

Вас вітають медіатори ліцею!

Центр розв'язання конфліктів - це команда старшокласників-посередників (медіаторів), які допомагають своїм одноліткам розв'язувати конфлікти мирним шляхом і працюють над формуванням безпечної атмосфери в навчальному закладі.

Графік роботи
центру порозуміння
(розв'язання конфліктів)

"ДОВІРА"

Понеділок 13:30 - 14:30

Четвер 14:30 - 15:30

кабінет психолога ліцею

Буклети та цінні поради від медіаторів

Коли я злюсь, Я НЕ ВЛАШТОВУЮ ІСТЕРИКУ

-  1. Я тримаю руки при собі.
-  2. Я йду від того, що мене злить.
-  3. Я рахую до 10.
-  4. Я розмірковую над тим, чому я злий.
-  5. Я думаю про те, як я можу вирішити проблему.
-  6. Я прошу допомоги, якщо мені це потрібно.



МОЯ ПТАШКА
ЦЕНТР ПОРОЗУМІННЯ ТА ОСВІТНІ ПОСЛУГИ
м. Львів
тел: +38(068) 941 63 12



КОЛИ Я ЗЛЮСЬ, Я МОЖУ

- 👉 тупати ногами 🦶🦶🦶
- 👉 махати руками 🖐️
- 👉 рвати папір
- 👉 кричати в стаканчик 🗣️
- 👉 глибоко дихати 😤
- 👉 побігати 🏃
- 👉 боксувати грушу чи подушку 🥊
- 👉 м'яти пластилін
- 👉 пострибати
- 👉 зайнятись спортом 🏆
- 👉 прибрати в кімнаті
- 👉 побути на самоті
- 👉 помалювати 🎨
- 👉 _____
- 👉 _____

#ДитячийПсихолог



ЗУПИНИМО БУЛІНГ РАЗОМ

Булінг (bullying, від англ. bully – хуліган, забіяка) – це агресивна і вкрай неприємна свідома поведінка однієї дитини або групи дітей стосовно іншої дитини, що супроводжується регулярним фізичним і психологічним тиском.

Види булінгу:

- фізичний: штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень;
- економічний: крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей;
- психологічний: принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж;
- кібербулінг: приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв.

Рекомендації учням щодо уникнення булінгу:

Намагайся підтримувати стосунки з усіма учасниками колективу. Не розпускай плітки, а почувши плітку, не переказуй її іншим. Відстоюй свою думку, не дозволяй принижувати себе. Підтримуй традиції колективу. Бери участь у спільних колективних заходах. Якщо виникають проблеми у стосунках з однолітками або вчителями, звернися до дорослих яким ти довіряєш (до класного керівника, психолога, соціального педагога).

Поради дітям

Ось кілька стратегій, які можуть допомогти тобі покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:

- **Уникай агресора та перебувай у товаристві друзів.** Не заходь у туалет, якщо булер знаходиться там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у коридорах або на перерві – скрізь, де можна зустріти булера, по дорозі додому, у транспорті,. Запропонуй те ж саме своєму другу.
- **Стримуй гнів.** Розхвилюватись у зв'язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються булери. Це дає їм змогу відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній і не переймайся. Це вимагає великої кількості тренувань, але це корисна навичка дати відсіч агресору. Іноді корисно практикувати стратегію приведення себе в повну рівновагу, наприклад, рахувати до десяти, записувати свої гнівні слова на аркуші паперу, робити глибокий вдих або просто уходити. Іноді треба навчитися робити непроникний вираз обличчя, поки ти не позбудешся небезпеки (посмішка або сміх можуть провокувати агресора на нові третирування).
- **Дій хоробро, ухोдь та ігноруй агресора.** Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись та піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи булера, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.
- **Усунь провокаційні фактори.** Якщо булер вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою, кажи, що батьки не дають тобі грошей. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, телефон, планшет - не бери його до школи.
- **Розкажи дорослим про знущання.** Учителі, психолог, соціальний педагог, класний керівник, директор школи, батьки допоможуть припинити знущання, а в разі її систематичного характеру – звернуться до компетентних органів захисту прав дитини.

