипи щодо вибору професії.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати Додаток 4.1 за кількістю учнів.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Інформаційне повідомлення «Формула професійного самовизначення»	4 хв
Вправа «Мотиви для вибору професії»	8 хв
Руханка «Відгадай професію»	5 хв
Робота у групах «Професія і гендерні стереотипи»	9 хв
Інформаційне повідомлення «Класифікатор професій»	4 хв
Підсумкові завдання	5 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Відкритий мікрофон

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Що ми робили на минулому занятті?» Запропонуйте двом-трьом охочим продемонструвати свої «Номограми характеру» і сказати, які вигоди вони можуть отримати, вдосконаливши одну з рис характеру.

2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про життєве самовизначення та його складники, зокрема про професійне самовизначення».

3. Знайомство.

Слово вчителя: «Життєве самовизначення є головним завданням підліткового віку, важливою умовою подальшого розвитку і самореалізації».

4. Роздайте учням *Додаток 4.1* і запропонуйте записати в кожному секторі відповідь на запитання:

- Що ти робиш добре?
- Що ти любиш робити?
- За що тобі заплатять?
- Що потрібно світові?

5. Дайте учням 3 хвилини на виконання цього завдання. Запропонуйте поділитися тим, що вони записали, зі своїм сусідом.

6. Один або двоє охочих можуть озвучити написане.

Підсумуйте:

- «Ставтеся до свого життя як до унікального й дуже відповідального шансу реалізувати себе.

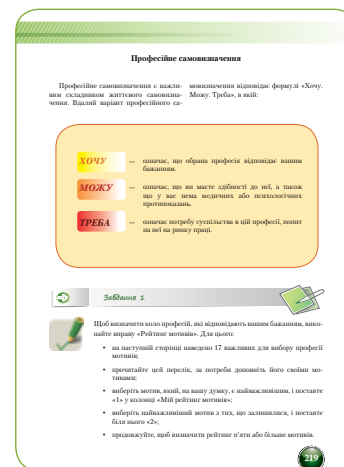
- Не зациклюйтеся передчасно на чомусь одному, дайте простір своїй уяві, приміряйте різні соціальні ролі та розвивайте необхідні для їх виконання життєві навички.

- Завжди намагайтеся брати на себе відповідальність за те, що відбувається у вашому житті, не перекладайте відповідальність на інших людей чи обставини.

- Плануючи віддалене майбутнє, завжди запитуйте себе: "А що я можу зробити для цього вже сьогодні?"»

Інформаційне повідомлення: «Формула професійного самовизначення»

1. Охочі по черзі зачитують інформацію з Роздавальних матеріалів для учнів про те, який варіант професійного самовизначення можна вважати вдалим (критерії: «Хочу», «Можу» і «Треба»).



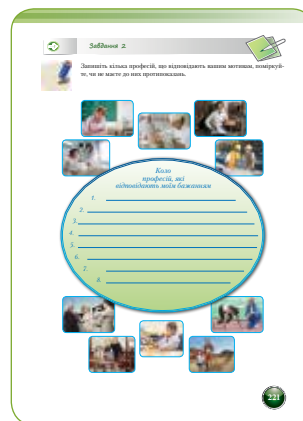
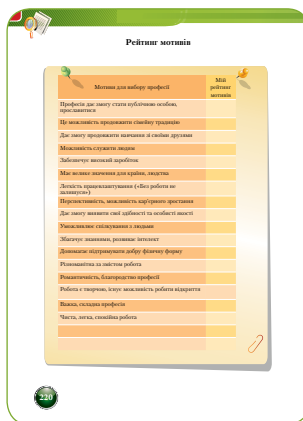
Підсумуйте: «Коли всі компоненти формули збігаються, людина отримує задоволення від роботи, досягає високого рівня майстерності та отримує гідну винагороду за свою працю».

2. Розкажіть про Григорія Сковороду і його роздуми щодо спорідненої праці.

Слово вчителя: «Про “сродну” (споріднену) працю як запоруку людського щастя писав український філософ Григорій Сковорода. Він вважав, що важливо вчасно помітити природні нахили дитини і в жодному разі не створювати перешкод для її розвитку. Коли дозволити селянській дитині, якщо вона того хоче, стати музиком і все своє життя присвятити цьому прекрасному мистецтву, а синові монарха, якщо він не має бажання, а головне — хисту керувати країною, дозволити працювати на землі, люди стануть щасливішими. Коли займаєшся улюбленою справою, навіть результативність твоєї діяльності відчутно зростає і саме суспільство стане кращим, бо всі — від хлібороба до полководця — робитимуть свою справу творчо, професійно і з задоволенням».

Вправа «Мотиви для вибору професії»
(дати змогу визначити власні мотиви для вибору професії)

- Роздайте учням таблицю з переліком мотивів для вибору професій (Завдання 1 із Роздавальних матеріалів для учнів). Запропонуйте їм визначити, який із мотивів вони б поставили на першому місці під час вибору професії і написати навпроти нього «1». Далі обрати найкраще з того, що залишилося, і написати цифру «2», і так далі, визначивши п'ять найважливіших мотивів.
- Після закінчення запропонуйте записати п'ять професій, що відповідають обраним особистим мотивам і щодо яких вони не мають медичних протипоказань (Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів). Професія може задовольняти всі п'ять обраних мотивів або декілька з них. Очі очікують свої результати.



Запитання для обговорення:

- Чи вдалося вам визначити професії, які повністю відповідають вашим мотивам?
- Які були проблеми? (Наприклад, складно дібрати професію, яка водночас є легкою та спокійною і забезпечує високий зарібок.)

Підсумуйте: «Під час вибору професії важливо визначити власні мотиви і керуватися ними».

Руханка «Відгадай професію»

- Запропонуйте учням стати в коло і задумати певну професію. Далі вони по черзі говорять: «Саймон сказав: “Роби так”», — і показують рух, характерний для представників цієї професії, наприклад, покрутити кермо. Решта учнів повторюють цей рух і намагаються відгадати професію (водій). І так далі по колу.

Робота у групах «Професія і гендерні стереотипи»

1. Нагадайте учням, що таке гендерні стереотипи: «Гендерні стереотипи — сформовані культурою узагальнені уявлення про те, як мають поводитися чоловіки і жінки, у що вони мають вдягатися, чим

займатися тощо. Чимало гендерних стереотипів стосуються професій».

- Об'єднайте учнів у три групи, розрахувавши їх на перший, другий, третій та роздайте групам аркуші із Завданням 3 із Роздавальних матеріалів для учнів і запропонуйте заповнити таблицю.

Завдання 3

Заповніть таблицю і дайте відповіді на запитання.

	Ч	Ж	У об
Фармац			
Учитель			
Перукар			
Програміст			
Прибиральниця			
Інженер			
Будівельник			
Лікар			
Модельєра			
Банкієра			
Учитель			
Архітектор			
Автомеханік			
Машиніст			
Бухгалтер			
Сайтмен			

• Чи були у вас труднощі під час заповнення таблиці? Як саме?
 • Чи є у цьому переліку суто «чоловічі» або суто «жіночі» професії?
 • Чи знаєте ви жінок, які досягли успіху в так званих «чоловічих» професіях і навпаки? Наведіть приклади.
 • Чи варто дозволити гендерним стереотипам обмежувати можливості людей у досягненні того, що вони бажають?

Запитання для обговорення:

- Чи виникали труднощі під час заповнення таблиці? Які саме?
 - Чи є у цьому переліку суто «чоловічі» або суто «жіночі» професії?
 - Чи знаєте ви жінок, які досягли успіху в так званих «чоловічих» професіях і навпаки? Наведіть приклади.
 - Чи варто дозволити гендерним стереотипам обмежувати можливості людей у їхніх бажаннях та мріях?
- Продемонструйте учням відео «Майстерність не має статі».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Maystern-st-ne-maie-stat/>

Підсумуйте: «Нині практично не існує суто «чоловічих» або «жіночих» професій, тому не варто обмежувати свій вибір гендерними стереотипами».

Інформаційне повідомлення «Класифікатор професій»

- За допомогою презентації розкажіть, які є типи професій.
 - Професії «людина – природа» – об'єктом праці є живі організми (*агроном, зоотехнік, ветеринар, садовод, лісник та ін.*).
 - Професії «людина – техніка» – об'єктом праці є технічні системи, машини, устаткування, матеріали, енергія (*токарь, слюсар, шофер, конструктор, інженер, тракторист, радіотехнік, сантехнік та ін.*).
 - Професії «людина – знакова система» – об'єктом роботи тут є умовні знаки, цифри, коди, таблиці (*програмісти, статистики, комп'ютерники, бібліотекари, економісти та ін.*).
 - Професії «людина – художній образ» – об'єктом праці є художні образи, їх елементи та особливості (*фотограф, художник, письменник, музикант, ювелір, композитор, дизайнер, модельєр та ін.*).

- Професії «людина – людина» – предметом праці є люди, групи, колективи (*офіціант, продавець, учитель, вихователь, юрист, лікар, психолог, соціолог, керівник, дипломат, поліцейський та ін.*).
 - Чимало професій можна віднести до кількох типів одночасно, але основним показником є найголовніший об'єкт, з яким працює людина.
2. Коли всі компоненти формули збігаються, людина отримує задоволення від роботи, досягає високого рівня майстерності та отримує гідну винагороду за свою працю.
 2. Вправа «Відкритий мікрофон». Попросіть учнів по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу мені сподобалося / не сподобалося /... , я дізнав(-ла)ся...»
 3. Завершення заняття.

Примітка! Після кожного слайду запитуйте учнів, які ще професії можна віднести до певного типу.

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте підсумки:

- Вдалий варіант професійного самовизначення відповідає формулі: «Хочу, можу, треба».
- Слово вчителя:* «Щоб втілити у життя всі свої бажання та прагнення, необхідно спочатку з'ясувати, чого ми насправді хочемо. А ще, крім усього, треба, щоб у житті нам поталанило».
- Попросіть учнів стати боком у тісне коло, праві руки витягнути до центру і, стрибаючи на правій нозі, всім разом повторювати: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай в усьому нам щастить!»

ЩО ТИ РОБИШ ДОБРЕ?

ЩО ТИ ЛЮБИШ РОБИТИ?

ЗА ЩО ТОБІ ЗАПЛАТЯТЬ?

ЩО ПОТРІБНО СВІТОВІ?



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Емоційна саморегуляція



Мета

Ознайомити з поняттям «емоційна саморегуляція», базовими емоціями, загальною стратегією та прийомами самоконтролю.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *називають* ознаки емоційної компетентності;
- *пояснюють* значення емоційної саморегуляції для здоров'я людини;
- *розпізнають* базові емоції;
- *демонструють уміння* застосовувати загальну стратегію і окремі прийоми самоконтролю, як асоціація, дисоціація, рефреймінг.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати та розрізати Додаток 5.1 для роботи у групах.
- Кольорові картки для об'єднання у групи (*за кількістю учасників*). Можна взяти по одному аркушу кольорового картону (*білий, жовтий, рожевий, синій, чорний, червоний*) й розрізати їх на однакову кількість пазлів, щоб загальна їх кількість дорівнювала кількості учнів у класі.
- Перевірити презентацію до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	8 хв
Робота у групах, інсценування	15 хв
Руханка «Заморожені»	5 хв
Міні-лекція, робота у групах	14 хв
Підсумкові завдання	3 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Робота у групах

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, можна виконати це завдання в парах і послідовно опрацювати тему за темою.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок і актуалізація теми: «На минулому занятті ви розмірковували, яку професію обрати і дібрали собі кілька варіантів».
2. Знайомство. Запропонуйте учням по черзі назвати своє ім'я та розповісти, до вибору якої професії вони на даний момент найбільше схиляються.

Слово вчителя: «Раніше у країнах Заходу було прийнято на найпрестижніші посади брати фахівців, які мали найвищий показник за так званим IQ тестом (від англ. *Intelligence Quotient* — коефіцієнт інтелекту). Та згодом з'ясувалося, що цей метод неефективний, оскільки особистий, зокрема і професійний, успіх потребує більшого, ніж те, що вимірюється тестом на IQ. Крім лінгвістичних і математичних здібностей, важливе значення мають інші особистісні якості кандидатів.

У професійно успішних людей здебільшого середній IQ. Та вони різняться від колег тим, що впевнені у собі, адекватно оцінюють себе й оточення, активні й творчі, позитивно налаштовані, толерантні й менш консервативні.

На зміну поглядам про цінність холодного інтелекту прийшло усвідомлення необхідності поєднання розуму і серця. На сучасному ринку праці емоційна компетентність цінується навіть більше, ніж інтелектуальна, оскільки емоційно компетентна людина:

- психологічно врівноважена і здатна зберігати спокій у складних обставинах;
- добре організована, вміє уникати емоційного вигорання навіть за напруженого робочого графіка;

- розуміє почуття інших людей, ефективно працює в команді;
 - здатна до самомотивації;
 - може бути лідером, надихати і захочувати».
3. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про значення емоційної саморегуляції та навчимося керувати емоціями».

Робота у групах, інсценування

1. Запропонуйте учням прочитати інформацію «Природа емоцій» у Роздальних матеріалах для учнів.



