

Управління освіти і науки
Чернігівської обласної державної адміністрації

Чернігівський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського

Навчально-методичний центр психологічної служби
у системі освіти Чернігівської області

Лісовецька І.М.

Формування безпечного освітнього середовища

Методичні рекомендації

Чернігів – 2019

Рецензенти: Антоненко Олена Михайлівна – директор навчально-методичного центру психологічної служби у системі освіти Чернігівської області Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д.Ушинського

Буковська Ольга Олександрівна – кандидат психол. н., доцент кафедри екологічної психології та соціології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

У методичних рекомендаціях розкривається питання формування безпечного освітнього середовища. Представлено тренінгове заняття для педагогічних працівників «Профілактика та подолання булінгу в освітньому закладі: теоретичний та практичний аспекти», яке містить інформаційну частину, алгоритм дії класного керівника щодо припинення насильства в класі та план заходів щодо профілактики насильства в освітньому закладі.

Подано алгоритм бесіди з дитиною, яка стала жертвою насильства; алгоритм бесіди з дитиною-агресором; поради педагогам щодо запобігання випадкам насильства в класі.

Пропонуються вправи для здобувачів освіти різних вікових категорій щодо формування сприятливого психологічного клімату в класі.

Методичні рекомендації будуть корисними для використання в роботі практичним психологам, соціальним педагогам, педагогічним працівникам які працюють в закладах освіти.

Рекомендовано до друку Вченою радою
Чернігівського обласного інституту післядипломної
педагогічної освіти імені К.Д.Ушинського
(протокол № 2 від 18.04.2019 року)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
1. Тренінгове заняття для педагогічних працівників «Профілактика та подолання булінгу в освітньому закладі: теоретичний та практичний аспекти»	4
2. Алгоритм бесіди з дитиною, яка стала жертвою насильства	18
3. Алгоритм бесіди з дитиною-агресором	19
4. Поради педагогам щодо формування сприятливого психологічного клімату в класі	20
5. Вправи для учнівської молоді щодо формування сприятливого психологічного клімату в класі	
5.1. Вправи для молодших школярів	20
5.2. Вправи для здобувачів освіти середньої ланки	26
5.3. Вправи для школярів старшої ланки	32

ВСТУП

Сьогодення вимагає від нас, дорослих, сучасних заходів щодо формування безпечного освітнього середовища, які б сприяли якісній і безпечній соціалізації дітей, захисту їх від будь-яких форм насильства.

Нормативно-правова база України постійно поповнюється наказами, листами, методичними рекомендаціями, які покликані захищати дітей від насильства та попереджувати його прояви в закладах освіти:

- Закону України від 18.12. 2018 р. №2657-VII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)»

- Лист Міністерства освіти і науки України від 18.05.2018 № 1/11-5480 «Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству»;

- Лист Міністерства освіти і науки України від 29.12.2018 № 1/9-790 «Щодо організації роботи у закладах освіти з питань запобігання і протидії домашньому насильству та булінгу».

- Лист Міністерства освіти і науки України від 29.01.2019 № 11-881 «Рекомендації для закладів освіти щодо застосування норм Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18 грудня 2018 р. №2657-VII».

Зрозуміло, що ефективність та результат роботи залежить від спільної міжвідомчої взаємодії, від скоординованої діяльності педагогічних працівників закладу освіти. Не менш віжлива роль належить і батькам щодо виховання дітей.

Тому йдеться мова про включення всіх учасників освітнього процесу у систему заходів щодо попередження насильства в школі:

- нормативно-правове та інформаційне забезпечення адміністрації закладу профілактики насильства;

- робота з педагогами і персоналом закладу;

- робота зі здобувачами освіти;

- робота з батьками;

- здійснення моніторингу життєдіяльності закладу освіти.

Важливим є особистий приклад дорослого в ставленні до дітей та оточуючих. Якщо педагог у ході виховних заходів буде говорити про толерантне ставлення, про повагу, вічливість, а насправді буде демонструвати іншу поведінку: ображати, навішувати ярлики, ігнорувати, то результат профілактичних та виховних бесід буде зведено нанівець.

Тому, здійснюючи відповідну роботу з учасниками освітнього процесу, необхідно самому педагогові дотримуватися правил, норм поведінки, екологічного ставлення до оточуючих, бути взірцем для наслідування.

Методичні рекомендації містять практичні матеріали для застосування у роботі з педагогічними працівниками, здобувачами освіти різних вікових категорій.

1. Тренінгове заняття для педагогічних працівників
«Профілактика та подолання булінгу в освітньому закладі:
теоретичний та практичний аспекти»

Мета: надати знання та сформувати практичні навички педагогічних працівників щодо профілактики та запобігання булінгу в освітньому закладі.

Завдання:

- ознайомити учасників з поняттям «булінг» його видами та ознаками;
- надати інформацію щодо наслідків булінгу, факторів, що сприяють виникненню цього явища;
- ознайомити з ознаками в поведінці дитини – жертви булінгу;
- надати алгоритм роботи педагога щодо припинення цього явища в класі;
- надати алгоритм бесіди педагога з учнем, який страждає від булінгу та структуру бесіди з булером;
- формувати практичні навички роботи з учнями різних вікових категорій щодо профілактики та запобігання булінгу;
- формувати навички конструктивної взаємодії з учнівською молоддю.

1. Знайомство. Вступ.

2. Правила роботи групи

3. Очікування від тренінгового заняття

4. Вправа «Розірване серце»

Мета: розвинути співчуття в учасників тренінгу; виробити усвідомлення дій, спрямованих на пригнічення і підтримку; сформувати переваги позитивної взаємодії.

Тренер роздає кожному учаснику папір червоного кольору та пропонує кожному вирізати паперове серце та написати на ньому по центру слова «Я важливий». Паперові серця прикріплюються до грудей. Далі тренер просить учасників тренінгу прослухати розповідь і тоді, коли вони будуть чути про випадок приниження головного героя, потрібно відривати клаптик паперового серця від грудей і кидати його на підлогу.

Розповідь: «В понеділок, вранці в кімнаті Дмитрика задзвенів будильник – треба йти до школи, але настрою не було: «Як я не хочу йти до школи. Знову з мене будуть знущатися», прошепотів хлопчик і на його очі навернулися сльози.

Мама приготувала сніданок, та приготувала бутерброд синові до школи. Хлопчик ледь торкнувся їжі, настрою не було, тому і їсти не хотілося.

Підходячи до школи, Дмитрик побачив своїх однокласників: «Дивиться, невдаха йде до школи! Знову буде «бліяти» біля дошки. Хоч по-прикалуємося!!!», засміялися діти.

Стримуючи себе, мовчки Дмитрик пройшов повз натовп, що сміється. Зайшов до класу, хотів сісти на своє місце, але побачив, що стілець замащений крейдою. Він мовчки дістав з кишені хустинку і став витирати своє місце. Пролунав дзвоник на урок. Діти швидко зайняли свої місця. Зайшов вчитель. Але вчасно хлопчик не зміг приготуватися до уроку. «Знову ти в своєму репертуарі: не підготуватися вчасно до уроку, не знань» - сказав вчитель. Діти почали сміятися. «Мій стілець був вимащений крейдою і я його витирав» - тихо сказав хлопчик. «Що ти вигадуєш, не наговорюй на клас, сам замастив, а потім інших звинувачуєш ...». «Так, він такий,- підхопив один з учнів - на це він здатен». Хлопчику було дуже образливо, що і вчитель на їхньому боці.

Його викликали до дошки розв'язувати задачу, він дуже хвилювався коли проходив повз ряди, думки плуталися, серце здавалося ось-ось вистрибне Коли задача була розв'язана, вчитель подивився на результат і промовив «Що за марення сивої кобили?. Задача – елементарна, а ти й цього не можеш зробити». У класі вибухнув сміх. «Я не нащо не здатний, - думав хлопчик, - я – невдаха, тому у мене і немає друзів, навіть і вчитель це зрозумів».

Дмитрик мовчки сів за парту. Ком стояв у горлі, дуже хотілося плакати, але він стримував сльози. «Як я ненавиджу клас, як я ненавиджу школу, як я не хочу більше сюди ходити» ...

Думки хлопчика ходили по колу: «я невдаха, з мене путнього нічого не буде ». Пояснення нового матеріалу він вже не чув ...

Питання для обговорення:

- Які відчуття викликала у вас ця вправа?
- Як ви вважаєте, чому наш герой зіткнувся з таким ставленням?
- Що можна зробити, щоб ситуація надалі була більш сприятливою, ніж зараз?
- Що ви можете зробити для цього?
- На яке явище це схоже?

5. Вправа «Що таке булінг?»

Мета: актуалізувати для учасників зміст теми, надати визначення «булігу»

Тренер пропонує учасникам відповісти на питання: «Що таке булінг?».

На фліп-чарті тренер записує думки всіх учасників про те, що таке, на їхню думку, булінг, з чим він асоціюється.

Булінг (з англ. Bully – залякування, цькування, задирати) – систематичний прояв агресії, щодо певної особи, її залякування, приниження та намагання підпорядкувати її своїм інтересам.

6. Мозковий штурм «Види булінгу»

Мета: з'ясувати рівень обізнаності учасників про види булінгу, надати відповідну інформацію.

Тренер пропонує учасникам назвати види насильства, які можна віднести до булінгу; навести приклади форм його прояву.

- **Словесний пресинг** (непристойні жарти, поширення чуток, образливі слова на адресу жертви, прізвиська, образи, навішування ярликів, порівняння, підкреслювання фізичних і психологічних «вад», ігнорування, групове цькування, вживання ненормативної лексики тощо);

- **Фізичне насильство** (штовхання, копняки, запотиличники, викручування рук, кусання, дряпання, висмикування волосся, тягання за вуха, побиття за допомогою будь-яких речей, підставляння ноги, придушення тощо);

- **Мобінг** (травля групою (від англ. mob — юрба) — систематичне цькування, психологічний терор, форми зниження авторитета, форма психологічного тиску у вигляді цькування. Це приховування позитивної інформації про особу, ізоляція жертви в колективі, обливання брудом, свідоме і систематичне, поширення принизливих пліток, безперестанна і негативна критика, висміювання, окрики (часто прилюдні і немотивовані), доноси керівництву, тривалі наклепи);

- **Бойкот** (повне або часткове припинення стосунків з окремою особою);

- **Рекет** (намагання «відкупитися» від насильства);

- **Псування речей;**

- **Кіберг-булінг** (знущання в соцмережах). Жертвою може бути будь хто. У якості агресора можуть виступати і друзі і незнайомці. Це травля протягом 24 годин на добу);

- **Секстінг** (пересилання особистих інтимних фото/відео/текстів через інтернет та мобільний зв'язок).

7. Вправа «Ознаки булінгу»

Мета: систематизувати знання про ознаки булінгу.

