

**ЛАНОВЕЦЬКА МІСЬКА РАДА  
ЛАНОВЕЦЬКОГО РАЙОНУ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ  
ВІДДІЛ ОСВІТИ, КУЛЬТУРИ, ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТА  
СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ**

**Лановецька загальноосвітня школа  
I-III ступенів №1 імені Юрія Коваля**

**Програма тренінгових занять  
«Мій безпечний світ»  
орієнтована на профілактику булінгу  
в шкільному середовищі  
(для учнів 6 – 8 класів)**

**АВТОР :**

**Березюк Тетяна Олександрівна  
практичний психолог**

**Ланівці  
2018**

## Пояснювальна записка

Насилля у школі – проблема, про яку довгий час було не прийнято говорити. Поведінка, спрямована на утвердження своєї влади над кимось або чимось, стає усе більш розповсюдженою. На жаль, за останні п'ять років градус агресії серед шкільної молоді зріс у кілька разів. У тому числі через загальну ситуацію в країні. Маленькі діти серед інших ігор вибирають «у війну». А школярі навіть підсвідомо можуть прагнути влаштовувати бійки і сутички. Практично в кожному класі є учні, які стають об'єктами глузувань та знущань. Булінг – достатньо нове поняття в нашому житті, але явище, яке воно визначає, на жаль, у нас добре і давно відоме. Що ж це за явище таке, де дитина стає «білою вороною» та «цапом - відбувайлом», а сьогодні – жертвою булінгу?

*Булінг (від англ. bully – хуліган, задирака, насильник) визначається як утиск, дискримінація, цькування. Вчені визначають шкільний булінг як тривалий процес свідомого жорстокого ставлення з боку однієї дитини або групи дітей до іншої дитини або групи інших дітей.*

Проблему булінгу почали досліджувати зовсім недавно, коли суспільство замислилося над існуванням зв'язку між явищами девіантної та агресивної поведінки в соціумі та тим, як людина виховується, зростає та навчається протягом шкільних років, та почало усвідомлювати важливість вивчення причин та наслідків цього явища, щоб в результаті мати важелі впливу та контролю над ситуацією. Діти та підлітки є найбільш вразливою категорією, вони соціалізуються, формують власну систему сприйняття світу, систему цінностей та пріоритетів, навчаються різним моделям поведінки, і, на жаль, булінг стає однією з таких моделей.

Суть булінгу вбачають все-таки не в самій агресії або злості кривдника, а в презирстві, зневазі — сильному почутті відрази до покірливого, того, хто ніби не заслуговує на повагу. Це дозволяє кривдникам шкодити без почуття провини, співчуття чи емпатії. Кривдник надає собі привілеї домінантності, контролю, права виключення та ізоляції жертв.

Поведінка кривдника обумовлена певними психологічними причинами. Наприклад:

- негативний досвід – доводилося бути жертвою цькування, тому пережитий страх, відчуття беззахисності не дозволяє особистості бути собою, а вимагає наслідування певного обраного «безпечного» образу;
- непорозуміння з іншими – з певних причин не вдається знайти спільну мову з оточуючими, а демонстративна поведінка – це виклик або спосіб привернути до себе додаткову увагу всіма можливими способами;
- власні комплекси – низька самооцінка через несприйняття власної зовнішності чи заздрощі до інших через недооцінку своїх умінь тощо.

Також значну роль у процесі булінгу відіграють спостерігачі, яких за дослідженнями 88% від усіх дітей. Частина з них долучається до кривдника, інша аудиторія підбурює його до подальшого знущання, і лише 10-20% намагаються якось допомогти, коли над кимось знущаються. Потерпілий не здатен ефективно захищати себе, тому певною мірою беззахисний перед кривдником або їх групою. Кривдник не припиняє свої дії після того, коли йому так скажуть батьки чи вчителі, він наступного разу просто «не попадеться на гарячому».

Більшість дорослих, які стикаються із проблемою булінгу, максимум своїх зусиль зосереджують на покаранні дітей, які чинять насильство. Тобто вважається, що найкращим вирішенням даної проблеми є справедливе покарання винних.

Проте така стратегія протидії булінгу, що зосереджена на поведінці дітей, що залякують, залишає травмованих дітей у безсилій позиції, припускаючи, що ситуація покращиться тільки тоді, коли зміниться поведінка булера. Численні дослідження виявляють, що дії дорослих, спрямовані на зміну поведінки дітей, що залякують, насправді швидше поглиблюють конфлікт і не покращують ситуацію жертви.

Стратегії запобігання булінгу, які зміщують свою спрямованість на створення позитивних соціальних навичок у всіх молодих людей, забезпечують

кращі результати. Ефективне навчання нових рольових моделей призводить до важливих соціальних наслідків, таких як позитивні стосунки між однолітками, високий рівень співпереживання, посилення соціальної активності та зменшення проблемних форм поведінки

**Актуальність та доцільність програми:** цькування дітей з боку однолітків, так званий булінг, сьогодні одна з найбільш поширених проблем освітніх організацій, яка істотно збільшує ризик суїциду серед підлітків; призводить до ескалації агресії і насильства в колективі, зниження успішності, емоційних і невротичних проблем.

**Мета програми:** висвітлення особливостей явища булінгу в шкільному колективі, актуалізація даної проблеми та формування негативного ставлення до булінгу.

**Завдання програми:** ознайомлення з поняттям булінгу, його видами та проявами; навчання дітей конструктивним формам спілкування, поведінкових реакцій; формування відповідальності за власну поведінку і поведінку інших; зняття деструктивних елементів у поведінці; творче вирішення конфліктних ситуацій; розвиток адекватного рівня самооцінки й самоконтролю; формування навичок саморегуляції, внутрішніх афективних процесів та емоційної адекватності; підвищення рівня самосвідомості дітей, встановлення зв'язку із власним внутрішнім «я» та один з одним; розвиток комунікативних навичок; профілактика асоціальної поведінки з основами правових знань тощо.

**Добір дітей** для профілактичної роботи здійснюється на основі психодіагностики, яка реалізується шляхом спостереження; інтерпретації серії методик: визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки; методика первинної діагностики та виявлення дітей "групи ризику" (М.І.Рожков, М.А.Ковальчук); методика «Соціометрія» (розроблена Я. Морено).

**Вік учасників:** 11-13 років.

**Організація занять:** програма включає 10 занять; кількість занять на тиждень — 1, тривалість занять — 60 хв.; кількість дітей у групі — 10-15.

**Структура занять** програми стала, кожне заняття поділяється на етапи:

1. Привітання, метою якої є позитивний емоційний фон, почуття комфорту, згуртованості в групі.
2. Основна частина, під час якої використовуються ігри та вправи спрямовані на:
  - опрацювання психотравмуючих ситуацій;
  - вироблення соціально прийнятних способів вираження емоційних реакцій: гніву, ревнощів, образи, тощо;
  - формування адекватних способів емоційного реагування на негативні переживання.
3. Вправи на зняття психоемоційного напруження. Психогімнастика.
4. Заключний етап, спрямований на рефлексію заняття (Що нового сьогодні ми дізнались на занятті? Що особливо сподобалось?) та прощання.

Засоби відстеження ефективності програми здійснюються за допомогою повторної діагностики, під час якої визначається рівень агресивності й тривожності. Використовуються ті самі методики, що й для первинної діагностики.

