

ЯК ТИ?

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Антибулінгова програма
«Дружній простір»

Як? Ти?

УРОКИ З ПСИХОЛОГІЇ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ
(10–14 РОКІВ)

*Навчально-методичний посібник
для педагогів і психологів*

Київ, 2024

УДК 316.612:37.04(075)
Я44

Схвалено для використання в освітньому процесі
в закладах загальної середньої освіти, протокол 3 засідання
експертної комісії з психології та педагогіки від 25 вересня 2023,
зареєстрований у Каталозі надання грифів навчальній літературі
та навчальним програмам 7.0018-2023.

Укладачі:

*Алексєєва Ольга Валеріївна
Базима Наталія Валентинівна
Задорожна Наталія Вікторівна
Зубець Наталя Олександрівна
Падій Ольга Вікторівна
Савицька Ніна Володимирівна
Цимбал Сергій Вікторович*

Редакторка: *Наталя Зубець*
Художниця: *Світлана Медведєва*
Верстальниця: *Марія Шмуратко*

Я44 **ЯК ТИ?** Уроки з психології для школярів (10–14 років) : навч.-метод. посіб. для педагогів і психологів / Алексєєва О., Антощенко Я., Базима Н., Беженова С., Бесчастна Л., Вінницька М., Гондюл І., Гольцева І., Дорошенко Н., Задорожна Н., Марченко Л., Мирошниченко У., Падій О., Попельницька О., Савицька Н., Сербайло К., Ситник Н., Тараріна О., Хмелєва-Токарева О., Цимбал С., Шевченко Ю. — Київ, 2024. — 347 с.

ISBN

Навчально-методичний посібник для учнів 5–8 класів «Як ти? Уроки з психології для школярів» був створений у рамках національної антибулінгової програми «Дружній простір».

Він містить теоретичну інформацію щодо психологічних особливостей учнів 5–8 класів, а також методичні рекомендації до проведення уроків з психології на такі важливі теми, як: «Самооцінка та самоцінність», «Стрес і стресостійкість», «Взаємодія в команді: конфлікти», «Інакшість іншого та толерантність», «Особисті межі», «Емоційний інтелект», «Основи самопідтримки та самодопомоги у складних ситуаціях».

Зазначені матеріали можуть бути використані під час формування громадянської та соціальної компетентності реалізації соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі Державного стандарту повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 898 від 30 вересня 2020 р.

Навчально-методичний посібник призначений для практичних психологів та соціальних педагогів закладів загальної середньої освіти, а також може бути використаний учителями під час виховних заходів та в позашкільній роботі. Запропонований посібник може супроводжувати як самостійний предмет, так і використовуватися для підсилення інших уроків навчальної програми.

УДК 316.612:37.04(075)

ISBN

З М І С Т

Передмова	7
------------------------	----------

РОЗДІЛ 1. Становлення особистості підлітка	11
---	-----------

Психологічні особливості учнів 5 класу (10–11 років)	15
Психологічні особливості учнів 6 класу (11–12 років)	18
Психологічні особливості учнів 7 класу (12–13 років)	21
Психологічні особливості учнів 8 класу (13–14 років)	24

РОЗДІЛ 2. Методичні рекомендації до проведення уроків з курсу «Психологія» у 5–8 класах (10–14 років)	29
--	-----------

Орієнтовний зміст навчальної програми	29
Тема 1. Самооцінка та самоцінність	41
Тема 2. Стрес і стресостійкість	67
Тема 3. Взаємодія в команді: конфлікти	107
Тема 4. Інакшість іншого та толерантність	153
Тема 5. Особисті межі	191
Тема 6. Емоційний інтелект	239
Тема 7. Основи самопідтримки та самодопомоги у складних ситуаціях	281

Додатки	313
----------------------	------------

Список використаної літератури	345
---	------------

ПЕРЕДМОВА

Одним із пріоритетних напрямів розвитку національної системи освіти є пошук ефективних шляхів входження кожної дитини в освітнє середовище, яке сприятиме максимальному розкриттю її потенціалу та всебічному гармонійному розвитку. Виклики сьогодення провокують організацію максимально швидкої адаптації освітнього простору до непередбачуваних умов як самих здобувачів освіти, так і всього педагогічного колективу.

Сьогодні в Україні передбачені зміни на рівні державної освітньої політики та практичної роботи закладів освіти, що окреслені в «Національній доктрині розвитку освіти в Україні у XXI столітті». Вони торкаються: «особистісної орієнтації освіти; створення рівних можливостей для дітей та молоді у здобутті якісної освіти; забезпечення варіативності здобуття базової або повної загальної середньої освіти відповідно до здібностей та індивідуальних можливостей».