Тренер запитує учасників: «За якими ознаками, ми можемо говорити, що це булінг?»

Ознаки булінгу:

- систематичність насилля;
- нерівність сил;
- гостра емоційна реакція жертви;
- страх спостерігачів стати жертвою переслідувань, якщо вони будуть заступатися за того, над ким знущаються.

Тренер говорить про те, що часто дорослі плутають цькування з конфліктом. Він пропонує учасникам пояснити:

- Чим цькування відрізняється від конфлікту?

Фахівці визначають 5 відмінностей шкільного конфлікту від цькування:

1. Головна відмінність травлі від конфлікту – нерівність сили. У конфлікті обидві сторони однаково сильні і можуть рвноцінно спливати на ситуацію. У випадку цькування жертва відчуває себе безпомічною.

2. Конфлікт чаще за все виникає спонтанно. Він не планується завчасно і супроводжується виплеском накопичених моцій. Цькування – це сплановане систематичне приниження однієї дитин групою інших дітей.

3. У конфлікті обидві сторони відповідальні за те, що відбувається. У випадку цькування жртва не винна в тому, що сталося. Вона не обирала таку ситуацію. И стати жертвою може будь яка дитина.

4. Конфлікт триває недовго. Сторони намагаються залагодити його якомога швидше. Цькування ж - регулярно повторювана дія, мета якого навмисно принизити жертву психологічно або фізично.

5. Конфлікт можна вирішити. Це остання і головна відмінність. Цькування, на відміну від конфлікту, можна тільки припинити (в кращому випадку).

8. Мозковий штурм «Фактори, які сприяють виникненню булінгу»

Мета: сприяти самоусвідомленню учасників щодо факторів, які сприяють виникненню булінгу.

Тренер пропонує учасникам назвати фактори, які сприяють виникненню булінгу у освітньому закладі.

Вислови записуються на фліп-чарті, на плакаті з відповідною назвою:

- байдужість дорослих до дитячого насилля;
- особливості виховання в родині;
- упереджене ставлення до деяких учнів з боку дорослих;
 - відсутність контролю за поведінкою учнів на перервах;
 - страх вчителя (перед неконтрольованим учнем або його батьками);
 - «вигорілий» вчитель;
- відсутність шкільної політики по відношенню до насильства та булінгу;
- відсутність заходів для класу, які допомагають сформувати колектив.

9. Інформаційне повідомлення «Стадії шкільного булінгу»

Мета: надати інформацію про стадії булінгу в шкільному середовищі.

Тренер надає інформацію про те, що існує 4 стадії шкільного булінгу:

I стадія – створення булінгового угруповання (навколо «лидера» створюється група «прихильників», яка прагне до домінування або до захисту і заступництва «лидера»);

II стадія – початок конфлікту та його ескалація (з боку образчика – початок і повторювання насильницьких дій; з боку жертви – відчуття тривожності, приниження, страху, втрата здатності і волі до супротиву, посилення вразливості по мірі ескалації конфлікту);

III стадія – деструктивна поведінка (за учнем закріплюється статус «жертви»; оточуючі звинувачують його в ситуації, що склалася; «жертва» вірить, що винувата в знущаннях над собою; «жертва» не може справитися своїми силами, пригнічена, залакана);

IV стадія – вигнання (постраждалий учень починає пропускати заняття (академічна шкода булінгу); без соціально-психологічної допомоги, навіть при переведенні до іншої школи, булінг може повторитися; можливі думки про самогубство).

10. Вправа «Образчик і постраждалий: передумови і наслідки»

Мета: надати можливість учасникам усвідомити причини такої поведінки і наслідки для образчика та постраждалого.

Тренер об'єднує учасників у 4 групи і пропонує завдання:

- перша і четверта група створюють створюють своєрідний портрет образчика (агресора) за такими розділами: індивідуальні психологічні

характеристики агресора, відношення у родині, мотиви, наслідки поведінки;

Образчик (агресор): передумови і наслідки			
Індивідуальні психологічні характеристики	Відношення у родині	Мотиви	Наслідки
- схильність до домінування і підпорядкування інших; - самовпевненість; - хитрість; - висока самооцінка і рівень домагань або низька самооцінка і бажання уникнути негативного сценарію (який є вдома або був в іншому закладі); - фізично сильний; - емоційна імпульсивність; - низький рівень емпатії; - стійкий статус у певному колі; - підвищений рівень агресивності	- сімейне неблагополуччя; - директивний стиль виховання; - напружені стосунки з батьками; - насильницькі стосунки в родині ...	- мотив влади; - мотив приналежності групі; - матеріальна або психологічна винагорода (гроші, увага, престиж...); - мотив заздрості (майнова, соціальна, етнічна нерівність)...	- закріплення насильницького засобу спілкування; - ствердження групою; - розиток

- друга і третя група створюють портрет постраждалого (жертви): індивідуальні психологічні характеристики, сімейні фактори, наслідки.

Постраждалий (жертва): передумови і наслідки
--

Індивідуальні психологічні характеристики	Сімейні фактори	Наслідки
- Невпевненість у собі; - високий рівень тривоги; - підвищена чутливість до життєвих труднощів; - низька самооцінка; - низька комунікативна компетентність; - нездатність супротиву насильству; - фізична сабкість; - низький статус у колективі і відсутність соціальної підтримки; - надає перевагу середовищу дорослих; - Як показує практика, то можливо: - завищена самооцінка; - зверхнє ставлення до однолітків; - високий рівень конфліктності	- гіперопіка або гіпоопіка; - низький рівень згуртованості в родині; - емоційна холодність у родині; - директивний стиль спілкування; - відсутність у близькому оточенні дитини значимих дорослих.	- соціальна ізоляваність; - розвиток форм асоціальної поведінки; - тривожні розлади; - депресивні стани; - психосоматичні прояви (порушення сну, поганий апетит, головні болі ...); - кожна друга дитина продовжує думати про досвід шкільного булінгу у дорослому житті; - посттравматичний стресовий розлад; - ризик суїцидальної поведінки ...

Після виконання роботи, групи презентують свої напрацювання.

Питання для обговорення:

- Що ви можете сказати після виконання такої роботи?
- Які висновки ви можете зробити після виконання такої вправи?

11. Вправа «Особливості поведінки дитини: на що звернути увагу»

Мета: актуалізувати, розширити інформаційну обізнаність та систематизувати знання щодо особливостей поведінки дитини, над якою вчиняються насильницькі дії

Тренер об'єднує учасників у 3 групи і пропонує їм скласти перелік ознак поведінки дитини, які можуть свідчити про насильницькі дії над нею.

Після роботи, представники груп презентують роботи: перша група починає, інші уважно слухають, інші групи, по-черзі, називають ті ознаки, які ще не були названі.

Перелік ознак поведінки дитини, які можуть свідчити про насильницькі дії над нею

- У дитини мало або взагалі немає друзів, з якими вона проводить час;
- боїться ходити до школи або брати участь у заходах з однолітками (гуртки, спорт);
- ходить до школи довгим «нелогічним» шляхом;
- постійно спізнюється на перший урок або відпрашується за декілька хвилин до кінця останнього уроку;
- на перервах може бути постійно біля вчителя, пропонувати свою допомогу полити квіти, привести дошку в порядок, прибрати в класі ...
- втрачає інтерес до навчання або раптом починає погано вчитися;
- приходять додому сумна, похмура, зі сльозами; відмовляється пояснити причину;
- постійно відмовляється йти до школи, посилаючись на головний біль, біль у животі, погане самопочуття;
- має розлади сну або часті погані сни, кошмари;
- втрачає апетит;
- проявляє тривожність;
- може з'явитися заїкання;
- емоційна нестабільність;
- страждає від низької самооцінки;
- має зіпсовані речі;
- просить додаткові кошти або бере гроші у батьків без дозволу;
- уникає розмов про однокласників та про шкільне життя загалом;
- дитині не телефонують однокласники, не запрошують в гості, на вечірки. вона сама нікому не телефонує і не запрошує до себе ...

Питання для обговорення:

- *Які думки у вас виникли при виконання цієї вправи?*
- *Що ви будете робити, коли побачите такі ознаки у дитини?*
- *Які висновки ви можете зробити?*

12. Вправа «Сторони-учасники булінгу. Хто страждає і чому?»

Мета: визначити сторони у булінгу, з'ясувати почуття кожної сторони.

Тренер пропонує учасникам відповісти на такі питання:

- Назвіть сторони, які задіяні у булінгу.
- Хто страждає в цій ситуації? Чому?

Висновок:

У ситуації булінгу 3 сторони: агресор (образчик), жертва (постраждавший), спостерігачі.

Виявляється, що усі три сторони страждають у результаті булінгу. Жертва – постійно перебуває у стані високої психологічної напруги, страху, тривожності; страждає від цькування та має негативні наслідки. Спостерігачі – бояться стати жертвою переслідувань, якщо вони будуть заступатися за того, над ким знущаються. Агресор – боїться втратити свій статус, може страждати від того, що відбувається вдома (тому така поведінка у

класі може бути обумовленою страхом повторювання негативного домашнього сценарію).

13. Інформаційне повідомлення «Стратегії запобігання булінгу»

Мета: надати учасникам інформацію щодо стратегій запобігання булінгу

Фахівці виокремлюють 3 практичні сторони щодо запобігання булінгу:

1. Навчання (до ситуації треба підходити не з каральної, а з навчальної позиції):

- тренінги із застосуванням нових рольових моделей (розвиток навичок необхідних для гідного поводження з іншими людьми);

- рольові ігри (допомога дітям у пошуку належних фраз, нейтральних тонів, впевненої мови тіла та інших ефективних навичок спілкування).

2. Обговорення:

- **бесіди** (які стратегії є дієвими для ефективного поводження у ситуації булінгу);

- **інтерв'ю, анонімні опитування, групові обговорення** (щоб дізнатись, які стратегії учні вважають найбільш корисними та найменш корисними - коли справа доходить до того, щоб припинити булінг);

- розмови про те, якими мають бути справжні дружні стосунки.

Наприклад, обговоріть:

Друг - це той, з ким ти смієшся разом, а не той, хто посміється з тебе.

Друг - це той, хто допомагає тобі почувати себе добре і впевнено.

Друг - це той, хто не принижує, а здатен підтримати у складній ситуації.

3. Регулювання емоцій:

- заняття з регулювання емоцій (активне переключення уваги, вправи на дихання, ведення записів, розмова з другом, фізичні вправи, тайм-аути тощо)

- стабілізація емоційного стану (подолання тривоги, гніву, розчарування, страху або суму...)

- тренінги;

- корекційні заняття.

14. Інформаційне повідомлення «Алгоритм дії класного керівника щодо припинення насильства в класі»

Мета: надати інформацію про алгоритм дій вчителя щодо припинення насильства в класі

1. Необхідно назвати явище своїми словами.