2. Об'єднайте учасників у шість груп за кольорами:

- жовтий* — задоволення, радість;
- рожевий* — любов, емпатія;
- зелений* — цікавість, натхнення;
- синій* — тривога, страх;
- чорний* — злість, гнів;
- червоний* — сором, провинна.

Слово вчителя: «Найчастіше ми знаємо, які емоції відчуваємо і з якої причини. Та часом бувають різкі зміни настрою без видимих причин, іноді відчуваємо змішані емоції (наприклад, радість за друга і водно-

час легку заздрість»). Правильне розуміння того, що і чому ми відчуваємо, є важливим складником ефективної саморегуляції».

3. Роздайте групам інформацію із *Додатку 5.1* і запропонуйте розіграти ситуацію, яка може викликати відповідні емоції, та розповісти про ці емоції.

Запитання для обговорення:

- Чи всі люди однаково реагують на ті самі події?

Підсумуйте: «Для ефективної саморегуляції важливо розрізняти свої емоції та розуміти їх причину».

Руханка «Заморожені»

- Запропонуйте учасникам сісти в коло і зобразити «заморожених» — людей без емоцій, які не реагують на жодні події (*заплющувати очі й відводити погляд не можна*). Ведучий виходить у центр кола і намагається «розморозити» когось із групи жестами або мімікою. Не варто лише торкатися учасників і розмовляти. Той, хто «розморозиться» (*будь-яка реакція*), приєднується до ведучого. Тепер вони разом намагаються «розморозити» інших учасників. Хто протримається довше за всіх?

Запитання до переможця:

- Що найбільше допомагало у цій грі?

Запитання для обговорення:

- Коли було важче триматися — коли був один ведучий чи кілька?
- У яких життєвих ситуаціях може знадобитися таке вміння?

Підсумуйте: «Саморегуляція дає змогу зберігати психологічну рівновагу у будь-якому віці й за будь-яких обставин».

Міні-лекція, робота у групах

Слово вчителя: «Кожен із нас є володарем унікального світу — нашого внутрішнього світу.

У кожного володаря безліч підданих, серед яких — найрізноманітніші думки та емоції. На жаль, люди не завжди вправно керують ними, інколи самі потрапляють під владу своїх підданих (наприклад, песимістичних думок чи емоцій). Страх змушує відмовлятися від нових можливостей, образа — уникати спілкування, гнів — руйнувати стосунки, а почуття провини не дає рухатися вперед.

Щоб не стати рабом своїх емоцій, не робити під їхнім впливом того, про що потім шкодуватимеш, треба вчитися не лише розпізнавати їх, а й керувати ними».

1. Об'єднайте учнів у три групи («червоне», «жовте», «зелене») і запропонуйте (за допомогою Роздавальних матеріалів для учнів) підготувати повідомлення про:

- група 1* — загальну стратегію самоконтролю;
- група 2* — метод асоціації і дисоціації;
- група 3* — метод рефреймінгу.

Завдання 1
Обговоріть у три групи і підготуйте повідомлення про асоціацію та дисоціацію. Підготуйте повідомлення про асоціацію та дисоціацію. Підготуйте повідомлення про асоціацію та дисоціацію.

Завдання стратегії самоконтролю
Успішність психологічного саморегулювання залежить від того, як ми вміємо керувати своїми емоціями. Підприємство «Світло» намагається зрозуміти, чому його працівники не реагують на жодні події. Вони вирішують використати стратегію самоконтролю.

1. Завдання: у три групи і підготуйте повідомлення про асоціацію та дисоціацію. Підготуйте повідомлення про асоціацію та дисоціацію.

2. Напишіть повідомлення про асоціацію та дисоціацію. Підготуйте повідомлення про асоціацію та дисоціацію.

3. Підготуйте повідомлення про асоціацію та дисоціацію. Підготуйте повідомлення про асоціацію та дисоціацію.

4. Підготуйте повідомлення про асоціацію та дисоціацію. Підготуйте повідомлення про асоціацію та дисоціацію.

Асоціація і дисоціація
Це означає зв'язувати певні події з певними емоціями. Це означає зв'язувати певні події з певними емоціями. Це означає зв'язувати певні події з певними емоціями.

Рефреймінг
Це означає змінювати спосіб мислення про певні події. Це означає змінювати спосіб мислення про певні події. Це означає змінювати спосіб мислення про певні події.

2. Презентації повідомлень груп.

Запитання для обговорення:

- Які методи самоконтролю виявилися новими для вас?
- Які ви вже використовували?
- Чи допомогло це вам вгамувати емоції?

Підсумуйте: «Уміння керувати собою в будь-яких ситуаціях допомагає уникати створених нами самими проблем».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

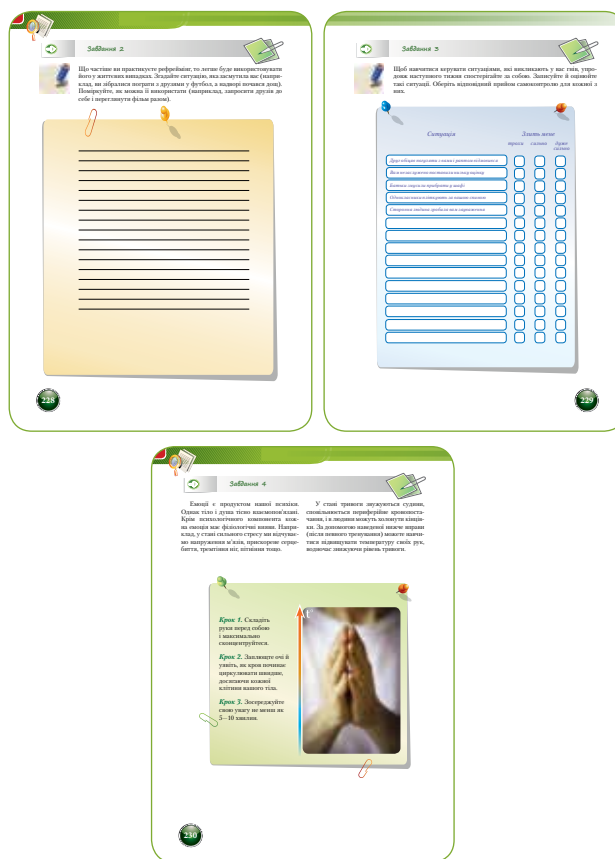
1. Зачитайте висновки:

- Усе, що відбувається в нашому житті, ми спочатку оцінюємо емоційно, а потім раціонально.
- Емоційна саморегуляція — це розуміння природи емоцій, уміння розпізнавати їх і здатність володіти собою.
- Саморегуляція дає змогу досягати мети, уникати багатьох проблем, зберігати психологічну рівновагу і приймати зважені рішення у будь-якому віці й за будь-яких обставин.
- Навчитися керувати емоціями вам допоможе знання загальної стратегії і прийомів самоконтролю.

2. Домашнє завдання (виконується за бажанням учнів)

- Запропонуйте учням виконати Завдання 2—4 у Роздавальних матеріалах для учнів.

3. Завершальна вправа.



- По колу передайте усмішку і разом скажіть: «Не буває поразок, є лише життєвий досвід!»

Задоволення, радість



Задоволення від добре виконаної роботи, радість спілкування з друзями, досягнення мети... Усе це — надзвичайно приємні й бажані емоції. Вони наповнюють нас енергією, пробуджують творчий потенціал, надихають на нові досягнення.

Найчастіше ми відчуваємо ці емоції, коли живемо в гармонії з собою і з навколишнім світом, маємо змогу реалізувати свої мрії. Вони посилюються, коли є люди, які щиро радіють за нас. І навпаки, навіть найбільша удача не тішить, якщо немає з ким поділитися радістю.

Любов, емпатія



Любов — глибоке емоційне переживання, в якому переплелися повага, ніжність та відданість. Любов змушує нас дбати про потреби інших, поважати їхні особисті цінності. Любов — це не лише слова, а й учинки на благо інших: коханої людини, друга, родини, держави.

Любов неможлива без емпатії. Це відчуття емоційної близькості з іншою людиною, намагання поставити себе на її місце, відчуття те, що відчуває вона. Емпатія є необхідним складником будь-яких тісних стосунків — дружніх, родинних чи романтичних. Вона допомагає нам стати кращими, утримує від слів і вчинків, які можуть когось образити.

Цікавість, натхнення

Це психологічна настанова на пізнання світу і відкриття нового, джерело розвитку кожної людини і рушій прогресу людської цивілізації.

Саме проста цікавість змушує людей докладати зусиль, працювати вдень і вночі, долати перепони і відмовлятися від багатьох благ, оскільки це пов'язано із задоволенням пізнавальних потреб і радістю відкриття.



Цікавість є однією з найдорогоцінніших емоцій. Її втрата спустошує душу, породжує нудьгу, навіть може спричинити депресію. Тому завжди важливо пробуджувати і підтримувати в собі інтерес до різних аспектів життя (науки, мистецтва, природи тощо).

Страх, тривога

Страх — це передчуття лиха, коли ми відчуваємо загрозу нашому життю, здоров'ю, добробуту, стосункам, самоповазі. Страх може застерегти нас від потрапляння у небезпечну ситуацію, а помірне хвилювання — змусити краще підготуватися до контрольної. Та іноді страх буває таким сильним, що паралізує волю і «стирає пам'ять».

Тривога — очікування існуючої чи неіснуючої загрози. Підвищена тривожність нерідко є лише виявом інстинкту самозбереження, який в умовах безпечного і комфортного існування породжує чимало фантомів — уявних страхів. Показово, що в часи справжніх криз (наприклад, на війні) люди майже не відчувають тривоги, бо їхні природні інстинкти спрямовані на виживання.



Злість, гнів



Це найбільш руйнівна емоція. Вона виникає тоді, коли ми відчуваємо загрозу, наприклад, у випадку порушення наших прав. Це дуже сильне відчуття. Гнів перешкоджає тверезо мислити і приймати рішення. Більшість тяжких злочинів скоюють у стані афекту — неконтрольованого гніву. Це схоже на джина у пляшці: випусти гнів на волю — він неймовірно розростається і може зруйнувати все навколо.

Однак і придушений гнів також дуже небезпечний. Він заганяє людину в глухий кут, породжує відчуття безвиході, стрес і депресію. Це може спонукати до вживання алкоголю, наркотиків, навіть призвести до самогубства. Тому важливо навчитися розпізнавати свої емоції, коли вони ще не набрали сили і ви здатні володіти собою.

Сором, провина

Ці емоції виникають, коли діємо всупереч тому, що вважаємо правильним, справедливим, або коли наші вчинки призводять до негативних наслідків. Ми відчуваємо сором, коли про скоєне нами хтось дізнається. Це дуже неприємне відчуття, і тому люди намагаються чинити по совісті. Однак є й такі, хто приховує свої негідні вчинки, аби про них не дізналися, тоді, мовляв, і соромитися нічого.

Та не все тут так просто. Існує ще одна емоція — провина, відчуття сорому за себе, за те, що діяв усупереч власним переконанням, навіть якщо ніхто й не дізнався про це.

Сором і провина — корисні почуття. Вони, як гальма в автомобілі, допомагають уникати багатьох неприємностей і, як внутрішній учитель, змушують людей самовдосконалюватися. Та іноді люди відчувають сором чи провину за речі, які не можуть контролювати. Наприклад, діти можуть соромитися своїх батьків, коли ті зловживають алкоголем, або відчувати провину за їхнє розлучення. У таких випадках треба навчитися реалістично оцінювати межі своєї відповідальності, щоб уберегтися від непотрібних емоцій.



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Спілкування і розбудова стосунків



Мета

Сприяти розвитку навичок ефективного спілкування з дорослими та однолітками.

Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- розпізнають вербальні та невербальні засоби комунікації;
- пояснюють, які існують перепони у спілкуванні;
- називають складники формули здорових стосунків;
- демонструють готовність працювати над удосконаленням своїх стосунків із дорослими та однолітками.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію та відео до теми.



Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв
Інформаційне повідомлення «Навички ефективного спілкування»	5 хв
Вправа «Переказ тексту»	10 хв
Вправа «Ознаки ефективного спілкування»	5 хв
Керована дискусія «Спілкування і стосунки»	9 хв
Інформаційне повідомлення «Формула здорових стосунків»	5 хв
Підсумкові завдання	4 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Робота в групах

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, можна виконати це завдання в парах і послідовно опрацювати тему за темою.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ви дізнаєтеся про роль спілкування і стосунків у житті людини».
3. Вправа на знайомство «Як я провів цей ранок». Запропонуйте учням показати пантомімою щось одне з того, що вони робили сьогодні вранці (*вмивалися, снідали, гуляли з собакою*). Почніть з себе і попросіть їх намагатися не повторюватися.

Інформаційне повідомлення «Навички ефективного спілкування»

Слово вчителя: «Спілкування (комунікація) — це процес обміну думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Здається, що може бути простіше за спілкування: один говорить, інший слухає. Та це не зовсім так, адже нерідко трапляється, що зміст відправленого нами повідомлення не збігається з тим, яке отримує співрозмовник.