Наразі учителі загальноосвітніх шкіл недостатньо обізнані з психологічними та психофізичними особливостями дітей підліткового віку і впливом на них постійних стресових ситуацій. Перебуваючи під тиском сукупності травмувальних факторів, психіка юної особистості не вміє екологічно впоратися з ними, вибудовуючи захисні механізми замість гнучких стратегій реагування, що, поєднуючись з гормональними змінами, призводить до специфічних поведінкових проявів.

Курс «Психологія» для учнів 5–8 класів (10–14 років) покликаний ознайомити дітей з тими викликами, які трапляються в повсякденному житті, даючи можливість на доступних прикладах, у цікавому форматі розібрати такі складні теми, як «Самооцінка та самоцінність», «Стрес і стресостійкість», «Емоційний інтелект», які покращать розуміння себе та інших. Уроки побудовані так, щоб знайомство зі складними психологічними термінами спиралося на практичні дії, доповнювалося роздумами та підкріплювалося діалогом з обміном думками. Виконуючи запропоновані вправи, діти аналізують власні індивідуальні особливості, вчать дослухатися до себе, ділитися особистими спостереженнями, обстоювати свою точку зору й уважно та з повагою ставитися до думок однокласників.

Теми «Особисті кордони», «Інакшість іншого та толерантність» покликані звертати увагу школярів на спільне та відмінне між людьми, цікавитися особистістю того, хто поряд, протидіють формуванню упередженості та нетерпимості, виховують повагу як до себе, так і до іншого незалежно від його особливостей, вчать знаходити в кожній особистості щось цікаве, виробляють гнучкість у комунікації, що надзвичайно важливо для підліткового віку. Діти вчать контролювати емоції, долати прояви агресивності, сарказму, цинізму, іронії, що властиві підліткам.

Тема «Взаємодія в команді: конфлікти» допомагає розібратися з причинами виникнення конфліктів і можливими шляхами їх уникнення чи ефективного розв'язання. Збільшення кількості булінгових ситуацій у школах дає підстави вважати, що учні не вміють конструктивно спілкуватися, адекватно виражати власні емоції, симпатії та антипатії, доносити до інших свою думку, визнавати провину і просити пробачення, повідомляти про потребу в допомозі тощо.

Тема «Основи самопідтримки та самодопомоги у складних ситуаціях» разом із вищезазначеними темами озброює підлітків важливим інструментарієм виявлення та розуміння своїх потреб і знаходження шляхів подолання проблемних ситуацій. Часто діти підліткового віку вважають, що вони знаходяться у вирі проблем, з якими неможливо впоратися. Спілкуючись на уроках психології, вони матимуть можливість зрозуміти, що безвихідних ситуацій не буває, люди поряд можуть переживати схожі емоційні стани, є безліч дієвих засобів виходу з будь-якого становища. Спільно виконуючи запропоновані вправи, діти помічають, що вони не самотні у своїх думках і переживаннях, що сусід по парті теж переймається тими ж питаннями, що з кимось зовні не схожим є величезна кількість спільних тем для розмови чи спільна діяльність, що за тією чи тією поведінкою може ховатися зовсім не те, що здається.

Практичне спрямування кожного уроку, різноманітність вправ та завдань і їх послідовність спрямовано на те, щоб навіть пасивні учні, які оберуть роль слухачів, отримали цінний матеріал для роздумів.

В освітньому середовищі повинні бути створені умови і для дітей з особливими освітніми потребами, і для дітей, які розвиваються відповідно до вікових норм; для активних і для сором'язливих та замкнених учнів; для тих, кому легко дається оволодіння програмним матеріалом, та для тих, хто потребує допомоги.

В основі курсу «Психологія» лежить ідея прийняття індивідуальності кожного окремого учня. Отримані знання та навички допомагатимуть дітям будувати комунікацію з педагогами та однокласниками не лише на уроках, а й у позаурочний час, будуть перенесені в сімейну систему та на всі контексти життя.

Кожен педагог має гарантувати реалізацію якісного та спеціального, особистісно зорієнтованого освітнього процесу для кожного учня. Подібна відповідальність потребує відповідного рівня як теоретичної, так і практичної підготовки педагогічного працівника. Саме тому посібник містить і безпосередньо детальні розробки уроків, і опис становлення особистості підлітка з практичними рекомендаціями щодо побудови взаємодії з дітьми кожної вікової категорії.

Цей посібник було сформовано командою психологів-однодумців, що підтримують антибулінгову програму «Дружній простір» за ініціативи народної депутатки Людмили Марченко та за підтримки Центру громадської активності «Синергія». Апробація уроків посібника відбулася у грудні-травні 2023 року між 330 фахівцями (директори шкіл, заступники директорів, учителі, асистенти вчителів, соціальні педагоги, психологи) і отримала схвальні відгуки (90 % опитуваних поставили оцінку «відмінно», 95 % зазначили, що програма уроків змін не потребує). Посібник адресовано фахівцям, які працюють у школах з учнями 5–8 класів (10–14 років).