- **Поговори з кимось, кому ти довіряєш:** із працівниками школи, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради та виправити ситуацію, також це допоможе тобі відчувати себе менш самотнім.

Пам'ятка для дітей, які зазнали цькування

1. **Не протиставляй себе колективу.** Намагайся бути доброзичливою людиною, навіть із агресивно налаштованими до тебе членами колективу.
2. **Не принижуй інших:** не обзивайся, не дерись, не погрожуй.
3. **Захищайся:** твердо, не переходячи в атаку, не дозволяй принижувати тебе, показуй, що можеш постояти за себе.
4. **Розбирайся у причинах,** але не займайся самознищенням, не звинувачуй себе ні в чому.
5. **Говори впевнено, але тактовно,** коли розмовляєш із булером, стій прямо, поведься спокійно, не бійся, не кричи та тим більше не счиняй бійку.
6. **Кажі «НІ» і не почувай себе винним.**
7. **Шукай підтримки у працівників школи, друзів, батьків.** Вони допоможуть тобі вистояти.
8. **Не мовчи!** Розповідай про знущання та насильство над собою. Це допоможе швидше припинити протиправні дії.
9. **Звертайся до компетентних органів,** що мають захищати твої права, отримуй інформацію щодо власного захисту .

Що робити, щоб тебе не принижували

ЩО ТАКЕ ПРИНИЖЕННЯ?

слово або вислів;

жест чи знак;

ситуація чи поведінка.

Це слова чи дії, що призводять до того, що ти починаєш погано до себе ставитися.

Тебе принижують, якщо тобі кажуть:

це дурна ідея;

це кожний дурень може;

ти завжди такий / така...;

ти ні на що не спроможний / не здатна.

Тебе принижують, якщо:

тебе ігнорують у розмові;
не цікавляться твоєю думкою щодо справ, які пов'язані з тобою;
ображають тебе в присутності близьких для тебе людей.

Але зверни увагу!

**Не тільки інші можуть принижувати тебе.
Ти сам можеш це робити по відношенню до себе.**

Ти принижуєш себе, коли:

надто часто не сприймаєш компліментів і зменшуєш свої досягнення - «Мені просто пощастило...», «Насправді я не такий хороший...»;

не визнаєш своїх чеснот і приписуєш їх іншим – «Ти зробив всю роботу, я тільки допоміг ось тут і ось тут...», «Я б нічого не зміг зробити без допомоги...»;

часто випереджуєш особисту думку чиеюсь – «Наш вчитель завжди каже...», «Мій товариш міркує...»;

не хвалиш себе, через те, що вважаєш, що не вартий цього;

відгукуєшся на звертання типу: «Привіт, тупак»;

приймаєш образливі прізвиська

уникаєш спілкування з людьми, тому що остерігаєшся їхнього несприйняття;

вважаєш, що якщо хтось каже чи робить щось приємне для тебе – то це тільки тому, що ця людина ввічлива і добра, а не тому, що ти цього вартий/варта (тобто, думаєш, що це швидше його/її великодушність, ніж твоя цінність).

Багато життєвих ситуацій самі по собі не є принизливими. Це такі складні ситуації, коли твої інтереси та потреби не співпадають з інтересами та потребами оточуючих. Те, як ти поводиш себе в них, може або принижувати тебе, або ні.

В таких ситуаціях ти можеш:

1. Поводити себе так, ніби ти «знизу» по відношенню до оточуючих (і тоді ти відчуваєш себе приниженим) – це коли ти нехтуєш своїми почуттями чи потребами.

2. Реагувати дуже агресивно, і, захищаючи себе, нехтувати почуттями та потребами оточуючих.