### Тематичний план програми

| <b>№ заняття</b> | <b>Тема заняття</b>                           | <b>Кількість годин</b> |
|------------------|-----------------------------------------------|------------------------|
| <b>1</b>         | Розумію себе – розумію інших                  | 1                      |
| <b>2</b>         | Булінг в шкільному середовищі                 | 1                      |
| <b>3</b>         | Булінг – про відоме по-новому                 | 1                      |
| <b>4</b>         | Серце в долонях                               | 1                      |
| <b>5</b>         | Свій серед своїх                              | 1                      |
| <b>6</b>         | Вчимося жити в мирі та злагоді                | 1                      |
| <b>7</b>         | Я тебе розумію                                | 1                      |
| <b>8</b>         | Асертивність як умова ефективного спілкування | 1                      |
| <b>9</b>         | Ми такі різні...і дружні                      | 1                      |
| <b>10</b>        | Я сам будує своє життя                        | 1                      |

## **Заняття 1. Розумію себе – розумію інших**

**Мета:** формувати атмосферу доброзичливості; вчити визначати свої індивідуальні особливості, свої соціальні ролі, формувати позитивне сприймання самого себе; послабити емоційне напруження; навчити навичок ауторелаксації.

**Матеріали:** кольорові олівці, стікери, плакат «Правила нашої групи», по 2 аркуші на кожного учасника з написами «куплю» та «продам».

### **Хід заняття:**

Добрий день! Мене звати (ім'я). Сьогодні ми починаємо цикл занять «Мій безпечний світ» де ми з вами обговоримо багато цікавих тем . А для початку я хочу з вами краще познайомитись.

### **1. Гра на знайомство «Передай привіт» (5 хв.)**

Завдання учнів по черзі називати своє ім'я та одну головну якість і передавати естафету своєму однокласнику. Наприклад «Я Аня, я дуже весела і хочу передати привіт Максиму» далі встає Максим і продовжує гру. Так до останнього учня, останній передає привіт психологу.

### **2. Прийняття правил роботи групи (10 хв.)**

Тренер роздає кожному учаснику кілька маленьких аркушів і просить написати одну або декілька умов співпраці, потрібних саме йому для ефективної роботи, дружньої атмосфери в групі. Далі кожний виносить на обговорення одну із своїх пропозицій. І лише після того як уся група прийме правило, тренер записує його на плакаті «Правила нашої групи». Далі по колу обговорюються всі інші пропозиції групи.

*Інформація для тренера.*

#### **ПРАВИЛА РОБОТИ:**

1. Говорити від свого імені
2. Бути доброзичливими і активними
3. "Піднята рука"
4. Один говорить - усі слухають

5. "Тут і тепер"
6. Обговорювати дію, а не особу.
7. "Вільна нога"
8. Конфіденційність.

### **Запитання до групи:**

1. Чи згодні ви з правилами?
2. Чи маєте ще якісь пропозиції

### **3. Вправа «Хто Я» (15 хв.)**

Дітям пропонується дати письмові відповіді на запитання «Хто Я? Який Я?» та намалювати свій образ (як ви себе уявляєте і хочете презентувати іншим).

**Обговорюються** такі питання: Хто ми в школі, вдома, з друзями? Як ми себе бачимо, чи так само бачать нас інші? Що в нас особливого? Що позитивного, що негативного?

### **4. Гра «Чарівний базар» (20 хв.)**

Кожен учасник пише на стікерах якості, якими він хотів би володіти під написом «куплю». На другому аркуші під написом «продам» або «обмінюю» написати на стікерах якості, яких би хотів позбутися або які заважають.

Учні ходять по «базару», здійснюють «купівлю-продаж». *Непорушне правило:* якості не можна просто віддавати, нічого не отримавши взамін.

**Обговорення:** Чи легко було знайти якості, які вони хотіли придбати або позбутися. Що вдалося, а що – ні.

**Висновок:** Всі люди різні. У кожного свій набір якостей, які не завжди нам подобаються. Але незважаючи на все ми можемо ладнати з іншими людьми.

### **5. Притча (5 хв.)**

Одного разу хлопчик з батьком вирушили в гори. Несподівано хлопчик спіткнувся і впав. Боляче вдарившись, він закричав: «О-о-о-о-й!» На свій подив почув, як десь далеко в горах якийсь голос вторив йому: «О-о-о-о-й!» Зацікавившись, він прокричав: «Ти хто?» І у відповідь почув: «Ти хто?» Розгніваний такою відповіддю, хлопчик голосно вигукнув: «Боягуз!» До нього долинула відповідь: «Боягуз!» Хлопчик поглянув на батька й запитав: «Що це

таке?» Батько усміхнувся і сказав: «Синку, а тепер послухай уважно». І він прокричав у напрямку гір: «Я в захваті від тебе!» Голос відповів: «Я в захваті від тебе!» Він знову прокричав: «Ти переможець!» Голос відповів: «Ти переможець!» Хлопчик здивовано подивився на батька. Тоді батько пояснив синові: «Люди називають цей голос ВІДЛУННЯМ, а насправді це – ЖИТТЯ.

Воно повертає тобі назад усе, що ти говориш і робиш. Наше життя – просте відображення наших вчинків. Життя поверне тобі все, що ти дав йому».

## **6. Шерінг (5 хв.)**

## Заняття 2. Булінг в шкільному середовищі

**Мета:** створити позитивний емоційний фон, почуття комфорту, згуртованості в групі; навчальний блок - актуалізувати проблему булінгу та висвітлити особливості даного явища в шкільному колективі, ознайомити з поняттям булінгу.

**Матеріали:** ручки, папір, плакат «Правила нашої групи», проектор, анкета.

**Хід заняття:**

### 1. Вправа „Привітання” (10 хв.)

„Привіт, ти уявляєш...” (учасники звертаються по черзі один до одного і закінчують фразу, розповідаючи щось гумористичне та цікаве).

### 2. Пригадування правил групи (5 хв.)

### 3. Вправа „Закінчи речення” (5 хв.)

„Булінг – це...”

### 4. Анкетування на виявлення проявів булінгу в колективі (15 хв.)

Дорогий друже!

Прошу тебе відповісти на кілька запитань. Перш ніж відповісти на кожне питання, уважно прочитай всі варіанти відповідей і обведи правильну, на твій погляд, відповідь.

Стать: чоловіча жіноча Клас \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

1. Ви знаєте, що таке «булінг»?

а) так

б) ні

2. Чи стикалися ви з ситуаціями знущання одних людей над іншими?

а) так

б) ні

в) інше \_\_\_\_\_

3. Якщо так, то в якій формі:

- а) приниження
- б) образи (вербальна агресія)
- в) фізичне насильство
- г) зйомка знущання на телефон
- д) кіберулінг (загрози, знущання і приниження в інтернеті)
- е) інше \_\_\_\_\_

4. Чи були ви самі учасником цькування, знущання?

- а) так, як спостерігач;
- б) так, як жертва;
- в) так, як агресор (той, хто є ініціатором цькування);
- г) ні, не був (була)

5. Де найчастіше зустрічається цькування?

- а) в школі;
- б) у дворі, на вулиці;
- в) в соц.мережах, в інтернеті;
- г) інше \_\_\_\_\_

6. Хто, на ваш погляд, частіше піддається цькуванню (булінгу)?

- а) той, хто слабший і не може дати здачі;
- б) той, хто відрізняється від інших (зовні, фізично);
- в) той, хто має свою думку
- г) інше \_\_\_\_\_

7. Чи зустрічали Ви ситуації цькування школярів з боку вчителів?

- а) так, постійно
- б) так, але рідко
- в) ні, не зустрічав

8. Чи вважаєте ви, що дорослі недостатньо допомагають дітям, які є жертвами цькування?

