

Державний навчальний заклад
«Центр сфери обслуговування м. Житомира»

*На Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних
психологів і соціальних педагогів
"Нові технології у новій школі"*

Номінація «Просвітницькі програми»

Просвітницька програма «Життя без насильства»

Автори:
Дарина ВДОВЕНКО,
практичний психолог
Олена ОНІЖУК,
соціальний педагог

Житомир - 2021

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ	3
НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ.....	3
СТРОКИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ	5
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОСВІТНИЦЬКОЇ ПРОГРАМИ	8
<i>Цикл занять для здобувачів освіти на базі 9 класів</i>	
ЗАНЯТТЯ 1. КОНФЛІКТИ У НАШОМУ ЖИТТІ	12
ЗАНЯТТЯ 2. ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО: ЯК РОЗПІЗНАТИ ПРОБЛЕМУ	18
ЗАНЯТТЯ 3. ПІДЛІТКИ СЬОГОДНІ – БАТЬКИ ЗАВТРА	24
ЗАНЯТТЯ 4. ЛАБІРИНТИ КІБЕРПРОСТОРУ	27
<i>Цикл занять для здобувачів освіти на базі 11 класів</i>	
ЗАНЯТТЯ 1. ВЗАЄМОДІЯ У КОНФЛІКТІ	32
ЗАНЯТТЯ 2. СІМ'Я БЕЗ НАСИЛЬСТВА	40
ЗАНЯТТЯ 3. СЕКРЕТ ЩАСТЯ	42
ЗАНЯТТЯ 4. НЕБЕЗПЕКИ ВІРТУАЛЬНОГО СВІТУ	44
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	49
МАТЕРІАЛИ, ЩО ДЕМОНСТРУЮТЬ РЕАЛІЗАЦІЮ ПРОГРАМИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ	54

Теоретичні основи програми. Проблема насильства та жорстокості над дітьми за останні роки у нашій країні стала особливо актуальною. Жорстоке поводження з дітьми в сім'ї, закладі освіти, з боку однолітків – це драматичний приклад повного розпаду сім'ї з одного боку, і насадження агресивності, як норми поведінки в мікросоціум - з іншого.

Така поведінка включає як навмисні, так і ненавмисні дії, недогляд. Насильницькі дії можуть виявлятися в найрізноманітніших формах: від прізвиська, образливого погляду до вбивства. Вони можуть мати вид фізичного, вербального, психічного та соціального насильства.

Багато з тих, хто виявляє жорстокість до оточуючих, як правило, раніше самі зазнавали подібного ставлення. Адже сім'я є основою суспільства, яка має перебувати під особливим захистом держави. Насильство і жорстокість в сім'ї не лише руйнують взаємостосунки і атмосферу в ній, а й виступають чинником злочинності в суспільстві загалом.

Науково-методичне обґрунтування програми

Актуальність цієї просвітницької програми обумовлена необхідністю здійснювати роботу з метою запобігання та протидії насильству, як в сім'ях, так і в освітньому середовищі.

Відповідно до Ст.19 Конвенції про права дитини: «Держави-учасниці вживають всіх необхідних законодавчих, адміністративних, соціальних і просвітніх заходів з метою захисту дитини від усіх форм фізичного та психологічного насильства, образи чи зловживань, відсутності піклування чи недбального і брутального поводження та експлуатації, включаючи сексуальні зловживання, з боку батьків, законних опікунів чи будь-якої іншої особи, яка турбується про дитину». Незважаючи на це, щороку мільйони дітей стають свідками та жертвами фізичного, сексуального та психологічного насильства. Жорстоке поводження з дітьми — це загальносвітова проблема, що має серйозні проблеми й наслідки для фізичного та розумового здоров'я жертв насильства, для їх благополуччя та розвитку протягом усього життя, а, отже, для всього суспільства загалом.

За 9 місяців 2021 року зафіксовано 205 608 звернень з приводу вчинення домашнього насильства, з них 82% надійшло від жінок (167 900 звернень), 16% - від чоловіків (32 707), 2,43% - від дітей (5 001). Кількість випадків насильства стосовно жінок, особливо побутового насильства, продовжує збільшуватися. Насамперед це пов'язано з пандемією COVID-19, яка внесла свої корективи в життя українців. Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України в період з 12.03.2020 по 22.06.2020 був введено локдаун, який негативно вплинув на мікроклімат в деяких сім'ях. Всі опинилися вдома, без можливості виходити на роботу, на вулицю, ходити в гості тощо. В цей період до Національної поліції України надійшло близько 200 тисяч повідомлень про домашнє насильство та насильство щодо жінок, але на жаль, більшість людей мислить стереотипно - навіщо виносити «сміття з хати», адже так робити «не гоже».

Мета просвітницької програми: формувати в здобувачів освіти розуміння понять «конфлікт», «насильство», «домашнє насильство», розвинути вміння слухати та розуміти свого опонента у ситуації конфлікту, познайомити зі стилями поведінки у конфлікті; надати інформацію про види насильства, його причини, наслідки, правила безпечної поведінки в ситуації домашнього насильства; допомогти виробити навички конструктивної взаємодії у сім'ї; сформуванати уявлення про небезпеки, що існують у кіберпросторі та виробити правила безпечної поведінки; сформуванати розуміння того, що таке насильницька та ненасильницька поведінка; з'ясувати існуючі в суспільстві стереотипи щодо домашнього насильства, а також вивчити способи захисту в ситуації домашнього насильства.

Завдання:

- Формування у молоді адекватної оцінної діяльності, спрямованої на аналіз власної поведінки та вчинків оточуючих людей.
- Інформування молоді про існуючі служби надання допомоги, номери «гарячих ліній».
- Привернення уваги до проблеми домашнього насильства, навчання

молоді розпізнавати небезпеку, яка може загрожувати їм або їх знайомим.

- Формування в учасників/учасниць позитивних соціально особистісних якостей, що сприяють кращому взаєморозумінню при спілкуванні.

Цільова аудиторія. Програма орієнтована на здобувачів освіти 15-18 років. Заняття розроблені у формі тренінгового заняття окремо для учнівської молоді, яка навчається за обраною професією після 9 класу (4 заняття) та після 11 класу (4 заняття).

Опис строків і послідовності етапів реалізації програми. Доцільним проводити роботу з профілактики насильства під час виховних годин, один раз на тиждень. Заняття з елементами тренінгу покликані сприяти набуттю учасниками практичного досвіду із захисту від домашнього насильства, насильства у кіберпросторі, а також умінню вирішувати конфліктні ситуації. З цією метою використовуються різні інтерактивні **методи роботи**: аналіз ситуацій, рольові ігри, «брейн стормінг», дискусії, робота у малих групах тощо.

Кількість учасників на занятті – 15-20 осіб. Якщо в навчальній групі більше здобувачів освіти, то можна розділити їх на дві групи та запланувати їх проведення на двох виховних годинах.

Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми. Краще обирати такі аудиторії, де можна з легкістю пересувати столи та стільці, щоб розмістити їх по колу. Кожне заняття складається із вступної, основної та заключної частин.

Структура занять включає:

- процедура знайомства – вітання, розробка правил групи, збір очікувань;
- основна частина - вправи, рольові ігри, аналіз ситуацій та інші методи;
- процедура прощання – зворотній зв'язок, збір вражень, прощання.

Детальний **перелік матеріалів та обладнання**, які необхідно підготувати фахівцю для ефективного проведення занять, подано у описі

занять.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму.

Впроваджувати та використовувати у роботі заняття з елементами тренінгу з протидії домашнього насильства можуть, як практичний психолог, соціальний педагог, так і класний керівник (куратор) групи.

Ефективність програми визначається досягненням очікуваних результатів щодо:

- формування негативної думки у здобувачів освіти до всіх форм насильства та жорстокого поводження в цілому;
- збільшення кількості молоді, яка отримала достовірну інформацію про проблему жорстокості та насильства в сім'ї, ознайомилися зі шляхами подолання й протидії;
- підвищення власної самооцінки, стимулювання процесу розвитку та самовдосконалення;
- поліпшення здоров'я та якості життя, відносин з оточуючими та в сім'ї;
- виховання цілеспрямованості, почуття відповідальності.

Опис проведення апробації. Програма була апробована зі здобувачами освіти І курсу в Державному навчальному закладі «Центр сфери обслуговування м.Житомира». Було обрано одну групу учнів, які навчаються за професією на базі 9 класу віком 15-16 років та другу на базі 11 класів віком 17-18 років.

Заняття з елементами тренінгу сподобалися учнівській молоді, адже в цікавій, динамічній, інтерактивній формі вони отримували нову інформацію, аналізували ситуації, абговорювали ключові моменти.

Різна тематика занять, але яка пронизана червоною стрічкою протидії насильства, домашнього насильства, дозволяє всебічно учнівській молоді ознайомитися з інформацією та усвідомити її.

Чотири заняття для групи цілком достатньо, щоб надати інформацію, виконати вправи, обговорити – здійснити просвітницьку роботу серед здобувачів освіти.

Загальна кількість часу затрачена на реалізацію просвітницької програми – для здобувачів освіти на базі 9 класів - 220 хвилин, на базі 11 класів – 205 хвилин.

Структура та зміст просвітницької програми

Цільова група: здобувачі освіти на базі 9 класу

№ з/п	Види роботи	Орієнтована тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
Заняття 1. «Конфлікти у нашому житті» (57 хв.)			
1.	Вправа на знайомство «Що я найбільше ціную в собі»	5	
2.	Вправа на прийняття правил	5	Орієнтовані правила на аркуші А1
3.	Вправа «Що таке конфлікт»	7	Кольорові стікери, коробка, ручки.
4.	Вправа «Варіанти спілкування»	15	3 набори розрізаних картинок, набори «корон» за кількістю учасників.
5.	Гра «Ситуації»	20	картки із ситуаціями
6.	Вправа «Оціни заняття»	5	Кольорові кола 3 кольорів – червоний, жовтий та зелений відповідно до кількості учасників
Заняття 2. «Домашнє насильство: як розпізнати проблему» (63 хв.)			
1.	Вправа на знайомство «Історія мого імені»	5	
2.	Вправа «Сім'я – це цілий світ»	5	Стікери, ручки
3.	Вправа «Роздуми»	10	Стікери, ручки
4.	Ігрова вправа «Спільні риси»	5	
5.	Міні-лекція «Види домашнього насильства»	7	
6.	Вправа «Види домашнього насильства»	8	4 аркуші паперу формату А4, листочки із записаними на них діями (перелік видів насильства див. у Додатку 1).