Коли дитину навмисно доводять до сліз, систематично дратують, коли відбирають, ховають, псують його речі; коли його штовхають, щипають, б'ють, обзивають, ігнорують – це називається цькування. Поки явище не названо своїм ім'ям, усі робитимуть вигляд, що нічого особливого не відбувається.

Якщо класний крівник взяв на себе відповідальність, щоб зупинити це явище, то йому необхідно відкрито поговорити про це з класом.

Часто діти не усвідомлюють що роблять. Вони можуть говорити «ми його дражнимо», «ми так граємо», «ми його не любимо», але зачасту не можуть пояснити чому. Таким чином, вони від дорослого повинні дізнатися про те, що коли вони так роблять, то це називається «цькуванням», це є злочином і це неприпустимо.

Класний керівник може привести приклад ситуації насильства (невеличке оповідання), у якій головний герой - жертва. Після чого, обов'язковим є обговорення почутого.

Важливо!!! Вчителю важливо не давити на жалість до жертви. В жодному разі не говорити: «Уявить собі, як йому погано, який він нещасний».

Питання для обговорення тільки такі:

- Як вам було б в такій ситуації?
- Що б ви відчували?

Необхідно, щоб діти самі побували в ролі цього героя і розповіли про власні відчуття, почуття.

2. Дати однозначну оцінку

Необхідно ще раз вчителю дати однозначну оцінку тому, що відбувається. Він може зазначити, що люди можуть бути дуже різними: у них різний характер, темперамент, захоплення, вони по-різному реагують на ситуації, вони можуть подобатися один одному, можуть не подобатися, але це не привід травити або знущатися один одного. Важлива особливість людей у тому, що вони здатні навчитися бути разом і разом співпрацювати.

3. Окреслити травлю як проблему класу

Вчитель визначає травлю, як проблему класу.

З дітьми старшого віку подивитися і обговорити фільм «Опудало»; з меншими – «Гідке качення».

4. Активізувати моральні почуття і сформулювати вибір

Завдання вчителя на цьому етапі – вивести дітей із азарту «зграї», включити моральну оцінку тому, що відбувається. Можливо запропонувати дітям оцінити, який їх вклад у хворобу класу під назвою «цькування». Запропонувати учням одночасно показати на пальцях скільки балів вони поставили собі, наприклад,

1 бал – це «я ніколи в цьому не беру участі»,

2 бали – «я іноді це роблю, але потім жалкую»,

3 бали – «цькував, цькую і буду цькувати, це класно».

Головною умовою такої оцінки не намагання викрити, тобто сказати: «Ні, насправді ти цькуєш!». Навпаки, треба сказати: «Яка я рада, що ніхто з вас не вважає, що цькувати хорошо і правильно. Тому нам буде не складно вилікувати свій клас».

Якщо вчитель бачить, що група дуже загрузла в задоволенні від насильства і конфронтація може бути більш жорсткою, можна описати прийом з «Гідким каченням». У цьому випадку вчитель нагадує дітям той

уришок, у якому описується цькування каченяти, а потім говорить: «Коли ми читаємо казку, ми думаємо про головного героя, про каченя. Нам його шкода, ми за нього переживаємо. Але я зараз хочу, щоб ми подумали про тих куриць і качок. З каченям усе потім буде гаразд, він улетить з лебедями. А вони? Вони так і залишаться тупими, злими, не здатними ні співчувати, ні летати. Коли у класі виникає подібна ситуація, кожному доводиться визначитися: хто він у цій історії. Серед вас є бажаючі бути тупими зловними курицями? Який ваш вибір?».

5. Сформулювати позитивні правила життя в класі і заключити контракт

Вчитель пропонує дітям назвати позитивні правила поведінки в класі. Усі правила записує вчитель на дошці, коректує при необхідності. Діти голосують за кожне правило. Потім правила записуються на великому аркуші і кожен учень ставить свій підпис, таким чином зобов'язується їх виконувати. Це своєрідний документ, що підтверджує заключення контракту.

Можливо провести вправу «Два яблука» (яка подана нижче у вправах для дітей середньої ланки) і, працюючи у групах, прописати позитивні правила поведінки в класі.

6. Моніторинг змін

Якщо вчитель по-справжньому взявся за цю справу і для нього це є важливим, він щодня цікавиться тим, що відбувається у класі, запитує дітей як дотримуються правила, що вдається, що важко, чим він може допомогти.

Для того, щоб мати уявлення про зміни, можна зробити «лічильник цькування» (скринька, дошка). Кожен, кому сьогодні дісталось або хтось бачив щось, схоже до насильства, може зробити позначку, покласти туди кам'янець чи увіткнути кнопку. По кількості камінчиків визначається який був сьогодні день, який тиждень кращий.

Важливо, що група постійно відчувала зацікавленість вчителя та сама була зацікавлена у перемозі в цій справі.

7. Гармонізувати ієрархію

Вчителю необхідно продумати, які заходи в класі він може провести для того, щоб кожен учень відчував свою цінність, значимість, вагомість.

Це може бути заняття з елементами тренінгу: на підвищення самооцінки учнів, впевненості, пошук позитивних якостей та рис характеру, розвиток вміння презентувати себе, своє хоббі; вправи на створення позитивного мікроклімату, командування.

15. Вправа «План заходів щодо профілактики насильства в освітньому закладі»

Мета: визначити заходи, які можуть слугувати попередженням формування агресивної поведінки учнів

Тренер об'єднує учасників у групи і дає кожній групі завдання: «Скласти план заходів щодо профілактики насильства в закладі освіти» відповідно до посади.

- I група – адміністрація закладу;
- II група – класні керівники, педагоги;
- III група – практичні психологи;
- IV група – соціальні педагоги.

Учасники кожної групи протягом 10-15 хвилин складають перелік заходів щодо попередження насильства відповідно до визначених функцій.

Групи презентують напрацювання, інші групи можуть доповнювати заходи.

Питання для обговорення:

- Які специфічні функції мають бути у адміністрації, класного керівника, педагога, практичного психолога, соціального педагога?
- Що всі інші мають робити, щоб забезпечити її виконання цих функцій?
- Кого ще можна залучити до заходів щодо попередження насильства?
- Від чого і від кого залежить ефективність цієї роботи?

На допомогу тренеру!

Наведений нижче план заходів щодо профілактики насильства в освітньому закладі є орієнтовним. Кожен, проаналізувавши свої заходи, може доповнити тими, які приведені нижче.

План заходів щодо профілактики насильства в освітньому закладі

№	Заходи	Термін проведення	Відповідальний
Нормативно-правове та інформаційне забезпечення профілактики насильства			
1.	Підготування наказу «Профілактика насильства в закладі освіти»	Останній тиждень серпня	Директор
2.	Підготовка наказу «Про порядок дій працівників закладу при зіткненні з випадками насильства в закладі освіти»	Перший тиждень вересня	Заступник директора, директор
3.	Наради з різними категоріями працівників закладу щодо профілактики насильства: - педагогічні працівники; - допоміжний персонал; - технічний персонал	Вересень	Заступники директора
4.	Обговорення та прийняття правил поведінки в класах, оформлення правил у вигляді наочного стенду	Вересень	Класні керівники, старости класів
5.	Організація роботи «пошти довіри» / «скриньки довіри» (встановлення інформаційних ящиків) з метою повідомлення про випадки насильства	Вересень	Психолог, класні керівники

6.	Створення (або оновлення) розділу щодо профілактики насильства та розміщення нормативних документів на сайті закладу	Останній тиждень вересня	Відповідальний за роботу сайту школи
7.	Створення (або оновлення) інформаційного куточку з переліком телефонів довіри, адресами, режимом роботи лікарів-педіатрів, психологів, соціальних педагогів, юристів, спеціалістів центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, служб у справах дітей, кіберполіції, ювенальної превенції	Вересень	Відповідальний заступник директора (інспектор з охорони дитинства), практичний психолог, соціальний педагог
8.	Підготовка брошури з нормативними документами щодо профілактики насильства в закладі освіти для педагогів	Жовтень	Відповідальний заступник директора
9.	Підготовка методичних рекомендацій для педагогів: - щодо вивчення учнівського колективу; - щодо ознак різного виду насильства у дітей	Жовтень	Відповідальний заступник директора, психолог
10.	Оформлення стенду «Наш заклад живе без насильства»	Жовтень	Відповідальний заступник директора
11.	Підготовка буклетів «Ми – проти насильства» для школярів	Листопад	Відповідальний заступник директора
12.	Рейд по закладу з метою перевірки інформаційного доступу правил поведінки і нормативних документів щодо профілактики насильства	Листопад	Відповідальний заступник директора, представники учнівського самоврядування
13.	Інформаційна акція для здобувачів освіти «Стоп насильству!»	Грудень	Відповідальний заступник директора
14.	Підготовка відеоролику «Зроби свій вибір!» щодо профілактики насильства	Грудень	Відповідальний заступник директора
15.	Виступ на загальнобатьківських зборах щодо профілактики насильства в закладі освіти	Грудень	Відповідальний заступник директора, практичний психолог, соціальний педагог
Робота з педагогами, персоналом закладу			
16.	Проведення навчальних семінарів для педагогів щодо попередження насильства та способах реагування у випадку насильства	Осінні канікули	Відповідальний заступник директора, практичний психолог, соціальний педагог
17.	Інструктивні наради з питань профілактики насильства з допоміжним, технічним персоналом	Листопад	Директор, відповідальний заступник директора
18.	Тренінг для педагогів щодо запобігання насильства у шкільному середовищі	Зимові канікули	Практичний психолог, соціальний педагог, залучені спеціалісти

19.	Співбесіда з класними керівниками за результатами діагностики класного колективу	За підсумками кожної чверті	Відповідальний заступник директора, практичний психолог, соціальний педагог
20.	Консультування класних керівників щодо проблемних ситуацій	Вересень - травень	Практичний психолог, соціальний педагог
21.			
Робота зі здобувачами освіти			
22.	Проведення тренінгів для старшокласників щодо міжособистісного спілкування, формування навичок мирного вирішення конфліктних ситуацій	Вересень - травень	Практичний психолог
23.	Ігри, інтерактивні бесіди за програмою «Я вмію себе захистити»	Вересень	Практичний психолог, соціальний педагог, класні керівники
24.	Вивчення психологічного клімату у початковій ланці	Жовтень	Практичний психолог, соціальний педагог
25.	Вправи та ігри вміння виражати та усвідомлювати свої емоції, розрізняти і поважати свої і чужі емоції	Жовтень	Практичний психолог, класні керівники
26.	Імітаційна гра для школярів початкової ланки «Якщо тебе ображають»	Жовтень	Класні керівники
27.	Тиждень толерантності	Листопад	Учнівське самоврядування, класні керівники
28.	Вивчення психологічного клімату у середній ланці	Листопад	Практичний психолог, соціальний педагог
29.	Інтерактивні ігри зі школярами середньої ланки за програмою «Вчимо дитину захищатись»	Листопад	Практичний психолог, соціальний педагог, класні керівники
30.	Заняття з елементами тренінгу для школярів середньої ланки щодо профілактики насильства (обов'язковою є вправа «Що робити у випадку насильства»)	Грудень	Практичний психолог, соціальний педагог, класні керівники
31.	Вивчення психологічного клімату у старшій ланці	Грудень	Практичний психолог, соціальний педагог
32.	Проведення інтерактивних групових занять за програмою «Я вмію себе захистити»	Січень	Практичний психолог, соціальний педагог, класні керівники
32.	Конкурс плакатів проти насильства	Січень	Заступник директора по виховній роботі, учнівське