- а) так
- б) ні
- в) не замислювався про це

9. Як ви вважаєте, чи можна уникнути цькування в школі?

- а) так, якщо вчасно помітять дорослі;
- б) так, якщо жертва змінить свою поведінку;
- в) так, якщо покарати агресора;
- г) ні, це неминуче;
- д) інше \_\_\_\_\_

10. Хто, на вашу думку, здатний припинити булінг в освітній організації?

- а) адміністрація
- б) педагогічний колектив
- в) батьки
- г) учні
- д) інше \_\_\_\_\_

Дякую за участь!

**Обговорення анкетування:** Чи ставали ви жертвами булінгу?

Чи спостерігали ви за тим, як хтось ставав жертвою булінгу?

Чи були ви в ролі кривдника?

## **5. Інформаційне повідомлення «Булінг в шкільному середовищі» (10 хв.)**

Тренер показує відео <https://www.youtube.com/watch?v=s5dHRDM1cE4>

**Обговорення:** що ви побачили на відео? як ви гадаєте, яку проблему висвітлено в цьому відео?Що відчули під час перегляду?

## **6. Гра «Біла ворона» (10 хв.)**

Ведучий пропонує одному з учасників на деякий час стати не таким, як усі. Для цього йому треба робити усе протилежно тому, що робить група. Група повторює всі рухи ведучого. Наприклад, група підносить руки, а «біла ворона» - ні, всі посміхаються, а «біла ворона» - насуплюється тощо. Через деякий час ведучий каже: «Це важко – бути не таким, як усі. Хто буде йому допомагати?» Так

з'являються дві білі ворони. Потім їх стає більше. Коли до «білої ворони» приєднується половина учасників, вправа закінчується.

**Обговорення:** Чи спостерігали ви таку ситуацію, коли в дитячому колективі «обирається» дитина (так звана «біла ворона»), яка відрізняється від інших або зовнішнім виглядом, або розумовими здібностями, або поведінкою і цю дитину постійно зневажають та застосовують до неї прізвиська, штовхають, чіпляються, псують особисті речі та інше? Які відчуття у вас викликає така ситуація? Як ви вважаєте, почуває себе дитина, яку «обрали «білою вороною»?

## **7. Шерінг (5 хв.)**

### **Заняття 3. Булінг – про відоме по-новому**

**Мета:** формувати навички і вміння спілкування з групою однолітків, розвивати емпатійні здібності, навчити усвідомлювати і приймати відмінності; навчальний блок - ознайомити з видами булінгу, його проявами, учасниками булінгу.

**Матеріали:** ручки, папір, плакат «Правила нашої групи», стікери, ватман з надписом «Стіна дружби», картки з малюнками ока, стріли, мішені.

**Хід заняття:**

#### **1. Привітання (5хв.)**

Запропонувати привітати один одного незвичайним способом. Учасники ходять по кімнаті і за командою ведучого зупиняються. Біля кого зупинилися, з тим привітатися ногою, долонькою, лобом, ліктем.

#### **2. Вправа «Не хочу хвалитися, але я...» (5 хв.)**

Ведучий пропонує підліткам по колу закінчити фразу: «Не хочу хвалитися, але я ...»

#### **3. Правила роботи.**

Повторювання правил, які зображені на плакаті «Правила нашої групи».

#### **4. Оголошення «Шукаю друга» (15 хв.)**

Дітям пропонується на стікерах написати коротке оголошення про пошук друга. Необхідно описати ідеальні якості реального чи уявного друга. Потім оголошення зачитуються перед класом і прикріплюються до Стіни дружби (ватман з надписом «Стіна дружби»).

**Обговорення:**

- 1) Як ви гадаєте, що саме людина шукає в друзях?
- 2) Які моральні якості ви найбільше цінуєте в другові?
- 3) Чи можливі суперечки і незгоди між друзями?

Дорогі діти! Хочу доповнити ваші відповіді. Культуру взаємин у колективі характеризує скромність, доброзичливе ставлення до членів колективу, сумлінне, точне, своєчасне виконання доручень, терпимість, взаємоповага, чуйність, ввічливість. Коли цього немає - виникає непорозуміння, зухвалість, нетерпимість і, як наслідок, ворожнеча.

### 5. Вправа "Чому так стається" (15 хв.)

Тренер: « Зараз кожен з вас вибере картку. З іншої сторони там є зображення, але ви не можете дивитися самі, що там, і показувати комусь з учасників. Картки відкриваєте за моєю командою. Прошу об'єднатися у групи за малюнками, які є на картках. Дякую. А тепер, як ви думаєте, що означає

"стріла" (агресор)  , "око" (спостерігач)  ,

"мішень" (жертва)  . А зараз кожна група буде мати своє завдання.»

Група "агресорів" спробує написати причини, які спонукають кривдника себе так поводити.

Група "жертв" спробує написати причини, чому діти стають легкими мішенями для кривдників.

Група "спостерігачів" пише причини, чому спостерігачі часто не вмішуються у процес булінгу.

### 6. Інформаційне повідомлення « Учасники та види булінгу» (10 хв.)

Види булінгу: *Фізичний булінг* – штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо.

*Економічний булінг* – крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо. *Психологічний булінг* –

принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо. *Сексуальний булінг* – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла,

прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні по-грози, жарти тощо. *Кибербулінг* – приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу інтернет, цькування через соціальні мережі).

**Обговорення:** Які форми булінгу, на вашу думку, більш поширені серед дітей? Чому? Хто, на вашу думку, може булінгувати (бути булером)? Чому булінг вважається проявом насильства?

### **7. Вправа «Добра тварина» (5 хв.)**

Ведучий: «Встаньте в коло і візьміться за руки. Ми – одна велика добра тварина. Давайте послухаємо, як вона дихає. На вдих робимо крок вперед, на видих - крок назад. А тепер на вдих 2 кроки вперед, на видих - 2 кроки назад. Так дихає тварина і так б'ється її велике і добре серце. Ми всі беремо дихання цієї тварини собі ».

### **8. Шерінг (5 хв.)**

#### **Заняття 4. Серце в долонях**

**Мета:** забезпечити атмосферу довіри; розвинути співчуття у дітей; виробити усвідомлення дій, спрямованих на пригнічення і підтримку; сформувати переваги позитивної взаємодії; формувати позитивну самооцінку; розвивати навички емпатійного спілкування; сприяти підвищенню почуття особистісної значимості та налагодженню контакту між дітьми; навчальний блок - права та обов'язки дитини.

**Матеріали:** ручки, аркуші паперу, плакат «Правила нашої групи», велике паперове серце, скотч.

**Хід заняття:**

##### **1. Привітання «Цього тижня мені вдалося...» (5 хв.)**

Тренер пропонує кожному учаснику промовити «Цього тижня мені вдалося...»

##### **2. Правила роботи (5 хв.)**

Повторювання правил, які зображені на плакаті «Правила нашої групи».

##### **3. Вправа «Надірване серце» (25 хв.)**

Ведучий наголошує на тому, що зараз він розповість одну історію, яка трапилася з хлопчиком Петриком. В руках він тримає велике паперове серце та пропонує дітям допомогти йому розповідати цю історію. А допомога їхня полягає у тому, що коли вони вважають, що Петрик відчуває пригнічення, то вони мають підвести руку великим пальцем до низу. У цей час ведучий надриває паперове серце і продовжує розповідати історію далі. (Для полегшення роботи з текстом: можливі варіанти ситуації пригнічення вказано в розповіді словом «розрив».)