7.	Вправа «Знайди собі пару»	10	Картки із записаними правилами
8.	Вправа «Що ми можемо зробити?»	8	Аркуші А3 для трьох груп із завданням
9.	Вправа «Розмова»	5	
Заняття 3. «Підлітки сьогодні – батьки завтра» (50 хв.)			
1.	Вправа на знайомство «Уяви сусіда»	5	
2.	Вправа «Список основних речей та цінностей»	5	Картки з написаними на них назвами речей та цінностей
3.	Вправа «Зобрази прислів'я»	15	Картки з написаними прислів'ями
4.	Вправа «Щаслива сім'я»	20	3 аркуші паперу формату А1, фломастери, маркери, ножиці, клей, скотч, старі журнали для колажів.
5.	Вправа «Найважливіше»	5	Кольорові стікери, ручки, аркуш паперу формату А1
Заняття 4. «Лабіринти кіберпростору» (50 хв.)			
1.	Вправа на знайомство «Клубочок»	5	Клубок ниток
2.	Бліц-опитування	5	Дошка, крейда
3.	Гра «Соняшник» (початок)	5	Аркуш паперу формату А1 з намальованим соняшником, фломастери, стікери скотч
4.	Вправа «Інтернет: «плюси» та «мінуси»	15	Аркуші паперу формату А3, кольорові маркери, фломастери, скотч
5.	Гра «Соняшник» (продовження)	5	Аркуш паперу формату А1 з намальованим соняшником і наклеєними стікерами з ніками, фломастери, стікери

6.	Вправа «Правила безпеки»	10	Аркуші паперу формату А3, маркери, фломастери, скотч, (правила безпечної поведінки в Інтернеті для підлітків та молоді див. Додаток 3)
7.	Вправа «Бесіда»	5	Листок паперу формату А1, фломастери, стікери, скотч

Цільова група: здобувачі освіти на базі 11 класу

№ з/п	Види роботи	Орієнтована тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
Заняття 1. «Взаємодія у конфлікті» (55 хв.)			
1.	Вправа на знайомство «Колір мого імені»	5	
2.	Вправа на прийняття правил	5	Орієнтовані правила на аркуші А1
3.	Вправа «Ще раз про конфлікти»	5	Дошка, чорний та червоний маркери, скотч
4.	Вправа «Емоції у конфлікті»	10	Аркуші паперу формату А4 для кожної групи, маркери, скотч
5.	Вправа «Я-повідомлення»	8	Аркуші паперу формату А4 із написаними на них ситуаціями
6.	Вправа «Шляхи вирішення конфлікту»	7	Дошка, маркери
7.	Робота із ситуаціями	10	Картки з історіями, папір формату А4, маркери
8.	Вправа «Дякую за приємне заняття»	5	
Заняття 2. «Сім'я без насильства» (50 хв.)			
1.	Вправа на знайомство «Снігова куля»	5	

2.	Міні-опитування на тему «Насильницька та ненасильницька поведінка»	10	Аркуші за кількістю учасників тренінгового заняття, ручки
3.	Вправа «Зашифрований стереотип»	15	Маркери, аркуші паперу формату А4, картки із написаними на них стереотипами
4.	Вправа «Правила поведінки»	15	Аркуші паперу формату А4 із записаними на них правилами безпечної поведінки в різних ситуаціях насильства (див. Додаток 5), ручки
5.	Вправа «Валіза»	5	Аркуш паперу з намальованою валізою, стікери, ручки
Заняття 3. «Секрет щастя» (50 хв.)			
1.	Вправа «Потурбуйся про себе»	5	
2.	Вправа «Сімейні правила»	10	Аркуші паперу формату А4 для кожного учасника, ручки
3.	Вправа «Сімейна подія»	20	Картки для написання виконуваної учасниками ролі: батько, мати, син, дочка тощо
4.	Вправа «Для мене сім'я – це...»	10	
5.	Вправа «Відкритий мікрофон»	5	Свічка
Заняття 4. «Небезпеки віртуального світу» (50 хв.)			
1.	Вправа «Я та Інтернет»	5	
2.	Вправа «Калейдоскоп питань»	10	
3.	Вправа «Небезпеки в кіберпросторі»	20	Аркуші паперу формату А 3, кольорові маркери, фломастери, скотч.
4.	Вправа «Питання в кульках»	10	Кульки, виготовлені з паперу формату А4, на

			яких написані питання щодо безпечного користування Інтернетом
5.	Вправа «Я сьогодні зрозумів/зрозуміла...»	5	

Цикл занять для здобувачів освіти на базі 9 класів

ЗАНЯТТЯ 1. «КОНФЛІКТИ У НАШОМУ ЖИТТІ»

Мета: сформувати в здобувачів освіти розуміння поняття «конфлікт», розвинути вміння слухати та розуміти свого опонента у ситуації конфлікту, познайомити зі стилями поведінки у конфлікті.

Зміст заняття

Вступна частина

Вправа «Що я найбільше ціную в собі» (5 хв.)

Мета: сприяти налагодженню позитивних взаємостосунків між учасниками, створити атмосферу взаємної довіри, налаштувати групу на плідну роботу, визначити найбільш цінну якість кожного здобувача освіти.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: кожен з учасників тренінгу називає своє ім'я та одну якість, яку він найбільше цінує в собі (наприклад, «Мене звуть Ольга, я ціную в собі відвертість», і т. д.).

Основна частина

Вправа «Прийняття правил» (5 хв.)

Група формулює правила, за якими планує працювати. Якщо учасники не вказують якогось із основних правил, тренер називає його сам.

Вправа «Що таке конфлікт» (7 хв.)

Мета: визначити рівень знань здобувачів освіти про конфлікт, дати можливість самим учасникам пояснити, що таке конфлікт.

Матеріали: кольорові стікери, коробка, ручки.

Хід роботи: учасникам пропонується написати на кольорових стікерах, що таке «конфлікт» («Конфлікт – це...»). Після цього в імпровізований «кошик конфліктів» складаються стікери з відповідями та перемішуються. Тренер підходить по черзі до кожного учасника, пропонуючи взяти один із стікерів та прочитати написане. Таким чином, враховуючи всі прочитані висловлювання, група разом із тренером формулює визначення поняття «конфлікт».

Інформація для тренера

Конфлікт (від лат. *conflictus* – зіткнення) – зіткнення протилежних інтересів, поглядів, оцінок, цінностей. Це протиріччя, що виникає між людьми, членами сім'ї чи колективами у процесі спілкування, їхньої спільної діяльності через непорозуміння або протилежність інтересів, відсутність згоди між двома та більше сторонами.

Слід зазначити, що конфлікт часто допомагає краще дізнатися про людину, її суть (це дуже важливо при виборі партнера для майбутнього сімейного життя).

Під час з'ясування стосунків, суперечок, відстоювання своєї думки та поглядів на існуючу проблему людина неусвідомлено розкривається, стає видно її справжню суть, бажання, характер, розумові здібності. З'ясовується можливість щодо мирного співіснування, здатність прощати, шляхетність, дипломатичність. Саме тому багато психологів, які працюють у галузі сімейних відносин, відзначають безперечну користь конфлікту, особливо до укладення офіційного шлюбу. На їхню думку, не тільки спільне господарювання розкриває сутність характерів людей, а й конфліктна ситуація показує можливість довірливих сімейних відносин.

Вправа «Варіанти спілкування» (15 хв)

Мета: сформувати в здобувачів освіти знання про метод «активного слухання», навички «активного слухання» співрозмовника.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: щоб навчитися вирішувати конфлікти, важливим є вміння слухати одне одного. Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари за принципом «день-ніч». Кожна пара отримує своє завдання. Вони мають відтворити різні варіанти спілкування: «Синхронна розмова», «Ігнорування», «Спина до спини», «Активне слухання».

«Синхронна розмова» - обидва учасники у парі говорять одночасно протягом 10 секунд.

«Ігнорування» - протягом 30 секунд один учасник з пари висловлюється, а інший у цей час його повністю ігнорує. Потім вони міняються ролями.

«Спина до спини» - учасники сидять спинами один до одного. Протягом 30 секунд один учасник висловлюється, а інший слухає. Потім вони міняються ролями.

«Активне слухання» - протягом хвилини один учасник говорить, а інший уважно слухає, всім своїм виглядом показуючи зацікавленість у спілкуванні. Потім вони міняються ролями.

Питання для обговорення:

- Як ти почував(ла) себе, коли ти говорив(ла) і одночасно з тобою говорив (ла) твій співрозмовник?
- Як ти почував(ла) себе, коли твій співрозмовник(ця) ігнорував(ла) тебе?
- Як ти почував(ла) себе, коли під час розмови ти не бачив(ла) свого співрозмовника, оскільки він(вона) був(ла) у тебе за спиною?
- Як ти почував(ла) себе, коли співрозмовник(ця) сидів(ла) обличчям до тебе і уважно тебе слухав(ла)?

Тренер надає учасникам(цям) інформацію про «активне слухання».

«Активне слухання» — це уважне і шанобливе вислуховування і прийняття того, що говорить співрозмовник. Складається з вербальних та невербальних засобів, які допомагають краще розуміти співрозмовника та цікаво і доступно надавати свою інформацію. До технік активного слухання

відносяться: уточнення, пауза, повторення, перефразування, логічний наслідок, відлуння, заохочувальні репліки, відкриті питання, резюмування.

«Активно слухати» співрозмовника означає:

- дати зрозуміти співрозмовнику, що ви почули сказане ним;
- повідомити учасника про його почуття та переживання, пов'язані з розповіддю.

Внаслідок застосування «активного слухання»:

- співрозмовник починає ставитися до вас із довірою;
- партнер по спілкуванню розповідає вам набагато більше;
- ви отримуєте можливість зрозуміти співрозмовника та його почуття;
- можна безболісно «випустити пару», якщо схвильований чи розгніваний.

Правила «активного слухання»:

1. Доброзичливий настрій. Спокійно реагувати на все, що каже співрозмовник. Жодних особистих оцінок та зауважень до сказаного.
2. Не влаштовувати розпитування. Будувати пропозиції у ствердній формі.
3. Робити паузу. Давати співрозмовнику час подумати.
4. Не боятися робити помилкові припущення щодо почуттів, які відчуває співрозмовник.
5. Зоровий контакт: очі співрозмовників перебувають на одному рівні.
6. Якщо ви розумієте, що співрозмовник не налаштований на розмову та відвертість, то дайте йому спокій.