			самоврядування, класні керівники
32.	Заняття з елементами тренінгу для школярів та старшої ланки щодо профілактики насильства (обов'язкова вправа «Що робити у випадку насильства»)	Лютий	Практичний психолог, соціальний педагог
33.	Створення та постійне оновлення інформаційного куточка з переліком телефонів довіри, Національної гарячої дитячої лінії, адресами, режимом роботи лікарів-педіатрів, психологів, соціальних педагогів, юристів, спеціалістів центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, служб у справах дітей, кіберполіції, ювенальної превенції.	Вересень - травень	Практичний психолог, соціальний педагог
Робота з батьками			
34.	Загальношкільні батьківські збори «Що батькі повинні знати про булінг та відповідальність»	Жовтень	Директор, практичний психолог, соціальний педагог, інспектор з охорони дитинства
35.	Підготовка пам'ятки для батьків «Як реагувати на випадки насильства щодо дітей»	Жовтень	Відповідальний заступник директора, практичний психолог, соціальний педагог
36.	Класні батьківські збори «Ваша дитина – ваша відповідальність»	Грудень	Класні керівники
37.	Консультування батьків щодо питань взаємовідносин батьків і дітей	Вересень - травень	Практичний психолог, класні керівники
38.	Консультування батьків щодо захисту прав та інтересів дітей	Вересень - травень	Соціальний педагог, інспектор з охорони дитинства
39.	Загальнобатьківські збори «Про права дитини на захист від будь-яких форм насильства»	Квітень	Директор, практичний психолог, соціальний педагог, інспектор з охорони дитинства
			
Моніторинг життєдіяльності освітнього закладу			
40.	Створення бази даних на учнів «групи ризику»	Вересень - жовтень	Соціальний педагог
41.	Спостереження за шкільним середовищем з метою вивчення безпеки та комфорту	2 рази на рік	Адміністрація закладу, учнівське самоврядування, учнівський колектив
42.	Анонімне анкетування здобувачів освіти 5-11 класів щодо досвіду зіткнення з насильством у закладі	Січень	Практичний психолог, соціальний педагог
43.	Анкетування батьків щодо безпеки закладу	Грудень	Класні керівники

44.	Діагностика взаємовідносин у закладі (учні, педагоги)	Лютий	Психолог, соціальний педагог
45.	Аналіз «Журналу обліку звернень та повідомлень про жорстоке поводження з дітьми або загрозу його вчинення»	Щомісячно	Відповідальний заступник директора
46.	Перевірка звіту щодо виконання заходів з профілактики насильства в закладі освіти	Травень, червень	Відповідальний заступник директора
47.			

16. Підведення підсумків тренінгу

- Як інформація, отримана в ході тренінгу допоможе вам у подальшій роботі?

- Яку роботу ви вже можете розпочати вже зараз?
- Що з отриманого варто донести до педагогів, дітей, батьків?
- Як ваше враження від тренінгу?
- Що для вас сьогодні було важливим?

Після закінчення обговорення тренер дякує учасникам за співпрацю та ділиться власними враженнями від тренінгу.

2. Алгоритм бесіди з дитиною, яка стала жертвою насильства

1. У першу чергу заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.

2. Дайте відчути, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати та захистити.

3. Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її у тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.

4. Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива у цей момент. Будьте терплячими та делікатними.

5. Спробуйте з'ясувати все, що зможете, проте не повторюйте ті ж самі запитання по декілька разів, допитуючись.

- Хто, де, коли і що робив?
- Як часто це відбувається?
- Хто ще був присутнім при цьому?

6. Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час ближче до дорослих, не залишатися після уроків тощо).

7. Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між «плітуванням» та «підслуванням» про своє життя чи життя друга/однокласника. Можна сказати, що це сміливий вчинок дорослої людини, яка хоч змінити своє/друга становище.

8. Спитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині, вислухайте уважно. Можливо ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.

9. Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків та візит до школи.

10. Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на ситуацію булінгу.

11. Обговоріть, до кого по допомогу дитина може звертатися у школі: до шкільного психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.

12. Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила у ситуацію булінгу. Рекомендуємо з цим звернутися до дитячого психолога.

13. Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.

14. Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.

Пам'ятайте: ваша мета припинити насильство, а не покарати винних! Не варто забувати, що всі сторони потребують деякого часу, щоб скорегувати свою поведінку.

3. Алгоритм розмови з дитиною-агресором

1. Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте як вона ставиться до своїх дій і як реагують інші діти. Ви можете почути, що «всі так роблять», або «він заслуговує на це».

2. Уважно вислухайте дитину і зосередьтеся на пошуку фактів, а не на своїх припущеннях.

3. Не применшуйте серйозність ситуації такими кліше, як «хлопчики завжди будуть хлопчиками» або «глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства».

4. Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот іншої дитини або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жести.

5. Діти, які цькують, заперечують це так довго, як тільки можуть. Спокійно поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди не тільки жертві, а й усім оточуючим. І щодалі це заходитиме, тим гірше цькування впливатиме на всіх учасників.

6. Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть дитину зупинити насильство.

7. Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв'язок з іншими вчителями щоб упевнитись — дитина намагається змінити ситуацію.

8. Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить насильство, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення.

9. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку цькують. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.

10. Агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми дитини та розлади поведінки. Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом.

4. Поради педагогам щодо формування сприятливого психологічного клімату в класі

1. Будьте уважними до психологічного клімату в класі/групі.

2. Якщо ви помітили кардинальні зміни у поведінці дитини, які тривають більше 3-х днів, підійдіть до неї та запропонуйте допомогу.

3. Будьте уважними до невербальних сигналів дитини на вашу адресу. Часто діти не знають, як підійти і розповісти про те, що сталося, тому використовують свої «сигнали».

4. Якщо ви стали свідком ситуації, у якій ображають дитину, обзивають її – відразу зробіть зауваження і припиніть це: «Я не дозволю у своїй присутності ображати інших! Це порушення прав людини! Це – злочин!»

5. Дотримуйтеся того, щоб ваші слова співпадали з вашим ставленням до інших. Якщо ви будете говорити про толерантність і повагу до оточуючих, а прикладом показувати зовсім інше, то й «результат» буде відповідним.

6. Не поділяйте дітей на «улюбленців» і «незручних», ще викликає незадоволення дітей дорослою несправедливістю, сприяє виникненню агресії.

7. Будьте в курси дитячих вподобань, хобі, захоплень. Знаючи це, ви можете створити ситуацію успіху для дитини, яка не може гарно вчитися, не користується повагою у однолітків.

8. Проводьте з дітьми різні вправи, які сприяють розкриттю кожної дитини.

9. Потурбуйтеся, щоб в класі була інформаційна дошка з номерами телефонів довіри, Національної гарячої дитячої лінії, адресами, режимом роботи лікарів-педіатрів, психологів, соціальних педагогів, юристів, спеціалістів центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, служб у справах дітей, кіберполіції, ювенальної превенції.

5. Вправи для учнівської молоді щодо формування сприятливого психологічного клімату в класі

5.1. Вправи для молодших школярів

(вміння усвідомлювати та виражати свої емоції; вміння розрізняти, поважати чужі емоції)

1. Вправа «Віяло емоцій» (20 хв.)

Мета: розвиток вміння розрізняти власні емоції

Психолог:

- Я пропоную вам створити своє віяло емоцій та розфарбувати кожен емоцію тим кольором, який, на вашу думку, саме цій емоції підходить.

Психолог роздає кожному учаснику по 5 трикутничків вирізаних з картону на одній стороні яких підписано: радість, страх, гнів, печаль, здивування та зображено відповідну емоцію.

Тренер пропонує дітям розфарбувати іншу сторону фломастерами або кольоровими олівцями у той колір, який підходить саме цій емоції.

Після роботи психолог створює для кожного учасника його віяло (в нижній частині кожного трикутничка зробити невеличку дірочку та просунути кольорову скріпку або проволочку, кінці якої скріплюються між собою; таким чином виходить віяло).

Учасники презентують свої роботи.

Питання для обговорення:

- Чи легко вам було підбирати колір до емоцій?
- Які ваші враження від роботи?
- Що нового ви дізналися з цієї вправи?



Радість

Страх

Гнів

Смук

Здивування

2. «Чи ти бачив розгніваного Павлика?» (10-20 хв.)

Мета: навчити дітей моделювати свої можливі реакції і дії в випадках, коли почуваються роздратованими або агресивними.

Попросіть дітей сісти в коло (на килимок чи на стільці). Одна дитина ходить серед інших та обирає собі напарника. Зупиняється і питає: «Чи ти бачив розгніваного Павлика?»

На це запитання діти завжди відповідають: «Так!» Тоді перша дитина продовжує запитувати: «А що він робив?» А напарник показує, що міг би робити розгніваний Павлик. Це може бути різкий рух чи звук. Усі інші діти повторюють. Після цього міняються ролями та продовжують грати.

До уваги психолога!

При проведенні вправи, якщо у класі є дитина з таким ім'ям – ім'я у вправі необхідно змінити.

3. Вправа «Мова емоцій» (10-15 хв.)

Роздайте кожному учню аркуш паперу, на якому написана назва певної емоції: «злість», «роздратованість», «образ», «радість», «сум», «страх». Можна замість емоцій коротко описати певні ситуації. Наприклад: «Ти отримав подарунок, якого дуже чекав», «Тобі подарували тваринку, про яку мріяв», «Тебе образили друзі», «Мама сказала, що ти неухважний»...

Завдання дітей — продемонструвати написане. Після кожного виступу діти пробують здогадатися, яку емоцію чи реакцію на ситуацію показує однокласник.

Питання для обговорення:

- Як можна зрозуміти, що я злий, радісний, роздратований?
- Що було найлегше показати, а що — значно важче?
- Які емоції настільки схожі, що ми можемо помилитися, коли пробуємо їх вгадати?

4. Вправа «Намалюй свою емоцію» (10-15 хв.)

Мета: розвиток вміння розуміти свою емоцію та емоції інших.