#### **Про хлопчика Петрика**

«Якось уранці в кімнаті Петрика й його старшого брата Андрія звично

продзвонив будильник. Андрій швидко скочив і побіг вмиватися, а Петрик не підвівся з ліжка. Хвилини через десять їхня мама прочинила двері в кімнату.

«Ну ж бо, поквася, Петрику! – сказала вона. – Бо спізнився до школи!». У кімнату зайшов Андрій і єхидно спитав: «Ну, що, ледацюга?(РОЗРИВ) Знову хропиш? Вставай тобі кажуть!»

«Я захворів», – відповів Петрик.

«І чому ти завжди поводишся як маленький? Дорослішати час! Бери приклад із мене! Я ніколи не пасую перед труднощами! – відповів брат. – Тобі завжди погано, коли в розкладі є фізкультура, бо ти тюхтій (РОЗРИВ), мати з такого предмету усього 6 балів. Вставай і збирайся!».

Петрик швидко вдягнувся і вийшов на кухню. Його старший брат Андрій щойно закінчив снідати. «Я пішов, мамо», – сказав Андрій.

«Зачекай на Петрика», – сказала вона.

«Цей телепень (РОЗРИВ) такий млявий, що завжди спізнюється, – заперечив Андрій. – Я не хочу йти з ним поруч – він тюхтій! (РОЗРИВ)».

Мама з осудом подивилася на Андрія, що той аж притих сором'язливо.

Однак хлопці – старший брат і Петрик – вийшли разом.

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

Петрик любив спортивні ігри, але ненавидів фізкультуру, бо був найменшим на зріст серед хлопців-однокласників. Того дня вони мали грати на уроці в баскетбол, який Петрик терпіти не міг. Тим паче, хлопці грали на очах у однокласниць. Учитель попросив дітей об'єднатися у дві команди, «Левів» і «Тигрів». За десять хвилин команда Левів і Тигрів сперечалися між собою, бо ніхто не хотів десятим брати досебе Петрика-слабака! (РОЗРИВ)

Капітан команди «Леви» сказав: «Ми його не хочемо – він погано грає». (РОЗРИВ)

«Який із нього тигр? Він радше наляканий кіт!» (РОЗРИВ) – додав капітан команди «Тигри», і всі хлопці розреготалися. (РОЗРИВ)

Зрештою вчитель призначив Петрика до команди «Леви». Але хлопець усю гру просидів на лаві запасних, бо капітан не допустив його до гри. (РОЗРИВ)

Того дня після уроків брат Петрика Андрій грав поблизу будинку з друзями у футбол. Порівняно з баскетболом Петрикові значно більше подобався футбол. Це була його улюблена спортивна гра. Тому Петрик попросив Андрія прийняти його до команди. Але Андрій відмовив. «Нізащо, – заявив він. – Ти все зіпсуєш. Не псуй гру, Тюхтій». (РОЗРИВ)

Тато хлопців почув це і сказав: «Тобі слід прийняти брата до гри, Андрію». «Але ж, тато, він такий незграбний, (РОЗРИВ) – відказав Андрій. – І весь час плутається під ногами». (РОЗРИВ)

На наступному етапі ведучий проводить **обговорення**.

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

Ведучий просить дітей з кожним названим словом-підбадьоренням заклеїти розрив скотчем.

#### **4. Вправа «Мокрий собака» (5 хв.)**

Ведучий пропонує учасникам утворити коло й уявити таке: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапки, з лівої, із задніх лапок, з усього тіла». Вправу можна повторити декілька разів.

#### **5. Вправа “Я хочу – я можу” (10 хв.)**

Учасникам групи пропонується скласти перелік своїх бажань і можливостей.

**Обговорення:** Чи всі бажання є здійсненими та що необхідно, щоб вони здійснилися? Чи можуть ваші дії для здійснення бажаних цілей зашкодити іншим людям?

*Висновок:* Лише поважаючи права інших, людина може відчувати повне задоволення від своїх дій. Порушення прав інших веде до відповідальності перед Законом.

#### **6. Вправа «Усмішка по колу» (5 хв.)**

Учасники беруться за руки і «передають» усмішку по колу. Кожна дитина повертається до свого сусіда справа і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

#### **7. Шерінг (5 хв.)**

## **Заняття 5. Свій серед своїх**

**Мета:** напрацювати навички адекватного прояву емоцій та саморегуляції, вміти ставати на позицію іншої людини; сформувати поняття про конфлікт, ознайомити з причинами виникнення та способами вирішення конфліктних ситуацій; розвивати навички безконфліктного спілкування.

**Матеріали:** ручки, папір, плакат «Правила нашої групи», стікери, ватман, маркери, картки з написом ролі, яку буде виконувати учасник (ЗИМА, ВІТЕРЕЦЬ, ХМАРА, ХМАРА, ДУБ, ЗАЙЧИК, СНІЖИНКА, СНІЖИНКА, СНІЖИНКА, СОНЕЧКО, ВОРОНА).

**Хід заняття:**

### **1. Привітання (5хв.)**

Всі учасники сідають в коло. По черзі один одному кажуть привітання, піднімаючи руку і лясаючи нею об долоню іншої людини( дружній жест типу «дай п'ять»).

### **2. Правила роботи (5хв.)**

Повторювання правил, які зображені на плакаті «Правила нашої групи».

### **3. Вправа «Асоціація на слово «конфлікт» (5хв.)**

Члени групи називають по черзі слова-асоціації (наприклад: боротьба, зло, агресія), їх записують на плакаті. Далі визначаються слова, які мають позитивний і негативний заряд.

*Висновок:* отже, конфлікти є природнім закономірним явищем в житті людей і вони можуть нести як позитивний, так і негативний відтінок.

### **4. Інформаційне повідомлення „Причини виникнення конфліктів” (10 хв.)**

Слово «конфлікт» у перекладі з латинського означає «зіткнення», а з погляду психології конфлікт - це явище, яке виникає в результаті зіткнення протилежних дій, поглядів, інтересів, прагнень, планів різних людей.

Тепер давайте подумаємо між ким можуть виникати конфлікти? (*відповіді дітей*)

А що спричиняє конфлікт між друзями, вчителем – учнем, між хлопцями, дівчатами. *(Між дітьми конфлікти виникають з різних причин. Зокрема, хтось не поступився місцем, книжкою, м'ячем; хтось розкрив чиясь таємницю; хтось не погодився з думкою іншого; хтось на когось придумав прізвисько; хтось переміг у грі, а хтось програв тощо.)*

Ми вже побачили безліч причин, через що можуть виникнути конфлікти. Конфлікти в житті неминучі. Конфліктів немає тільки тоді, коли всі люди однакові, як роботи: однаково думають, однаково відчують, живуть без емоцій. Потрібно пам'ятати, що з будь-якого питання у різних людей погляди відрізняються.

### **5. Вправа «Сніжинки» (10 хв.)**

Візьміть аркуш паперу. Складіть його навпіл, відірвіть правий верхній кут, складіть ще раз навпіл, ще раз відірвіть правий верхній кут, ще раз складіть навпіл, ще раз відірвіть правий верхній кут. Розгорніть і покажіть свій твір мистецтва однокласникам.

Зверніть увагу, які у вас різні вийшли сніжинки. Хоча завдання було у всіх однакове. Чому ж так сталося? *(відповіді дітей)*

Тому що люди реагують на все по-різному. Так і у конфліктах. На однакову конфліктну ситуацію всі люди реагують по-різному.

### **6. Вправа «Малюнок удвох» (10 хв.)**

Клас ділиться на пари. Кожна пара одержує аркуш паперу. І з цього часу й до закінчення вправи розмовляти не можна. Необхідно взяти одну ручку вдвох і так, щоб обидва тримали її намалювали малюнок на вільну тему.