Тренер: метод «активного слухання» дає можливість почути свого співрозмовника, зрозуміти його, і лише тоді рухатися далі у вирішенні конфлікту, що виник».

Гра «Ситуації» (20 хв.)

Мета: сформувати в здобувачів освіти знання про стилі поведінки у конфліктних ситуаціях, допомогти їм визначити свій стиль поведінки, дати можливість попрактикуватися у вирішенні конфліктних ситуацій.

Матеріали: картки із ситуаціями.

Хід роботи: тренер об'єднує учасників тренінгу в групи по 5-6 осіб за принципом фруктових салатів: ківі, апельсин, яблуко. Учасники по черзі називають по одному з фруктів. Таким чином формуються групи учасників за фруктами.

Тренер повідомляє учасникам, що існують різні способи виходу із конфлікту. Під час цієї гри будуть розглянуті деякі з них. Кожна група отримує свою ситуацію (пропонуються найбільш типові конфліктні ситуації як з училищного, так і сімейного життя). Група обговорює ситуацію, виробляє вихід із неї та представляє результати своєї роботи.

Ситуація №1

Група умовно поділена на дві мікрогрупи: здобувачі освіти з міста та здобувачі освіти з районів, у кожній з яких є лідери, активісти, відмінники. Протягом навчального року йде конкуренція між ними за оцінки, за повагу від викладачів, за авторитет, за першість. Усе це виявляється під час занять у жартах, у глузуваннях по відношенню один до одного. На перервах відбуваються непорозуміння та сварки. Ця ситуація «напружує» всю групу. Як здобувачі освіти можуть конструктивно розв'язати її?

Ситуація №2

Ілоні 16 років. Вона хоче піти на вечірку до своїх друзів. Востаннє, коли вона була у них, вона повернулася додому на дві години пізніше за обумовлений з батьками час. Взагалі вона досить багато часу проводить зі своїми друзями. Батьки хвилюються, коли дочки немає вдома; до того ж, останнім часом вона мало займається, а незабаром у неї пробні кваліфікаційні роботи. Вони не дозволяють їй йти на вечірку, незважаючи на її наполегливі прохання.

Ситуація №3

На занятті виробничого навчання ти дала подрузі свій новенький, щойно куплений батьками фен для волосся. І пішла в їдальню. Коли повернулася, то побачила, що подруга підбирає з підлоги фен і частинку, яка

відкололася від нього. Виявляється, її випадково сильно смикнули за руку, і вона випустила фен. Ти знаєш, що тебе сваритимуть батьки. Що робити? Як не зіпсувати стосунки з подругою? Як пояснити все батькам?

Після обговорення ситуацій у групах. Учасникам надається інформація про стилі поведінки у конфліктних ситуаціях. Американський психолог К. Томас виділяє п'ять стилів (тактик) поведінки у конфліктних ситуаціях: суперництво, пристосування, уникнення, компроміс, співпраця.

Суперництво полягає у нав'язуванні іншій стороні вигідного собі рішення. Суперництво виправдане у таких випадках: запропоноване рішення є конструктивним; результат вигідний для всієї групи чи організації, а не для окремої особи чи мікрогрупи; результат боротьби важливий у тому, хто підтримує цю стратегію; немає часу на досягнення домовленості із опонентом. Суперництво доцільно в екстремальних і принципових ситуаціях, у разі дефіциту часу та високої ймовірності небезпечних наслідків.

Пристосування розглядається як вимушена або добровільна відмова від боротьби та здавання своїх позицій. Прийняти таку стратегію опонента змушують різні мотиви: усвідомлення своєї неправоти, необхідність збереження добрих стосунків із опонентом, сильна залежність від нього; несерйозність проблеми.

Уникнення вирішення проблеми, або уникнення, є спробою вийти з конфлікту з мінімальними втратами. Відрізняється від аналогічної стратегії поведінки під час конфлікту тим, що опонент переходить до неї після невдалих спроб реалізувати свої інтереси за допомогою активних стратегій. Власне, йдеться не про вирішення, а про згасання конфлікту. Уникнення застосовується за відсутності зусиль і часу усунення протиріч, прагненні виграти час, наявності труднощів у визначенні лінії своєї поведінки, небажанні вирішувати проблему взагалі.

Компроміс – це врегулювання розбіжностей у вигляді взаємних поступок. Партнери зі спілкування сходяться на «золотій середині», тобто на частковому задоволенні інтересів кожного. Однак через якийсь час можуть

виявитися і «погані» наслідки компромісного рішення, наприклад незадоволеність «половинчастими рішеннями».

Співпраця – пошук рішень, що повністю задовольняють інтереси обох сторін, під час відкритого обговорення. Співробітництво передбачає вміння стримувати свої емоції, пояснювати свої рішення та вислуховувати інший бік.

При співпраці відбувається набуття спільного досвіду роботи та виробляються навички слухання. Цей стиль полягає в переконаності учасників конфлікту у цьому, що розбіжність у поглядах – неминучий результат. Той, хто спирається на співпрацю, не намагається досягти своєї мети за рахунок інших, а шукає вирішення проблеми.

Підсумок тренера: залежно від ситуації та з урахуванням особливостей особистості самих учасників конфлікту, слід використовувати різні стилі поведінки у конфліктних ситуаціях. Проте стратегічно найрозумніше прагнути співпраці. Тактика співпраці найчастіше робить конфлікт функціональним, призводить до найефективніших рішень за збереження дружніх відносин»

Вправа «Оціни заняття» (5 хв.)

Мета: визначити, наскільки корисним для здобувачів освіти було тренінгове заняття.

Матеріали: кольорові кола (кожен учасник має по 3 кола – червоний, жовтий та зелений).

Тренер пропонує оцінити чи тема заняття є корисною, чи змінить вона вашу поведінку в конфліктній ситуації? І підняти одне з кіл. Зелений колір означає «ТАК», червоний – «НІ», жовтий – «Важко відповісти».

ЗАНЯТТЯ 2. «ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО: ЯК РОЗПІЗНАТИ ПРОБЛЕМУ»

Мета: сформулювати у здобувачів освіти поняття «наси́льство», «домашнє наси́льство», розповісти про його види, причини, наслідки, правила безпечної поведінки в ситуації домашнього насильства.

Зміст заняття

Вступна частина

Вправа «Історія імені» (5 хв.)

Мета: зняти напругу, створити атмосферу довіри та поваги.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: кожен з учасників тренінгу почерзі називає своє ім'я, розповідаючи при цьому, чому їх так назвали (можливо, на честь якогось родича чи знайомої людини), що їхнє ім'я означає (якщо знають), чи подобається їм своє ім'я.

Основна частина

Вправа «Сім'я – це цілий світ» (5 хв.)

Мета: знайомство учасників тренінгу з поняттям «родина».

Матеріали: стікери, ручки.

Хід роботи: учасники на стікерах пишуть по одній асоціації на поняття «сім'я», зачитують і прикріплюють до дошки (наприклад: любов, тато, мама, бюджет, гроші, дитина тощо). Після закінчення вправи тренер робить висновок або просить зробити це будь-кого зі здобувачів освіти.

Вправа «Роздуми» (10 хв.)

Мета: сформувати розуміння в учасників поняття «наси́льства» та «домашнього наси́льства».

Матеріали: стікери, ручки.

Хід роботи: учасники на 2 стікерах пишуть окремо по 3 асоціації на поняття «наси́льство», «домашнє наси́льство» та «ненаси́льство», зачитують і прикріплюють до дошки.

Тренер зачитує визначення:

Насильство – це застосування силових методів, або психологічного тиску за допомогою погроз, свідомо спрямованих на слабких або тих, хто не може чинити опір.

Домашнє насильство - діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь.

Ігрова вправа «Спільні риси» (5 хв.)

Мета: зняти напругу.

Тренер пропонує якомога швидше помінятись місцями (не домовляючись) тим, хто:

- має руде волосся;
- любить морозиво;
- хто в кросівках;
- чиє ім'я починається на літеру «А»;
- хто має прикраси;
- у кого мобільний номер оператора «Київстар»;
- хто навчається на кухаря;
- хто має братів або сестер;
- хто проживає в гуртожитку тощо.

Називайте ознаки, притаманні якомога більшій кількості учасників.

Міні-лекція «Види домашнього насильства» (7хв.)

Мета: познайомити з видами «домашнього насильства».

Економічне насильство - форма домашнього насильства, що включає умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування,

перешкоджання в отриманні необхідних послуг з лікування чи реабілітації, заборону працювати, примушування до праці, заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру.

Ви зіткнулися із економічним насильством, якщо вас:

- Обмежують у доступі до власних коштів чи забороняють використовувати власні кошти так, як ви вважаєте за потрібне;
- Пошкоджують ваше майно;
- Позбавляють або тобі перешкоджають у доступі до їжі, житла, майна;
- Обмежують у можливості працевлаштування, забороняють навчатися чи працювати;
- Примушують до жебрацтва;
- Шантажують.

Психологічне насильство - форма домашнього насильства, що включає словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи.

Ви зіткнулися із психологічним насильством, якщо вас:

- Систематично принижують і вами маніпулюють.
- Ображають словесно або негативним жестами, мімікою.
- Переслідують, постійно контролюють, погрожують.
- Зневажають та ігнорують бажання, думки, почуття, безпідставно критикують.
- Позбавляють права на захист честі та гідності.
- Шантажують.
- Ігнорують чи дискримінують через ваші переконання, віросповідання, національну, расову приналежність чи походження.

Сексуальне насильство - форма домашнього насильства, що включає будь-які діяння сексуального характеру, вчинені стосовно повнолітньої особи без її згоди або стосовно дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини, примушування до акту сексуального характеру з третьою особою, а також інші правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканості особи, у тому числі вчинені стосовно дитини або в її присутності.

Ви зіткнулися із сексуальним насильством, якщо по відношенню до вас вчинили:

- Зґвалтування.
- Примус до небажаних сексуальних контактів.
- Дотики до інтимних частин вашого тіла проти вашої волі.
- Примус до сексу з іншими людьми.
- Примус до збочених форм сексуальних відносин.
- Примус займатися до порно-індустрією чи секс-бізнесом.
- Примус до вагітності або аборту.
- Примус до спостереження за статевим контактом кривдника.

Фізичне насильство - форма домашнього насильства, що включає ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці, ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані, заподіяння смерті, вчинення інших правопорушень насильницького характеру.