Роздайте дітям аркуші паперу, на яких зображені трафарети для емоцій. Їх можна виготовити самостійно або скачати в інтернеті (трафарети для емоцій). Це силуети людських обличч без промальованих рис. На один аркуш формату А4 має поміститися 6 трафаретів. Можна також запропонувати дітям такі трафарети з обрисами обличч героїв їхніх улюблених мультфільмів. Можна запропонувати 6 контурів хмаринок на одному аркуші.

Озвучте перелік емоцій або напишіть їх прямо на аркушах з трафаретами. Наприклад: радість, сум, гнів, страх, роздратованість. Запропонуйте учням показати, як вони, на їхню думку, виглядають під час переживання тієї чи іншої емоції. Під шостим трафаретом написати емоцію, у якій вони перебувають найчастіше, і намалювати її на хмаринці. Зробіть коротке обговорення. Після цього дайте 5-7 хвилин, щоб учні заповнили та замалювали трафарети.



Також при виконанні вправи, можна використовувати готові віяла емоцій, які діти зробили у попередній вправі «Віяло емоцій».

5. Вправа «Коли у мене така емоція» (10-15 хв.)

Мета: розвиток вміння розуміти свої емоції та причини їх виникнення

Психолог пропонує учням впізнати емоцію, яка намальована на хмаринках.

Далі він роздає учасникам по смужці паперу, на якій написана одна емоція та пропонує, по-черзі, кожному учаснику вийти наперед і невербально показати емоцію, яка написана на листочку. Інші учасники відгадують. Таким чином можна закріпити всі емоції як вербально так і невербально.

Далі психолог роздає учасникам аркуш паперу, на якому намальовані хмаринки з емоціями. Завдання дітям – підписати емоцію та скласти перелік дій, які призводять до появи у них цієї емоції. У пустій клітинці психолог пропонує намалювати хмаринку з тією емоцією, яка переважає у дитини, наприклад, під час спілкування з однокласниками / вдома з батьками / з вчителем / на занятті в секції (в залежності від того, про що хоче дізнатися психолог)

	
	
	

5. Вправа «Я злюся!» (10 хв.)

Мета: розвиток навичок позбутися злісті чи агресії

Об'єднайте клас у групи по 3-4 дитини в кожній. Роздайте старі газети, журнали, списані аркуші паперу. Запропонуйте порвати їх на дрібні клаптики після того, як ви скажете: «Почали!»

Обмежте завдання в часі: дайте хвилину на те, щоб порвати папір. І три хвилини на те, щоб кожна групка зробила з клаптиків аплікацію чи колаж.

Питання для обговорення:

- Що ви відчували, коли рвали папір?
- Які відчуття були у вас коли з клаптиків робили аплікацію чи колаж?

6. Вправа «Конверт радості та прикрощів» (30 хв.)

Мета: розвиток вміння проявляти свої емоції по відношенню до різних життєвих ситуацій, зняття рівню напруги, емоційне зближення дитини і батьків

Психолог звертається до учасників:

- За цілий день може відбутися багато різних подій. Щось нас веселить, щось здивовує, щось приносить радість, а щось засмучує. Зараз ми з вами зробимо конвертики, в які зможемо збирати все те, що запам'яталося за день. В один конвертик ми будемо збирати свої радощі, а в другий – прикрощі».

Для виготовлення конвертів можна використовувати поштові конверти або зробити самостійно. Запропонувати дитині їх підписати, розмалювати або наклеїти аплікацію (кольоровий папір, фольга ...).

Далі психолог роздає кожному учаснику по декілька невеликих паперових смужок та просить написати або намалювати те, що викликало радість, а що прикрість. Смужки дитина розподіляє по відповідним конвертам.

Можна запропонувати дітям за допомогою рук зобразити ваги. На праву долоньку покласти один конверт, на другу – інший.

Психолог запитує дітей:

- Який конверт перевішує?

Якщо діти говорять, що перевішує конверт «Радість», на що психолог говорить:

- Радість? Чудово, завтра, коли ми будемо заповнювати наші конвертики її, стане ще більше!

- Перевішує прикрість? Да, це сумно. Але ми сховали їх в конверт, і вони зараз не в тобі. І тому вони втратили владу над тобою. Завтра ми знову продовжимо заповнювати наші конвертики і ще подивимось – що ж переважить!

У процесі заповнення конвертів можливо періодично продивлятися їх наповнення, щось обговорювати, убирати або добавляти. Хай сама дитина вирішує, як довго вона буде «вести» такі конверти.

Коли дитина сама вирішить припинити – проведіть ревізію вмісту. Запропонуйте конверт з radoщами, що накопилися, зберігати в надійному місці, щоб завжди була можливість розглядати його, коли буде сумно.

А з конвертом із прикрощами запропонуйте «розправитись». Хай дитина придумає засіб, завдяки якому усі прикrostі назавжди підуть з його життя (наприклад, конверт можна розірвати, розрізати ...).

Добре, коли все, що складає дитина в конверти буде проговорюватися разом з батьками. Це дає змогу батькам краще пізнати свою дитину, бути в курсі того, що її хвилює. Бувають випадки, коли дитина не хоче писати або малювати те, що її засмутило. У цьому випадку не треба давити на дитину. Вона ще не готова до цього. Заспокойте її і запропонуйте пошепки сказати це в конверт. А ви відвернетесь або вийдете з кімнати у цю мить. Скоріше за все, потім дитина вам розповість, що заховала у конверт.

7. Вправа «Малюємо почуття» (20 хв.)

Мета: розвиток навичок виражати свої почуття, приймати їх і приймати себе; стабілізація емоційного стану.

Психолог пропонує учасникам взяти олівці і папір.

- Намалюйте як ви зараз себе відчуваєте. Підберіть кольори, відповідно вашому почуттю. Ви можете дряпати, малювати лінії, круги, візерунки або картину, загалом все, що вам хочеться.

Якщо діти ще не вміють писати, то психолог говорить про те, що він буде ходити між рядами і діти скажуть те почуття, яке вони малюють. Психолог напише це почуття, а потім діти зможуть його переписати на свій малюнок.

Якщо діти вміють писати, вони підписують свій малюнок. Дуже важливо, щоб кожна дитина змогла показати свій малюнок, а дорослий позитивно його оцінив. Діти повинні зрозуміти, що подібне малювання – гарна можливість розпізнати, назвати свої почуття та промалювати їх.

Можливо поговорити з дітьми, що вони можуть робити і роблять, коли їм сумно, коли хвилюються ...

8. Вправа «Мій портрет у промінцях сонця» (вправу можна проводити з дітьми середньої ланки 5-6 класу)

Мета: формування адекватної самооцінки, розвиток вміння презентувати себе та інших

Учасники тренінгу на великому аркуші паперу малюють сонце з 7 променями; уздовж намальованих промінців сонця пишуть свої позитивні якості і риси характеру (який є я), таланти і досягнення (що я вмію). Потім діти об'єднуються в пари, кожній парі необхідно ознайомитися з «сонцем» свого партнера і підготувати невеличку розповідь про нього (можливо, буде у вигляді рекламного ролика).

Питання для обговорення:

- Яке ваше враження від вправи?

- Чи було складно писати свої позитивні якості та вміння? Чому?
- Що ви відчували, коли презентували товариша?
- Що відчували, коли вас презентували?
- Які емоції зараз у вас переважають?

9. Вправа «Чарівний стілець» (вправу можна проводити з учнями середньої ланки 5-6 класу) (20 хв.)

Мета: формування адекватної самооцінки, розвиток вміння говорити позитивні слова на адресу однокласників

Психолог ставить по середині класу стілець і говорить: «Це чарівний стілець. Той, хто на нього сідає, чує від оточуючих тільки позитивні слова. Це можуть бути риси характеру, якості, вміння».

При виконанні цієї вправи важливо щоб кожен учень посидів на «чарівному стільці».

До уваги психолога!

Перед виконанням цієї вправи, психолог може запропонувати дітям відповісти на такі питання:

- Які позитивні риси характеру ви знаєте?
- Які позитивні ви можете назвати?
- За що цінують людей?

Після того, як діти відповіли на ці запитання, можна приступати до проведення цієї вправи.

Для того, щоб не було негативних висловлювань на адресу дитини, яка буде сидіти на «чарівному стільці», психолог може попередити, що кожен побуває на цьому місці і захоче чути тільки позитивне на свою адресу.

Питання для обговорення:

- Яке ваше враження від вправи? Як ви себе зараз почуваете?
- Чи було важко говорити позитивне про однокласників?
- Як ви себе почували, коли сиділи на «чарівному стільці»?
- Чи обов'язково треба сісти на «чарівний стілець», щоб почути приємні слова на свою адресу? Що для цього ви можете робити?

5.2. Вправи для здобувачів освіти середньої ланки (розвиток вміння знаходити свої сильні риси, на які можна спертися у критичні моменти; розвиток навичок співпереживання іншим, розуміти свої і чужі емоції)

1. Вправа «Серветка» (5 хв.)

Мета: надати можливість дітям зрозуміти свою неповторність і унікальність; дати можливість побачити причини виникнення конфлікту, оскільки одна і та ж інформація сприймається різними людьми по різному.

Психолог роздає кожному учаснику серветку. Далі говорить про те, щоб вони виконували ту інструкцію, яку будуть від нього чути і не підглядали за тим, як роблять інші.

- Візьміть серветку, складіть її навпіл. Відірвіть правий верхній кут. Складіть ще раз навпіл. Ще раз відірвіть правий верхній кут. Ще раз складіть. І ще раз відірвіть правий верхній кут. Тепер обережно розгорніть серветку і подивіться на візерунок, який вийшов. Подивіться на візерунок сусіда. Покажіть свій візерунок учасникам групи і спробуйте знайти такий самий (начебто двійник, копія один одного).

Питання для обговорення:

- Чому, виконуючи одну і ту ж інструкцію, всі отримали різні сніжинки?

- Як ви думаєте, який висновок можна зробити після виконання вправи?

2. Вправа «Два яблука» (30-40 хв.)

Мета: розвиток емпатії, формування ненасильницької поведінки

Психолог завчасно на заняття приносить 2 яблука невеличкі за розміром і практично схожі один з одним.

Показує дітям і пропонує знайти відмінності. Значних відмінностей не буде.

Далі психолог говорить дітям:

- Уявіть собі, що ви зараз зібралися на конгресі, на який приїхали представники різних країн. Ви будете брати участь у важливому дослідженні, зробите певні важливі висновки та напишете рекомендації.

Далі психолог кладе одне яблуко на сіл, а друге бере у руки та дає дітям інструкцію:

- Зараз ми зробимо дуже важливий експеримент, дослідження, якість якого буде залежати від того, наскільки ви будете виконувати інструкцію. Ви бачите у моїх руках яблуко. Нам необхідно знайти у цьому яблукові щось негативне, сказати про це і зробити якусь негативну дію по відношенню до нього (ударити, стиснути, постукати їм ...)