РОЗДІЛ 1

СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Вікова психологія — галузь психологічної науки, що вивчає закономірності розвитку людини на різних етапах її індивідуального життя. Звертаючись до неї, ми можемо взяти на озброєння ті особливості школярів, які маємо обов'язково враховувати для підвищення ефективності освітнього процесу.

Відповідно до основних класичних періодизацій вікового розвитку (Л. Виготський, Д. Ельконін, Е. Еріксон, Ж. Піаже, З. Фрейд) підлітковий період триває з 10 (11) до 15 років і охоплює навчання в основній школі (5–9 класи) та знаменує собою суттєві зрушення молодшої особистості в напрямку дорослішання. Цей вік характеризується бурхливими, але нерівномірними темпами зростання організму та фізіологічними змінами.

Підліток — вже не дитина, але ще й не дорослий. Формально життя молодшого школяра і школяра середніх класів майже не змінюється. Підліток продовжує жити в сім'ї, навчатися у школі, контактувати з однолітками, але сама соціальна ситуація (тобто особливе поєднання внутрішніх процесів і зовнішніх умов психічного розвитку індивіда, типове для представників кожного вікового періоду) трансформується в його свідомості в зовсім нові ціннісні орієнтації. На цьому етапі вже по-іншому розставляються акценти між сім'єю, однолітками і школою, що зумовлено переходом від дитинства до дорослості. Поступово змінюється мотивація навчання підлітків, загальне ставлення до перебування у школі. Якщо провідним видом діяльності молодших школярів було навчання і вони були психологічно захоплені навчальною діяльністю та бажанням дізнаватися якомога більше нового й цікавого щодня, то підлітків усе більше приваблюють взаємини з однолітками, побудова дружніх стосунків, закоханість, утворення груп і приєднання до них.

Спілкування з однолітками в підлітковому періоді реалізує такі функції:

- обмін інформацією, самопізнання;
- удосконалення навичок взаємодії з однолітками;
- збагачення емпатійних навичок, здатності розділяти з іншими спільні заняття, інтереси та почуття;
- налагодження контактів із протилежною статтю та засвоєння гендерних ролей;
- становлення автономності підлітка, його незалежності від дорослих;
- отримання досвіду набуття прийняттого соціального статусу.

У шкільних умовах, навіть не ігноруючи навчання, особливої уваги підліток надає спілкуванню з однолітками, тому ці особливості вікового періоду мають обов'язково враховувати та використовувати педагогічний колектив і батьки.

Ускладнення шкільного навчання, що відбувається під час переходу учнів з початкової до основної школи, створює ризик розгортання підліткової шкільної дезадаптації, яка може викликати стійкі утруднення в оволодінні знаннями та виробленні відповідних умінь, якщо її не подолати вчасно. Підліткові може бути цікаво навчатися, але цікавість відходить на другий план, бо у фокусі уваги перебувають міжособистісні стосунки, особливо — між однолітками, однак і стосунки між підлітком та батьками і вчителями також стають поступово важливішими, ніж шкільне навчання.

Зауважимо, що ставлення підлітків до навчального предмету переважно залежить від ставлення до вчителя. У зв'язку з розширенням досвіду та ускладненням розумової діяльності підліток, сприймаючи інформацію від учителя (та від дорослих загалом), піддає її критичному аналізу. Тому саме у взаєминах учнів основної школи з учителями вперше фігурує так званий «конфлікт поколінь», конструктивне вирішення якого першочергово залежить від позиції педагога.

Думка батьків також втрачає авторитетність і починає конкурувати з точкою зору однолітків. Відзначимо, що базові ціннісні орієнтації підлітка, розуміння ним соціальних проблем, моральні оцінки подій і вчинків перш за все залежать від позиції батьків. Якщо на попередніх вікових етапах між батьками та дітьми встановлено довірливі стосунки, то це стає запорукою більш «спокійного» проходження підліткового періоду. Якщо вони з різних при-

чин відсутні або в підлітка накопичилися усвідомлені чи неусвідомлені образи, то цей фактор підсилюватиме конфліктні ситуації та прояви протестної поведінки.

Суттєві фізичні зміни, розвиток організму, що помічає в собі підліток, викликають формування центрального особистісного новоутворення віку — почуття дорослості, що виражається в суб'єктивному ставленні підлітка до себе як до дорослого, в уявленні себе дорослою людиною.