Ми звикли думати, що люди однаково сприймають світ. Та насправді кожен має власну унікальну модель світу й живе відповідно до неї. Двоє людей можуть подивитися той самий фільм, прочитати ту саму книжку, прослухати ту саму лекцію і мати від них протилежні враження. Якщо вони сперечаються між собою, то роблять це тому, що їхні моделі світу різні. Однак кожна модель має таке саме право на існування, як і наша, і треба з повагою ставитися до неї».

Примітка: у Додатку 6.1. ви можете прочитати, як люди створюють унікальні моделі світу і чому вони самі відповідають за якість їхнього спілкування з іншими людьми (якщо є час).

Вправа «Переказ тексту» (розвивати вміння точно передавати та сприймати інформацію)

- Оберіть 5 охочих, які братимуть участь у виконанні вправи, відтак запропонуйте чотирьом з них вийти за двері, а одному, який залишився, зачитайте текст.
- Завдання слухача: переказати текст наступному учасникові і так далі. Решта учнів — спостерігачі.

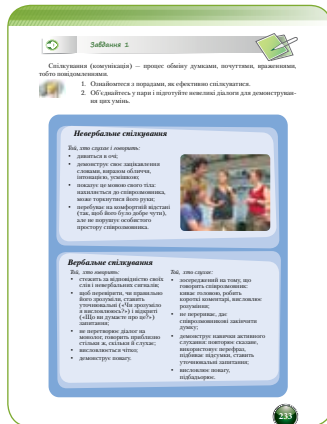
«Ігор чекав на вас і не дочекався. Дуже засмутився і просив передати, що зараз він у кабінеті інформатики, знайомиться з новою програмою (*до речі, абсолютно новою і цікавою*). Має повернутися до обіду, але якщо його не буде до 13 години, то обідати ви можете без нього. І найголовніше: передайте всім, що тестування до кінця навчального року, можливо, проводитися не буде».

Запитання для обговорення:

- Як змінився текст у процесі переказу від першого учасника до останнього?
- На якому етапі відбулися найбільші трансформації?
- Як це відбувалося? (*Забування, заміна іншою інформацією.*)
- Чому, на вашу думку, це сталося? (*Неуважність, не можна було перепитувати.*)
- Які існують способи підвищення точності передачі інформації? (*Перепитати, попросити повторити.*)

Вправа «Ознаки ефективного спілкування»

1. Запропонуйте учням ознайомитися з порадами, як ефективно спілкуватися, у Роздавальному матеріалі для учнів, Завдання 1.



2. Продемонструйте уривок із мультфільму «Рапунцель» і попросіть звернути увагу на елементи вербального і невербального спілкування, що їх використовувала принцеса.



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Urivok--z-multf-lmu-Rapuntsel/>

Запитання для обговорення:

- Які вербальні ознаки ефективного спілкування використовувала принцеса? (*Говорила спокійно, лагідно, звернулася до коня на ім'я, похвалила, постівчувала.*)
- А які невербальні? (*Встановила зоровий контакт, нахилилася до коня, погладила його, стежила за відповідністю слів і невербальних сигналів.*)

Підсумуйте: «Ефективне спілкування — це насамперед вміння слухати і говорити, використовуючи вербальні та невербальні засоби».

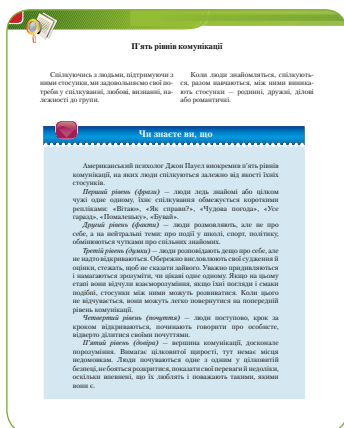
Керована дискусія «Спілкування і стосунки»

1. Запитайте учнів, у чому полягає відмінність між поняттями «спілкування» і «стосунки». Наголосіть, що спілкування — це обмін інформацією між людьми (*можливо, й незнайомими*), а стосунки — це зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.

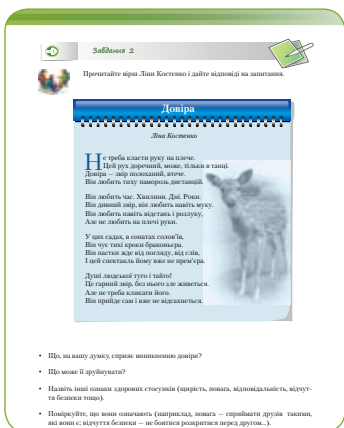
Слово вчителя: «Американський психолог Джон Пауел виокремив п'ять рівнів комунікації, на яких люди спілкуються залежно від якості їхніх стосунків».

2. Об'єднайте учнів у чотири групи («фрази», «факти», «думки», «почуття»).
- Завдання для груп: за допомогою інформації П'ять рівнів комунікації (Роздавальні матеріали для учнів) розіграти короткий діалог, що демонструє відповідний рівень комунікації.
 - Після демонстрування груп прочитайте про п'ятий рівень комунікації: «П'ятий рівень (*довіра*) — вершина комунікації, досконале порозуміння. Вимагає цілковитої щирості, тут немає місця

недомовкам. Люди почуваються одне з одним у цілковитій безпеці, не бояться розкритися, показати свої переваги й недоліки, оскільки впевнені, що їх люблять і поважають такими, якими вони є».



3. Запропонуйте комусь з учнів прочитати вголос вірш Ліни Костенко «Довіра» у Роздавальних матеріалах для учнів Завдання 2.



Запитання для обговорення:

- Що, на вашу думку, сприяє виникненню довіри?
- Що може її зруйнувати?
- Назвіть інші ознаки близьких стосунків (*щирість, повага, відповідальність, відчуття безпеки...*).

- Поміркуйте, що вони означають (*наприклад, повага — сприймати друзів такими, які вони є; відчуття безпеки — не боятися розкритися перед другом...*).

Підсумуйте: «Довіра є вершиною комунікації, ознакою тісних емоційних стосунків».

Інформаційне повідомлення «Формула здорових стосунків»

Слово вчителя: «Спілкуючись з людьми, підтримуючи з ними стосунки, ми задовольняємо свої потреби у спілкуванні, любові, визнанні, належності до групи.

Якщо між людьми склалися доброзичливі (здорові) стосунки, вони відчувають потребу у спілкуванні й сумують, коли змушені розлучатися.

Здорові стосунки є запорукою щасливого й успішного життя. Вчені довели, що вони сприяють зменшенню кількості стресів і хвороб, зростанню популярності й впевненості в собі. Люди, між якими склалися здорові стосунки, краще задовольняють свої потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі й розв'язують проблеми».

- Запишіть на дошці формулу здорових стосунків і поясніть, що означає кожен з її елементів.

Здорові стосунки = Кооперація +
Комунікація + Компроміс

Слово вчителя: «Кооперація — означає діяти як одна команда, використовувати сильні сторони один одного для досягнення спільної мети; комунікація — означає бути відкритим до спілкування, не замикатись у собі, завжди обговорювати з близькими те, що вас хвилює; компроміс — означає необхідність розв'язувати проблеми у стосунках через взаємні поступки».

Розбудова здорових стосунків

Одні стосунки формуються за впливом батьківства, інші – між сестрами та братами, інші – між друзями. Проте всі стосунки мають певні риси. Вони базуються на взаємній повазі, довірі, повазі, співчутті та увазі. Вони базуються на взаємній повазі, довірі, повазі, співчутті та увазі. Вони базуються на взаємній повазі, довірі, повазі, співчутті та увазі.

Здорові стосунки – Комарика * Комарика * Комарика, в шай.

Здорові стосунки – це взаємна повага, довіра, співчуття та увага. Вони базуються на взаємній повазі, довірі, повазі, співчутті та увазі.



- Запропонуйте учням виконати Завдання 3 із Роздавальних матеріалів для учнів.

Завдання 3

У підготовленому вами списку в батьки закладіться. Неподготовлена вас, діти, не будуть. Вони будуть з вами. Вони будуть з вами. Вони будуть з вами.

Щоб вразити стосунки, зверніть увагу на наступні моменти:

- обертати час і місце, щоб відпочити з усім;
- не забувати батьків, що неможливо на інтер'єр;
- сказати, що ви не були ніколи і ніколи для вас не були;
- використовувати інтер'єр та інтер'єр, щоб відпочити з усім;
- дивитися, на який інтер'єр ви звернули, щоб ви могли обговорити його з усім (включно з усім – ручку і інтер'єр або інтер'єр);
- звернутися до батьків, щоб інтер'єр (на наступних сторінках) допоміг вам відпочити;
- не забувати інтер'єр і інтер'єр, щоб ви могли відпочити з усім. Для цього створіть інтер'єр, який допоміг вам відпочити з усім. «Нам було дуже», «Нам було дуже», «Нам було дуже», «Нам було дуже».
- використовувати інтер'єр та інтер'єр;
- дивитися, на який інтер'єр ви звернули, щоб ви могли обговорити його з усім (включно з усім – ручку і інтер'єр або інтер'єр);

Підсумкові завдання (закріпити отримані знання)

- Зачитайте підсумки:
 - Спілкування – це обмін інформацією між людьми, а стосунки – це зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.
 - Ефективне спілкування – це насамперед вміння слухати і говорити, використовуючи вербальні та невербальні засоби.
 - Довіра є вершиною комунікації, ознакою тісних емоційних стосунків.
 - Здорові стосунки – це кооперація, комунікація і здатність до компромісу.
- Домашнє завдання (діти виконують за бажанням)

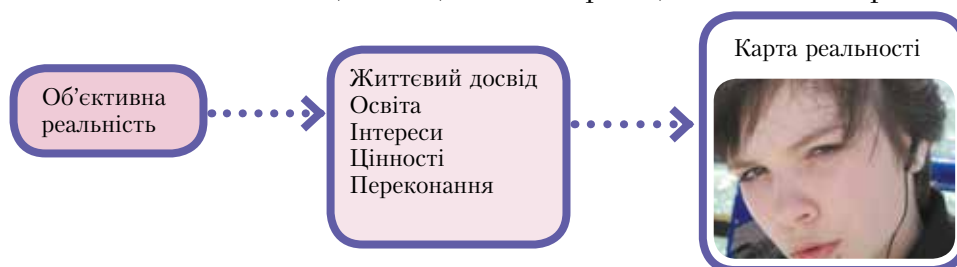
- Вправа «Відкритий мікрофон». Попросіть учнів по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу мені сподобалося / не сподобалося / ..., я дізнав(-ла)ся...»
- Завершіть заняття оплесками.

Як люди створюють унікальні моделі світу

Багато людей вважають свою внутрішню модель світу істинним відображенням реальності. Насправді ж як меню — це ще не обід, ноти — ще не музика, а карта — ще не територія, так і внутрішня картина світу є лише спрощеним відображенням об'єктивної реальності.

Ми користуємося своїми органами чуття для дослідження навколишнього світу. Об'єктивна реальність є настільки складною, що для осмислення ми змушені спрощувати її. Складання географічних карт — приклад того, як людина осмислює реальність. Карти містять інформацію про конкретну територію. Але не всю, а лише ту, яка потрібна в певній ситуації. Тому є карти різного масштабу (деталізації) та різної тематики (фізичні, політичні, туристичні, топографічні).

Як територія відрізняється від карти, так і навколишній світ відмінний від наших уявлень про нього. Ми звертаємо увагу на ті аспекти реальності, які нас цікавлять, а решту ігноруємо. Послугуючись неповною інформацією, можемо зробити неправильні висновки, і це впливає на нашу картину світу. Фільтрами, крізь які ми сприймаємо реальність, є наш життєвий досвід, освіта, коло інтересів, цінності та переконання.



Перебуваючи в лісі, художник, ботанік і лісоруб створять цілком відмінні карти реальності. Перший внесе до неї прекрасні пейзажі, гру світла й тіні, другий — десятки видів рослин, а третій насамперед зверне увагу на якість деревини та обсяг можливих лісозаготівель.

Упродовж життя, спілкуючись, іноді стикаємося з неадекватною реакцією людей на наші слова. Таке трапляється, коли зміст повідомлення, яке відправляємо, не збігається з тим, яке отримує співрозмовник. Те, що здається допустимим для нашої моделі світу, може бути неприйнятним для іншої карти реальності. Наприклад, якщо людина не терпить жаргонної лексики, не варто звертатися до неї з проханням, вживаючи таку лексику, — вона поставиться до нього упереджено.

Цінність цієї ідеї полягає у нашій відповідальності за спілкування з іншими людьми. Тому не маємо права звинувачувати їх за те, що вони погано нас слухають чи неправильно розуміють. Треба навчитися передбачати реакцію співрозмовника і вчасно змінювати манеру спілкування, якщо вона недостатньо ефективна.

ТРЕНІНГИ ДЛЯ УЧНІВ

10-го (11) КЛАСУ

Вступний тренінг для 10-го (11) класу.