Психолог показує першим приклад. Тримає яблуко в руках і говорить з огидою «Фу! Яке гидке яблуко!», а потім декілька разів стукає його об стіл. Потім передає це яблуко учню, який сидить поруч і говорить: «Слухай, це тупе яблуко, тобі так не здається?! Скажи щось погане на нього і зроби з ним що-небудь – нехай знає!».

Далі психолог просить передати яблуко по колу, нехай усі по-черзі скажуть йому пару «гарних слів, а потім щось з ним зроблять. («Ти якесь некрасиве!», «Колір – просто кошмар», «У тобі може черв'як сидить?»).

Коли яблуко повернулося до психолога, він пропонує дітям знову порівняти два яблука і знайти відмінності. Діти не помітять серйозних відмінностей.

Психолог розрізає яблуко, над яким не знущалися діти: «Як воно виглядає зсередини?»

Далі психолог розрізає яблуко, над яким експериментували: «Як це яблуко виглядає з середини?» (воно буде рихлим, можна трішечки надавити на його, щоб воно пустило сік).

- Хто хоче скуштувати це яблуко? Чому? Які причини того, що ви не бажаєте його спробувати?

- А чи не наша провина в тому, що воно тепер побите і виглядає жахливо?

Психолог говорить учасникам : «Так трапляється і з людьми. Коли ми обзиваємо, ображаємо, принижуємо, «знищуємо» когось, ми кидаємо його на підлогу ... Так, наче це яблуко. Зовні ми душевних ран не помічаємо, але зсередини вони будуть руйнувати. Ми руйнуємо людей зсередини. Ось так! (і показує зруйноване яблуко).

Питання для обговорення:

- Щоб ви відчували, коли б були на місці цього яблука?

- Якими нам треба бути, щоб такого не сталося з тим, хто з нами поруч?

- Які ваші враження від вправи?

- Які висновки ви зробили?

Далі психолог пропонує кожному з учасників скласти свій особистий перелік позитивних правил поведінки, які б не порушували права інших і не зашкоджували.

Можливо об'єднати учасників у декілька груп і запропонувати ознайомитися з правилами кожного і скласти правила їхньої групи.

Презентація напрацювань.

Питання для обговорення:

- Чи легко вам було визначати для себе правила поведінки?

- Чи виникали якісь труднощі під час роботи в групах?

- Які ваші враження від роботи?

- Що дала вам ця вправа?

2. Вправа «Моя зірка» (вправу можна проводити з дітьми початкової ланки) (20 хв.)

Мета: розвивати в учасників уміння проявляти позитивні емоції відносно інших, формувати почуття самоповаги, почуття власної гідності, впевненості.

Психолог роздає кожному учаснику аркуш паперу і пропонує намалювати зірку з п'ятьма вершинами (можливо деяким учням запропонувати обвести трафарет зірки). Після цього малюнок вирізається. У центрі зірки учасники пишуть своє ім'я, а на кожній вершині пишуть «Ти».

Далі психолог пропонує учасникам передати зірку по колу, за годинниковою стрілкою. Той, кому передали зірку, має продовжити одне речення: «Ти ...», яке написано на вершині, і дописати – одним чи двома словами – що позитивного він міг би сказати про цю людину (риси характеру,

уміння, здібності тощо). Далі зірка передається наступному учасникові по колу, нехай він виконає те ж саме завдання.

Коли всі п'ять вершин будуть заповнені, тобто зірка пройде через п'ятьох учасників, вона повертається до свого «хазяїна».

Усі учасники по черзі озвучують, що саме написано на їхніх зірках.

Питання для обговорення:

- *Якими були ваші враження, коли ви читали те, що було написано на ваших зірках?*

- *Що нового ви дізналися про себе?*

- *Які висновки ми можемо зробити?*

3. Вправа «Я думаю про тебе так!» (20 хв.)

Мета: розвиток адекватної самооцінки, вміння знаходити позитивні риси в інших.

Психолог пропонує учням сісти в коло. Роздає кожному аркуш А4, щоб учасники підписали його: своє ім'я та прізвище. Після цього діти передають аркуш один одному (за годинниковою стрілкою чи проти) так, щоб аркуш опинився у сусіда справа чи зліва. Той, хто отримує аркуш, пише щось позитивне про того однокласника, чиє ім'я вказано на аркуші. Після цього діти передають аркуш далі та отримують інший — з новим іменем однокласника.

Гра продовжується доти, доки до кожного не повернеться його аркуш.

Якщо клас великий, то можна об'єднати клас у дві – три групи: тоді учні швидше закінчать писати та отримають зворотний зв'язок від однолітків.

Питання для обговорення:

- *Чи важко було писати позитивне про однокласників?*

- *Чи ви відчували, коли аркуш повернувся до вас і ви читали написане про себе?*

- *Які ваші враження від вправи?*

4. Вправа «Найдорожча річ» (20-40 хв.)

Мета: розвиток вміння співпереживати, слухати і чути; розвиток навичок презентувати себе

Психолог, перед проведенням вправи, пропонує учням принести з дому ту річ, яка для них є найважливішою. Це може бути книга, іграшка, фото ... Немає значення, якої сфери стосуватиметься річ. Важливо, щоб учень відчував емоційну прихильність до неї, міг пояснити, чому приніс саме її.

Вправу психолог розпочинає першим. Він розповідає про річ, яку приніс, та пояснює, чому вона дорога для нього. Може, з нею пов'язана кумедна чи детективна історія. Далі дає слово учням. Нехай вони обмінюються історіями. А після розповіді покладуть річ до спільної купки. Ці речі варто потримати у виділеному місці до кінця уроку.

Питання для обговорення:

- *Чо ви відчували, коли розповідали про свою річ?*

- *Що нового ви дізналися про своїх однокласників?*
- *Які ваші враження від виконаної роботи?*

5. Вправа «Останнім часом мене дуже злить...» (10 хв.)

Мета: розвиток навичок розуміння свого емоційного стану та особливостей поведінки інших

Психолог пропонує учням на аркуші А4 написати про те, що останнім часом їх виводить з рівноваги чи дратує. Можна розпочати лист так або продовжити фразу: «Останнім часом я злюся, бо...», «Мені не подобається, що...», «Мене дістало те, що...».

Після виконання вправи учні зачитують те, що написали.

Питання для обговорення:

- *Що ви відчували, коли записували про те, що вас виводить із рівноваги або дратує?*
- *Що відчували, коли читали про те, що написали?*
- *Чим для вас була корисна інформація, яку отримали від інших?*
- *Як зараз ви себе відчуваєте?*

6. Вправа «Коли я злюся, мені допомагає...» (10-15 хв.)

Мета: познайомити з методами самодопомоги, визначити який є кращим для кожного

Психолог завчасно готує необхідний матеріал: аркуші А4, на яких написані різні твердження:

- Поговорити з кращими друзями;
- Поговорити з батьками;
- Побути наодинці;
- Зайнятися спортом;
- Поплакати;
- Послухати музику;
- Побити «грушу» / подушку;
- Порвати папір;
- Надути повітряну кульку;
- Зробити дихальну вправу «Змій Горинич»;
- Заповнити щоденник «Знищ мене»;
- Утримати пір'їнку у повітрі

Ці твердження він розкладає у різних частинах класу.

Запропонує учням походити по класу, прочитати всі твердження і обрати те, яке буде їхньою відповіддю на запитання: «Коли я злюся, мені допомагає...». Нехай учні стають поряд із твердженням, яке близьке їм за значенням та змістом.

Питання для обговорення:

- *Чому ви обрали саме це твердження?*

- Чим ваш метод дієвий?
- Що ще, крім згаданих методів, може допомогти, коли ви сердиті чи роздратовані?

Далі психолог пропонує дітям назвати образ із яким у них асоціюється той стан, коли вони зляться (блискавка, вулкан, лава); зобразити його на аркуші А4 та написати ті твердження, які їм допомагають, коли вони зляться.

7. Вправа «Як я можу себе підтримати» (20 хв.)

Мета: розвиток навичок позитивного мислення, формування впевненості у собі

Психолог звертається до дітей з проханням згадати ситуації коли вони підтримували інших.

- Що ви говорили іншим, коли у них щось не виходило?
- Як ви їх підтримували? Що казали?
- А якими словами ще можна підтримати інших, дати можливість їм повірити у власні сили?
- Що відчувають ті, коли ви їх підтримуєте?
- А як ви підтримуєте себе, коли у вас щось не виходить?
- Що говорять вам ваші рідні, близькі, друзі?
- Які слова підтримки ви говорите на свою адресу?

Відповіді учасників записуються на дошці.

Далі психолог роздає кожному учаснику аркуш паперу і просить їх, використовуючи записи на дошці, скласти власний список слів і фраз, які вони можуть використовувати, щоб себе підтримати.

Після роботи учні зачитують свої напрацювання. Психолог підкреслює те, що діти можуть записати у свій список ті слова і фрази, які почули від інших, які їм сподобалися.

Питання для обговорення:

- Які ваші враження від роботи?
- Як свої напрацювання ви будете використовувати у подальшому?

8. Вправа «Що я можу робити і це мені приносить задоволення» (20 хв.)

Мета: розвиток навичок позитивного мислення, вміння підтримувати себе; опанування методів самодопомоги

Психолог роздає кожному учаснику аркуш А4 та просить обвести свою долоньку, по середині долоньки написати своє ім'я, а на пальчиках – «що я вмію робити і це мені приносить задоволення».

Після виконання діти презентують свою роботи.

Психолог звертає увагу учасників на те, якщо вони почули від інших інформацію і вона їм підходить також, то вони її дописують.

Питання для обговорення:

- Які ваші враження від роботи?

- Що дало вам виконання цієї вправи?
- Як вони у подальшому можуть використовувати свої напрацювання?

9. Вправа «Паперова людина» (15 хв.)

Мета: розвиток навичок позитивного мислення

Психолог пропонує учасникам уявити, що вони зараз знаходяться на Всесвітньому симпозіумі для участі у дослідженні, яке є дуже важливим.

Він пропонує учасника взяти чистий аркуш паперу і за допомогою рук обірвати аркуш так, щоб вийшов контур людини.

Далі говорить про те, щоб дослідження мало відповідний результат, їм потрібно уважно подивитися на фігурку людини, що вийшла та знайти у ній те, що не подобається. Після чого почати говорити фігурці про це, відповідно треба загинати край паперу починаючи зверху, і гарненько «заутюжувати» його нігтем. (скільки негативних слів – стільки загинів)

Наприклад: «Який ти незграбний!», «Руки у тебе як у пугало!», «Кривий!», «Некрасивий», «Коротконогий!».

Психолог просить показати учасників що вийшло.

- Пофантазуйте, на які дії здатен такий скручений чоловічок?
- Як він себе буде почувати?
- Чи зможе він самовиразитися?
- Які у нього будуть стосунки з оточуючими?