*Готові малюнки обговорюються за принципом:*

Чому намалювали саме це?

Хто що малював?

Як вам малювалося?

Як виявилось, наші художники під час виконання завдання поводитися зовсім по-різному: хтось «рвався в бій», або малював сам, ігноруючи партнера, хтось намагався вгадати наміри партнера, хтось байдуже малював по черзі, а хтось

взагалі віддав малюнок іншому. Чому ж так? Ми довели що, у тих ситуаціях, у яких наші інтереси не збігаються з інтересами іншої людини ( а саме так виникає Конфлікт), можна поводитися по-різному, тобто кожна людина реагує на конфлікт по-різному.

### **7. Рольова гра «Метаморфози природи» (10хв.)**

Ведучий читає текст, а учасники відповідно до своїх ролей виконують рухи без слів.

#### **Текст.**

Прийшла сувора Зима. Подув холодний Вітерець. Насували сірі густі Хмари. На лісовій галявині стояв величезний, кремезний Дуб. Він хитав гіллям і сумно дивився вдалечінь. На галявину вискочив Зайчик і весело замахав вушками. Раптом Вітер подув дужче... дужче, Хмари ще більше насупилися і в повітрі закружляли перші Сніжинки. Враз виглянуло Сонечко і послало свої теплі промені на землю. На дуб прилетіла Ворона, вона сіла на гілку і голосно закаркала. Дуб струсонував сніжинки з гілок, Вітерець легенько дмухнув прохолодою, а перші Сніжинки закружляли в вальсі. Ворона каркнула, здійнялася з гілля і полетіла геть. Зайчик став на задні лапки і пригнувся. Сонечко посміхнулося, а Зима пішла геть.

### **8. Шерінг (5 хв.)**

## **Заняття 6. Вчимося жити в мирі та злагоді**

**Мета:** формувати навички зняття емоційного напруження; актуалізувати власні побоювання, стереотипність поведінки, розвивати вміння знаходити шляхи вирішення конфліктних ситуацій; відпрацювання навичок спілкування в можливих конфліктних ситуаціях.

**Матеріали:** ручки, папір, плакат «Правила нашої групи», камінці, мушлі, шкарпетка, стікери, ватман, проектор, маркери, стрічки 3-ох кольорів на стільці.

**Хід заняття:**

### **1. Привітання (5хв.)**

Всі учасники по черзі вітаються та кажуть комплімент.

### **2. Вправа «Ви не знаєте про мене ....» (5хв.)**

Учасники продовжують речення «Ви не знаєте про мене ...» називаючи свої досягнення/ особисті якості тощо

### **3. Правила роботи (5хв.)**

Повторювання правил, які зображені на плакаті «Правила нашої групи».

### **4. Вправа "Тягар емоцій" (10 хв.)**

Тренер: « Перед вами камінці та мушлі. Виберіть з них те, з чим у вас асоціюється негативна емоція. Зараз кожен з вас назве ту емоцію, про яку подумав, і кине камінець чи мушлю у шкарпетку».

Пропонується в кінці кожному з учасників потримати шкарпетку з «багажем», та зауважити, що і такий же тягар відчуває людина, яка страждає від булінгу. Ця вправа спрямована на відчуття почуттів людини, яку цькують.

- Чи важко було виконувати вправу?
- Як ви думаєте, емоції кого ми називали?
- Що ви при цьому відчували?

### **5. Гра-розминка "Хто зайвий"(15 хв.)**

Тренер пропонує: «Зараз я забираю один стілець. Всі ви, за моєю командою,

будете рухатися по колу. По команді: "СТОП" ви повинні знайти собі місце для того, щоб сісти. Це не обов'язково має бути ваш стілець. Той, хто залишиться стояти - вибуває з гри. *(Перед грою на стільці потрібно прикріпити стрічки 3-ох кольорів, які будуть асоціювати одну із трьох ролей у булінгу).*

Після гри **обговорення**: Чи звернув хтось увагу на стрічки, які висять на стільцях?

Ці стрічки означають певну соціальну роль у булінгу. Звертаю вашу увагу на те, що дехто з вас, несподівано, встиг побувати у певних ролях. Так, може трапитися з вами і у житті: "Ви не очікуєте, а опиняєтеся у ролі жертви чи можливо агресора, а може і спостерігача".

#### **6. Мультфільм «Конфлікт на мосту» (10 хв.)**

Обговорення мультфільму.

<https://www.youtube.com/watch?v=BJnLeZzSVZM>

#### **7. Вправа «Імпульс» (5 хв.)**

Учасникам пропонується, стоячи в колі, взятися за руки і по черзі передати «імпульс», швидко один раз стискаючи долоню сусіда, з права наліво. Ведучий першим посилає сигнал і останнім його ж приймає, сповіщаючи про отримання піднятою рукою.

#### **8. Шерінг (5 хв.)**

## **Заняття 7. Я тебе розумію**

**Мета:** формувати навички зняття емоційного напруження; закріпити уявлення про добро і доброту, стимулювати до їх втілення; розуміти емоційні стани інших людей; моделювати безпечні способи вираження злості, навчати саморегуляції.

**Матеріали:** ручки, папір, плакат «Правила нашої групи», по 2 повітряні кульки на учасника.

**Хід заняття:**

### **1. Вправа-привітання «Мені приємно тобі сказати...» (5хв.)**

Вправа виконується у двох колах, учасники обмінюються компліментами, приємними словами або просто емоціями.

### **2. Психогімнастика «Тренуємо емоції» (5 хв.)**

Попросіть учасників: похмуритись як осіння хмара, як зла чарівниця; розгніваний чоловік; усміхнутись, як кіт на сонці, саме сонце. Буратіно, хитра лисиця, радісна дитина, ніби ти побачив диво; позлитись, як дитина, в якої відібрали морозиво, два барани на мості, людина, яку вдарили; злякатись, як дитина, що загубилася в лісі, заєць, який побачив вовка, кошеня, на якого гавкає собака; втомитись, як тато після роботи, людина, яка підняла важкий вантаж, мурашка, що притягла велику муху; відпочити як турист, що зняв з плечей важкий рюкзак, дитина, яка багато попрацювала, допомагаючи мамі, стомлений воїн після перемоги.

### **3. Правила роботи (5хв.)**

Повторювання правил, які зображені на плакаті «Правила нашої групи».

### **4 . Казка «Жан і Гнів» (15 хв.)**

Жив собі хлопчик Жан, йому було всього десять років. У нього було кучеряве біляве волосся, блакитні очі. Словом, дуже гарний хлопчик, а от його вчинки були зовсім не гарні: він полюбляв битися, причому без всякого приводу. Одного разу,

розлютившись на всіх, він вирішив утекти в ліс і сховатися: «Нехай мене пошукають і позляться, як я». Коли він увійшов у гущавину лісу, то побачив, що через кущі вийшло щось сіро-чорне, страшне, загрозливе і це йшло прямо на Жана. «Ой!» — скрикнув хлопчик і кинувся геть. Але щупальця цієї істоти вчепилися йому у волосся. «Зупинися, хлопчику! Тобі не втекти, адже я — Гнів... і я живу в тобі...» — засичало страхіття. «Коли ти обзиваєш інших, б'єшся,— це я расту в тобі та змушую тебе робити це... І ти не зможеш позбутися мене ха-ха!...» Гнів став темніти, переливатися сірим, червоним і оточувати Жана з усіх боків. У хлопчика запаморочилася голова від поганих, образливих слів, що виходили від Гніву. «От, дивися на мене — такий і ти, коли б'єшся, лаєшся!». «Ти і я — одна родина. Ха-Ха!...» Коли Гнів сміявся, у Жана волосся ставало сторчма. Він почав розуміти, що Гнів перемогти неможливо, що той складається з його поганих, агресивних учинків і відображує його власні емоції. Хлопчик сів і голосно заплакав. Плакав він довго й гірко і від цього відчув утому, притулився до стовбура дерева й задрімав.