Вчимося жити разом

Тренінг 1. Як досягти мети

Тренінг 2. Ефективне спілкування

Тренінг 3. Запобігання конфліктам

та розв'язання їх

Тренінг 4. Як стати миротворцем



Вступний тренінг

Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Вступний тренінг для учнів 10-го (11) класу «Вчимося жити разом»



Мета

Ознайомити учнів з метою курсу «Вчимося жити разом». Розробити правила групи. Сприяти усвідомленню необхідності толерантного ставлення до відмінностей, які існують між людьми.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- називають основні правила поведінки під час тренінгу;
- називають те, що робить їх особливими, і те, що є спільним з однокласниками;
- пояснюють необхідність взаємоповаги та толерантного ставлення до навколишніх.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



Що підготувати заздалегідь

- Плакат «Правила групи» і плакат «Берег сподівань і берег звершень» (див. фото в описі уроку).
- Роздрукувати Додаток 1 на кожного учня.
- Роздрукувати і вирізати човники за кількістю учнів (Додаток 2).
- Роздрукувати Додаток 3 на кожну пару учнів.
- Перевірити презентацію та відео до уроку.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	8 хв
Вправа «Берег сподівань і берег звершень»	5 хв
Руханка «Атоми і молекули»	2 хв
Робота у парах «Шукаємо спільне»	8 хв
Мозковий штурм «Правила роботи групи»	5 хв
Перегляд та обговорення відео «Толерантність»	8 хв
Підсумкові завдання	9 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (вступ до теми і знайомство)

1. Оголосіть тему уроку, поясніть, що цей тренінг є першим у курсі, який має назву «Вчимося жити разом».

Слово вчителя: «Мета вивчення цього курсу — розвиток життєвих навичок, необхідних для кожної людини. Ви вчитимете працювати в команді; ефективно спілкуватися; відстоювати власну думку, не ображаючи інших; правильно поводитися у конфліктних ситуаціях; ухвалювати рішення та досягати поставлених цілей.

Також на наших тренінгах виконуватимете різноманітні вправи: знайомства, аналіз очікувань, мозкові штурми, роботу у групах, обговорення ситуацій тощо».

2. Вправа на знайомство. Роздайте учням роздруківку *Додатку 1* і запропонуйте за зразком записати в центрі «сонечка» своє ім'я, а на промінчиках різні його варіанти (скорочені, ласкаві, іншомовні аналоги). Після завершення запропонуйте дітям по черзі прочитати те, що вони написали, і сказати, як їм подобається, щоб їх називали.

Вправа «Берег сподівань і берег звершень» (з'ясувати очікування учнів)

- Роздайте всім учасникам «човники» з *Додатку 2* та запропонуйте написати своє ім'я і те, чого вони очікують від участі у тренінгах.
- Запропонуйте учням зачитати написане і наклеїти свої очікування на плакат «Берег сподівань і берег звершень». (поблизу берега сподівань), на якому зображено річку з двома берегами.
- Повідомте, що наприкінці тренінгу вони проаналізують свої очікування.



Руханка «Атоми і молекули» (зняття напруження, об'єднання учасників у пари)

Слово вчителя: «Чи знаєте ви, що військовий на варті стомлюється більше, ніж у поході? Це тому, що його тіло тривалий час перебуває у нерухомому стані. Отже, не забуваймо про вправи на зняття м'язового напруження, які ще називають енерджайзерами, або руханками».

Запропонуйте учасникам уявити себе атомами, які хаотично рухаються у просторі. Потім скомандуйте: «Об'єднайтеся в молекули по двоє!» Учасники якомога швидше стають у пари. Відтак знову вільний рух і команда: «Молекули, по троє!» (четверо, п'ятеро). Знову об'єднайте їх у пари, зупиніть гру і запропонуйте учасникам виконувати наступне завдання у цих парах.

Робота в парах «Шукаємо спільне» (краще пізнати одне одного, знайти спільне і відмінне)

1. Роздайте парам роздруківки *Додатка 3* (по одній для кожної пари учнів).
2. Запропонуйте учням написати свої імена та заповнити форму, записавши по три речі, що роблять їх особливими (відрізняють одне від одного), а в центрі – три спільні речі (які їх об'єднують).

3. Запитайте, чи всім зрозуміло, як виконувати вправу, підійдіть до тих, хто потребує допомоги.
4. Запропонуйте парам по черзі представити результати їхньої роботи класу.

Запитання для обговорення:

- Що ви зрозуміли під час цієї роботи?
- Що було складніше: шукати спільне чи відмінне? Чому?

Підсумуйте: «Немає двох однакових людей, але завжди можна знайти щось спільне між вами».

Мозковий штурм «Правила роботи групи» (визначити правила для роботи)

Слово вчителя: «Для спільної роботи на тренінгу розробляють свої правила. І ми з вами для успішної співпраці також приймемо певні правила».

Орієнтовні правила групи:

- *Приходити вчасно.* Це правило допомагає не лише на тренінгах. Обговоріть, як почувається той, хто запізнюється на урок чи важливу зустріч, і той, хто чекає на нього. Підсумуйте: пунктуальність корисна для ваших стосунків з іншими людьми.
- *Правило «піднесеної руки»* — підносити руку, якщо хочеш щось сказати або доповнити.
- *Говорити по черзі* — не перебивати, уважно слухати інших.
- *Бути доброзичливими* — ставитися доброзичливо до інших учасників, поважати їх.
- *Зберігати таємниці* — не обговорювати за межами групи ті моменти особистого життя, які стали відомі на тренінгу.

- *«Мобільна тиша»* — вимкнути мобільні телефони або поставити їх на беззвучний режим.
- *Бути толерантним* — пам'ятати, що кожен має право на власну думку.
- *Правило «Пас»* — якщо ви не бажаєте брати участь у певній грі чи дискусії, можете просто сказати «Пас» (*якщо учні зловживають цим правилом, обмежте кількість «Пас», один-два учасника в одній вправі*).

Плакат із правилами залиште на дошці, стежте за дотриманням правил, за потреби нагадуйте учням про них на наступних тренінгах або додавайте нові правила.

Перегляд та обговорення відео «Толерантність»



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Tolerantn-st/>

Запитання для обговорення:

- Чому виник конфлікт між двома велетнями?
- Про яке правило вони забули? (*Толерантність*.)
- Як можна було цьому запобігти?

Підсумуйте: «Спілкуючись із людьми, краще звертати увагу на те, що вас об'єднує, а не роз'єднує».

Підсумкові завдання (зворотний зв'язок, емоційне завершення тренінгу)

Слово вчителя: «Наше заняття підходить до завершення, і ми повертаємося до наших очікувань, щоб обговорити, чи справдилися вони».

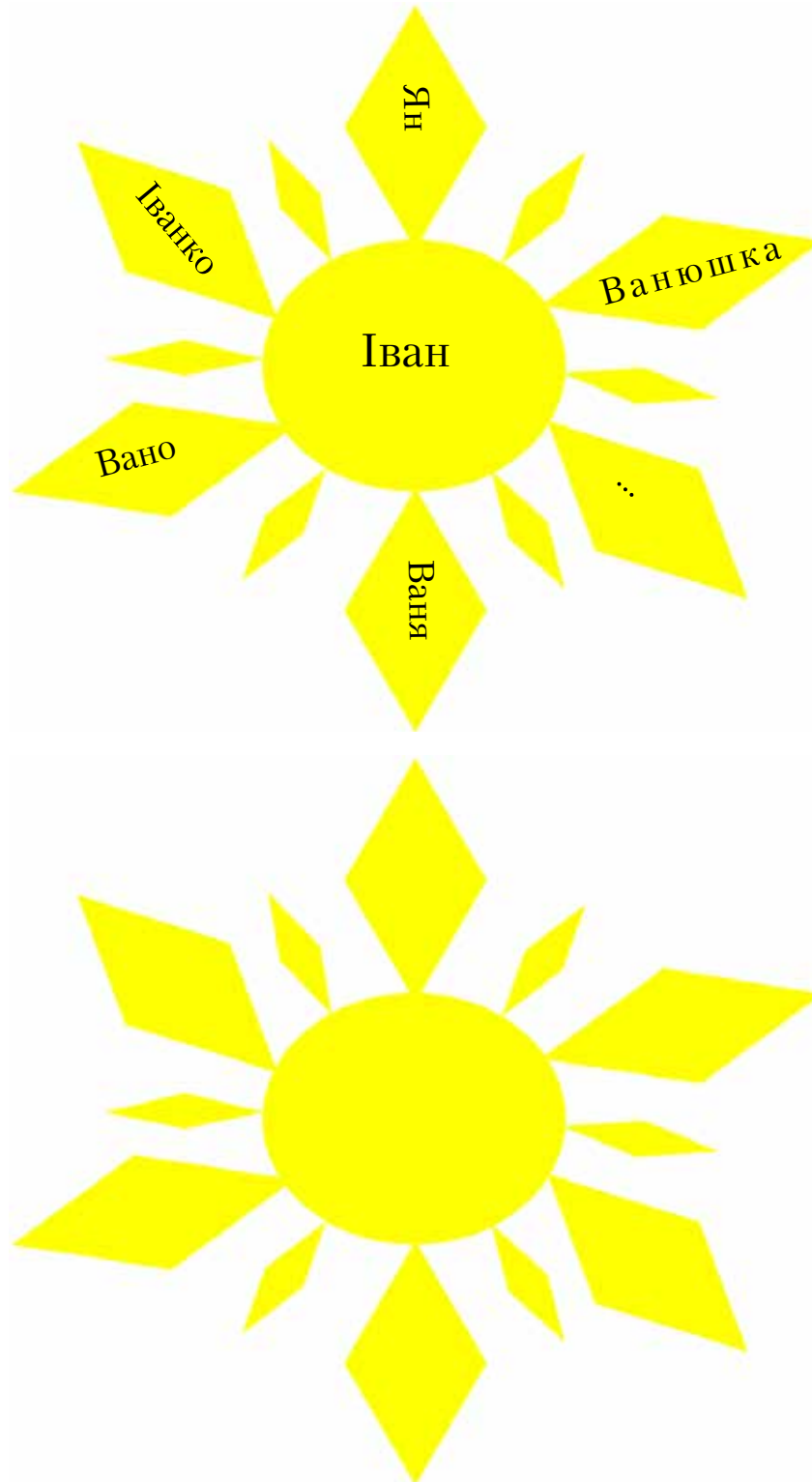
Запропонуйте учням по черзі вийти до плаката і розповісти про свої враження від тренінгу.

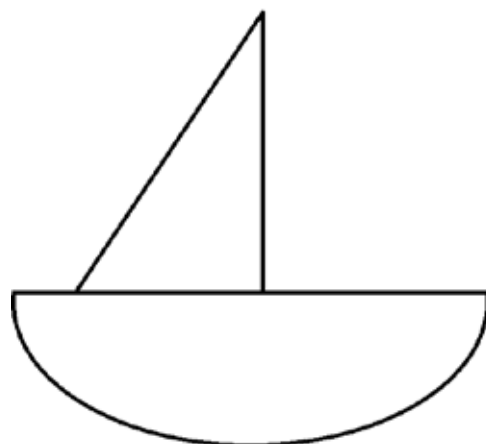
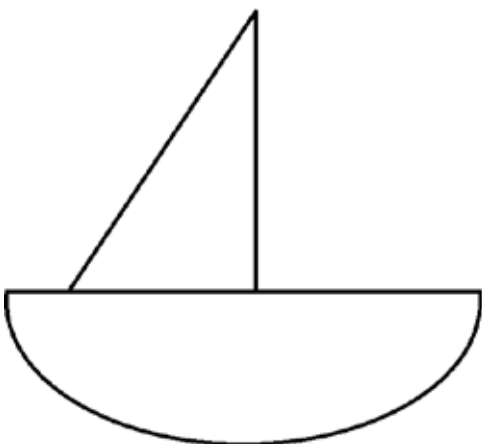
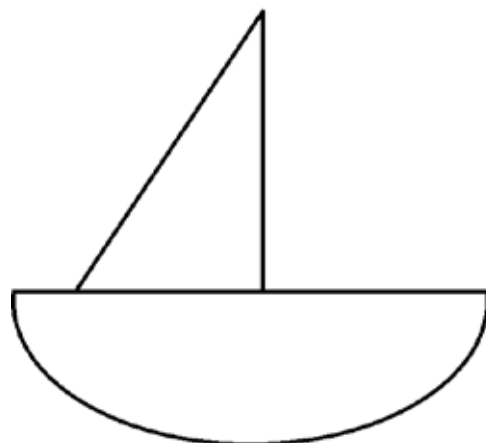
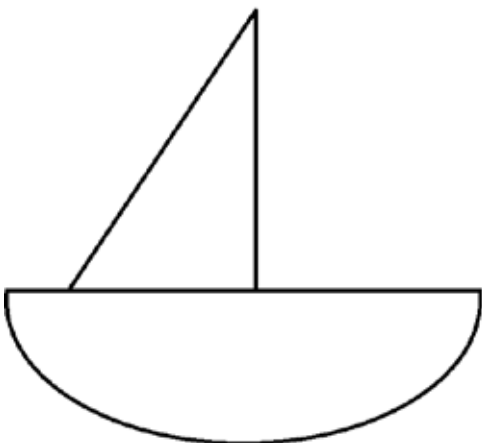
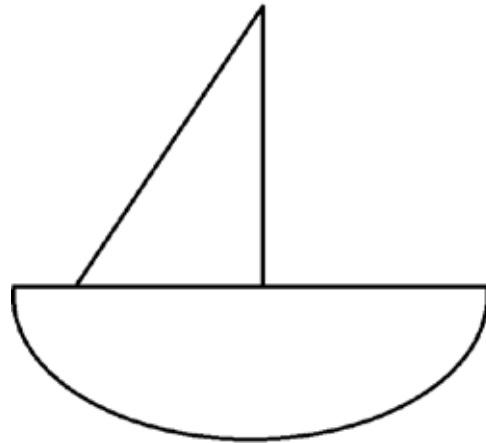
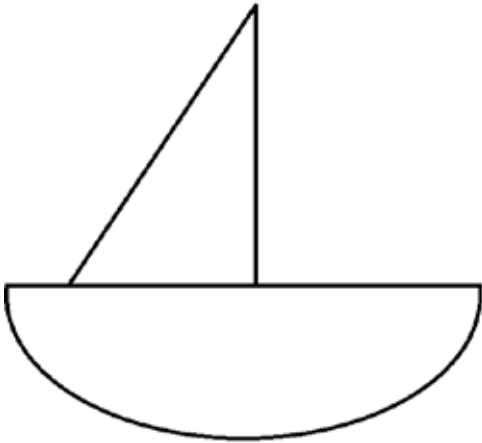
Якщо очікування справдилися, учень переносить «човника» до «берега звершенень», а якщо цього не сталося, залишає на місці.