Далі психолог пропонує почати хвалити цього чоловічка, говорити йому слова підтримки на кожний розворот паперу. Похвалили – відгорнули, похвалили – відгорнули.

Психолог знову просить показати учасників що вийшло.

- Яким в кінці вийшов чоловічок?
- Чи відрізняється зараз чоловічок від того, що було на початку (до скручування)?
- А тепер на які дії здатен чоловічок?
- Як зараз він буде себе почувати?
- Про що вам говорить ця вправа?

Начало формы

5.3. Вправи для школярів старшої ланки

(розвиток толерантного ставлення до емоцій інших, розвиток навичок самоаналізу та рефлексії; уважного ставлення до себе та оточуючих)

1. Вправа «Уявні ситуації» (15-30 хв.)

Мета: розширення можливого арсеналу адекватних проявів роздратування, невдоволення, агресії та злості; розвиток навичок медіації та мирного вирішення неоднозначних ситуацій

Об'єднайте клас у групи по 4-5 осіб. Кожній групі дайте дві-три ситуації та запитайте: «Як інакше можна було б зреагувати? Спільно обміркуйте це та запропонуйте 2-4 варіанти дій».

Психолог завчасно готує ситуації, які надруковані на окремих маленьких аркушах. Ситуації, бажано, щоб були актуальними для цього класу. Можна скористатися наступними:

Ситуація 1. «Батьки подарували Каті новий телефон, про який вона давно мріяла. Однак однокласники висміяли дівчину, назвавши її телефон старомодним непотребом. Найбільше Каті докучала Валерія. Зі злості Катя сіпнула її за волосся. Це помітила вчителька та викликала до школи батьків».

Ситуація 2. «Артем вдарив однокласника, бо той сів на його місце і не хотів вставати».

Ситуація 3. «Коли вчитель сказав, що Оксана не вивчила тему уроку, дівчина почала кричати та сперечатися з викладачем. Через кілька хвилин на крик збігся весь поверх. Школярка мала червоне обличчя та продовжувала голосно викрикувати про своє невдоволення».

Ситуація 4. Коли Олегу не подарували на день народження омріяний планшет, він розлютився на батьків. Нічого не пояснюючи, він взяв куртку та вийшов з дому, залишивши гостей та родину».

Кожна група презентує свої варіанти поведінки та прояву незадоволення, злості.

Питання для обговорення:

- Як ви ставитеся до поведінки героїв?
- Що ви робите, щоб злість вас не накрила з головою?
- Навіщо нам потрібна злість?
- Чи завжди можна домовитися за допомогою слів, а не сили?
- Як краще зробити, щоб не викликати агресію з боку інших, та при цьому виглядати гідно?
- Як ви вважаєте, навіщо ми виконували ці вправи?

2. Вправа «Коли я роздратований, то...» (10 хв.)

Мета: розвиток навичок самоаналізу, моніторингу власної поведінки та емоцій, рефлексії над своїми переживаннями та діями

Розпочніть вправу з 5-хвилинного обговорення з класом:

- Які значення та функції мають емоції в нашому житті?
- Які значення та функції мають негативні емоції?
- Чи є універсальні індикатори, щоб помітити, що хтось злиться чи, навпаки, радіє?
- Чи, може, це проявляється індивідуально?

Після цього роздайте чисті аркуші та запропонуйте учням попрацювати самостійно, закінчивши три речення:

- «Коли я роздратований, то...»,
- «Можна побачити, що я злий, якщо я...»,
- «Коли я злюся, мені допомагає/стає краще від...»

По-бажанню, діти можуть поділитися написаним, зачитавши його перед класом. Це дуже важливо знати індикатори прояву для оточуючих.

3. Вправа «Що може допомогти?» (10-15 хв.)

Мета: розвиток навичок самодопомоги та взаємодопомоги; розширення уявлень учнів про вираження емоцій та засоби допомоги собі в складних ситуаціях.

Запропонуйте учням хаотично рухатися класом. Коли ви кажете: «Стоп!», вони зупиняються і починають розмову з тим, хто стоїть найближче. Завдання — розповісти напарнику «Коли я злюся/роздратований чи засмучений, мені допомагає ...».

На це кожна пара має рівно хвилину. Після цього школярі знову хаотично ходять та шукають нову пару за словом: «Стоп!»

У середньому одна дитина має переказати свої методи допомоги при негативних ситуаціях хоча б 3-5 однокласникам.

Питання для обговорення:

- Чи дізналися ви для себе нові методи самодопомоги?
- Які методи самодопомоги для вас були новими?
- Що ви візьмете у свою скарбничку?
- Чим для вас була корисною ця вправа?

4. Вправа «Спогади»

Мета: сформувати чутливість до наслідків упередженого ставлення, глузування, образ та інших видів негативної поведінки.

Тренер завчасно готує для кожного учасника по 8 м'ячиків (скільки буде питань), скручених з паперу та роздає їх перед вправою. Перед виконанням вправи він дає інструкцію:

- Я пропоную вам заплющити очі і зануритися у той час, коли ви навчалися в школі. Я вам буду ставити запитання; викидайте по одному м'ячику у коло, якщо:

- з вас коли-небудь глузували, дражнили чи обзивали;
- вас дражнили чи насміхались тільки тому, що ви були не такі як всі;
- ви коли-небудь почувалися покинутими, небажаними, наляканими;
- з вас чи з когось, хто вам не байдужий, сміялися через окуляри, слуховий апарат або через зріст, статуру, розміри чи форми тіла;
- вам коли-небудь казали, що ви погані, невдячні, ні на що не здатні;
- хтось коли-небудь повівся з вами підло, а ви не змогли чи побоялися сказати про це;
- ви коли-небудь спостерігали, як когось кривдять, але не сказали і не зробили нічого, бо були занадто налякані;

- ви були свідком того, як когось кривдять, ображають, а дорослий або вчитель байдуже до цього ставиться.

- Відкрийте очі.

Питання для обговорення:

- Подивіться в коло на м'ячики. Про що це вам говорить?

- Які у вас виникли почуття під час проведення цієї вправи?

- Яка частина вправи була для вас найважчою?

- Що нового ви про себе дізналися? Про інших?

- Чи відбувається щось подібне у вашому закладі/класі? Про що це свідчить?

- Від кого, на вашу думку, залежить зміна такого становища?

- Як ви будете це використовувати в своїй роботі?

- Як ви вважаєте, для чого ми виконували цю вправу?

5. Вправа «Розірване серце»

Мета: розвинути співчуття в учасників тренінгу; виробити усвідомлення дій, спрямованих на пригнічення і підтримку; сформувати переваги позитивної взаємодії.

Тренер роздає кожному учаснику папір червоного кольору та пропонує кожному вирізати паперове серце та написати на ньому в середині слова «Я важливий». Паперові серця прикріплюються до грудей. Далі тренер просить учасників тренінгу прослухати розповідь і тоді, коли вони будуть чути про випадок приниження головного героя, потрібно відривати шматок паперового серця від грудей і кидати його на підлогу.

В понеділок, уранці в кімнаті Дмитрика задзвенів будильник – треба йти до школи, але настрою не було: «Як я не хочу йти до школи. Знову з мене будуть знущатися»- прошепотів хлопчик і на його очі навернулися сльози.

Мама приготувала сніданок, та завернула бутерброд синові до школи. Хлопчик поїв трохи, так як настрою не було то і їсти не хотілося.

Підходячи до школи, Дмитрик побачив своїх однокласників: «Дивіться, невдаха йде до школи! Знову буде «бліяти» біля дошки. Хоч поприкалуємося!!!», - засміялися діти.

Стримуючи себе, мовчки Дмитрик пройшов повз натовп, що сміється. Зайшов до класу, хотів сісти на своє місце, але побачив, що стілець замащений крейдою. Він мовчки дістав з кишені хустинку і став витирати своє місце. Пролунав дзвоник на урок. Діти швидко зайняли свої місця. Зайшов вчитель. Але вчасно хлопчик не зміг приготуватися до уроку. «Знову ти в своєму репертуарі: не підготуватися вчасно до уроку, не знань» - сказав вчитель. Діти почали сміятися. «Мій стілець був вимазаний в крейду і я його витирав» - тихо

сказав хлопчик. «Що ти вигадуєш, не наговорюй на клас, сам замастив, а потім інших звинувачуєш ...». «Да, він такий», підхопив один з учнів, «на це він здатен». Хлопчику було дуже образливо, що і вчитель з ними за одне.

Його викликали до дошки розв'язувати задачу, він дуже хвилювався коли проходив повз ряди, думки плуталися, серце здавалося ось-ось вистрибне Коли задача була розв'язана, вчитель подивився на результат і промовив «Що за марення сивої кобили?. Задача – елементарна, а ти й цього не можеш зробити». У класі вибухнув сміх. «Я ні на що не здатний» - думав хлопчик, - я – невдаха, тому у мене і немає друзів, навіть і вчитель це зрозумів».

Дмитрик мовчки сів за парту. Ком стояв у горлі, дуже хотілося плакати, але він стримував сльози. «Як я ненавиджу клас, як я ненавиджу школу, як я не хочу більше сюди ходити» ...

Думки хлопчика ходили по колу: «я невдаха, з мене путнього нічого не буде ». Пояснення нового матеріалу він вже не чув ...

Питання для обговорення:

- Які відчуття викликала у вас ця вправа?
- Як ви вважаєте, чому наш герой зіткнувся з таким ставленням?
- Що можна зробити, щоб ситуація надалі була більш сприятливою, ніж зараз?
- Що ви можете зробити для цього?
- На яке явище це схоже?

5.4. Вправи для корекції агресивної поведінки підлітків

1. Вправа «Портрет агресивної людини» (30 хв.)

Мета: дізнатися думку учасників про агресивну людину, сприяння згуртуванню групи.

Психолог пропонує учасникам разом подумати та дати відповіді:

- За якими ознаками ми можемо розрізнити агресивну людину?
- Як вона виглядає?
- Як і що вона говорить?
- Як поводить себе у розмові?
- Яку міміку і жести використовує?
- Яка у неї поведінка?

(Висновок: агресивна людина дивиться з висока, злобно, нападає, погрожує, голосно говорить, може розмахувати руками, поводить себе грубо, нахабно, недоброзичливо ...)

Психолог повідомляє учасникам, що спеціалістами розроблено критерії агресивного підлітка:

Агресивний підліток: 1. Часто втрачає контроль над собою. 2. Часто сперечається, лається з дорослими. 3. Відмовляється виконувати правила.

4. Спеціально дратує людей. 5. Звинувачує інших в своїх помилках. 6. Часто сердиться і відмовляється зробити щось. 7. Часто заздрисний, мстивий. 8. Часто роздратований.

Психолог об'єднує учасників в групи та пропонує намалювати портрет агресивної людини.

Презентація напрацювань груп.