Це почуття в підлітків не є обов'язково усвідомлюваним, однак воно є специфічною формою самосвідомості представників цього віку, соціальною за змістом і походженням. Як закономірна ознака формування особистості це новоутворення виникає в підлітків навіть за умов протилежного виховання дорослими: авторитарний підхід, регламентація всієї поведінки дитини разом зі значною свободою та самостійністю.

Почуття дорослості в підлітків виявляється з неоднаковою виразністю та в різних формах. Одним із його виявів є потреба в самоствердженні — спрямованості підлітка на пошуки, виявленні та реалізації своєї індивідуальності, унікальності в системі соціальних зв'язків. Поява такої потреби є свідченням переходу підлітка на наступний етап соціалізації — індивідуалізацію. Сутність самоствердження пояснюється прагненням до підтвердження самоцінності, бажання бути гідним уваги й отримати визнання інших, набути впевненості в собі.

Почуття дорослості як центральне новоутворення підлітків викликає в них прагнення змінити стосунки зі слухняності та підкорення дитини дорослому на рівноправні взаємини. Діти прагнуть, щоб до їхньої думки дослухалися, проте часто забувають про недостатність власного досвіду та категоричність, коли попереду здорового глузду виступає юнацький максималізм і бажання бути правим попри все. Розуміючи це, дорослі мають проявляти максимум лояльності та мудрості. Можливі конфлікти на цьому тлі слід розв'язувати конструктивно і власним прикладом демонструвати вміння йти на компроміси та поважне ставлення до думки іншого, навіть якщо вона протирічить власній точці зору.

Важливо пам'ятати, що прискорені темпи фізичного та фізіологічного розвитку не збігаються з такими ж швидкими темпами становлення особистості. Підліток фізично може мати вигляд дорослого, проте варто пам'ятати, що фізіологічна, гормональна, психічна та емоційна сфери ще формуються і їх змінювання призводить до нестабільності настроїв. Тому, поводячись із підлітком

як із дорослим і рівним, не варто забувати про те, що це — дитина, яка прямо зараз вчиться бути собою через пізнання себе, своїх особливостей, кордонів і стратегій поведінки.

Перемикання інтересів підлітка на однолітків, послаблення частоти спілкування, відвертості й довіри між батьками та дитиною є неминучим явищем, яке все ж не заперечує важливості родини для дорослішання підлітка. Його прагнення до поведінкової та нормативної автономії теж є досить відносним. Насправді підлітки не прагнуть до повної свободи, оскільки вона сприймається ними як відчуження від родини. Підлітки хочуть мати право робити власний вибір, виявляти свою незалежність, сперечатися зі старшими та нести відповідальність за свої слова і вчинки, однак повна свобода їм не потрібна, а часом вона навіть їх лякає.

У зв'язку з потужним прагненням до самопізнання, суттєвими спробами розібратися в собі підліток стає чутливим до думки інших про себе, гостро сприймає критику та бурхливо реагує на неї. Така реакція виявляє вразливість підлітка, нестабільність його самооцінки. Хоча внаслідок рефлексії зростає критичність і адекватність самооцінки підлітка, спостерігається її дисбаланс з рівнем намагань, який має завищений характер. Самооцінка підлітком своїх успіхів у навчанні та праці може вступати в конфлікт з його власними прагненнями, які він не в змозі реалізувати, відтак виникає конфлікт між тим, ким він хоче бути і ким він є. Ця ситуація спричиняє проходження учнем основної школи афекту неадекватності. Такий стан викликає значна дистанція між своїм ідеальним, бажаним образом і його невідповідність оцінці реальних якостей підлітка.

Оптимальним стилем у взаємодії вчителя з підлітками є демократичний, що поєднує в собі заохочення дітей до самостійності, відповідальності та колегіальності з постійним, вимогливим контролем, справедливою оцінкою результатів школярів. Якщо педагоги помічають процеси дорослішання учнів основної школи, визнають їх, організовують навчальну та виховну діяльність так, щоб підлітки могли адекватно реалізувати себе як особистості, які формуються, то процес взаємодії між ними має продуктивний характер.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УЧНІВ 5 КЛАСУ (10–11 років)

У віці 10–11 років дитина ще не перейшла в пубертатний період, її організм і психічна сфера ще не почали активно змінюватися. Це час, коли в дітей багато внутрішньої енергії, і якщо вона не буде спрямована на навчальну діяльність і цікаві позашкільні заняття (спорт, творчість, спілкування), то ця енергія буде виявлятися в найнеочікуваніший час і способом. Під впливом наближення підліткового віку, який ще непомітний, діти часом починають поставати в зовсім незвичних для себе проявах. Це межовий період дитинства, коли стають помітними перші коливання гормонального балансу, що виявляються у фізіологічних та фізичних змінах. У деяких дівчаток можуть початися фізіологічні послідовні зміни в організмі, що позначається на їхньому самопочутті. Окремі хлопчики починають відставати від дівчаток у зрості, що може впливати на їхню впевненість і самооцінку. Для дітей набуває значення зовнішність (поява грудей у деяких дівчаток, високі та низькі хлопчики, міцніші та слабші, худі й повні), на що раніше не особливо зважали. Вони починають шукати своє місце в колективі, обирати певні соціальні ролі, вибудовувати ієрархію в колективі. У міжособистісному спілкуванні починають частіше виявлятися особистісні характеристики, як-от: хитрість — щирість, пасивність — активність, прямолінійність — гнучкість і т. д. Лідерські якості, які могли виявлятися в попередні роки, або закріплюються, або поступаються місцем бажанню посідати роль помічника лідера чи «сірого кардинала».