Хтось тихо та ніжно доторкнувся до його плеча, хлопчик відкрив очі й побачив фею.

«Прекрасний хлопчику Жане, подивися в моє дзеркальце Там твоє зображення. Бачиш? Ти гарний, навіть дуже. Зроби й свої вчинки гарними»,— вимовила фея. «А як же Гнів? — із тремтінням у голосі вимовив Жан.— Він у мені»,— продовжував хлопчик. «Я допоможу тобі позбутися його, але пам'ятай, що із цієї хвилини ти повинен робити тільки добрі вчинки й помиритися з усіма кого скривдив!» — сказала фея. Вона чарівною паличкою тричі доторкнулася до його грудей. Хлопчик став повільно, спокійно дихати, відчув якусь легкість у душі. «Спасибі тобі, добра феє. Я стану іншим — не таким, яким хотів мене бачити Гнів»,— схвильовано вимовив Жан. Він повернувся додому й дав собі обіцянку стримувати емоції та не давати волю гніву.

Запитання для **обговорення**:

- Як називається казка?

- Яким був Жан на початку казки?
- Чому його не любили й боялися діти?
- Що допомогло хлопчикові позбутися гніву?
- Чого навчила тебе ця казка?

### **5. Рольова гра “Нейтралізація негативних емоцій” (15 хв.)**

Грають по двоє. Охочі розігрують ситуацію, що викликає гнів, обурення.

Наприклад, у Сергія за семестр з математики краща оцінка, ніж у його однокласника Олега. Олег вважає, що оцінка Сергія завищена. Він згадує всі недоліки в навчанні однокласника, кричить на нього, вживаючи образливі слова. Завдання Сергія – нейтралізувати негативні емоції, конструктивно відобразити свої почуття та перейти до спокійного обговорення ситуації.

### **6. Вправа «Розлючені повітряні кульки» (10 хв.)**

Етапи вправи:

1. Попросити надути кульку і зав’язати її (повітря в кульці символізує почуття роздратування, злості та гніву);
2. Запропонуйте дітям зробити все для того, щоб кулька вибухнула;
3. Запропонуйте дітям надути ще одну кульку, але не зав’язувати її;
4. Запропонуйте дітям випускати повітря з кульки поступово. Зверніть увагу учасників на те, що кулька зменшилася, не вибухаючи при цьому;
5. Запропонуйте учасникам продовжити випускати з кульки повітря, поки його не залишиться зовсім.

### **7. Вправа «Ганчір'яна лялька і солдат» (5 хв.)**

На початку тренер зазначає, що один із способів управляти своїм емоціями є освоєння техніки саморегуляції. Потрібно вміти аналізувати, що відчуваєш у певній ситуації.

**Інструкція:** Будь ласка, всі встаньте і розташуйтеся так, щоб навколо кожного з вас було вільне місце. Повністю випряміться і витягніться в струнку, як солдат. Застигніть в цій позі, як ніби ви одерев'яніли, і не рухайтесь, приблизно ось так ...

(Покажіть дітям цю позу.) А тепер нахиліться вперед і розставте руки, щоб вони бовталися як ганчірки. Станьте такими ж м'якими і рухливими, як ганчіркова лялька. (Покажіть дітям і цю позу.) Злегка зігніть коліна і відчуйте, як ваші кістки стають м'якими, а суглоби дуже рухливими ... Тепер знову покажіть солдата, витягнутого в струнку і абсолютно прямого і не гнучкого, начебто вирізаного з дерева. (10 секунд.) Тепер знову станьте ганчір'яною лялькою, м'якою, розслабленою і рухомою. Знову станьте солдатом ... (10 секунд.) Тепер знову ганчір'яною лялькою ... Просіть дітей поперемінно бути солдатом і ганчір'яною лялькою до тих пір, поки у Вас не складеться враження, що вони вже цілком розслабилися.

Після тренер підводить підсумок: «Іноді буває дуже важливо зуміти швидко розслабитись, цьому і вчить вправа, яку ми виконали щойно. Якщо людина розслаблена, її неспокій і тривога притуплюється. Їй легше впоратись зі своїми емоціями і пережити складну ситуацію».

## **8. Шерінг (5 хв.)**

## **Заняття 8. Асертивність як умова ефективного спілкування**

**Мета:** формувати навички безпечної поведінки; навчити орієнтуватись на станах та почуттях інших дітей, навчити навичок розпізнавання різних емоційних станів; розпізнавати почуття (власні й оточення); усвідомлювати і поважати почуття інших.

**Матеріали:** ручки, плакат «Правила нашої групи», аркуші А-4, кольорові олівці

**Хід заняття:**

### **1. Привітання (5хв.)**

Всі учасники сідають в коло та «передають усмішку по колу»: кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому щось гарне та приємне, усміхається йому, той усміхається наступному сусідові і т.д. При цьому можна образно «узяти усмішку» у з'єднанні долоні та дбайливо «передавати» її по колу, з рук у руки.

### **2. Вправа «Віночок» (5хв.)**

Учні записують на аркуші по одній якості, яка допомагає людині під час спілкування, тобто робить особистість толерантною. Діти стають в загальне коло та передають свої аркуші по колу, кожного разу озвучуючи написане на аркушах.

### **3. Правила роботи (5 хв.)**

Повторювання правил, які зображені на плакаті «Правила нашої групи».

### **4. Вправа «Зіпсований телефон» (15 хв.)**

Із групи вибирається 5 учасників, 4 з них виходять із кімнати, а 5-му дається текст: «У батька було 3 сини. Старший був розумний, середній був ну так собі, а

молодший був не в собі». Він повинен без слів показати текст 4 людині, та - 3, та - 2, а потім 1-му. Потім починають із самої останньої людини: ви розпитуєте, про що був текст казки.

**Обговорення:** на що оповідач звертав увагу в першу чергу; наскільки слухач міняв комунікативні засоби, стаючи оповідачем? Звідки беруться плітки?

## **5. Інформаційне повідомлення, бесіда про поведінку: впевнену, агресивну й невпевнену (10 хв.)**

Тренер: « Багато хто з пасивних людей не хоче бути впевненим, тому що вважає, що їх поведінку можуть сприймати як агресивну. Агресивні люди часто бояться, що недостатня з їх боку агресивність буде сприйматися як пасивність. Впевнена поведінка - є тою золотою серединою. Але як відрізнити ці види поведінки?

*Впевнена (асертивна) поведінка.* Мета впевненої поведінки - чесно, ефективно й прямо висловлювати свої думки й бажання. Треба зазначити, що в цьому випадку людина відстоює свої права, не порушуючи прав оточуючих.

*Агресивна поведінка.* Її мета - домінувати, ображати, знищувати, принижувати й маніпулювати (людина, яка поводить себе агресивно, може навіть не усвідомлювати цього). Люди, які поведуться агресивно, відстоюють свої права за рахунок інших.

*Пасивна поведінка.* Мета пасивної поведінки - догодити оточуючим, уникнути конфлікту. Людина хоче здаватися оточуючим приємною і ховає свої почуття.