Ви зіткнулися із фізичним насильством, якщо вас:

- Б'ють чи штовхають.
- Не випускають з власного дому або не пускають до нього.
- Погрожують позбавити життя чи навмисно створюють ситуації, які можуть становити загрозу здоров'ю та безпеці.
- Змушують до вживання алкоголю чи наркотиків.
- Позбавляють їжі, перешкоджають відпочинку чи сну.

- Проти волі вас переміщують в межах однієї держави або за кордон із застосуванням сили, погроз чи обману.

Вправа «Види домашнього насильства» (8 хв.)

Мета: визначити дії, що належать до кожного з видів насильства.

Матеріали: 4 аркуші паперу формату А4, листочки із записаними на них діями (перелік видів насильства див. у Додатку 1).

Хід роботи: Тренер приклеює на дошку 4 аркуші А4 з видами домашнього насильства. Учасники ґрунтуючись на інформації міні-лекції мають визначити, до якого виду насильства належать написані дії. Тренер роздає учасникам листочки, на яких записано якусь дію, яка є насильством. Учасники визначають, і приклеюють листочок до одного із видів домашнього насильства. Потім група разом з тренером визначає, чи правильно він наклеєний.

Коментар: зверніть увагу, що деякі дії, написані на листочках, можуть ставитися одночасно до кількох видів насильства; врахуйте, що можуть виникнути суперечки з приводу того, до якого виду насильства можна віднести ту чи іншу дію.

Вправа «Знайди собі пару» (10 хв.)

Мета: познайомити учасників тренінгу з основними правилами безпечної поведінки в ситуації домашнього насильства.

Матеріали: картки із записаними правилами.

Хід роботи: всі учасники одержують картки, на яких записано половину правила безпечної поведінки. Спілкуючись з іншими учасниками тренінгу, треба знайти того, хто має другу половину цього правила. Після того, як усі пари знайшли одна одну, кожна пара зачитує правило та коментує його (див. Додаток 2).

Вправа «Що ми можемо зробити?»

Мета: виробити рекомендації з попередження та подолання домашнього насильства зі сторони різних суб'єктів.

Матеріали: аркуші А3 із завданням для 3 груп.

Хід роботи: тренер об'єднує здобувачів освіти в три групи. Групам на аркуші А3 пропонується дати відповідь на запитання: «що може зробити для попередження та подолання домашнього насильства дитина (1 група), дорослий (2 група), педагог (3 група). Кожна група презентує свої напрацювання.

Тренер доповнює матеріалом (див. Додаток 6).

Заклучна частина

Вправа «Розмова» (5 хв.)

Мета: проаналізувати підсумки тренінгу.

Матеріали: не потрібні.

Кожен учасник висловлює свою думку про те, що нового він дізнався на занятті та, що для нього є найбільш корисним в подальшому житті.

ЗАНЯТТЯ 3. «ПІДЛІТКИ СЬОГОДНІ – БАТЬКИ ЗАВТРА» (50хв.)

Мета: виробити навички конструктивної взаємодії у сім'ї.

Зміст заняття

Вступна частина

Вправа «Уяви сусіда» (5 хв.)

Мета: створити позитивну та довірливу атмосферу у групі та налаштувати здобувачів освіти на активну роботу.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: учасники по черзі презентують свого сусіда ліворуч, називаючи його ім'я та властиву йому якість (тільки позитивну), наприклад: «Мою сусідку звуть Дарина, вона привітна», і т.д.

Основна частина

Вправа «Список основних речей та цінностей» (5 хв.)

Мета: визначити свої пріоритети у сімейних стосунках, обмінятися думками.

Матеріали: картки з написаними на них назвами речей та цінностей.

Список речей та цінностей: гроші, здоров'я, дисципліна, предмети особистої гігієни, ремінь, цілеспрямованість, чесність, книги, порозуміння, терпіння, справедливість, любов, лід, увага, автомобіль, розум, відповідальність, самотійність, добрий будинок, доброта, безпека, стабільність, впевненість у собі, впевненість у партнері.

Хід роботи: група об'єднується у дві підгрупи за допомогою розрахунку на «перший» та «другий». Потім кожна з підгруп отримує «список речей та цінностей». Необхідно вибрати 7 найважливіших із них, без яких сім'ї складно існувати, і пронумерувати їх у порядку зменшення значущості (проранжувати). Потім групи презентують свої напрацювання та обговорюють, чому учасники обрали ті чи інші речі чи цінності, для чого вони потрібні у сімейному житті.

Вправа «Зобрази прислів'я» (15 хв.)

Мета: навчитися розуміти іншу людину за її мімікою, жестами, рухами тіла.

Матеріали: картки з написаними прислів'ями.

Список прислів'їв:

1. Від кохання до ненависті – один крок.
2. Поспішиш – людей насмішиш.
3. Сім разів відміряй – один відріж.
4. Без праці не виловиш і рибку зі ставка.
5. Семеро одного не чекають.
6. Не май сто рублів, а май сто друзів.
7. Яблуко від яблуні недалеко падає.
8. Старий друг кращий за нових двох.
9. У кого що болить, той про те й говорить.
10. Під лежачий камінь вода не тече.

Хід роботи

Тренер: «Для людини дуже важливим є вміння розуміти іншого не тільки за допомогою сказаних ним слів, але і з його міміки, жестів, рухів тіла.

Часто це дає нам набагато більше інформації, ніж слова, тому що тіло людини може розповісти нам те, що вона не домовила, не висловила з якоїсь причини. У сім'ї дуже важливо розуміти одне одного. Для цього необхідно навчитися не лише слухати та чути партнера, а й спостерігати за його жестами, мімікою, які можуть дати нам додаткову інформацію. Давайте потренуємося розуміти мову жестів та тіла, міміку іншого».

Учасники (4-5 бажаючих) витягують картки з написаними прислів'ями, не показуючи їх групі. Після цього кожен із них жестами зображує написане на картці, а група відгадує. Якщо у групи виникають труднощі, учасник ще раз намагається зобразити прислів'я так, щоб це було зрозуміло іншим. Потім учасникам та групі пропонується відповісти на такі запитання:

1. Чи важко було зобразити прислів'я? У чому була проблема? Чи вдалося з нею впоратися?
2. Чи легко було вгадати прислів'я? Чому?
3. Як уміння розуміти іншу людину за жестами та мімікою може допомогти у сімейному житті?

Вправа «Щаслива сім'я» (20 хв.)

Мета: з'ясувати уявлення учасників тренінгу про щасливу сім'ю, обговорити, що, на їхню думку, важливо для її побудови.

Матеріали: 3 аркуші паперу формату А1, фломастери, маркери, ножиці, клей, скотч, старі журнали для колажів.

Хід роботи: учасники об'єднуються у 3 групи за принципом «Улюблені солодощі»: цукерка, зефір, мармелад. Кожній групі пропонується створити колаж на тему «Щаслива сім'я». Якою вони її уявляють? Що роблять всі її члени: мама, тато, діти (якщо вони є)? Потім презентація та обговорення напрацювань груп.

Питання для обговорення:

- Яка сім'я є щасливою, на вашу думку?
- Чи прийняте домашнє насильство у такій сім'ї?
- Якими мають бути стосунки між членами сім'ї?

- Чому не всім вдається створити щасливу сім'ю? У чому причина цього?

- Чи потрібна взагалі людині сім'я чи без неї можна обійтися?

Заклучна частина

Вправа «Найважливіше» (5 хв.)

Мета: визначити найважливішу інформацію.

Матеріали: кольорові стікери, ручки, аркуш паперу формату А1.

Хід роботи: кожному учаснику пропонується написати на стікері найважливіше, що він або вона сказали своєму другу або подрузі, які збираються створити власну сім'ю. Потім стікер приклеюється на великий аркуш паперу. Ведучий зачитує інформацію на листочках і робить висновок.

ЗАНЯТТЯ 4. «ЛАБІРИНТИ КІБЕРПРОСТОРУ»

Мета: сформувати в учасників тренінгу уявлення про небезпеки, що існують у кіберпросторі, та виробити правила безпечної поведінки.

Зміст заняття

Вступна частина

Вправа «Клубочок» (5 хв.)

Мета: створити доброзичливу та довірливу атмосферу у групі, наочно продемонструвати здобувачам освіти, що таке мережа Інтернет, допомогти учасникам чіткіше усвідомити зв'язок однієї людини з іншою в Мережі.

Матеріали: клубок ниток.

Хід роботи: трене бере в руки клубок ниток, називає своє ім'я, каже, що особисто йому дає Інтернет і перекидає клубок іншому учаснику, залишаючи шматочок нитки у своїй руці. Другий учасник називає своє ім'я та перекидає клубок третьому, тримаючи частину нитки у своїй руці, і т. д. У результаті всі учасники тримають частину нитки у своїх руках. Після того, як останній учасник назве своє ім'я, він перекидає клубочок ведучому. Всі натягують

нитку та бачать, що вийшла мережа, в яку включений кожен учасник тренінгу.

Основна частина

Бліц-опитування (5 хв.)

Мета: вивчити уявлення учасників тренінгу про тему та дізнатися, чи знайомі вони з термінами, що використовуються в Інтернеті та в соціальних мережах.

Матеріали: дошка, крейда.

Хід роботи: тренер пропонує учасникам обговорити терміни «кіберпростір», «чат», «форум», «блог», «нік». Відповіді учасників тренер записує на дошці.

Інформація для ведучого:

Кіберпростір – середовище (віртуальний простір), яке надає можливості для здійснення комунікацій та/або реалізації суспільних відносин, утворене в результаті функціонування сумісних (з'єднаних) комунікаційних систем та забезпечення електронних комунікацій з використанням мережі Інтернет та/або інших глобальних мереж передачі даних.

Чат (від англ. chat - базікати) - засіб обміну повідомленнями по комп'ютерній мережі в режимі реального часу. Характерною особливістю є комунікація саме у реальному часі (або близько до цього), що відрізняє чат від форумів та інших «повільних» засобів спілкування.

Форум – це форма спілкування на веб-сайті. Кожне повідомлення на форумі має свого автора, тему та власний зміст. Як правило, форуми структуруються на теми. Коло тем форумів нічим не обмежене. Особливість форуму полягає в тому, що відповідати на повідомлення в реальному часі не обов'язково. Темі та повідомлення зберігаються необмежено довго.