1. Зачитайте висновки:

- Немає двох однакових людей, але завжди можна знайти щось спільне між вами.
- Правила допомагають підтримувати демократичну дисципліну на тренінгах.
- Спілкуючись із людьми, краще звертати увагу на те, що вас об'єднує, а не роз'єднує.

2. Завершальна вправа «Струм по колу». Запропонуйте учасникам стати в коло, взятися за руки і, починаючи з ведучого, передати по колу потиск руки. Вправа завершується, коли потиск «повертається» до ведучого.

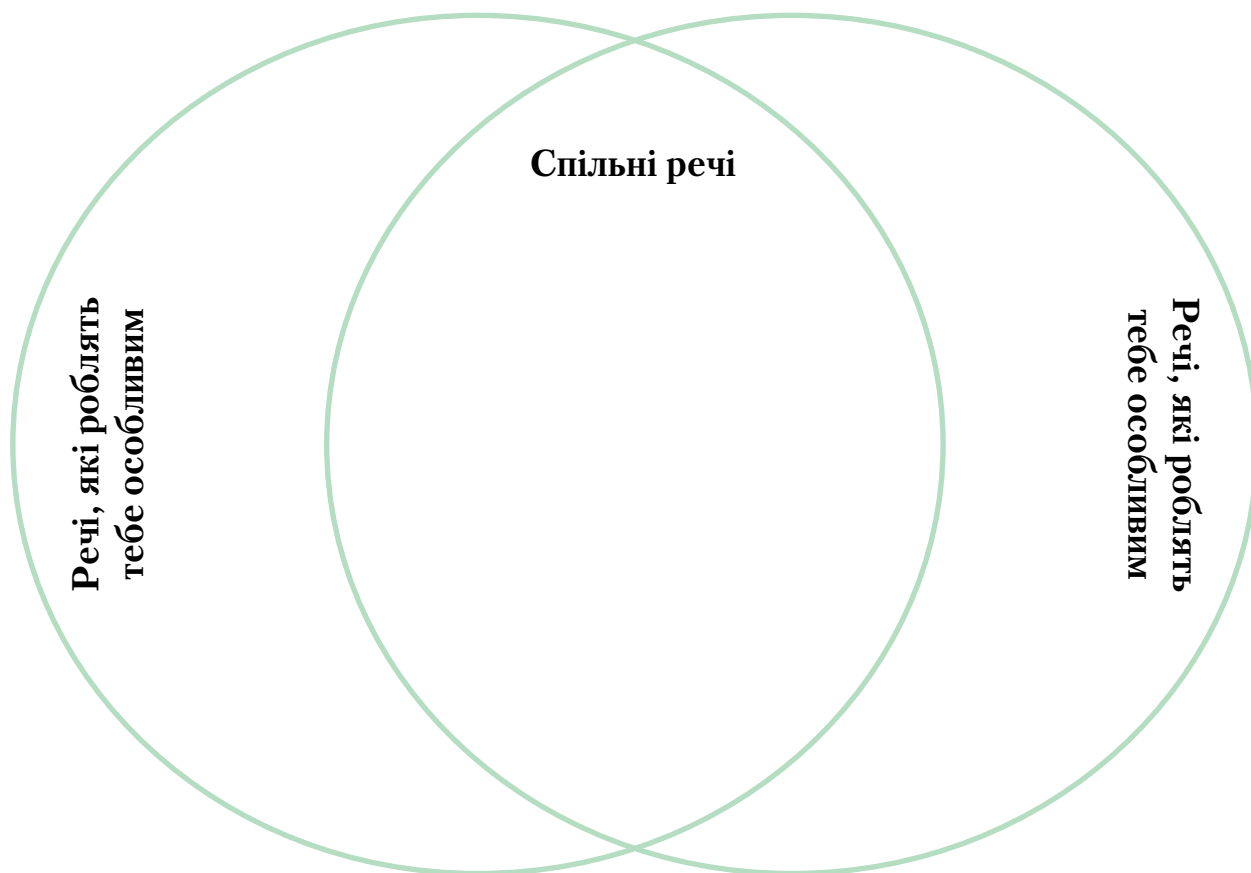




Шукаємо спільне

Ім'я:

Ім'я:





Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Як досягти мети



Мета

Сприяти розвитку навичок цілепокладання, вчити оцінювати свої здібності і можливості на шляху до мети.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, чому важливо ставити перед собою конкретні цілі;
- *називають* характеристики «розумної» цілі (*конкретна, вимірювана, досяжна, доречна і визначена в часі*);
- *пояснюють*, що означає кожна характеристика;
- *демонструють* уміння використовувати SWOT — аналіз для того, щоб зв'язати бажання з можливостями.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	12 хв
Перегляд відео «Історія успіху: з вантажника в мільйонери»	5 хв
Вправа «Як вибрати мету»	10 хв
Руханка «Сонце світить для тих, хто ...»	3 хв
Вправа «Ситуаційний аналіз»	10 хв
Підсумкові завдання	5 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми дізнаємося, що таке цілі, якими вони бувають і ознайомимося з деякими прийомами планування майбутнього».

Слово вчителя: «Ми сприймаємо інформацію з навколишнього світу за допомогою зору, слуху, дотику, смаку та нюху. Щомиті органи чуття «бомбардують» наш мозок двома мільярдами одиниць інформації. Однак на рівні свідомості ми здатні обробляти одночасно лише 5–9 одиниць. Щоб уберегтися від перевантаження, наша підсвідомість фільтрує цей потік. Подібно до антени вона завжди вловлює лише те, що важливо для виживання, а також інформацію з глибоким емоційним змістом — ту, яку ми вважаємо важливою для себе. Плануючи своє життя, представляючи бажаний результат, ми робимо його емоційно значущим і налаштовуємо на нього свою підсвідомість. Відтепер вона почне «полювати» за всією важливою інформацією. Завдяки цьому ми не упустимо можливостей на шляху до своєї мрії.

Цей факт підтверджений соціологічним дослідженням. Групу випускників університету запитали про їхні плани на майбутнє. Лише у 3 % опитаних такі плани існували у вигляді записів цілей, очікуваних результатів і етапів досягнення. Дослідження через 20 років показало, що дохід цих 3 % випускників перевищив сумарний дохід інших 97 %. І суб'єктивно вони відчували себе щасливішими і задоволенішими

своїм життям. Тому кожному важливо навчитися правильно ставити цілі».

Підсумуйте: «**Мета — це мрія, яка має термін виконання**».

3. Знайомство «Яким я уявляю своє майбутнє?» Запропонуйте учням заплітати очі і подумати про їхні мрії, надії на майбутнє. Попросіть їх уявити своє життя через 5 років. Дайте їм 1 хв на роздуми.
- Після цього запропонуйте виконати Завдання 1 із Роздавальних матеріалів для учнів і записати те, що вони уявили, за поданим планом.



- Знайомство. Учні по черзі називають своє ім'я та озвучують ОДНЕ з того, що написали.

Перегляд відео «Історія успіху: з вантажника в мільйонери»





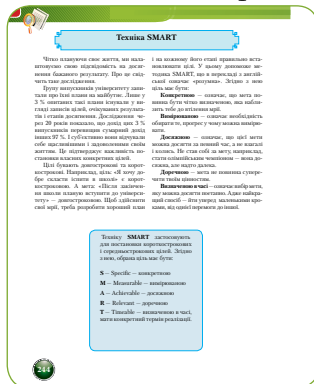
<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Istorii-uspeha--Iz-gruzchika-v-millioneri/>

Запитання для обговорення:

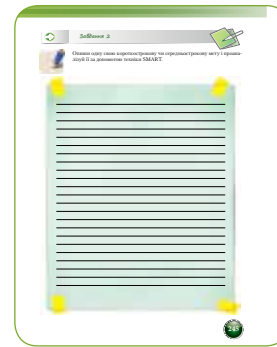
- У яких умовах виріс хлопець? (У багатому районі в бідній родині.)
- Чи легко йому було закінчити університет? Чому? (Складно, тому він працював на трьох роботах.)
- Що допомогло йому досягнути успіху? (Він з дитинства знав, чого хоче, наполегливо працював заради мрії.)

Вправа «Як обрати мету»

1. Розкажіть учням про техніку SMART із Роздавальних матеріалів для учнів.



- Ви можете зобразити це у вигляді схеми на дошці чи плакаті.
- 2. Вправа «Розумна мета»
 - Роздайте учням Завдання 2 із Роздавальних матеріалів для учнів. Запропонуйте виконати завдання, розписавши одну свою мету за технікою SMART.



Запитання для обговорення:

- Які висновки можна зробити після виконання цієї вправи?

Підсумуйте: «Техніка SMART допомагає обирати "розумні" цілі».

Руханка «Сонце світить для тих, хто...»

- Запросіть учнів сісти в коло.

Слово вчителя: «Сонце світить для тих, хто вважає себе життєрадісним». Усі, хто вважає себе життєрадісним, міняються місцями.

- «Сонце світить для тих, хто збирається жити у місті».
- «Сонце світить для тих, хто збирається жити у селі».
- «Сонце світить для тих, хто збирається вчитися далі».
- «Сонце світить для тих, хто збирається йти працювати».
- «Сонце світить для тих, хто поважає себе».

Вправа «Ситуаційний аналіз»

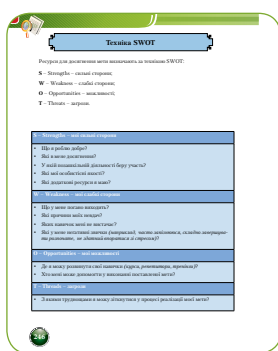
Слово вчителя: «Плануючи майбутнє, дуже важливо звіряти свої бажання з можливостями. У цьому вам допоможе корисний інструмент, який називається SWOT – аналіз».

- Запропонуйте охочим зачитати інформацію про складники техніки SWOT.

Ви можете зобразити це у вигляді схеми на дошці чи плакаті.

S – *Strengths* – ваші сильні сторони;
W – *Weakness* – ваші слабкі сторони;
O – *Opportunities* – можливості;
T – *Threats* – загрози.

- Запропонуйте учням виконати Завдання 3 у Роздавальних матеріалах для учнів.



Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізналися завдяки цій вправі? (1-2 охочих.)

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

- Зачитайте висновки:
 - Мета — це мрія, яка має термін виконання.
 - Ретельне планування майбутнього допомагає досягти життєвого успіху і вищого рівня загального благополуччя.

- Техніки SMART та SWOT допомагають обирати цілі та зв'язати свої бажання з можливостями.
- Продемонструйте трейлер до фільму «У гонитві за щастям».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/U-pogon--za-shchastyam/>

Запитання для обговорення:

- Яку пораду дав батько синові під час гри? (Не витрачати час на баскетбол, бо в нього нема здібностей для цієї гри.)
 - Чому батько змінив свою думку? (Він побачив, що хлопчик засмутився.)
 - Які важливі слова він сказав синові потім? (Не слухати нікого, хто говорить, що він не здатний щось зробити. Навіть його.)
- Домашнє завдання (діти виконують за бажанням)
 - Скажіть, що «У гонитві за щастям» — чудовий фільм про складний шлях до мети, і запропонуйте переглянути його вдома.
 - Завершальна вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням продовжити фразу «На цьому уроці я дізнав(-ла)-ся...» або «Мені сподобалося...».



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Ефективне спілкування



Мета

Сприяти розвитку навичок комунікації, ознайомити із правилами ефективного спілкування.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *називають* основні складники алгоритму STEPS, пояснюють значення кожного «кроку» цього алгоритму;
- *пояснюють*, чому важливо розвивати навички ефективного спілкування;
- *розпізнають* зони особистого простору;
- *демонструють* вміння ввічливо спілкуватися, підтримувати тему розмови.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати по 1 екземплярові Додатків 2.1 – 2.3.
- Перевірити презентацію до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв
Інформаційне повідомлення	1 хв
Руханка «Музичні хула-хупи»	7 хв
Вправа «Особистий простір»	7 хв
Вправа «Говоримо по черзі»	5 хв
Вправа «Активне слухання»	7 хв
Мозковий штурм «Ввічливість»	3 хв
Вправа «Залишаємось у темі»	5 хв
Підсумкові завдання	5 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про ефективне спілкування і дослідимо межі особистого простору».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «Мій друг сказав би про мене ...» / «Моя подруга сказала б про мене ...»