На початку навчального року має значення умовний перехід із молодшої школи в основну, коли від учнів вимагають уже більше самостійності, організованості, дисципліни та самоконтролю. Поява великої кількості вчителів з їх індивідуальним стилем поведінки, викладання матеріалу, характером і манерою спілкування, рівнем емпатії провокує дітей на швидку адаптацію та вироблення умінь реагувати більш гнучко на уроках і на перервах. Не всі діти психологічно здатні швидко адаптуватися, тому в деякого може спостерігатися зниження успішності, що в подальшому або вирівнюється, або закріпиться. Разом із цим дещо знижується

батьківський контроль, адже дитину сприймають уже як дорослу людину, і вона отримує деяке збільшення свободи та самостійності у виборі цікавих видів занять, справ, ігор, використання кишенькових грошей. Діти активно спілкуються й опановують правила спілкування: сваряться й миряться, створюють дружні компанії та знаходять друзів «на все життя». Їхнє повсякдення супроводжують пригоди, можуть з'явитися зацікавлення, про які вони не розповідають дорослим, бо вважають, що це «не їхня справа», або через те, що дорослі не виявляють достатнього інтересу.

Вважається, що в цей час із дітьми відбувається те, що потім їм запам'ятається як саме «дитинство» — між «я — маленький» і «я — підліток».

Діти починають зіштовхуватися з ситуаціями, коли вони краще, ніж батьки або вчителі обізнані в якихось темах (наприклад, комп'ютерні технології, відеоігри, соціальні мережі, вузькі теми тощо); потрапляють у ситуації, коли дорослий не може задовольнити їхню цікавість. Уперше вони починають віддалятися від батьків і, звичайно, вчителів. Спостерігається цікавий феномен: дитина сумує за домом, коли перебуває у школі, прагне швидше потрапити додому, щоб поділитися новинами, а опинившись вдома, відчуває роздратування й апатію. Дитина ніби відчуває межу: дім і школа, де майже все вирішують дорослі, й особистий час, коли можна самостійно вирішувати, з ким і чим займатися, в які ігри грати в реальності чи в гаджеті, які ласощі купити тощо. Дитина ніби тестує себе в дорослості.

Може спостерігатися зміна настрою, коли без видимих причин дитина стає насупленою та замкненою, а потім, знову без видимих причин, повертається до свого звичайного настрою, звичок і поведінки. Дитині стає складно бути «самою собою», бо в школі вона грає нові соціальні ролі, пробує себе в стосунках з однолітками, шукаючи своє місце в ієрархії, а вдома бути собою просто не виходить. Діти можуть хотіти «знову стати маленькими» (де-хто навіть відверто може говорити про це батькам або шкільному психологу), проте зазвичай рідше починають поводитися як діти (наприклад, не грають у рухливі дитячі ігри або не підходять у магазині до відділу іграшок) не тому, що не хочуть, а тому, що вони «дорослі» та це недоречно.

Педагогам і батькам слід бути уважними та терплячими у спілкуванні з дітьми цього віку, надавати їм контрольовану свободу, не сприймати гостро зміну настрою, підтримувати максимально дружні стосунки.

На що варто зважати у спілкуванні з п'ятикласниками (учні 10–11 років)?

- Пояснювати особливості фізичних, фізіологічних, психологічних та емоційних змін.
- Допомогати знаходити баланс між дитинством і юнацтвом.
- Дозволяти контрольовану самостійність, розмежовуючи, коли дитина може самостійно приймати рішення, а коли повинна прислухатися до дорослих і дотримуватися правил.
- Організовувати й аналізувати різні форми групової та міжособистісної комунікації для дослідження різних ролей у колективі.
- Спокійно реагувати на негативні емоційні та поведінкові реакції дітей, обговорюючи їх у спокійній обстановці.
- Вчити правильному вирішенню конфліктних ситуацій (з однолітками, батьками, педагогами).
- Прищеплювати повагу до індивідуальності кожної особистості.
- Підсилювати довірливі стосунки в сім'ї.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УЧНІВ 6 КЛАСУ (11–12 років)

Головна характеристика віку 11–12 років — бажання кинути виклик усьому світу, спробувати життя «на смак». Діти стають підлітками і в процесі комунікації перевіряють, на що вони здатні. З'являються сумніви щодо своєї звичної поведінки: а що буде, якщо я не послухаюсь, порушу правила, підвищу голос, не відреагую на зауваження, не злякаюся покарання, зроблю по-своєму?