Блог – це інтернет-журнал подій, інтернет-щоденник, онлайн-щоденник. Для блогів характерні короткі записи тимчасової значущості, розміщені у зворотному хронологічному порядку (від останньої

до першої). Відмінності блогу від традиційного щоденника обумовлюються середовищем: блоги зазвичай публічні і припускають наявність сторонніх читачів, які можуть вступити у відкриту полеміку з автором (у коментарях до запису у блозі або у своїх блогах).

Людей, які ведуть блоги, називають блогерами. Для блогів характерна можливість опублікування відгуків (коментарів, або «коментів») відвідувачами.

Нік (або нікнейм) - спочатку «кличка, прізвисько», а також мережеве ім'я - псевдонім, який використовується користувачем в Інтернеті, зазвичай у місцях спілкування (у блогах, форумах, чатах).

Гра «Соняшник» (початок) (5 хв.)

Мета: показати, що не завжди можна точно знати, хто з тобою спілкується у віртуальному світі.

Матеріали: лист паперу формату А1 з намальованим соняшником, фломастери, стікери скотч.

Хід роботи: учасники пишуть на стікерах свій нік, яким вони користуються в Інтернеті (якщо такого немає чи здобувач освіти не хоче його робити публічним, то вигадують). Потім прикріплюють стікер до квітки соняшника, намальованої на аркуші паперу, називають свій нік і пояснюють, чому вони вибрали саме його. Лист із ніками залишається висіти на стіні до проведення другої частини гри. Тренер поки не дає жодних пояснень учасникам.

Вправа «Інтернет: «плюси» та «мінуси» (15 хв.)

Мета: з'ясувати, про які небезпеки в Інтернеті знають учасники.

Матеріали: листи паперу формату А3, кольорові маркери, фломастери, скотч.

Хід роботи: учасники об'єднуються в чотири групи, які одержують назви комп'ютерних термінів (наприклад, флешка, диск, миша, сайт тощо). Двом групам дається завдання записати всі "плюси" Інтернету, двом -

"мінуси". Потім гурти презентують свої напрацювання, доповнюючи одна одну. Тренер доповнює.

«Плюси» Інтернету:

- Можливість спілкування з друзями, родичами, знайомими, які живуть в інших містах та країнах.
- Можливість отримання інформації на будь-яку тему та у будь-який час.
- Можливість покупок в інтернет-магазинах.
- Можливість знайти роботу або навчання у своїй країні та за кордоном.
- Можливість знайти супутника або супутницю життя.
- Можливість переглянути або завантажити фільми, послухати або записати музику.
- Можливість отримати доступ до великої кількості віртуальних (комп'ютерних) ігор тощо.

«Мінуси» Інтернету:

- Не завжди можна знати, з ким ти спілкуєшся в Інтернеті
- Інформація в Інтернеті не завжди є достовірною.
- При покупці речей, оплаті послуг в інтернет-магазинах тебе можуть ошукати.
- Віртуальні гроші легше витрачаються, тому що ми не звикли до них і не вміємо їх рахувати. Легко витратити всі гроші одразу.
- Робота за кордоном може бути не такою, якою ти собі її уявляєш і як тобі її описують; існує можливість потрапити в рабство.
- Людина, з якою ти познайомився в Інтернеті, може бути гвалтівником або психічно нездоровою.
- Сильне захоплення комп'ютерними іграми може перейти у залежність.
- В Інтернеті багато шахраїв.

- В Інтернеті є шкідливі сайти та шкідлива інформація (наприклад, порнографічна тощо);

- З Інтернету в комп'ютер проникають віруси.

Гра «Соняшник» (продовження) (5 хв.)

Мета: показати учасникам, що неможливо точно знати, хто спілкується з тобою в Інтернеті.

Матеріали: аркуш паперу формату А1 з намальованим соняшником і наклеєними стікерами з ніками, фломастери, стікери

Хід роботи: учасники пишуть на стікерах, побажання і приклеюють на соняшник до будь-якого ніку, крім свого. Обов'язкова умова: учасники не повинні бачити, що пишуть їхні сусіди. Власник кожного ніка намагається вгадати, хто написав йому побажання. Як правило, це нікому не вдається. Ведучий звертає увагу на те, що навіть перебуваючи в одній кімнаті та знаючи інших учасників, дуже складно здогадатися, хто написав повідомлення. Тим більше, це практично неможливо зробити, спілкуючись у віртуальному просторі.

Вправа «Правила безпеки» (10 хв.)

Мета: обговорити правила безпечної поведінки у кіберпросторі.

Матеріали: аркуші паперу формату А3, маркери, фломастери, скотч, (правила безпечної поведінки в Інтернеті для дітей див. Додаток 3).

Хід роботи: учасники об'єднуються в три групи за принципом кольорів світлофору: червоний, жовтий, зелений. Кожній групі дається листівка з будь-яким зображенням (наприклад, вид міста). Кожній групі пропонується намалювати плакат або листівку з будь-яким одним правилом безпеки в Інтернет просторі.

Заклучна частина

Вправа «Бесіда» (5 хв.)

Мета: дізнатися, що було корисним для учасників і що необхідно змінити під час проведення наступних тренінгів.

Матеріали: аркуш паперу формату А1, фломастери, стікери, скотч.

Хід роботи: учасникам на 2 стікерах пропонується продовжити фрази «Сьогодні мені сподобалося...» та «Сьогодні мені не сподобалося...» та приклеїти їх.

ЗАНЯТТЯ 1. «ВЗАЄМОДІЯ У КОНФЛІКТІ»

Мета: розширити уявлення здобувачів освіти про конфлікти та ефективні техніки взаємодії сторін у конфліктних ситуаціях.

Зміст заняття

Вступна частина

Вправа «Колір мого імені» (5 хв.)

Мета: створити доброзичливу атмосферу та позитивний настрій в учасників тренінгу.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: кожен учасник тренінгу називає своє ім'я та колір, з яким воно асоціюється.

Основна частина

Вправа «Прийняття правил» (5 хв.)

Група формулює правила, за якими планує працювати. Якщо учасники не вказують якогось із основних правил, тренер називає його сам.

Вправа «Ще раз про конфлікти» (5 хв.)

Мета: дати можливість учасникам тренінгу згадати, що таке конфлікт.

Матеріали: дошка, чорний та червоний маркери, скотч.

Хід роботи:

Тренер: «Я думаю, з вами вже раніше говорили про те, що таке конфлікти та які існують стилі поведінки людей у конфліктних ситуаціях. З конфліктами ми стикаємося скрізь: в освітньому закладі, вдома, на вулиці. Тому дуже важливо знати ще й про те, які існують бар'єри у спілкуванні, а також опанувати навички конструктивної взаємодії. Згадаймо, що таке конфлікт, і ще раз докладніше поговоримо про це». За допомогою "мозкового штурму" учасники дають визначення конфлікту, а тренер записує їх на дошці. Потім із всього записаного виводиться формулювання поняття «конфлікт».

Інформація для тренера

Конфлікт (від лат. conflictus - зіткнення) - це відсутність згоди між двома або більше сторонами, які можуть бути конкретними особами або групами. Кожна сторона робить все, щоб прийнята була її точка зору і мета, і заважає іншій стороні робити те ж саме.

Тренер: «Конфлікти є частиною повсякденного життя. У будь-якому суспільстві завжди, за всіх часів існували, існують і існуватимуть конфліктні ситуації. Питання не в тому, щоб запобігти або не помітити конфлікт, а в тому, щоб запобігти конфліктній поведінці, пов'язану з деструктивними, насильницькими способами вирішення протиріч. Конфлікти протікають особливо гостро, якщо сторони не мають елементарних навичок партнерського спілкування».

Вправа «Емоції у конфлікті» (10 хв.)

Мета: обговорити з учасниками тренінгу, яка поведінка конфліктної ситуації допоможе знизити емоційне напруження, яка – загострити конфлікт; обмінятись власним досвідом.

Матеріали: аркуші паперу формату А4 для кожної групи, маркери, скотч.

Хід роботи

Тренер: «Перший крок, який необхідно зробити для конструктивного вирішення конфліктної ситуації – знизити напруження пристрастей та емоційне напруження у людей, які виявилися залученими до конфлікту. Як це зробити? Для цього необхідно володіти техніками підтримки контакту та зниження емоційної напруги у співрозмовника. Зараз ми об'єднаємося в 2 групи (за допомогою карток, червоних та жовтих) та виконаємо наступне завдання.

Перша група спробує визначити, яка поведінка учасників конфлікту допоможе їм знизити напруження пристрастей та емоційне напруження. Це необхідно для того, щоб обидві сторони були налаштовані на конструктивне вирішення конфліктної ситуації.

Друга, навпаки, визначить поведінку в конфлікті, яка може призвести до того, що конфлікт ще більше загостриться і його учасникам буде складно або навіть неможливо знайти рішення, яке влаштовувало б обидві сторони».

Інформація для тренера:

1. Можливі відповіді першої групи:

- встановлення контакту «очі в очі»;
- посмішка, звернення на ім'я;
- повідомлення про свої почуття;
- надання можливості виговоритися;
- уважне вислуховування («активне слухання» – можна згадати, що це);
- підкреслення значущості співрозмовника для вас;
- прояв співчуття до проблеми співрозмовника;
- повага до співрозмовника, його погляду;
- спроба стати на місце співрозмовника та зрозуміти, відчувати його стан, а не замикатися у собі;
- пропозиція конкретного виходу із ситуації;
- уникнення звинувачень, негативних оцінок позиції співрозмовника, його характеру, особистості тощо.

2. Можливі відповіді другої групи:

- обривання мови співрозмовника;
- приниження співрозмовника, негативна оцінка його особи;
- виведення співрозмовника зі стану рівноваги за допомогою зачіпань, уникнення контакту «очі в очі», демонстрації своєї зайнятості, відволікання на інші справи тощо;
- напад: коли ви нападаєте на співрозмовника, захищаєте себе, ображаючи його (це можуть бути негативні оцінки або ярлики («ти не розумієш елементарного», «придурок»); поради («не раджу тобі мене злити»); питання, які не вимагають відповіді («хто ти такий?», «Ти у своєму розумі?»); накази («замовкни!», «Припини мене злити!»); глобальні висновки

з поодиноких випадків («мене ніхто не любить», «нічого доброго я у житті не бачила»); іронія («теж мені, герой!»);

- приховування свого емоційного стану, який співрозмовник все одно розуміє за вашою мімікою, жестами, позою, голосом і т. д.;

- психологічний тиск на співрозмовника;

- нездатність стати на місце іншої людини;

- наявність негативної установки стосовно співрозмовника: упередження щодо його компетентності, здібностей, характеру тощо;

- применшення вкладу партнера у спільну справу та перебільшення свого.