Інформаційне повідомлення

Слово вчителя: «Спілкування — це процес встановлення контактів між людьми, який охоплює обмін інформацією, сприймання та розуміння одне одного.

Можна умовно виокремити п'ять кроків ефективного спілкування — STEPS:

- S (space) — простір;
- T (take turns) — говорити по черзі;
- E (eye contact) — зоровий контакт;
- P (polite) — ввічливість;
- S (stay on topic) — залишатися в темі».

Руханка «Музичні хула-хупи»

- Розкладіть хула-хупи (обручі) по кімнаті (можна використати розгорнуті газети).
- Поясніть, що хула-хуп — це розмір особистого простору людини.
- Увімкніть музику і запропонуйте учням рухатися по кімнаті, поки звучить музика.
- Щойно музика зупиниться, кожен повинен знайти вільний хула-хуп і стати в нього.

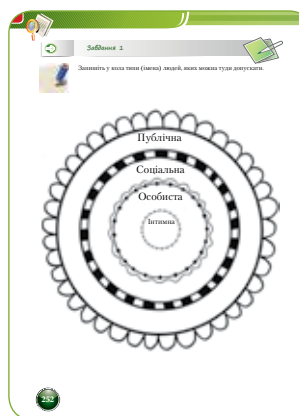
- Приберіть один хула-хуп і знову увімкніть музику.
- Коли музика зупиниться, комусь доведеться стати вдвох в один хула-хуп.
- Продовжуйте дії, щоразу забираючи 1–2 обручі.
- Невдовзі хула-хупи переповняться. Коли хоча б в одному з них стане тісно — зупиніть гру.

Запитання для обговорення:

- Що вам більше сподобалося — мати власний хула-хуп чи ділити його з іншими? Чому?
- Як ви почувалися, коли вас було багато в одному хула-хупі?

Вправа «Особистий простір»

1. Запропонуйте учням по черзі зачитати вголос інформацію з Роздавальних матеріалів для учнів «Зони особистого простору» та виконати Завдання 1.



Запитання для обговорення:

- Як ви почуваетесь, коли людина, яку ви не дуже добре знаєте, порушує межі вашої інтимної зони?

- Чи коли-небудь ви порушували чийсь особистий простір? Як ви це зрозуміли?

Підсумуйте: «Існують чотири зони особистого простору. У спілкуванні важливо намагатися не порушувати дозволені межі».

Вправа «Говоримо по черзі»

Слово вчителя: «Спілкування — це рівноправний процес, тому кожен повинен мати можливість висловитися. Навіть якщо ви просто хочете поділитися з другом (подругою) цікавою історією, дайте йому (їй) змогу відреагувати на сказане».

1. Вправа «Говоримо по черзі».

- Запропонуйте учням сісти в коло. Роздайте картки з *Додатку 2.1*. Запропонуйте їм по черзі дати відповідь на запитання з картки, але говорити можна не більше 10 секунд. Коли час закінчився, треба передати слово наступному учасникові. Стежте за часом або попросіть робити це когось з учнів.

Запитання для обговорення:

- Чи було вам достатньо 10-ти секунд, щоб висловитися?
- Як ви почувалися, коли не встигали сказати все, що хотіли?

Підсумуйте: «Спілкування передбачає рівноправну участь усіх».

Вправа «Активне слухання»

Слово вчителя: «Встановлення зорового контакту — найважливіша навичка, яка сприяє ефективній комунікації. Якщо вам некомфортно дивитися прямо в очі, психологи радять обрати точку між очима або кінчик носа. Підтримуючи зоровий контакт, ми не тільки виявляємо повагу до людини, а й маємо змогу спостерігати її міміку та розуміти емоції».

1. Запропонуйте учням об'єднатися в пари поглядом і розраховатися між собою на перший і другий номери.

- Роздайте другим номерам картки із *Додатку 2.2* та попросіть їх не показувати першим номерам.

- Запропонуйте першим номерам розповісти цікавий випадок зі свого життя, а другі номери мають поводитися згідно з карткою, яку вони отримали.

Запитання для перших номерів:

- Як ви зрозуміли, що вас слухають або не слухають?

Запитання для других номерів:

- Як ви почувалися під час виконання цієї вправи?

Підсумуйте: «Під час спілкування треба підтримувати зоровий контакт і уважно слухати співрозмовника».

Мозковий штурм «Ввічливість»

1. Проведіть мозковий штурм «Як продемонструвати ввічливість у спілкуванні?» (*Завжди вітатися, не перебувати, усміхатися, дотримуватися правил етикету.*)

Підсумуйте: «Ніщо не коштує так дешево і не цінується так дорого, як ввічливість».

Вправа «Залишаємося в темі»

Слово вчителя: «Інколи трапляється, що одна людина починає тему, а друга відразу змінює її, демонструючи неповагу до співрозмовника. Давайте повправляємося залишатися в темі, навіть якщо вам хочеться сказати щось своє».

1. Роздайте учням картки з *Додатку 2.3* і запропонуйте разом скласти історію. Перший учень піднімає картку і починає розповідати історію (наприклад,

«Одного разу хлопчик купив парасольку»). Наступний піднімає картку зі своїм зображенням та додає одне речення, але так, щоб це було продовженням історії. Тему змінювати не можна.

Запитання для обговорення:

- Чи складно було продовжувати задану тему?
- Наведіть приклади ситуацій, коли люди порушували це правило (*наприклад, ви почали розповідати, що вам подарували щось, а хтось одразу ж перевів розмову на іншу тему*). Як ви почувалися?

Підсумуйте: «Для ефективного спілкування важливо вміти залишатися в темі, адже дуже важко підтримувати спілкування, коли кожен говорить про своє».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:

- Виокремлюють 5 кроків ефективного спілкування – STEPS (*простір, говорити по черзі, зоровий контакт, ввічливість, залишатися в темі*).

- Існують чотири зони особистого простору. Під час спілкування важливо не порушувати дозволених меж.
- Спілкування передбачає рівноправну участь кожного. Стежте, щоб говорити приблизно стільки ж, скільки й слухати.
- Під час розмови важливо підтримувати зоровий контакт і уважно слухати співрозмовника.
- Треба намагатися залишатися в темі, адже важко спілкуватися, коли двоє говорять тільки про своє.

2. Домашнє завдання (*діти виконують за бажанням*)

- Запропонуйте учням ознайомитися з таблицею «10 навичок активного слухання» у Роздавальних матеріалах для учнів.
- 3. Завершальна вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням продовжити фразу «На цьому уроці я дізнав(-ла)ся...» або «Мені сподобалося...».

Які домашні тварини
є у тебе?

Який твій
найулюбленіший
фільм?

Яка твоя
найулюбленіша їжа?
Чому?

Що тебе розвеселило
на цьому тижні?

Що ти робив
на вихідних?

У тебе є брати
чи сестри?

Що ти робив
на свій
день народження?

Що тобі подобається
робити разом зі
своєю родиною?

Ким працюють
твої батьки?

Що ти робив
на минулому тижні?

Який вигляд має
твоя спальня?

Ти коли-небудь
подорожував?
Куди?

Що тебе може
розвеселити?

Ти коли-небудь
займався спортом?
Яким?

Що робитимеш
на канікулах?

Чи подобається
тобі готувати?
Чому?

Що ти любиш їсти
на сніданок?

Який твій
найулюбленіший
колір?

Ти коли-небудь
літав у літаку?
Куди?

Яка твоя
найулюбленіша
тварина?

Що ти робив
учора?

Яка твоя
найулюбленіша книга?

Що ти плануєш
робити на цих
вихідних?

Який твій
найулюбленіший
предмет у школі?
Чому?

Яка музика тобі
подобається?
Чому?

Який твій
найулюбленіший
день тижня? Чому?

Яка професія
тобі подобається?
Чому?

Які твої
найулюбленіші
цукерки?

Що тобі не
подобається
робити?

Чого ти боїшся?

У тебе є найкращий
друг? Що тобі
подобається
в ньому?

Який твій
найулюбленіший
фрукт?

Які твої
найулюбленіші овочі?

Що в тебе виходить
добре робити?

Яка твоя
найулюбленіша
квітка? Чому?

Який твій
найулюбленіший
десерт?

Поверніться обличчям до людини, підтримуйте зоровий контакт.	Метушіться, озирайтеся довкола
Кажіть: «Зрозуміло», «А що було далі?»	Змініть тему
Коротко повторіть те, що почули.	Виявляйте зверхність, применшуйте почуття співрозмовника
Дочекайтеся паузи і поставте уточнювальне запитання: «Чи правильно я розумію, що...»	Припускайте, що ви знаєте, про що збирається говорити співрозмовник (говоріть, не давши йому закінчити думку)
Зачекайте кілька секунд і скажіть: «Я розумію...».	Надайте негативні коментарі
Відображайте почуття співрозмовника (усміхайтесь, якщо йому радісно)	Перебийте на півслові
Зачекайте кілька секунд і скажіть: «Я так само почував(-ла)ся, коли...».	Поруште особистий простір (доторкніться до руки, підійдіть надто близько)
Поверніться обличчям до людини, кивайте...	Перебийте співрозмовника та закінчте бесіду.
Перепитайте: «Чи правильно я зрозумів(-ла), що...»	Вставляйте фрази не по темі, як тільки співрозмовник зробить паузу.

Додаток 2.3







Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Запобігання конфліктам та розв'язання їх



Мета

Ознайомити учнів із «плюсами» і «мінусами» конфлікту і дати змогу відпрацювати алгоритм поведінки у конфліктній ситуації.



Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють* «плюси» і «мінуси» конфлікту;
- *називають* стилі поведінки в конфліктній ситуації;
- *демонструють* уміння розв'язувати конфлікти.



Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати по 1 екземплярові Додатків 3.1 – 3.3.
- Мотузка для вправи «Прохід над прірвою».
- Перевірити презентацію та відео до теми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	4 хв
Вправа «Скептики й оптимісти»	5 хв
Рухлива гра «Прохід над прірвою»	5 хв
Бесіда «Стили поведінки в конфлікті»	5 хв
Робота у групах	9 хв
Робота у групах	12 хв
Підсумкові завдання	5 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Рекомендації щодо проведення уроку

Знайомство / Відкритий мікрофон

Якщо у класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

Робота у групах

Якщо у вашому класі мала кількість учнів, можна виконати це завдання в парах і послідовно опрацювати тему за темою.

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок із минулого заняття. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Знайомство. Запропонуйте учням по черзі назвати своє ім'я, висловити ставлення до конфліктів і розповісти, як вони найчастіше поведуться у конфліктній ситуації (*наприклад: «Я — Катя, не люблю конфліктів і тому завжди поступаюся»*).
3. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми обговоримо негативні й позитивні наслідки конфліктів та ознайомимося з різними стилями поведінки в конфліктних ситуаціях».

Вправа «Скептики й оптимісти» (навчити учнів шукати позитивне в різних моментах)

- Порада: стежте за часом, на вправу відводиться 5 хвилин.
- Почніть із себе, сказавши: «Часто між людьми виникають конфлікти, **і це добре, тому що** можна побачити справжнє обличчя людини». Потім запропонуйте ОХОЧОМУ повторити заключну частину вашої фрази і спростувати її, наприклад: «Можна побачити справжнє обличчя людини, **і це погано, тому що**, можливо, після цього з нею не захочеться спілкуватися». Далі слово передається наступному ОХОЧОМУ, який повторює кінець фрази попереднього учасника, але тепер знаходить у ній «плюси», і так далі.
- У підсумку виходить діалог, у якому чергуються позитивні й негативні оцінки конфлікту.

Підсумуйте: «Знаходити позитивне в різних моментах життя, зокрема в конфліктах, — важливе вміння, яке допомагає побачити повну картину і використовувати всі ресурси ситуації».

Рухлива гра «Прохід над прірвою» (демонстрування стилів поведінки у конфліктах)

1. За допомогою мотузки або в інший спосіб викладіть у кімнаті «доріжку» завдовжки 3–4 метри.
2. Запросіть 3 пари охочих узяти участь у грі. Запропонуйте двом парам вийти з класу, щоб вони не могли спостерігати за першою парою.
3. Запропонуйте парі учасників стати з різних боків «доріжки». Завдання гравцям — пройти «доріжкою» на інший бік. Той, хто ступить за мотузку, «падає у прірву». Перемагає пара, яка подолає «стежку» за коротший час.
4. По черзі запросіть другу і третю пари та поясніть умови гри.
5. Після того, як усі пари продемонструють свій варіант поведінки, проведіть обговорення.

Запитання для обговорення:

- Яка пара учасників продемонструвала найкращий спосіб розв'язання конфлікту? (*Один з учасників поступився іншому.*)

Примітка. Якщо жодна пара не вибрала правильну поведінку в цій ситуації, запитайте учнів, як треба було поводитися.