Люди, які ведуть себе пасивно, не висловлюють свого незадоволення й не відстоюють своїх законних прав. Отже, їх права часто ігноруються іншими людьми. Це може привести до гніву, який стримують і до образи (гнів у собі), що періодично проявляється вибухами вербальної або фізичної агресивної поведінки.

**Обговорення:** Як ви вважаєте звідкіля береться пасивна поведінка?

Коментар для тренера: іноді невпевнена поведінка розвивається тому, що в минулому карали за впевнену поведінку. Невпевнена поведінка часто позитивно закріплюється. (Ваші друзі схвалюють вас за те, що ви робите так, як їм потрібно.) Невпевнена поведінка дозволяє нам уникати неприємного негативного збудження.

## **6. Вправа "Ставлення до світу" (15 хв.)**

**Інструкція.** Учасники діляться на пари і сідають за стіл один проти одного. На столі між ними лежать два листа паперу і олівці. Слово тренера: *"Існує правило: світ ставиться до тебе так, як ти ставишся до світу.* Подумайте про свої стани, почуття, емоції. Ми буваємо спокійні, тривожні; буваємо добрі і привітні, а іноді злі і агресивні; буваємо уважні один до одного, а часом ведемо себе руйнівні і образливо. Зупиніться на одному з станів, який особливо актуальний для вас. Подумайте про нього, відчуйте його ". Далі одному з пари пропонується за допомогою олівців висловити свій стан на папері. Завдання другого - відчуті стан партнера і відобразити його за допомогою олівців на тому ж аркуші паперу (5 хв.) Потім учасники змінюються.

Питання для **обговорення:** Коли ви роздумували про свої стани, що прийшло вам в голову? Який стан ви малювали на папері, як на нього реагував ваш партнер? Які кольори, форми і символи ви використовували для передачі свого стану? Постарайтеся зрозуміти, чому на різні стани ви реагували так, а не інакше? Якщо змінюється наше стан, як змінюється світ навколо нас?

## **7. Вправа «Оплески по колу» (5 хв.)**

**Інструкція:** Ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам гру, в ході якої оплески спочатку звучать тихенько, а потім стають все сильніше і сильніше.

Ведучий починає тихенько плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до одного з учасників. Потім цей учасник вибирає з групи наступного, кому вони аплодують вдвох. Третій вибирає четвертого і т.д. останньому учаснику аплодує вже вся група.

## **8. Шерінг (5 хв.)**

## **Заняття 9. Ми такі різні...і дружні**

**Мета:** Розвивати навички ефективного спілкування; дослідження учасниками власного рівня комунікабельності; усвідомлення учасниками важливості невербальних способів спілкування, можливості віддалятися та наближуватися у взаєминах один з одним; підвищити самооцінку, закріпити приємні спогади від занять.

**Матеріали:** ручки, аркуші паперу, плакат «Правила нашої групи», опитувальник

**Хід заняття:**

### **1. Вправа «Мовчазне привітання» (10 хв.)**

Кожний учасник по черзі виходить у коло і мовчки вітається з усіма. Члени групи повторюють його привітання. Наступний учасник має привітатися з групою способом, який не використовувався. Після виконання вправи можна запитати у групи: «Як себе відчуваєте?», «Чиє вітання вам особливо запам'яталося і чому?».

### **2. Правила роботи (5хв.)**

Повторювання правил, які зображені на плакаті «Правила нашої групи».

### **3. Вправа «Закінчи речення» (5 хв.)**

«Спілкування – це...»

### **4. Діагностика загального рівня комунікабельності (15 хв.)**

Учасникам пропонується визначити рівень своєї комунікабельності за опитувальником В.Ф.Ряховського (додаток 1)

### **5. Інформаційне повідомлення «Три сторони спілкування» (15 хв.)**

Спілкуючись один з одним, ми навіть не замислюємось над тим, скільки факторів та нюансів впливає на процес спілкування. Що ж відбувається? Ми зустрічаємо людину, сприймаємо її, спілкуємось та взаємодіємо з нею за допомогою мови,

жестів. Від того, наприклад, яке перше враження справить на нас людина, як ми побудуємо сам обмін інформацією, залежатиме успіх спілкування.

У психології говорять про три сторони спілкування: комунікативну (обмін інформацією між людьми); інтерактивну (організація взаємодії між людьми, наприклад, потрібно згодити дії, розподілити функції або вплинути на настрій, поведінку, переконання співрозмовника); перцептивну (процес сприйняття партнерами один одного при спілкуванні та встановлення на цій основі порозуміння між ними).

### **6. Вправа «Дружні долоньки» (10 хв.)**

Роздайте учасникам аркуші паперу. На них діти обводять свої долоньки і у верхньому кутку пишуть свої ініціали. Аркуші з долоньками пускають по колу, щоб інші могли написати щось хороше про того, чия долонька. Долоньки дозволяється взяти з собою на згадку.

### **7. Шерінг (5 хв.)**

## **Заняття 10. Я сам будую своє життя**

**Мета:** підбиття підсумків щодо формування негативного ставлення до булінгу; розвивати в учнів здатність до емпатійного сприйняття оточення; актуалізувати спогади учнів про взаємини, які є цінністю в їх житті...

**Матеріали:** ручки, папір, плакат «Правила нашої групи», вказівники, стікери, ватман "Скринька безпеки", маркери, плакат «Поштовий голуб».

**Хід заняття:**

### **1. Вправа «Приємні літачки» (10 хв.)**

Учасники групи відсилають один одному літачки з написаними на них компліментами. Виграє той, хто спіймає найбільшу кількість літачків. Учасник, який отримав літачок, повинен відреагувати на комплімент (прийняти його, використовуючи невербальні засоби).

### **2. Правила роботи (5 хв.)**

Повторювання правил, які зображені на плакаті «Правила нашої групи».

### **3. Вправа „Перехрестя” (15 хв.)**

Підліткам пропонується підійти до «перехрестя» з вказівниками і обрати один з напрямків:

- 1) «Направо підеш – вибереш найважчий шлях, але тільки на ньому людина через помилки і труднощі може самовдосконалюватися»;
  - 2) «Наліво підеш – доведеться прикласти деякі зусилля...»;
  - 3) «Прямо підеш – найлегший і найкоротший шлях, все станеться саме по собі».
- За вибором напрямку учасники об'єднуються в групи, в яких вони ґрунтують свій вибір.

### **4. Вправа "Скринька безпеки" (20 хв.)**

Залишаючись у тих же групах, учасники методом «мозкового штурму» дають відповіді на запитання і записують їх:

1. Як захистити себе від булінгу.
2. Що повинна робити дитина у ситуації булінгу.

Свої рекомендації діти наклеюють на ватман де зображено "скриньку безпеки".

### ***Рекомендації:***

- Зберігай спокій, дій хоробро та обійди ситуацію.
- Стримуй гнів.
- Говори спокійно і впевнено - дай агресору можливість зупинитися.
- Звернися по допомогу до дорослого, якому довіряєш (це може бути вчитель, психолог чи соціальний педагог).
- Не допускайте ніякого тиску на себе зі сторони однолітків. Завжди будьте чесним та щирим.
- Будьте обачливими, коли вас заставляють «підтримати компанію».
- Розпитуйте про ризики, які вас можуть очікувати.
- Аналізуйте поведінку друзів. Толерантно вказуйте їм на позитивні чи негативні дії, вчинки та навіть висловлювання.
- Навчіться говорити «ні» оточуючим, але у той самий час збережіть свій статус у компанії.
- Будьте відповідальними за свої вчинки та прийняті рішення.
- Думайте про наслідки.
- Дотримуйтеся власної позиції.
- Думайте самостійно.