Учасники груп зачитують свої напрацювання. Якщо щось важливе не було сказано учасниками, тренер доповнює їх.

Вправа «Я-повідомлення» (8 хв.)

Мета: сформувати навички конструктивної взаємодії за допомогою «Я-повідомлень».

Матеріали: аркуші паперу формату А4 із написаними на них ситуаціями.

Хід роботи

Тренер: «Що ви зазвичай кажете людині, коли незадоволені її поведінкою чи вчинком? Ти знову запізнилася, Ти не зробив те, про що я тебе попросила, Ти постійно чиниш по-своєму, а також багато інших фраз, сенс яких залежить від конкретної ситуації. Усі вони починаються зі звинувачення на адресу іншої людини. Такі фрази називаються «ти повідомленнями». Вони зазвичай змушують людину зайняти оборонну позицію, у неї підсвідомо виникає відчуття, що на неї нападають.

Саме тому у більшості випадків у відповідь на подібну фразу людина починає захищатися, а найкращим способом захисту, як відомо, є напад. У результаті така «розмова» загрожує перерости у конфлікт.

Уникнути конфлікту і в той же час зробити так, щоб партнер почув, допомагає використання «я-повідомлень».

Будь-яке невдоволення, яке ми зазвичай висловлюємо через «ти-повідомлення», можна зробити людині по-іншому, скориставшись технікою «я-повідомлень». Фраза у разі складається з чотирьох основних частин.

1. Починати фразу треба описом того факту, який не влаштовує вас у поведінці іншої людини. Підкреслимо саме факт! Жодних емоцій чи оцінки людини як особистості. Наприклад, так: "Коли хтось спізнюється...".

2. Далі слід описати свої відчуття у зв'язку з такою поведінкою. Наприклад: «я засмучуюсь», «я хвилююся», «я переживаю».

3. Потім потрібно пояснити, який вплив ця поведінка має на вас чи оточуючих. У прикладі із запізненням продовження може бути таким: «тому що мені доводиться стояти біля під'їзду і мерзнути», «бо я не знаю причини запізнення», «бо в мене залишається мало часу для спілкування» тощо.

4. У завершальній частині фрази треба повідомити про ваше бажання, тобто про те, яку поведінку ви хотіли б бачити замість того, яке викликало у вас невдоволення.

Продовжимо приклад із запізненням: «Мені дуже хотілося б, щоб мені дзвонили, якщо не можуть прийти вчасно».

В результаті замість звинувачення («Ти знову запізнилася») ми отримуємо фразу на кшталт «Коли хтось спізнюється, я хвилююся, бо не знаю причини запізнення. Мені дуже хотілося б, щоб мені дзвонили, якщо не можуть прийти вчасно».

«Ти-повідомлення» («Ти постійно чиниш по-своєму») можна замінити на «я-повідомлення» («Коли хтось робить усе по-своєму, я засмучуюсь, бо думаю, що для нього не важливо моя думка. Я була б рада, якби ми разом вирішували, як вчинити»).

Далі учасники об'єднуються в чотири групи (за допомогою карток: трикутник, квадрат, кружечок та ромб). Кожній групі пропонується сформулювати по два «я-повідомлення» як реакцію на запропоновані ситуації.

1. Ви пообіцяли подрузі прийти до неї на День народження. Однак, через не залежні від вас причини, не змогли цього зробити.
2. Ваша подруга по навчання взяла у вас конспект і не повернула в обумовлений час.
3. Син хоче подивитися на телевізорі футбол, а мама – серіал. Вона каже, що чекала на цей фільм весь день, син каже те саме.
4. Сусід по парті під час тесту зазирає до вас у листок і цим накликає на вас неприємності.
5. Викладач несправедливо звинувачує вас у списуванні під час контрольної.
6. Ви домовилися зі своїм другом разом піти в кіно. Ви чекаєте на нього вже 40 хвилин. Зрештою, він з'являється.
7. Ви дуже хочете піти разом із друзями на дискотеку, а батьки вам не дозволяють, тому що минулого разу ви повернулися дуже пізно.
8. На виробничому занятті з перукарської справи подруга втілила вашу ідею для зачіски, про яку ви розповіли їй вранці.

Тренер: «Використання техніки «я-повідомлень» вимагає деякого досвіду, оскільки не завжди можна швидко зорієнтуватися та перебудувати фразу, проте згодом це виходить все краще та краще. Техніка «я-повідомлень» не змушує партнера захищатися, вона навпаки запрошує його до діалогу, дає можливість висловити свою думку і залишає обом учасникам діалогу поле для маневру.

Вправа «Шляхи вирішення конфлікту» (7 хв.)

Мета: визначити етапи чи можливі шляхи вирішення конфліктної ситуації.

Матеріали: дошка, маркери.

Хід роботи

Тренер: «Раніше ми з вами говорили про те, що існує п'ять стилів поведінки у конфлікті, які пов'язані із загальним джерелом будь-якого конфлікту – розбіжністю інтересів двох і більше сторін:

1. суперництво (конкуренція) – прагнення домогтися задоволення своїх інтересів на шкоду іншому;
2. уникнення, котрій характерне як відсутність прагнення кооперації, і відсутність тенденції до досягнення своїх цілей;
3. пристосування, що означає, на противагу суперництву, принесення на поталу своїх інтересів заради іншого;
4. компроміс, коли сторони прагнуть врегулювати розбіжності шляхом взаємних поступок;
5. співробітництво, коли учасники конфлікту приходять до варіанту, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

За допомогою «мозкового штурму» учасники тренінгу визначають етапи чи шляхи вирішення конфлікту таким чином, щоб виграли обидві сторони. Тренер фіксує їх відповіді на дошці. Всі разом формулюють 5 етапів вирішення конфлікту.

Етап 1. З'ясувати, у чому полягає проблема (на цьому етапі важливо вміти слухати та чути одне одного – «активне слухання»). Крім того, важливо знати про почуття партнера та повідомити про свої почуття у формі «я-повідомлення».

Етап 2. Визначити можливі варіанти вирішення конфліктної ситуації. Можна їх записати.

Етап 3. Вибір: вибрати 2-3 можливі варіанти.

Етап 4. Визначити, які проблеми можуть виникнути на шляху вирішення конфліктної ситуації, та намітити шлях їх подолання.

Етап 5. Вирішення конфлікту.

Тренер: «Стратегія співпраці є незамінною у вирішенні, наприклад, сімейних конфліктів, коли дуже важливо, щоб усі члени сім'ї були у виграші. Проте слід зазначити, що жодна із стратегій не може бути ефективною у всіх без винятку ситуаціях. Важливо робити правильний вибір з огляду на конкретні обставини».

Робота із ситуаціями (10 хв.)

Мета: сформувати навички вирішення конфліктних ситуацій.

Матеріали: картки з історіями, папір формату А4, маркери.

Хід роботи: учасники об'єднуються у 2 групи розрахувавшись на перший-другий. Потім кожна група отримує картку з описом будь-якої конфліктної ситуації. Учасникам необхідно, користуючись вже відомими п'ятьма етапами розв'язання конфлікту, «програти» свою ситуацію так, щоб конфлікт був конструктивно вирішений.

Ситуація №1

Тобі треба йти на тренування з футболу. Ти вже спізнюєшся. І раптом мама каже тобі, що сьогодні ввечері прийдуть гості, а в хаті немає олії. Вона дуже зайнята приготуванням вечері для гостей і просить тебе сходити до магазину за олією. Ти кажеш, що вже спізнюєшся на тренування. Прийти вчасно дуже важливо, бо через два тижні будуть серйозні змагання, у яких тобі необхідно взяти участь, а мама каже, що вона не може піти в магазин, а більше нема кому: тато ще на роботі. Що можна зробити у цій ситуації?

Ситуація №2

Ваша подруга купила два квитки до драмтеатру. Прем'єра розпочинається о 19.00. Квитки у неї. Ви домовилися зустрітися о пів на сьому біля головного входу. Ви приходьте вчасно. Проте подруги не має. Відсутня вона і о сьомій годині. О пів на восьму вона з'являється.

Заклучна частина

Вправа «Дякую за приємне заняття» (5 хв.)

Мета: створити позитивний настрій після завершення тренінгу, відпрацювати навички вираження дружніх почуттів та подяки один одному.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: тренер пропонує всім стати в спільне коло та взяти участь у невеликій церемонії, яка допоможе висловити дружні почуття та подяку один одному. Гра проходить таким чином: один із учасників стає в центр, інший підходить до нього, бере його за руку і вимовляє: «Дякуємо за приємне

заняття!» Обидва залишаються в центрі, як і раніше, тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, тисне її і каже: «Дякую за приємне заняття!» Таким чином, група у центрі кола постійно збільшується. Усі тримають один одного за руки. Коли до групи приєднується останній учасник, коло замикається, і церемонія завершується.

ЗАНЯТТЯ 2. «СІМ'Я БЕЗ НАСИЛЬСТВА»

Мета: сформувати в здобувачів освіти розуміння того, що таке насильницька та ненасильницька поведінка; обговорити існуючі в суспільстві стереотипи щодо домашнього насильства, а також вивчити способи захисту у ситуації домашнього насильства.

Зміст заняття

Вступна частина

Вправа «Снігова куля» (5 хв.)

Мета: створити довірливу атмосферу перед початком тренінгового заняття.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: кожен із учасників тренінгового заняття називає своє ім'я та те, чим він любить займатися у вільний час. Наступний учасник повторює сказане попереднім та називає своє ім'я та своє хобі, і т. д. Останній учасник називає всіх, розповідає про їхнє хобі та говорить своє ім'я та хобі.

Основна частина

Міні-опитування на тему «Насильницька та ненасильницька поведінка» (10 хв.)

Ціль: закріпити в учасників розуміння того, що таке ненасильницька поведінка.

Матеріали: опитувальні листи за кількістю учасників тренінгового заняття, ручки.

Хід роботи: кожному учаснику тренінгового заняття пропонується опитувальний лист (див. Додаток 4). Потім кожен учасник має виконати три завдання. Ведучий озвучує чергове завдання після виконання попереднього.

Завдання №1. Уяви собі, що ти вже дорослий. Чи хочеш ти, щоб твій чоловік (дружина, син, дочка) мали такі якості? Навпроти кожної якості в колонці «А» напиши «Так» або «Ні».