Найяскравішим проявом у такому віці є протестна поведінка, яка може виявлятися по-різному: від сварок з батьками як прояву своєї дорослості до повної пасивності та позиції «нічого не хочу, нічого нецікаво» чи різкого безпричинного зниження успішності у школі. Підлітки ніби раптом втрачають інтерес до всього, що ще вчора приносило їм радість і задоволення: у школі стало нудно, улюблені позашкільні заняття набридли, домашні улюблені справи стали нецікавими. Більше того, діти можуть стверджувати, що так було завжди, хоча це неправда, їм просто так здається.

Умовно підлітків можна поділити на дві категорії: діти, у яких з'являється пасивність і позиція «нічого не хочу», та діти, у яких яскраво виявляється конформізм та гіперслухняність і вони виконують усі вимоги дорослих, як «золота дитина». Такі діти зазвичай матимуть психологічні проблеми з розумінням власних меж, постановкою та досягненням цілей, умінням проявляти свою індивідуальність. Спільним в обох випадках є те, що підліток ніби сам себе перестає розуміти.

Парадокс полягає в тому, що 12 років — це пік розвитку цікавості до різних аспектів навколишнього світу. Підлітки прагнуть отримати знання, підкріплені практичними результатами, перевірити все на власному досвіді. Їм важливо все, що вони знають, використати в житті та зрозуміти, де їм це знадобиться. Шкільна ж програма цього періоду побудована так, що більшість засвоєваних знань складно застосувати в повсякденному житті. Достатньо вільний доступ до інтернету, який є джерелом задоволення інтересів і потреб дитини, призводить до того, що вона шукає та вивчає не ту інформацію, яку їй пропонує знайти школа, а ту, яка

цікавить саме дитину. У реальності це має такий вигляд: діти можуть багато і з величезним задоволенням навчатися, але отримувати погані оцінки, бо у процесі вивчення шкільного матеріалу відбулося відволікання на щось більш актуальне, на думку дитини. Складається враження, що індивідуальна особиста програма навчання підлітка не збігається зі шкільною програмою. Можуть виявлятися інтереси, улюблені предмети, яким дитина віддає перевагу, витрачає на них багато часу, що шкодить іншим шкільним предметам, на які часу не залишається. Протестна поведінка, характерна для цього віку, може призводити до принциповості: «Якщо вас не задовольняють мої результати, то я взагалі нічого вчити не буду, а буду шукати цікаві для себе сайти».

Враження, що дитина «зовсім нічого не хоче», зазвичай хибне. Майже в усіх дітей цього віку є стійкі інтереси, які сприймаються дорослими як несерйозні чи як марнування часу (наприклад, перегляд ютуб-каналів про тварин або читання пригодницьких книг, малювання картин за номерами чи вироблення прикрас із бісеру). Проте буває так, що в дитини дійсно спостерігається повна відсутність інтересів. Зазвичай це не причина, а наслідок запущеної психологічної дезадаптації. У цьому разі сім'ї потрібна допомога шкільного психолога.

Для деяких дітей характерна категоричність, упертість, принциповість, бажання явно чи приховано відстоювати свої переконання. Вони вчать вибудовувати для себе стратегію створення безпеки та досягнення успіху не в загальному розумінні цих понять, а в індивідуальному їх трактуванні. У таких випадках важливо, щоб дорослі (педагоги, батьки) демонстрували на власному прикладі вміння йти на компроміс, робити поступки, ефективно вирішувати конфлікти, бути гнучкими в комунікації.

На що варто звертати увагу у спілкуванні з шести-класниками (учні 11–12 років)?

- Якомога активніше використовувати принцип зв'язку з життям знань, умінь і навичок, що засвоюються у школі.
- Уважно та поважливо ставитися до інтересів дітей і намагатися пов'язати наявні інтереси зі шкільним навчанням.
- Об'єктивно оцінювати успішність дітей, не обмежуючись наявними балами в щоденнику.
- Пропонувати цікаві творчі проблемно-пошукові види завдань, які б задовольняли інтереси підлітків.