Підсумуйте. «У конфлікті треба вибрати той стиль поведінки, який є найоптимальнішим для розв'язання конкретної ситуації».

Бесіда «Стилі поведінки у конфлікті» (обговорити стилі поведінки у конфлікті)

1. Слово вчителя: «Існує п'ять основних стилів поведінки у конфліктній ситуації:
 - боротьба;
 - поступка;
 - відсторонення;
 - співпраця;
 - компроміс».
2. Запропонуйте п'ятьом охочим зачитати про стилі поведінки з Роздавальних матеріалів для учнів «Стилі поведінки у конфліктах».
3. Перегляд відеоролика «Притча про взаємодопомогу» (1:03 хв).



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Pritcha-o-vzaimopomoshchi/>

Запитання для обговорення:

- Як можна схарактеризувати поведінку людей на початку відео? (Вони боролися один з одним.)
- Як люди розв'язали конфліктну ситуацію? (Через співробітництво.)
- Як вони змінилися після цього?
- Як змінився світ навколо них?

Підсумуйте: «За можливості треба розв'язувати конфлікти на основі співпраці або шукати компроміс».

Робота у групах (ознайомити з інформацією про конфлікт)

1. Об'єднайте учасників у три групи («червоні», «жовті», «зелені»).
2. Розподіліть між групами Додатки 3.1 – 3.3 і запропонуйте підготувати та продемонструвати повідомлення:
 - група «червоні» – «Що розпалює конфлікт»;
 - група «жовті» – «Стратегії для розв'язання конфліктів»;
 - група «зелені» – «Як розв'язати конфлікт».

Запитання для обговорення:

- Як називаються слова і вчинки, що розпалюють конфлікт? (Конфліктогени.)
- У яких ситуаціях можна розв'язати конфлікт, підкинувши монету? Наведіть приклади.

Робота у групах (розвиток навичок розв'язання конфліктів)

1. Розподіліть між тими самими групами ситуації із Завдання 1 (Роздавальні матеріали для учнів).

2. Запропонуйте групам проаналізувати ситуацію за поданим планом і презентувати її у класі.

Завдання 2

Прочитайте ситуації, виберіть одну з них. Проаналізуйте її за поданим планом.

1. Іванка (15 років) хоче навчатися у Польщі, щоб здобути сироварське освіту. Але її батьки вважають, що дитина повинна вчитися вдома, щоб залишитися від своїх батьків. Іванка переконана, що навчання за кордоном допоможе їй у майбутньому.
2. Роман (15 років) вирішив стати жонглером, але його мама хотіла, щоб він вивчав українську мову в школі. Роман переконаний, що така навчальна програма для нього не має сенсу, і не хоче, щоб Роман відмовився від м'яса.
3. Сашко і Сергій – брати. Сашко поїхав до ЛНУ, а Сергій залишився вдома до матері, щоб відбратися наступного вівторка. Сашко хоче, щоб Сергій приїхав з ним, бо він не може заспокоїтися на місці. Але Сергій це не запланував розуміти ніколи.

• Як може закінчитися конфлікт? Представте три варіанти.

Ситуація

А: _____

Б: _____

В: _____

• Виберіть найкращий варіант, опишіть його наслідки.

Запитання для обговорення:

- Які стилі поведінки учасників у конфлікті ви запропонували?

- Чи всі конфлікти можна розв'язати так, щоб усі його учасники були задоволені?
- Чи стикалися ви з подібними конфліктами у своєму житті?

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:
 - Конфлікти – невід'ємна частина нашого життя.
 - У конфлікті треба вибирати стиль поведінки, оптимальний щодо ситуації.
 - За можливості найкраще вибирати співпрацю чи компроміс.
2. Завершальна вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учасникам по колу висловити свої думки, почуття, враження, що виникли у них під час тренінгу.

ЩО РОЗПАЛЮЄ
КОНФЛІКТ?

НЕТОЛЕРАНТНІСТЬ

ПОГАНА КОМУНІКАЦІЯ

УПЕРЕДЖЕНІСТЬ

СУПЕРЕЧНІСТЬ ЦІННОСТЕЙ

ХИБНІ ПРИПУЩЕННЯ

НЕБАЖАННЯ ПОСТУПАТИСЯ

ІГНОРУВАННЯ ЧУЖИХ ІНТЕРЕСІВ

КУЛЬТУРНІ РОЗБІЖНОСТІ

ЕГОЇЗМ, САМОЗАКОХАНІСТЬ

ЩО МОЖЕ СПРИЧИНИТИ КОНФЛІКТ У ТВОЄМУ ЖИТТІ?



ЯК РОЗВ'ЯЗАТИ **КОНФЛІКТ**

СПІЛКУЙТЕСЯ

- ВИСЛУХАЙ СПІВРОЗМОВНИКА НЕ ПЕРЕБИВАЮЧИ
- ПОКАЖИ, ЩО ТИ РОЗУМІЄШ ПРОБЛЕМУ
- НАВЕДИ СВОЮ ПОЗИЦІЮ
- ПОЯСНИ, ЯК ПОЧУВАЄШСЯ

ДОМОВЛЯЙТЕСЯ

- ПРОДУМАЙТЕ МОЖЛИВІ ВАРІАНТИ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТУ
- УСВІДОМТЕ НЕОБХІДНІСТЬ КОМПРОМІСУ
- ВИБЕРІТЬ НАЙЧЕСНІШЕ РІШЕННЯ
- ЗДІЙСНІТЬ СВІЙ ПЛАН

ЗАКРІПІТЬ РЕЗУЛЬТАТ

- *ОЦІНІТЬ, ЯК ПРАЦЮЄ ВАШ ПЛАН*
- *ОБГОВОРІТЬ, ЧИ ВИ ЗАДОВОЛЕНІ РЕЗУЛЬТАТОМ*

ЯК ТИ РОЗВ'ЯЗУЄШ КОНФЛІКТ?



Ефективна комунікація	Самоконтроль	Емпатія	Кооперація	Розв'язання проблем	Запобігання конфліктам та розв'язання їх	Асертивність	Самооцінка, самоповага	Повага до прав людини	Гендерна чутливість	Активне громадянство
-----------------------	--------------	---------	------------	---------------------	--	--------------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Як стати миротворцем

Мета



Формувати в учнів почуття відповідальності, розвивати важливі соціальні навички та готовність бути миротворцями у своєму середовищі.

Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:



- *демонструють уміння* розпізнавати ситуації, які сприяють миру і які розпалюють конфлікт;
- *демонструють здатність* до ефективної комунікації, асертивної поведінки, кооперації, емоційної саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів, а також готовність бути миротворцем у своєму середовищі.

Обладнання і матеріали



- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, скотч (цінники).
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).

Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Роздрукувати Додаток 4.1 за кількістю учнів. Можна роздрукувати однакову кількість голубів на жовтому і блакитному папері.
- Додаток 4.3 (*роздрукувати та заламінувати картки*). Можна роздрукувати їх на кольоровому принтері або на кольоровому папері.
- Перевірити презентацію і відео до теми.



Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Відеопригча «Миротворець»	7 хв
Вправа «Голосуй ногами»	8 хв
Гра «Відпрацьовуємо навички миротворців»	15 хв
Підсумкові завдання	5 хв
<i>Усього тривалість</i>	<i>45 хв</i>

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

- Зворотний зв'язок із минулого заняття: «Про що ми говорили на минулому занятті»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх: «Минулого разу ми говорили про стилі поведінки у конфліктах».
- Оголосіть тему уроку: «Сьогодні йти-меться про те, як люди можуть сприяти миру, допомагати розв'язувати конфлікти».
- Вправа на знайомство (з'ясувати асоціації зі словом «мир»).
 - Повісьте на стіні чи на дошці карту України (можна намалювати умовний контур кордонів нашої держави). Роздайте учням заготовки у вигляді «голубів» із Додатку 4.1 і попросіть записати на них асоціації до слова «мир» (наприклад, спокій, злагода, радість, дружба, стабільність, добробут тощо).
 - Учні по черзі виходять до дошки, називають своє ім'я, читають те, що записали, і прикріплюють «голубів» на карту за допомогою скотчу або цінників.

Підсумуйте: «Слово "мир" має різні асоціації. Для одного — це відсутність особистих конфліктів; для другого — це край насильству або припинення воєнних дій; для третього — злагода в суспільстві. Дехто визначає мир як досягнення справедливості; інші — як економічне благополуччя і гарантії основних свобод. Зокрема, для більшості людей мир — це бажана реальність, найкраща можливість спокійно жити, творити, виховувати дітей».

Відеопритча «Миротворець»

- Запропонуйте учням за бажанням зачитати інформацію про рівні миротворчості з Роздавальних матеріалів для учнів.



- Продемонструйте учням відео «Миротворець».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Video-pritcha--Mirotvorets-/>

Запитання для обговорення:

- Які конфлікти бачив навколо себе миротворець?
- На якому рівні вони виникали?
- Що допомагало йому змінювати світ на краще? (Доброта, любов тощо.)

Підсумуйте: «Всі люди здатні бути миротворцями у своєму оточенні, у своєму місті чи селі».

Вправа «Голосуй ногами» (розвивати вміння аналізувати ситуації, оцінювати їх вплив на виникнення чи припинення конфлікту)

- З одного боку класної кімнати покладіть картку зі словом «МИР», з іншого — «НЕ МИР».
- Зачитуйте ситуації з *Додатку 4.2* і пропонуйте учням визначити, чи ця ситуація сприяє, чи не сприяє миру. Учні висловлюватимуть свою думку, рухаючись до певної картки. Якщо ситуація не може бути ідентифікована як «МИР» чи «НЕ МИР», вони можуть стати посередині. Запропонуйте 1–2 учням (*за бажанням*) пояснити, чому вони обрали саме цю позицію, і визначити, до якого з рівнів миротворчості належить ця ситуація.

Підсумуйте: «Миротворчість — не щось пасивне. Вона передбачає активність з управління конфліктами і розбудови миру».

Гра «Відпрацьовуємо навички миротворців»

1. *Слово вчителя:* «Щоб стати справжнім миротворцем, вам потрібно застосувати знання, вміння, навички, які ви здобули у курсі “Вчимося жити разом”. У ході цієї гри кожен з вас отримає картку відповідного кольору: блакитну, зелену, жовту, фіолетову або червону.

На картках блакитного кольору ви знайдете ситуації, в яких маєте продемонструвати навички ефективної комунікації: вербального та невербального спілкування, як бути уважним слу-

хачем, виявляти ввічливість, тактовність, повагу до особистого простору іншої людини.

На жовтих картках — ситуації, розв’язання яких потребує асертивності (неагресивної впевненості), вміння відстояти власну думку або позицію, не ображаючи інших.

На картках зеленого кольору — ситуації на кооперацію і роботу в команді: вміння бути справжнім другом, вміння знайомитися з новими людьми, будувати дружні стосунки.

Фіолетові картки містять завдання на емоційну саморегуляцію (навички емпатії, самоконтролю та керування стресами).

Червоні картки — вимагатимуть умінь розв’язувати конфлікти».

2. Запропонуйте учням наосліп обрати картку та по черзі виконати завдання, описане в ній. Після того як учень продемонструє поведінку в заданій ситуації, поставте запитання. Далі наведено приклади таких запитань:

- Чому важливо зробити саме так?
- Що, на твою думку, може відчувати інша людина?
- Що ще ти можеш зробити?
- Що може думати інша людина?
- Що може статися, якщо ти...?

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

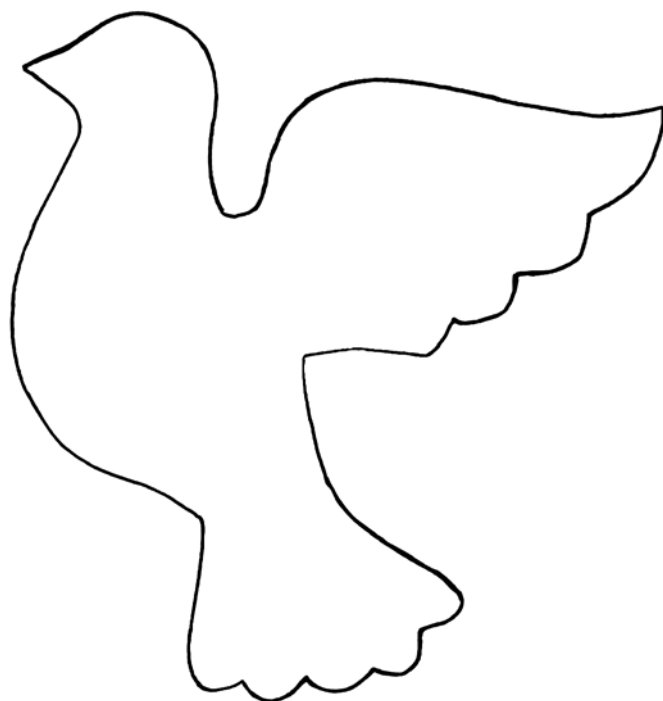
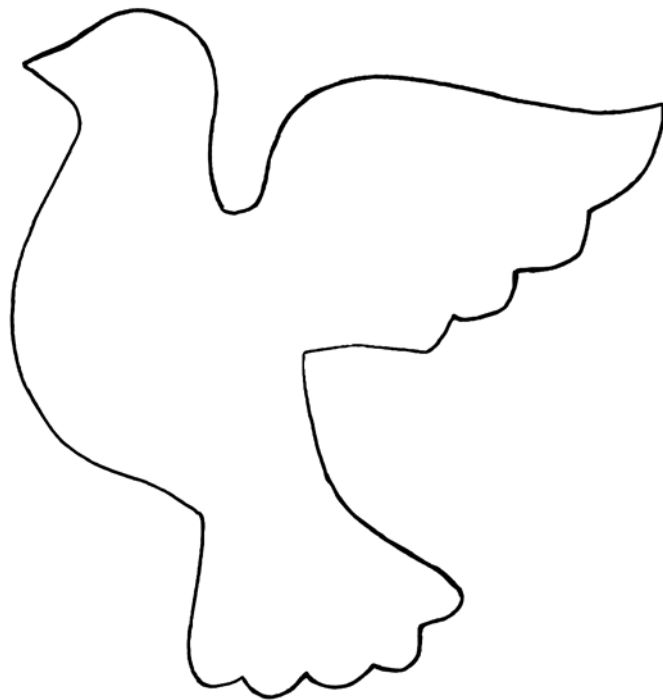
1. Зачитайте висновки:
 - Мир — це конструктивне розв’язання конфліктів, відсутність насилля, співпраця, взаєморозуміння та гармонія в суспільстві.