Завдання №2. Як ти думаєш, чи є перелічені якості в тебе самого? Навпроти кожної якості в колонці «Б» напиши «Так» або «Ні».

Завдання №3. Зістав колонки «А» і «Б» і подумай над отриманим результатом. Підсумки опитування обговорюються в групі, після чого проводиться "мозковий штурм" на тему "Що таке ненасильницьке поводження?" і «Що таке насильство?».

Вправа «Зашифрований стереотип» (15 хв.)

Мета: звернути увагу учасників на існуючі у суспільстві стереотипи щодо домашнього насильства та обговорити їх.

Матеріали: маркери, аркуші паперу формату А4, картки із написаними на них стереотипами.

Хід роботи: учасники об'єднуються у 3 групи за принципом улюблені квіти перших трьох здобувачів освіти ромашка, троянда, айстра. Кожній підгрупі даються картки із записаними 2 стереотипами. Протягом 5 хвилин треба зашифрувати стереотипи малюнками чи символами чи показати маленьку сценку. Кожна команда представляє свої напрацювання, а решта повинні відгадати, про який стереотип йдеться.

Приклади стереотипів:

1. Жінки самі провокують чоловіків.
2. Б'є – значить любить.
3. Необхідно терпіти та зберігати сім'ю заради дітей.
4. Вдарити дитину за погану поведінку – це не насильство, а спосіб виховання.
5. Діти постійно провокують своїх батьків.

6. Від домашнього насильства страждають лише жінки.

Вправа «Правила поведінки» (15 хв.)

Мета: обговорити із здобувачами освіти основні правила поведінки у ситуації домашнього насильства.

Матеріали: аркуші паперу формату А4 із записаними на них правилами безпечної поведінки в різних ситуаціях насильства (див. Додаток 5), ручки.

Хід роботи: тренер роздає листки з правилами безпеки і пропонує здобувачам освіти вибрати ті з них, які можуть наслідувати особи, які потрапили в ситуацію домашнього насильства.

Після того, як учасники тренінгового заняття обрали правила, відбувається обговорення.

Заключна частина

Вправа «Валіза» (5 хв.)

Мета: підвести підсумки заняття.

Матеріали: лист паперу з намальованою валізою, стікери, ручки.

Хід роботи: тренер пропонує учасникам зібрати валізу. У неї треба покласти те, що вони дізналися під час тренінгового заняття. Кожен учасник записує свою відповідь на стікері, потім підходить та приклеює на валізу, зачитуючи вголос те, що написав.

ЗАНЯТТЯ 3. «СЕКРЕТ ЩАСТЯ»

Мета: сприяти виробленню навичок конструктивної взаємодії у сім'ї; підвищення самооцінки здобувачів освіти.

Зміст заняття

Вступна частина

Вправа «Потурбуйся про себе» (5 хв.)

Мета: створити доброзичливу атмосферу для проведення заняття, сформувати навички невербального спілкування.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: об'єднавшись в пари та притулившись спинами один до одного, треба знайти максимально зручне для себе становище, при якому тіло може розслабитися; необхідно зняти напругу, щоб стало комфортно обом. Потім до пари підлаштовується третій учасник (у батьків з'являється дитина).

По завершенні вправи ведучий просить розповісти учасників про їхні відчуття, потім робить висновок.

Основна частина

Вправа «Сімейні правила» (10 хв.)

Мета: визначити ставлення учасників до правил сімейного життя.

Матеріали: аркуші паперу формату А4 для кожного учасника, ручки.

Хід роботи: учасникам пропонується скласти список приблизно з 10 правил, що існують у їхніх сім'ях, та розбити їх на дві групи: правила, що схвалюються учасником, та правила, які він хотів би змінити. Після цього пропонується об'єднатися в пари і обговорити складені списки. Наприкінці вправи ведучий пропонує учасникам за бажанням поділитися роздумами або переживаннями в колі.

Вправа «Сімейна подія» (20 хв.)

Мета: навчитися слухати та чути інших, розуміти потреби іншої людини та приймати рішення, які влаштовують усіх членів сім'ї.

Матеріали: картки для написання виконуваної учасниками ролі: батько, мати, син, дочка тощо.

Хід роботи: всі учасники об'єднуються в дві групи: «члени сім'ї» та «спостерігачі». Члени сім'ї беруть картки, пишуть на них свою роль і сідають у центрі кола, утвореного групою.

Вони уточнюють свої сімейні ролі, потім ведучий говорить про якусь радісну подію, яка сталася в їхній сім'ї, наприклад, «ваша сім'я виграла в лотерею велику суму грошей», і пропонує їм вести дискусію. Зовнішнє коло спостерігає за «родиною». Ведучий може заздалегідь дати «спостерігачам» завдання, скажімо, звернути увагу, наскільки дружно «родина» вирішує ту чи

іншу проблему. Можна запропонувати кожному глядачеві спостерігати за поведінкою якогось конкретного члена сім'ї.

У ситуації з виграшем цікаво, що кожен член сім'ї хоче витратити гроші: навчання, подорож, яку-небудь покупку; чи зумів він зацікавити інших своєю пропозицією; чи може розставити пріоритети, тощо.

Коли обговорення закінчено, «спостерігачам» пропонується висловити свою думку про те, що вони бачили і чули: хто з «членів сім'ї» зміг чути інших і приймати рішення, які б влаштовували всіх, а хто не зміг цього і чому.

Вправа «Для мене сім'я – це...» (10 хв.)

Мета: з'ясувати ставлення учасників тренінгу до сім'ї, зрозуміти, яке місце займає сім'я у житті і навіщо вона їм потрібна.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: кожен учасник висловлює своє ставлення до сім'ї, починаючи з фрази: "Для мене сім'я - це...".

Заклучна частина

Вправа «Відкритий мікрофон» (5 хв)

Мета: висловити своє враження про заняття.

Матеріали: свічка.

Хід роботи: всі учасники по черзі беруть до рук свічку і висловлюють своє враження про тренінг, кажуть, як вони почували себе під час тренінгу, чи було їм цікаво, що корисного вони дізналися.

ЗАНЯТТЯ 4. «НЕБЕЗПЕКИ ВІРТУАЛЬНОГО СВІТУ»

Мета: розширити знання учасників тренінгу про небезпеки при користуванні Інтернетом, мобільними телефонами та можливість уникнути цих небезпек.

Зміст заняття

Вступна частина

Вправа «Я та Інтернет» (5 хв.)

Мета: створити невимушену та довірливу атмосферу в групі, дізнатися про відношення учнів до Інтернету.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: кожен із учасників тренінгу називає своє ім'я та говорить коротко (двома-трьома фразами), чим для нього є Інтернет.

Основна частина

Вправа «Калейдоскоп питань» (10 хв.)

Мета: з'ясувати, в яких соціальних мережах зареєстровані учасники та що вони знають про небезпеки, які приховує у собі «всесвітня павутина».

Матеріали: не потрібні.

Ведучий ставить учасникам наступні питання:

- Назвіть причини, через які ви заходите в Інтернет.
- У яких соцмережах ви зареєстровані?
- Чи спілкуєтеся ви з незнайомцями?
- Чи знаєте ви про якийсь неприємний випадок, пов'язаний з Інтернетом, який стався з кимось з освітнього закладу? Можливо, таке було особисто з вами?
- Чи вважаєте ви, що Інтернет — це вільний простір, у якому на свій розсуд можна робити все, що забажаєш?
- Як ви вважаєте, чи шкодить Інтернет вашому фізичному здоров'ю?
- Як ви вважаєте, чи змушує вас Інтернет поступатися своїми моральними принципами?
- Як ви вважаєте, чи шкодить Інтернет вашому психічному здоров'ю?
- Як ви вважаєте, чи шкодить Інтернет вашому культурному рівню?

Коментар: ведучий запрошує учасників висловитись (за бажанням).

Вправа «Небезпеки в кіберпросторі» (20 хв)

Мета: з'ясувати, що учасники знають про можливості мережі Інтернет та її небезпеки, а також про небезпеки, пов'язані з мобільними телефонами.

Матеріали: листи паперу формату А 3, кольорові маркери, фломастери, скотч.

Хід роботи: учасники об'єднуються в чотири групи, які одержують назви комп'ютерних термінів (наприклад, флешка, диск, миша, сайт, форум тощо). Двом першим групам дається завдання написати про небезпеку в Інтернеті, а двом іншим – про небезпеку мобільних телефонів. Потім гурти презентують свої напрацювання. Те, що не написала одна група, доповнює інша. Усі учасники можуть додатково пропонувати те, що не було сказано. Тренер доповнює напрацювання груп.

Вправа «Питання в кульках» (10 хв.)

Мета: з'ясувати, наскільки добре учасники знають правила безпечного користування Інтернетом, заповнити деякі прогалини в їх знаннях.

Матеріали: кульки, виготовлені з паперу формату А4, на яких написані питання щодо безпечного користування Інтернетом.

Хід роботи: кожному учаснику пропонується кулька, зроблена з паперу. На деяких папірцях написані питання щодо безпечного використання Інтернету, деякі папірці – порожні. Учасники отримують завдання: якщо їм дістається папірець із запитанням, вони на нього відповідають, якщо порожній папірець – вони можуть поставити відповідно темі питання ведучому (правила безпечного використання Інтернету див. у Додатку 3).

Заключна частина

Вправа «Я сьогодні зрозумів/зрозуміла...» (5 хв.)

Мета: підведення підсумків заняття.

Матеріали: не потрібні.

Тренер пропонує всім учасникам тренінгу продовжити фразу «Я сьогодні зрозумів/зрозуміла...».