### **5. Обмін почуттями, враженнями з приводу роботи в тренінговій групі (15 хв).**

Тренер роздає кожному учаснику кольоровий аркуш листівки і пропонує відповісти на запитання: «Які три головні висновки я зробив для себе за весь час роботи на тренінгу?» і записати це на листівках. Далі всі по колу озвучать свої записи і віддають їх «поштовому голубу», прикріплюючи на плакат.

На завершення тренер пропонує всім поділитися з групою позитивною емоцією. Для цього потрібно всім стати у коло і закінчити фразу: «Я бажаю всім у майбутньому....»

#### Додаток 1

##### **Тест «Рівень комунікабельності» (за В.Ф. Ряховським)**

**Інструкція.** Уважно прочитайте подані нижче твердження. Висловіть свою згоду або незгоду з ними за допомогою відповідей: «так», «ні», «іноді».

1. Ти хвилюєшся, коли на тебе чекає будь-яка звичайна зустріч (із друзями, родичами)?
2. Чи відкладаєш візит до лікаря на останній момент?
3. Викликає в тебе незадоволення, роздратування доручення виступити з доповіддю чи з повідомленням на уроці, на класній годині або на зборах?
4. Тебе просять піти з дорученням в іншу, зовсім незнайому школу. Намагатимешся не йти туди?
5. Чи любиш ти ділитися своїми переживаннями з рідними, знайомими, друзями?
6. Чи дратує тебе, коли незнайома людина на вулиці звертається до тебе з проханням (вказати дорогу, повідомити час, відповісти на якесь запитання).
7. Чи вважаєш ти, що існує проблема «батьків і дітей», і що людям різних поколінь важко зрозуміти одне одного?
8. Посоромишся нагадати товаришу (подрузі) про те, що він (вона) забув(ла) повернути три гривні, які давно позичав(ла) в тебе?
9. У буфеті чи в їдальні тобі подали недоброякісну страву. Промовчиш і сердито відсунеш тарілку?
10. Чи неприємно тобі, якщо, наприклад, у гостях незнайома людина чіпляється до тебе з розмовами?
11. Ти не любиш будь-яких черг.
12. Чи боїшся ти брати участь у конфліктних ситуаціях у класі?

13. Ти не приймаєш ніяких оцінок популярної музики, фільмів, книжок, які не збігаються з твоєю точкою зору?
14. Ти не будеш втручатися в суперечку, з'ясування якихось питань, навіть якщо це слушне рішення?
15. Тобі легше висловити свою думку, свою точку зору в письмовій формі?
16. Чи викликає в тебе прикрість чиєсь прохання допомогти розібратися в навчальному матеріалі?

### **Обробка результатів.**

За відповідь «так» нараховується 2 бали; «іноді» — 1 бал; «ні» — 0 балів.

**30—32 бали.** Ви явно некоммунікбельні, і це Ваша біда, оскільки страждаєте від цього більше за всіх Ви самі. Але і близьким Вам людям нелегко! На Вас не можна розраховувати в справі, яка вимагає групових зусиль. Намагайтеся бути товариським, контролюйте себе.

**25—29 балів.** Ви замкнуті, неговіркі, віддаєте перевагу самоті, і тому у Вас, напевно, мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів якщо і не лякають Вас, то надовго виводять з рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і буваєте незадоволені собою. Але не обмежуйтеся тільки такою незадоволеністю: у Ваших силах змінити ці особливості характеру. Хіба не буває так, що сильно захопившись чимось ви «раптом» набуваєте повної комунікбельності? Треба спробувати.

**14—18 балів.** У Вас нормальна комунікбельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, достатньо терплячі в спілкуванні з іншими, відстоюєте свою точку зору без запальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. В той же час не любите галасливих компаній, екстравагантні витівки і багатослів'я викликають у Вас роздратування.

**9—13 балів.** Ви дуже товариські (деколи, можливо, навіть понад міру), цікаві, балакучі, любите висловлюватися з різних питань, що, буває, викликає роздратування оточуючих. Охоче знайомитеся з новими людьми, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Буває, озсердитесь,

але швидко відходите. Чого Вам бракує, так це посидючості, терпіння і наполегливості при зіткненні з серйозними проблемами. За бажання, проте, Ви можете змусити себе не відступати.

**4—8 балів.** Ви, мабуть, «геній комунікації». Товариськість б'є з Вас ключем. Ви завжди в курсі всіх справ. Любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у Вас нудьгу. Охоче берете слово з будь-якого питання, навіть якщо маєте про нього поверхнєве уявлення. Всюди відчуваєте себе в своїй тарілці. Беретеся за будь-яку справу, хоча далеко не завжди можете успішно довести її до кінця. З цієї причини друзі та знайомі ставляться до Вас з деяким побоюванням і сумнівом. Подумайте над цими фактами!

**3 бали і менше.** Ваша комунікабельність має хворобливий характер. Ви говірки, багатослівні, втручаєтесь у справи, які не мають до Вас ніякого відношення, беретеся судити про проблеми, в яких зовсім некомпетентні. Мимоволі Ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів. Вам необхідно зайнятися самовихованням.

### Список використаної літератури:

1. Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами: Методичний посібник.- К.: Літера ЛТД, 2006 – 416 с.
2. Корекційна робота соціального педагога. Ігри та вправи/ уклад. Л.В. Тріщева. –Х.: Вид. група «Основа», 2012. -127 с.
3. Я вдосконалююсь, я розвиваюсь/ О.Ф. Воронович, Л.Ю. Горбова. – Київ: 2011. – 203 с.
4. Безпальча Р. Технологія попередження конфліктів. – К.: Главник, 2007. – 128 с. – (серія «Бібліотечка соціального працівника»).
5. Психічне здоров'я дитини / Упоряд. Т. Гончаренко – К.: Редакції загально педагогічних газет, 2003. – 112 с. – (Бібліотека „Шкільного світу”).
6. Твоє життя – твій вибір. / Федорченко Т.Є., Сомова І.Г., Зимівець Н.В., Лещук Н.О., Авельцева Т.П. – К.: Міленіум, 2002. – 164 с.
7. Психолого-педагогічна робота з дітьми, схильними до прояву девіантної, делінквентної поведінки (з досвіду роботи спеціалістів психологічної служби системи освіти України) [Електронний ресурс] / авт. кол.: О. П. Абухажар, Н. М. Акімова, В. Білецька та ін. ; упор.: В. Г. Панок, Ю. А. Луценко – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см.
8. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014.
9. Дозорець Л. Корекція агресивності у дошкільників // Психолог. – 2006. –№ 9.

10. Психологічний супровід навчально-виховного процесу. Навчально-методичний посібник / Д.Д.Романовська, Л.В.Кирилецька /// Психологія: [електронний посібник]. – Чернівці: ІППОЧО, 2015.
11. Марія Бурмака & Peter Yarrow " Повага дією - Operation Respect Ukraine"  
<https://www.youtube.com/watch?v=s5dHRDM1cE4>
12. Мультфільм «Міст» <https://www.youtube.com/watch?v=BJnLeZzSVZM>
13. «Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять». Навчально-методичний посібник для соціальних педагогів, практичних психологів та вихователів. Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах науково-методичною Комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України. Протокол №3 від 03.12.2014 р. (лист № 14.1/12 – Г – 744 від 26.05.2014 р.).
14. Галузяк В.М., Холковська І.Л. Діагностичний інструментарій класного керівника. – Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2013. – 304 с.