- Миротворчість може бути процесом припинення конфлікту за допомогою переговорів або посередництва.
 - Усі люди можуть бути миротворцями, і сталий мир вимагає, щоб усі члени суспільства робили свій внесок у його забезпечення.
2. Домашнє завдання (якщо є час, виконують у класі)
- Запропонуйте охочим виконати Завдання 1 із Роздавальних матеріалів для учнів.
3. Завершальна вправа.
- Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «Щоб зробити внесок у розбудову миру, я можу (помирити друзів, які посварилися; захистити того, кого ображають...)».



- Запропонуйте всім стати в коло, взятися за руки і тричі разом повторити: «Миру – мир!» Завершіть заняття оплесками.

Додаток 4.1



Ситуації «Мир» / «Не мир»

Наведені нижче ситуації згруповані за особистим, місцевим, національним та міжнародним рівнями миротворчості. Достатньо опрацювати 7–8 ситуацій на ваш вибір.

Особистий рівень

1. Учитель звинуватив вас у списуванні, хоч ви цього не робили. Ви вирішили поговорити з ним про це після занять.
2. Ви підбрали сміття із землі й поклали його у сміттевий бак.
3. Ви дуже поспішаєте і проштовхуетесь, щоб пройти без черги.

Місцевий

1. Молодь із групи високого ризику злочинності бере участь у місцевій програмі антинасильства.
2. Школа проводить благодійну акцію для збору коштів на відновлення шкіл, зруйнованих у зоні конфлікту.
3. Адміністрація школи спільно з батьківським комітетом наймає озброєних охоронців, щоб запобігти насильству в навчальному закладі.

Національний

1. Національний парламент приймає закони, які посилюють відповідальність за розпалювання міжетнічної, міжрелігійної та міжконфесійної ворожнечі.
2. У школах проводять спеціальні уроки, на яких діти вчаться ефективно спілкуватися і мирно розв'язувати конфлікти.
3. На державному телебаченні постійно показують новини і телепередачі, які розпалюють міжнаціональну та міжрелігійну ненависть, зневагу до інших країн та народів.

Міжнародний

1. Група мусульманських і християнських лідерів зустрілися, щоб обговорити міжконфесійні зусилля з миротворчості.
2. Гуманітарна допомога медикаментами і прісною водою надається населенню, яке постраждало від конфлікту.
3. Молоді лідери з усього світу беруть участь у конференції, щоб дізнатися, як вони можуть сприяти миру на місцевому рівні.

№ 1

Ти хочеш запросити друга/подругу в гості. Зателефонуй і запроси його/її.

№ 2

Мама розгнівалася на тебе через те, що ти забув(-ла) помити посуд. Попроси у неї вибачення.

№ 3

Мама приготувала на обід твою улюблену страву. Як ти їй подякуєш?

№ 4

Твою сестру нарешті прийняли до волейбольної команди. Вона цього дуже хотіла. Привітай її.

№ 5

У торговельному центрі ти зустрів(-ла) однокласника. Він підійшов до тебе, щоб привітатися. Що ти зробиш?

№ 6

Учитель біології пояснює нову тему. Як ти можеш показати, що уважно його слухаєш?

№ 7

Під час обіду в їдальні однокласники обговорюють, як вони провели вихідні. Один із них запитав, чим ти займав(-ла)ся на вихідних. Що ти скажеш?

№ 8

Під час обіду у шкільній їдальні ти бачиш, як однокласник бере руками їжу з тарілки сусіда по столу. Сусід перестає їсти. Чи порушив однокласник особистий простір сусіда? Як може той почуватися?

№ 9

Ти чекаєш автобус на зупинці. До тебе підходить людина і стає надто близько до тебе. Як ти почуватимешся? Що можеш зробити?

№ 1

У твого друга (подруги) завтра день народження. Як ти можеш показати, що пам'ятаєш про це?

№ 2

Твій друг запізнився до школи і забув удома свій обід. Як ти можеш йому допомогти?

№ 3

Поговори з однокласником. Знайдіть три ваші спільні інтереси. Поміркуйте, як вони можуть стати початком дружби.

№ 4

До вашого класу прийшов новий учень (учениця), але в нього немає підручників. Як він (вона) може почуватися? Що ти можеш зробити для нього?

№ 5

Однокласник хоче, щоб ти назвав йому пароль своєї електронної пошти, оскільки ви друзі. Що ти робитимеш? Що можеш сказати йому на це?

№ 6

На уроці математики ти працюєш у парі з однокласницею. Вона сказала, що виконає завдання сама, і просить не заважати їй. Як ти відчуваєшся? Що ти можеш сказати?

№ 7

Олексій – новий учень у твоєму класі. Ти бачиш, що на перервах він мало спілкується з іншими учнями. Що ти можеш зробити? Як можеш допомогти йому?

№ 8

Ти просиш друга сказати вчителеві, що ви разом виконували домашнє завдання, хоча це неправда. Той відмовився. Що він може відчувати або думати? Чому відмовив тобі?

№ 9

Аліна сказала Софії, що лише вона написала контрольну на 12 балів, тому що дуже розумна і єдина, хто на це заслуговує. Як може почуватися Софія? Як могла б Аліна сказати їй те саме без вихвалень?

№ 1

Твій брат насміхається з тебе при своїх друзях. Ти хочеш це припинити. Як ти вчиниш?

№ 2

Ти спілкуєшся з друзями, і хтось із них невдало пожартував над тобою. Як ти почуватимешся? Як вчиниш?

№ 3

Ти відпочиваєш разом із другом (подругою). Він (вона) запитує, чи хочеш пограти у відеоігри. Але ти зараз зовсім не хочеш грати. Як вчиниш?

№ 4

Ти розповідаєш історію другові (подрузі). До вас підійшов однокласник (однокласниця), перебив тебе і почав розповідати щось своє. Як ти вчиниш?

№ 5

На перерві ти підійшов до вчителя із проханням по допомогу. Раптом ти помітив, що однокласник уже давно чекає черги, щоб поговорити з учителем. Як може він почуватися? Як ти вчиниш?

№ 1

Коли ти проходив повз дитячий майданчик, тебе ненароком штовхнув хлопчик, який біг за м'ячем. Це тебе розсердило. Як ти можеш впоратися зі своїми емоціями? Що скажеш хлопчикові?

№ 2

Коли всі написали контрольну з фізики, ти побачив, що Максим зім'яв свою роботу і кинув на парту. Як почуввається Максим? Як ти про це здогадався?

№ 3

Ти стояв зі своїм другом (подругою) у коридорі. До вас підійшов однокласник (однокласниця) і дав(-ла) тобі запрошення на свій день народження. Він не дав такого запрошення твоєму другові (подрузі). Як може почуватися твій друг (подруга)?

№ 4

Ти отримав низьку оцінку з контрольної, до якої наполегливо готувався. Як ти вчиниш? Як можеш поліпшити свій настрій?

№ 5

Ти знаєш, що вчора помер собака твого друга. Як ти його втішиш?

№ 6

Ти побачив, що твій однокласник сидить за партою з опущеною головою. Що він може відчувати? Що ти зробиш?

№ 7

Ти побачив двох однокласників, які сидять за партою з червоними обличчями і схрещеними на грудях руками. Що могло трапитися? Що вони можуть відчувати?

№ 8

Ти бачиш, що незнайома тобі людина плаче. Як ти вчиниш?

№ 9

Друг написав тобі повідомлення, в якому сказано, що сьогодні найгірший день у його житті. Як ти вчиниш?

№ 1

Мама дозволила тобі піти в кіно, коли ти виконаєш домашнє завдання. Але сеанс починається через 30 хвилин, і ти не встигаєш закінчити до початку фільму. Як вчиниш?

№ 2

Учитель зробив тобі зауваження за розмови під час уроку, але насправді порушував тишу не ти, а сусід по парті. Які є способи розв'язання цієї проблеми?

№ 3

Друг забув виконати домашнє завдання і просить тебе сказати вчителєві, що ви робили домашнє завдання разом. Якими будуть наслідки? Які існують способи розв'язання цієї проблеми?

№ 4

Ти хочеш піти на вечірку до друга, але твої батьки кажуть, що вони йому не довіряють, і не дозволяють тобі йти туди. Як ти вчиниш? Якими будуть наслідки?

№ 5

Під час святкування твого дня народження ти отримав подарунок, який тобі не до вподоби. Що ти можеш сказати?

№ 6

У шкільному коридорі ти випадково зіштовхнувся з іншим учнем, і в нього з рук випали його речі. Як ти вчиниш?

№ 7

Ви з другом (подругою) домовляєтеся про зустріч. Ти дуже хочеш разом подивитися фільм, а друг (подруга) пропонує піти на озеро. Як ти вчиниш?

№ 8

Прийшовши до школи, ти з'ясував, що забув удома зошит з домашнім завданням. Назви кілька шляхів розв'язання цієї проблеми.

Бібліографія

1. Основи здоров'я: зошит-практикум для 5-го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К. : Алатон, 2014. — 72 с.
2. Основи здоров'я: зошит-практикум для 6-го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К. : Алатон, 2014. — 88 с.
3. Основи здоров'я: зошит-практикум для 7-го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К. : Алатон, 2014. — 64 с.
4. Воронцова Т. В. Основи здоров'я: Зошит-практикум для учнів 8-го класу загальноосв. навч. закл. / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. — К. : Алатон, 2008. — 64 с.
5. Воронцова Т. В. Основи здоров'я: Зошит-практикум для учнів 9-го класу загальноосв. навч. закл. / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. — К. : Алатон, 2009. — 64 с.
6. Основи здоров'я: Підручник для 5-го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К. : Алатон, 2013. — 180 с.
7. Основи здоров'я: Підручник для 6-го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К. : Алатон, 2014. — 200 с.
8. Основи здоров'я: Підручник для 7-го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К. : Алатон, 2015. — 200 с.
9. Воронцова Т. В. Основи здоров'я: Підручник для 8-го класу загальноосв. навч. закл. / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. — К. : Алатон, 2008. — 160 с.
10. Воронцова Т. В. Основи здоров'я: Підручник для 9-го класу загальноосв. навч. закл. / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. — К. : Алатон, 2009. — 200 с.
11. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації. Методическе посібник для педагогов. — Детский фонд ООН UNICEF, Всеукраїнський союз молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України). — К., 2015. — 76 с.
12. Фопель К. Сплоченність і толерантність в групі. Психологічні ігри і вправи / пер. с нем. — М. : Генезис, 2006. — 336 с.
13. Фопель К. Енергія паузи. Психологічні ігри і вправи / пер. с нем. — М. : Генезис, 2006. — 208 с.
14. Paul Langan. Bullying in Schools: What You Need to Know / Paul Langan. — Townsend Press, 2011.

Навчальне видання

*Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Хомич Олена Леонідівна
Гарбузюк Ірина Вікторівна
Стаднік Наталія Володимирівна
Василенко Катерина Сергіївна
Майструк Ольга Віталіївна
Ісмаїлова Оксана Ніязіївна
Солодова Марія Борисівна
Загірчук Галина Зиновіївна
Музика Данієлла Сергіївна
Матвієнко Ірина Андріївна
Онищенко Володимир Володимирович
Івасенко Тарас Михайлович
Калмиков Максим Петрович*

«ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ»

Посібник для вчителя
з розвитку соціальних навичок
у курсі «Основи здоров'я»
(основна і старша школа)

Літературне редагування: *Л. Воронович, О. Гасило*
Художнє оформлення: *В. Дзюбак, С. Шпак*
Обкладинка: *О. Курило*
Комп'ютерна верстка: *К. Мирончик, О. Майський*
Коректор: *І. Шатунова, О. Гасило*

Формат 60x84/8.
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 43,87

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру видавців
№ 4110 від 13.07.2011

Віддруковано з готових діапозитивів