- Заохочувати дітей до ініціативності та вміння доносити своє бачення й відстоювати власну думку.
- Вчити новим взаємоповажливим способам спілкування з дорослими.
- Виробляти правила поведінки, аргументуючи заборони.
- Розширювати зони відповідальності та сфери самостійності дітей.
- Мінімізувати авторитарний стиль спілкування.
- Працювати над закріпленням довірливих стосунків у сім'ї.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УЧНІВ 7 КЛАСУ (12–13 років)

Незважаючи на різні індивідуальні особливості в середньому 13 років — це пік підліткової кризи. У цей час загострюються та найяскравіше виявляються всі нещодавно з'ясовані й накопичені за попередній термін проблеми в поведінці, які підкріплені гормональними змінами. Провідним видом діяльності є міжособистісне спілкування з однолітками. Активізується інтерес до міжстатевих особистісних стосунків, зокрема питань, що пов'язані з сексом. Ця тема виявляється всюди, асоціюючись з будь-якими науковими термінами, діями, рухами, натяками, зображеннями, які психіка підлітків пов'язує з нею. Збудження шукає вихід через веселощі, гучний голос, істеричний сміх, провокативну поведінку тощо. У хлопців вихід енергії може відбуватися через агресивність і бійки, у дівчат — через насмішки та сарказм. Левову частку підліткового спілкування складають теми статевих відносин: розмови, жарти, обговорення, фантазії. Діти намагаються видатися старшими та більш досвідченими в питаннях стосунків, тому часто хизуються вигаданими сексуальними контактами. Проте інколи такі контакти мають місце. Сьогодні великою проблемою є віртуальне спілкування еротичного змісту. Діти можуть відчувати провину та сором через постійні нав'язливі думки й бажання знаходити інформацію (переглядати, читати) чи обговорювати її з кимось, проте припинити ці дії не в змозі через бурі в гормональній системі. Тому ні в якому разі не можна глузувати чи соромити підлітків. Надзвичайно важливо, щоб у підлітка цього віку були довірливі стосунки з кимось із старших людей (батьки, старші сиблінги, шкільний психолог тощо), з ким можна поділитися переживаннями й обговорити питання, що турбують.

Крім статевих потягів та інтересів, помітні інтенсивні зміни на тілесному рівні: у багатьох дітей спостерігається збільшення зросту, змінюються пропорції тіла, що відбувається за короткий термін. Діти починають критично ставитися до своєї зовнішності, переймаються через прищі, вугрі, надмірні чи недо-

статні вторинні статеві прояви. Діти часто це не визнають, але постійно турбуються про свою зовнішність, порівнюють себе з іншими. Вони зазвичай не задоволені побаченим у дзеркалі, перебільшують проблеми в зовнішності. Навіть якщо діти користуються популярністю серед однолітків протилежної статі, вони все одно знаходять у собі недоліки, через які страждають, гіперболізуючи їх.

Виникає конфлікт: залишаючись дітьми з відповідними бажаннями та вподобаннями, потребою в батьківській турботі та захисті, підлітки уникають підвищеної відповідальності, пов'язаної з дорослішанням і підвищенням вимог суспільства, знаходяться під впливом збільшуваного лібідо та постійного незадоволення собою. Вони розриваються між проявами дитячості та дорослості всередині себе.

Дорослішання викликає зміну інтересів. Дехто починає серйозно цікавитися літературою, музикою, спортом, трендовими напрямками діяльності. Діти можуть з головою поринути в захоплення, яке виявлятиметься в їхньому одязі, аксесуарах, манері поведінки та лексиці, інтер'єрі та оздобленні кімнат, навіть виборі канцелярського приладдя. Чим більше дорослі не сприймають чи насміхаються над інтересами дитини — тим сильнішим стає бажання проявляти свій інтерес зовні.

На тлі постійного самоаналізу виникають роздуми про життя і смерть, про себе та свої особливості, своє призначення та місце в житті. Такі роздуми часто мають філософський характер і наповнені риторичними запитаннями. Якщо дитина цього віку не має інтересів і уподобань, які привертатимуть її увагу, то вона може піддатися впливу оточення чи залишитися наодинці з собою та своїми дорослими думками, які її турбують, і зі своїми питаннями, відповіді на які вона не завжди може знайти. На жаль, це вік підвищеного ризику суїцидів, серед яких 90% дій — демонстрація власних проблем, з якими неможливо впоратися самотужки, привернення уваги та прохання про допомогу.

Безумовно, на занадто демонстративну поведінку та повідомлення про суїцидальні думки необхідно реагувати як педагогічному колективу, так і родині. Запобігти цьому можна, спілкуючись із підлітками та вибудовуючи з ними довірливі стосунки. Саме спілкування з дорослими — обов'язкова умова та запорука комфортного проживання підлітком цього періоду.

На що варто звертати увагу у спілкуванні з семи-класниками (учні 12–13 років)?