Питання для обговорення:

- Що об'єднує малюнки груп?
- Які почуття у вас виникають, коли ви бачите портрети агресивних людей?
- Які думки приходять до вас, коли ви бачите ці малюнки? Про що це говорить?

2. Вправа «Агресія для мене це - ...» (20 хв.)

Мета: визначити думку учасників щодо агресії

Психолог пропонує учасникам продовжити речення: «Агресія для мене це - ...», назвавши асоціацію до слова «агресія».

Кожен з учасників отримує завдання (можливо робота у парах): зобразити у вигляді піктограми свої асоціації, відчуття, образи до слова «агресія». Всі малюнки розміщуються на плакаті з відповідною назвою.

Питання до обговорення:

- Хто і як відчував себе, виконуючи саме таку роботу?
- Які ваші враження від роботи?
- Які висновки можна зробити, дивлячись на плакат?

3. Вправа «Етюд»

Мета: підвести учасників до усвідомлення того, що в стані агресії людина не може об'єктивно оцінити ситуацію і це призводить до конфліктів

Психолог пропонує одному з учасників виконувати НЕ агресивні дії (наприклад: встати, покласти ногу на ногу, посміхається, підморгує ...). Другий учасник повинен прокоментувати дії першого учасника з позиції агресивної людини («Ти піднявся, тому що хочеш штовхнути ногою мій сул», «Ти посміхаєшся тому, що хочеш мені сказати якусь гидоту» ...)

Інші учасники можуть запропонувати свої коментарі.

Питання для обговорення:

- Чи може людина в стані агресії правильно оцінити ситуацію?
- Дії агресивної людини конструктивні чи деструктивні?
- Чи може агресивна поведінка призводити до конфлікту?

Висновок: людина, в стані агресії, не може об'єктивно оцінити ситуацію, така поведінка дуже часто призводить до конфліктів.

4. Вправа «Автопортрет»

Мета: формування адекватної самооцінки підлітків

Психолог пропонує учасникам на окремому аркуші паперу написати невеличку розповідь про себе: про свій характер, хобі, вподобання ... Немає необхідності писати явні ознаки, по яким відразу можна його впізнати. Всі розповіді віддаються психологу. Він зачитує, а група відгадує про кого йдеться мова.

Питання для обговорення:

- Чи важко вам було писати про себе? Чому?
- Чи важко було впізнати «героя»?
- Що сприяло тому, що ви змогли впізнати про кого йдеться мова?
- Які відчуття у вас були, коли чули про себе розповідь?
- Які почуття, коли вас впізнали?
- Якій настрій після вправи?

5. Вправа «Чарівна крамниця»

Мета: підвищення самооцінки, розуміння того, що є неагресивні якості, які присутні кожному

Психолог пропонує учасникам уявити, що існує чарівна крамниця, в якій продаються незвичайні речі: терпіння, почуття гумору, довіра, співпереживання, тактовність, доброта ...

Психолог виступає у ролі продавця. Він пропонує першому учаснику придбати яку-небудь якість, яка є складовою неагресивної особистості, наприклад, терпіння. Далі, пропонує учаснику розповісти по запитаннях:

- Чому ти вибрав цю якість?
- Як багато її йому треба?
- В яких ситуаціях необхідно нею скористатися?

Питання для обговорення:

- Які ваші враження від вправи?
- Що нового ви дізналися?
- Як отриману інформацію будете використовувати у повсякденному житті?

6. Вправа «Незакінчені речення» (20 хв.)

Мета: формувати вміння розпізнавати свої емоції та відповідну поведінку

Психолог пропонує по колу учасникам продовжити речення:

- Я злюся коли;
- Мене виводить з рівноваги ...;
- Мені неприємно коли ...;
- Я серджуся ...;
- Я хочу заявити ...;
- Більш за все я люблю ...;
- Я відчуваю себе сильним (сильною) ...;

- Мої друзі ...;
- Моя підтримка ...;
- Я радію

Питання для обговорення:

- Що нового ви дізналися з вправи?
- Яка інформація була для вас новою?
- Що ви дізналися про себе?
- Яка інформація для вас була новою?
- Як отриману інформацію ви будете використовувати?

7. Вправа «Задоволений – сердитий»

Мета: розвиток навичок програвати емоції та їх контролювати

Психолог дає інструкцію:

- Закрий очі і пригадай, що ти робиш, коли ти задоволений. Де ти знаходишся? Хто поруч з тобою? Як ти себе відчуваєш у таких випадках? Де у своєму тілі ти відчуваєш що задоволений?

- Тепер уяви коли ти сердитий. Що ти робиш? Де ти знаходишся? Хто поруч з тобою? Де в своєму тілі ти відчуваєш, що сердитий?

- Зараз подумай, у якому стані ти буваєш частіше. Вибери одно з почуттів, те, яке ти відчуваєш частіше. Закрий очі. Почни ходити по кімнаті і показуй то почуття, у якому ти перебуваєш, усіма можливими засобами. Диши відповідно (гнівно або задоволено), рухайся відповідно настрою, видавай які-небудь звуки відповідно почуттю. А зараз, завми в тиші і повільно перетворюйся в протилежне почуття. Якщо був сердитим, то стань задоволеним. Тепер поведь себе відповідно новому почуттю. Зверни увагу на те, що змінюється у твоєму тілі при зміні почуттів. Може це дихання, може зміна серцебиття, приплив енергії ...

- Знову зупинись та завми в тиші. Тепер поведь себе так, як ти хочеш. Подумай, як ти б назвав це почуття. Зараз повільно зупиняйся, відкривай очі та сідай у коло.

Питання для обговорення:

- Яке з почуттів тобі було виразити складніше?
- Як відбувалася зміна одного почуття іншим?
- Яке з почуттів тобі сподобалося більше?
- Що саме тобі сподобалося у ньому?
- Тобі вдалося змінити свої почуття?

8. Вправа «Легідна сварка»

Мета: розвиток навичок неконфліктного спілкування, вміння висловлювати свої почуття, необразивши іншого

Психолог об'єднує учасників у пари. Кожній парі пропонує надруковані на папірцях завчасно заготовлені ситуації, зміст яких – непорозуміння між двома людьми, що викликає гнів у обох.

Завдання: висловити свій гнів і роздратування так, щоб не образити іншого, не обвинувачувати його, не підвищувати голос і, разом з тим, донести до нього свої почуття.

Після виконання вправи йде обговорення.

Питання для обговорення:

- Чи складно було висловити свій гнів і роздратування так, щоб не образити іншого, не обвинувачувати його, не підвищувати голос? Чому?
- Чи вдалося вам, донести до співрозмовника свої почуття?
- Як ви розв'язали ситуацію?
- Що допомогло?
- На що треба звернути окремо увагу?
- Наскільки вміння так висловлювати свої думки допоможе уникати конфліктних ситуацій?
- Як свої напрацювання ви будете використовувати у повсякденному житті?

9. Вправа «Я нервуюся, коли ...»

Мета: розиток вміння розпізнавати свої моції

Психолог кожному учаснику дає завчасно заготовлений папірець, на якому прописані речення, які треба продовжити.

- «Я гніваюсь, коли ...»,
- «Мене дратує ...»,
- «Я не можу слухати про ...»,
- «Мене ображає ...»,
- «Я ненавиджу ...» ...

Питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, для чого ми виконували цю вправу?
- Що для вас дало виконання цієї вправи?
- Що нового ви дізналися про себ та інших?
- Як ви будете використовувати отримані знання?

10. Вправа «Лист гніву»

Мета:

Психолог пропонує учасникам пригадати ситуацію з життя, яка викликала гнів та негативні емоції. Потім, взяти аркуш паперу і написати листа своєму гніву. В листі описати своє самопочуття, як їм живеться з гнівом, чи заважає він їм, щого б вони хотіли ...

Після написання, кожен учасник зачитує свій лист і обговорюється емоційний стан кожного.

Питання для обговорення:

- Чи складно вам було писати листа? Чому?
- Які емоції у вас були при написання листа?
- Що відчували після того, як написали листа та його зачитали?
- Що дало вам виконання цієї вправи?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн – СПб.: Питер, 2007. – 271 с.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 336 с.
3. Зимівець Н.В. Методика освіти «рівний – рівному»: Навч.- метод. посібник / Н.В. Зимівець, Н.О.Лещук та ін. – К.: Навчальна книга, 2002. – 127с.
4. Кривоніс Т.Г. Основи особистісної психотерапії. Навчально-методичний посібник / Т.Г. Кривоніс – К.: Видавничий дім «Слово», 2011. – 192 с.
5. Крукович Е. И., Ромек В. Г. Кризисное вмешательство: Учеб.-метод. пособие / Е. И. Крукович, В. Г. Ромек. – Мн.: ЕГУ, 2003. – 92 с.
6. Корнієнко І.О. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту: практ. посіб./І.О. Корнієнко, І.М. Лісовецька, Ю.А. Луценко, Д.Д. Романовська. – Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 152 с.
7. Навчально-методичний посібник «Організація роботи з розв'язання проблеми насильства в школі»/Упор. Дубровська Є.В., Ясеновська М.Е. – К.: Нусс. 2011. – 96 с
8. Психологічна допомога вимушеним переселенцям/ Методичні рекомендації/Державна служба України з надзвичайних ситуацій. Національний університет цивільного захисту України – Х.: 2014. – 26 с.

9. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина –СПб: Питер, 2001. –75 с.

10. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я особистості, технологія психосинтезу: навчальний посібник / Л.Г.Терлецька. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2006, – 152 с.

11. Я – моє здоров'я – моє життя («Якалка»): Навч.-метод. посіб. / О.А. Голоцван, О.Н. Лещук, Т.І. Мірошніченко та ін. – К.: Навч. книга, 2004. – 256с.

12. За матеріалами міжнародного онлайн навчання «Как предотвратить насилие и кибербуллинг в образовательных учреждениях» (навчання організовано Інститутом ЮНЕСКО по інформаційним технологіям в освіті в співпраці з с EDU-HUB – Регіональним ресурсним тренінговим центром для фахівців, які працюють з підлітками в країнах Східної Європи та Центральної Азії)

12. За матеріалами вебінару «Як розпізнати булінг у класі та знищити його як явище», автор Богуславська А.І.

Інтернет посилання:

- <https://www.facebook.com/groups/1049419571798467/>
https://psy.su/feed/7087/?utm_source=fb&utm_medium=social&utm_campaign=1&fbclid=IwAR3-4C1bBkqHywymY3-knA840_oxix-3Hsq40kcNqUfVZsPZYRcWZeneV_c

<http://www.vetkaivi.ru/main/school?id=299>

https://mel.fm/vospitaniye/8392045-child_bully?fbclid=IwAR1UOEIQVlAkdgvly6fj2j_FW-k4PZx8wkVp3_bUSX1fP6PzISoGgfT9opM