Перелік використаних джерел:

1. Активне слухання. [Електронний ресурс] URL: http://psychologis.com.ua/aktivnoe_slushanie.htm (дата звернення: 15.09.2021)
2. Безпека дитини в інформаційно-комунікаційному просторі. Щорічної державної доповіді про становище дітей в Україні за підсумками 2016 року/ Держ. ін-т. сімейної та молодіжної політики. – К., 2017. – 140с.
3. Види насильства. [Електронний ресурс] URL: <https://rozirvykolo.org/vidi-nasilstva> (дата звернення: 16.08.2021)
4. Голова Н.І. Корекційно-виховний тренінг для учнів старших класів «Я – толерантна особистість» // Позакласний час. – 2010. - № 7. – С.49 – 54.
5. Каравай А. Матеріал для учасників тренінгу для тренерів «Підготовка молоді до самостійного життя – навички спілкування та управління власним часом і фінансами».- 214с.
6. Конфлікт. [Електронний ресурс] URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82> (дата звернення: 22.08.2021)
7. Лещук Н. О. Дорослішай на здоров'я: навчально-методичний посібник / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. В. Голоцван. - К., 2012. - 214с.
8. Насильство. [Електронний ресурс] URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення 30.08.2021)
9. Олексин О.І. «Безпечна поведінка підлітків в Інтернеті». [Електронний ресурс] URL: <http://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2019/10/programi/file132.pdf> (дата звернення: 18.08.2021)
10. Поняття активного слухання. [Електронний ресурс] URL: <https://scicenter.online/psihologicheskoe-konsultirovanie-scicenter/ponyattya-aktivnogo-sluhannya-131186.html> (дата звернення: 11.08.2021)
11. Поняття «домашнє насильство» та його види. [Електронний ресурс] URL: https://trnvk.gov.ua/ua/news/pg/300420333844253_n/ (дата звернення: 14.08.2021)

12. Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми: методичний посібник для освітян / Авт.: Журавель Т. В., Кочемировська О. О., Ясеновська М. Е. / За заг. ред. Безпалько О. В. – К.: ТОВ “К.І.С.”, 2010. – 242 с.
13. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник. / Андрєєнкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 132 с.
14. Розв’язання конфліктів. Основні стилі поведінки. [Електронний ресурс] URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/9881/> (дата звернення: 25.08.2021)
15. Спілкуємося й діємо: Навч.метод. посіб. / Ж. В. Савич, О. В. Безпалько. — К.: Наш час, 2006. — 120 с.
16. Стилi поведiнки у конфлiкті. [Електронний ресурс] URL: http://studies.in.ua/conflict_seminar/496-stil-povednki-u-konflkt.html (дата звернення: 26.08.2021)
17. Чуб К.Ф., Борисенко А.О. До проблеми навчання школярів основам безпечної роботи в Інтернеті// Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія».- Харків, 2016. – Вип.55

Картки для вправи «Види насильства»

Фізичне насильство:

- стусани,
- потиличники,
- удушення,
- плювання,
- побиття,
- заподіяння опіків,
- укуси,
- вбивство,
- поштовхи,
- поціпування,
- пропозиції спробувати сигарети, алкоголь, наркотики.

Емоційно-психологічне насильство:

- залякування, загрожуючі жести,
- обман,
- невіра в твої сили, про що тобі постійно говорять,
- підвищені вимоги,
- порівняння однієї дитини з іншою,
- шантаж,
- образа, приниження,
- контроль за спілкуванням з друзями,
- читання особистого листування,
- глузування,
- загрози застосувати насильство по відношенню до домашніх тварин,
- критика,
- ігнорування,
- після розлучення – заборона зустрічі з іншим батьком,

- сварки у присутності дитини.

Сексуальне насильство:

- примус дивитися порнографічні матеріали,
- примус до статевих стосунків з дітьми,
- згвалтування,
- примус до проституції,
- пропозиція знятися у порнографічному фільмі,
- пропозиція робити речі, які тебе бентежать і лякають.

Економічне насильство:

- приховування доходів,
- заборона працювати,
- відмова забезпечувати дітей,
- нехтування потребами дитини при покупці продуктів,
- вимога надавати чеки за покупки.

ДОДАТОК 2

Картки для вправи «Знайди собі пару»

- Знайдіть таке місце, куди ви могли б піти у разі небезпеки.
- Договоріться із сусідами, щоб вони викликали поліцію, якщо почують шум та крики з вашої квартири.
- Підготуйте документи (паспорт, свідоцтво про народження тощо), гроші та інші необхідні речі та покладіть їх в одне місце, щоб у будь-який момент ви змогли їх легко взяти та втекти з ними.
- Якщо ситуація критична, покидайте приміщення негайно, навіть якщо вам не вдалося взяти з собою необхідні речі.
- Попрактикуйтеся, як швидко і безпечно вийти з будівлі.
- Дізнайтеся, які двері, вікна, ліфти чи сходи підходять для цього найбільше.
- Розкажіть про факт насильства тим, кому ви довіряєте (друзям, родичам, педагогу).

- Заздалегідь дізнайтеся телефони місцевих служб, які можуть надати вам необхідну підтримку (кризовий центр для жінок, телефон довіри, телефон дільничного інспектора, служби у справах дітей тощо).
- Зробіть усе можливе, щоб кривдник не знайшов вас.

ДОДАТОК 3

Правила безпечної поведінки в Інтернеті для підлітків та молоді

1. Подумай, перш ніж надіслати «віртуальному другу» інформацію про себе та свої особисті фотографії. Ти не можеш знати, як буде використана ця інформація та фотографії.
2. Фотографії, потрапивши до «віртуального світу», залишаються там назавжди. Їх не можна прибрати чи знищити. Навіть якщо ти прибереш їх зі свого сайту, то вони все одно залишаться у «віртуальному просторі». Розміщуючи свої надто відверті фотографії, подумай про те, що їх можуть побачити твої друзі, батьки, знайомі.
3. Ти не знаєш, ким твій «віртуальний друг» може опинитися у звичайному житті. Якщо ти вирішиш зустрітися з ним, повідом про це батькам або людині з реального світу, якого ти добре знаєш і якій довіряєш. Запроси з собою на зустріч друга чи подругу із реального світу.
4. Вибирай для зустрічей із «віртуальними друзями» людні місця та світлий час доби.
5. Якщо в кіберпросторі ти отримуєш листи або повідомлення з погрозами або образами, розкажи про це батькам або людині з реального світу, якій ти довіряєш.
6. Якщо тебе щось бентежить чи лякає у «віртуальному світі», розкажи про це батькам чи людині з реального світу, якій ти довіряєш.
7. Пам'ятай: те, про що ти читаєш або що бачиш в Інтернеті, не завжди є правдою.
8. Будь культурним користувачем Інтернету. Яким буде "віртуальний світ" - багато в чому залежить від тебе.

Зразок опитувального листа

Риса характеру	А	Б
1. Любить нав'язувати свою думку, «тиснути» на оточуючих, вважає себе краще інших		
2. Насміхається з оточуючих		
3. Завжди відкрито говорить про свої почуття та думки		
4. Обманює оточуючих, використовуючи їх у своїх цілях		
5. Поважає почуття та думку оточуючих		
6. Звинувачує оточуючих у власних помилках та поганому настрої		
7. Жорстоко поводить з тваринами, маленькими дітьми, старими: ображає, б'є їх		
8. Уважно вислуховує та підтримує оточуючих, допомагає їм		
9. Слідкує за рідними людьми, забороняє їм спілкуватися з друзями		
10. Залякує оточуючих, загрожує їм		

Правила поведінки

1. Якщо на вас напали – кричіть, біжіть, привертайте до себе увагу. Телефонуйте до поліції.
2. Знайдіть таке місце, куди ви змогли б піти у разі небезпеки.
3. Не впускайте в будівлю незнайомців, особливо якщо відчуваєте занепокоєння.
4. Не заходьте у ліфт із незнайомими людьми.
5. Продумайте свої дії на випадок, якщо акт насильства вже відбувся і може знову повторитися.
6. Підготуйте документи (паспорт, свідоцтво про народження тощо), гроші та інші необхідні речі та покладіть їх в одне місце, щоб у будь-який момент ви змогли їх легко взяти та втекти з ними.
7. У пізній час доби намагайтеся не ходити по вулиці.
8. Якщо ситуація критична, покидайте приміщення негайно, навіть якщо вам не вдалося взяти з собою необхідні речі.

9. Не сідайте до незнайомих людей у машину.
10. Попрактикуйтесь у тому, як можна швидко та безпечно вийти з будівлі. Дізнайтеся, які двері, вікна, ліфти чи сходи підходять для цього найбільше.
11. Вивчіть елементарні прийоми самооборони.
12. Розкажіть про факт насильства тим, кому ви довіряєте (друзям, родичам).
13. Заздалегідь дізнайтеся про телефони місцевих служб, які можуть надати вам необхідну підтримку (кризовий центр для жінок, телефон довіри, телефон дільничного інспектора, служби у справах дітей тощо).

ДОДАТОК 6

Пам'ятка «Куди звертатися по допомогу?»

- **102** — номер екстреного виклику поліції.
- **15-47** — урядова гаряча лінія з протидії домашньому насильству.
- **0-800-500-33-53** (зі стаціонарного) або **116 123** (з мобільного) — безкоштовна національна гаряча лінія протидії домашньому насильству.
- **044-254-75-88** — управління дотримання прав людини Національної поліції.
- **@police_helpbot** — телеграм-чатбот Міністерства внутрішніх справ із протидії домашньому насильству.
- **0-800-213-103** — єдиний контакт-центр системи безоплатної правової допомоги, або електронна адреса **info@legalaids.gov.ua**.
- Національна дитяча «гаряча лінія»: **0-800-500-225, 116-111** (з мобільного).
- **Управління у справах сім'ї та молоді Житомирської міської ради: (0412) 42-01-25.**
- **Служба (управління) у справах дітей Житомирської міської ради: (0412) 48-11-97, (0412) 48-12-07.**
- **Житомирський міський центр соціальних служб міської ради:**
 - (місцезнаходження: м. Житомир, вул. Перемоги, 55)**
 - Приймальня – (0412) 47-09-44.**
 - Відділ соціальної роботи Центру (063) 354-65-20 та його структурні підрозділи:**
 - «Служба соціальної підтримки сім'ї» **(каб. 119).**
 - «Служба юридичної підтримки» **(каб. 121а).**
 - «Денний центр соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі» **(063) 354-65-20 (каб. 121)**

Матеріали, що демонструють реалізацію програми в закладі освіти

Відгуки від учасників

просвітницької програми «Життя без насильства»

Дуже вдячна Вам за те, що провели ці заняття. Було дуже пізнавально та цікаво.

Іра

У мене в сім'ї не завжди все гаразд, але розумію, що то просто конфліктні ситуації, які буду вчитися вирішувати.

Світлана

Цікаво, корисно. Може треба буде знайомим допомога, то зможу порадити куди звернутися.

Віка

Сподобався аналіз ситуацій. Легко на життєвих прикладах розібрати де конфлікт, а де насильство.

Юля

Домашнє насильство – страшна тема. Після заняття усвідомила, що мої батьки найкращі, а сім'я найдобріша. Дякую за заняття.

Юлія