3. Ти можеш відстоювати себе та свої потреби, відчувати себе рівним і таким же значущим, як і інші, не принижуючи інших та не уражаючи їх права.

Поради звільнення від агресії:

- Голосно заспівати улюблену пісню.
- Пограти в гру.
- Пострибати на стрибалці.
- У «мікрофон» («склянку для крику») викричати свої негативні емоції.
- «Побитися» з братом або сестрою.
- Налити у ванну води, запустити в неї декілька пластикових іграшок і бомбити їх м'ячиком.
- Влаштувати «бій» з боксерською грушею.
- Полити квіти.
- Швидкими рухами витерти дошку.
- Забити декілька цвяхів.
- Пробігти декілька кругів навколо будинку.
- Зробити перестановку у кімнаті.
- Випрати білизну.
- Потанцювати.
- Віджатись від підлоги декілька раз.
- Влаштувати змагання «Хто голосніше крикне?» «Хто вище стрибне?».
- Стукати олівцем по парті.
- З декількох аркушів паперу наробити кульок і покидати їх.
- Швидкими рухами намалювати того, хто тебе скривдив, і закреслити малюнок.
- Зайнятись улюбленим видом спорту.
- Розірвати газету.
- Помити підлогу.
- Перебрати свої речі у шафі.

Успіху вам!

«Вчимося товаришувати»

Вчимося спілкуватися

Ми дуже чутливі, якщо хтось до нас виявляє не увагу, але часто буваємо самі не уважні до інших, навіть до друзів. Чи не так? Ми займаємося собою – своїми справами, інтересами, настроєм, думками – ось і все. Для інших просто не залишається місця і часу.

Згадайте, чи бувало так: до вас прийшов однокласник або однокласниця, а розмова у вас «не клеїться», зустріч обтяжує вас, думаєте про те, щоб швидше позбутися відвідувача... Чи не тому таке відбувається, що ви були зайняті своїми справами, своїми думками? А тепер між вами виросла стіна, якої раніше не було! Щоб подібного не сталося надалі, треба просто відкласти свої справи і виявити інтерес до свого товариша, до його справ і думок. Хто не має інтересу до співрозмовника, спілкуватися не навчиться ніколи. У такої особи друзів практично немає.

Дивно, як мало людей по-справжньому, тобто безкорисливо, цікавляться іншими людьми. Але це вкрай необхідно для кожного з нас. Розпочинайте одразу ж. Подивіться навкруги, поцікавтеся оточуючими вас людьми. Хоч ненадовго перенесіть увагу з себе і своїх потреб на Іншого і його потреби. Зацікавтеся тим, що в Іншому вам невідомо, знайдіть у ньому щось симпатичне... Можна застосовувати це при кожній слушній нагоді. А коли це стане звичним – перед вами відкриється новий світ. Ви побачите, що люди дуже різні, навіть якщо мають багато схожого, і дуже схожі, хоча багато в чому відрізняються. Ви переконаєтеся, що наша впевненість у собі і успіх у спілкуванні залежать від вашого інтересу до Іншого. Впевніться, що увага, яку ви приділили Іншому, не зникне даремно, а повернеться до вас.

Допоможуть вам **дві справи**, які легко, самі по собі стануть звичкою.

Перша: в кожній знайомій вам людині (починаючи з найближчих друзів) щодня знаходьте щось незнайоме – нове або таке, чого раніше не помічали. Хоча б дрібницю: родимку за вухом, якусь особливість мовлення, що залишалася поза увагою, якусь рису характеру тощо. Можна це записувати, а можна просто запам'ятовувати. Повірте, це надзвичайно легко, адже ми усі щодня змінюємося.

Друга: в кожній незнайомій вам людині знайдіть щось знайоме – схожість з кимось або з чимось. Робіть це завжди і всюди: на вулиці, вдома, у школі. Пропоную трохи прогулятися однією з людних вулиць міста і потренуватися у виконанні другої справи.

Отже, щоб зрозуміти іншу людину, треба переключити свою увагу на неї, зацікавитися тим, що вам у ній невідомо, знайти в ній щось симпатичне, приємне.

Зрозуміти іншу людину

Уявіть собі таку ситуацію: ви домовилися з товаришем або подругою зустрітися на зупинці тролейбуса, щоб разом подивитися цікавий фільм. І ось ви прийшли на місце зустрічі своєчасно, чекаєте вже 15 хвилин, а вашого товариша нема й нема. Ще 15 хвилин... Фільм уже почався. Вашого друга все немає. «Нічого, почекаю ще трохи, підемо на наступний сеанс. Щоправда вдома будуть сваритися, адже затримаюсь.» Чекаєте... «Ну де ж він? Вже й на наступний сеанс квитки, напевно, продано! Досить! Піду додому!»

Уявили? А тепер уявіть собі подальшу зустріч з цим другом. **Як ви себе будете поводити?** Поміркуйте. Пропоную два варіанти зустрічі:

І варіант. Ви звинувачуєте свого друга в порушенні домовленості, розповідаєте, що чекали його на вулиці півтори години, замерзли, на вас усі дивились, було незручно, але все одно ви його чекали! Ви дорікаєте йому, що втратили стільки часу, не побачили цікавий фільм. Ваш друг намагається виправдатися, проте ви його і слухати не бажаєте. І як наслідок – ви з ним посварилися.

II варіант. Ваш друг пояснює, чому не прийшов: у нього захворіла бабуся, потрібно було викликати швидку допомогу і зачекати на неї. Адже він не міг залишити хвору одну вдома! Так, справді, ваш друг ніяк не міг дотримати слова. Як би ви поставилися до нього, якщо б він залишив вдома стареньку з серцевим нападом, а сам пішов у кіно? Отже, ваше серце виправдало друга і образи немає.

Який варіант зустрічі ви обираєте?

У старій німецькій армії солдату не дозволяли подавати скаргу одразу після події чи випадку, що призвели до неї. Він мав стримати своє перше, найгостріше, почуття образи, «охолонути». Якщо ж він подавав скаргу одразу, його карали.

Отже, перш ніж звинувачувати людину, треба вислухати її і спробувати зрозуміти, чому вона повела себе так, а не інакше.

Спробуйте провести такий експеримент: наприклад, завтра, якщо вас хтось образить, стримайте перше почуття образи, дайте йому «охолонути», спробуйте зрозуміти свого кривдника, поставте собі за мету дізнатися, чому він так вчинив із вами. Тоді вам буде легше вирішити, що робити далі. Спробуйте це зробити, і намагайтеся, щоб так було завжди. Адже навіть дорослі, піддавшись «першому пориву», роблять багато помилок, виправити які нелегко, а іноді – неможливо.

Говорити компліменти

Ми вже говорили – щоб придбати справжніх друзів, успішно спілкуватися з нею, потрібно виявляти до них інтерес, намагатися їх зрозуміти.

Намагаймося визначити достоїнства іншої людини! Давайте чесно, щиро визначати хороші риси в інших. Будемо сердечні у своєму схваленні, щедрі на схвалення, і люди почнуть цінувати нашу дружбу. Навчити цього може вправа.

Вправа «Компліменти»

Комплімент – це приємне схвальне зауваження на чийсь адресу. Чи часто ви чуєте його стосовно себе? Подумайте, чи є у вас привід похвалити товаришів, знайти гарні слова для кожного з них. Кажуть, один французький письменник сердито зауважив у колі друзів: «Якщо одним словом ти можеш ошчасливити людину, ким же треба бути, щоб цього слова не сказати!» Різкувато, але правильно. Отже, спробуємо ошчасливити!

Візьмемо в руки м'ячика і кинемо його – лови! – тому, для кого ми приготували компліменти, приємні зауваження:

про зовнішність: «Яке у тебе чудове волосся!», «У тебе дуже мила посмішка», «Твої очі голубі, як небо», «Ти завжди зібраний і підтягнутий»... Продовжуйте самі, знайдіть приємні вислови і супроводжуйте їх теплою інтонацією, потрібним поглядом. Тільки не зачепіть ненароком уразливе місце;

про справи: «Мені дуже подобається, як ти шиєш (в'яжеш, вишиваєш)», «Де тільки ти навчився так добре танцювати (малювати, співати)», «Із

задоволенням би навчився у тебе грати на гітарі (ремонтувати апаратуру, конструювати)».

Тільки будьте щирі! Неправдивої похвали не кажіть. Краще придивіться до друзів – і ви побачите: у кожного є чому повчитися! Отже, спробуйте.

Посміхайтесь!

Пропонуємо розгадати загадку: «Вона не має ціни. Вона збагачує тих, хто її одержує, не збіднюючи тих, хто її дарує. Вона продовжується одну мить, пам'ять же про неї часто зберігається надовго. Немає таких багатих, які б могли прожити без неї, і немає таких бідних, які б не стали багатші її милістю.

Вона створює щастя в домі, атмосферу доброзичливості у справах і служить паролем для друзів.

Разом з цим її не можна купити, випросити, позичити чи вкрати, бо вона являє собою таку цінність, яка не принесе ніякої користі, якщо тільки не буде йти від чистого серця».

Так що це? Звичайно ж, посмішка! Тож поговорімо про посмішку...

Вчинки красномовніші за слова, а посмішка означає: «Ви мені подобаєтесь, ви робите мене щасливим, я радий вас бачити». Я кажу про справжню щиру посмішку – посмішку, сповнену сердечної доброти, що йде з глибини душі, посмішку, яка високо цінується в людських стосунках.

Щоразу, коли виходите з дому, високо підніміть голову, дихайте на повні груди, «пийте» сонячне світло, вітайте посмішкою ваших друзів.

Посміхайтесь! І люди, зігріті вашою посмішкою, будуть тягнутися до вас. Ваша посмішка створить щастя у вашому домі, атмосферу доброзичливості у спілкуванні. А якщо ви будете посміхатися життю, життя обов'язково посміхнеться вам.

Заповіді для школярів

1. Ти живеш серед людей. Не забувай, що кожний твій вчинок, кожне твоє бажання відбивається на людях, які тебе оточують. Знай, що є чітка межа між тим, що тобі хочеться, і тим, що можна. Перевіряй свої вчинки. Роби все так, щоб людям, які тебе оточують, було добре.
2. Ти користуєшся благами, створеними іншими людьми. Люди дають тобі щастя дитинства. Плати їм за це добром.
3. Учись бути милосердними, гуманними людьми, що вміють володіти собою, і тоді зло ніколи не зможе перебороти вас.
4. Всі блага і радість життя створюються працею. Своєю працьовитістю ти примножуєш честь сім'ї, роду і створюєш своє ім'я.
5. Будь добрим і чуйним до людей. Допмагай слабким і беззахисним, а також товаришеві в біді. Не завдавай людям прикрості. Безсердечність породжує байдужість, байдужість породжує себелюбство, а себелюбство - джерело жорстокості.

6. Поважай та шануй матір та батька, вони дали тобі життя, виховують тебе і хочуть, щоб ти став чесним громадянином, людиною з добрим серцем та чистою душею.
7. Не будь байдужим до зла.
8. Не пам'ятай зла, сам добрішим будеш. Жодна зла людина не буває щасливою, бо життя злих людей сповнене тривоги.
9. Поспішай до доброї справи, хоча б і незначної, тому що одна добра справа спричинює інше.
10. Запам'ятай! На добро люди відповідають добром. Той, хто робить щось добре, не повинен чекати за це винагороди.