- Бути підвищено уважними до емоційного стану підлітків.
- Серйозно сприймати проблеми підлітків, які здаються начебто несуттєвими (наприклад, прищі, розрив дружби, перше кохання).
- Сприймати з розумінням бажання підлітків відстоювати свою свободу та незалежність.
- Не сварити за погану поведінку.
- Робити зауваження наодинці, хвалити у присутності інших людей.
- Проводити виховні бесіди щодо роз'яснення особливостей підліткового віку та наслідків необдуманих емоційних вчинків.
- Організовувати психологічні заходи та комунікативні тренінги, на яких підлітки зможуть спілкуватися на актуальні для них теми.
- У конфліктних ситуаціях аргументувати свою думку та уважно сприймати контраргументи підлітків.
- Ставитися до підлітків з прийняттям і повагою, не називати їх дітьми, спілкуватися демократично.
- Прищеплювати сімейні цінності та традиції.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УЧНІВ 8 КЛАСУ (13–14 років)

П ровідним видом діяльності у віці 13–14 років залишається спілкування з однолітками, але, на відміну від попереднього періоду, фокус уваги вже спрямований не на інтерес до міжстатевих міжособистісних стосунків, а до побудови та відстоювання свого статусу в колективі однолітків. Усе більше й частіше спілкування набуває проявів ультимативності та жорстокості. Жарти стають образливішими, розіграші — жорстокішими, сварки — тривалішими. Незадовго до цього підлітки розмірковували про життя, смерть і своє місце у світі та соціумі, тепер же вони хочуть не просто розмірковувати, а відчутти смак життя, крайності своїх можливостей, власні межі. І так само — межі можливостей інших, щоб переконатися у своїй унікальності. Підліткам хочеться діяти, бути активними, усе спробувати і все перевірити.

Дітям здається, що вони розумніші за багатьох дорослих. Випадки, коли підліток був правий чи помітив помилку дорослого, часто згадуються й викликають задоволення. Випадки ж, коли підліток помилявся, поведив себе по-дитячому, потребував допомоги, не згадуються, або виправдовуються в думках. Статус у колективі залежить від уміння виявити самостійність і продемонструвати, що ти вже дорослий і сам приймаєш рішення. Тому діти більше починають сперечатися, доводити свою думку, знаходити факти на підтвердження своєї правоти, хизуватися знаннями в якихось вузьких темах. Особливе задоволення приносить перемога над авторитетним дорослим (учителем або кимось із батьків). Діти можуть дослухатися до порад дорослих, але їм важливо, щоб про це ніхто не знав. Їм здається, що порада дорослого повертає їх у дитинство, тому їм конче необхідно демонструвати максимум самостійності, іноді навіть всупереч здоровому глузду. Хочеться заслужувати повагу ровесників і старших підлітків, проте є ілюзія, що повага пов'язана лише із проявами самостійності. Це призводить до того, що часом рішення приймається явно неправильне, але таке, що «демонструє індивідуальність і власну думку».

Цей вік — період експериментів над собою (у зовнішності, поведінці, характері). Підліток хоче змін, смаку свободи, прояву своєї унікальності та самостійності, демонстрації дорослості — тому часто роблять тату, пірсинги, дивні зачіски та манікюр, не-природний колір волосся, носять специфічний одяг і вдаються до агресивної манери спілкування. Поява агресивності — це як знак «не підходь зі своєю думкою, я дорослий і сам краще знаю».

Діти згруповуються за інтересами та діляться на «своїх» і «чужих», причому «своїх» ідеалізують, а «чужих» знецінюють і висміюють. Підліток може розуміти, що його аргументи необ'єктивні, що не все однозначно, але визнати це він не хоче і зазвичай захищає свою думку, перекиваючи відсутність аргументів емоційністю та пихатим «ви не знаєте, ви не розумієте». Поділ на «ботанів» і «спортсменів», «гуманітаріїв» і «айтішників», «няшок» і «фріків», «реперів» і «рокерів» (існує надзвичайне різноманіття груп) дає можливість знайти «своїх», тобто ідентифікуватися. Ті ж, хто не схожий, інакший, викликає неприязнь — від зухвалого ігнорування до відкритої агресивної ворожнечі. Це може виявлятися як у тролінгу (насмішках), так і в постійному гонінні. На цьому віковому етапі може спостерігатися явний булінг, саме тому вкрай важливо якомога раніше попереджати нетерпимість до людей, які чимось відрізняються, та прищеплювати терпимість, толерантність і повагу, причому підлітки в душі можуть навіть добре ставитися до інших, відчувати до них приязнь, але демонструвати це не будуть, щоб до кінця зіграти обрану роль, до якої зобов'язує ідентифікація.

Підліток хоче почувати себе впевненим, хорошим, прийнятним у суспільство, цікавим і поважним, але знає про свої недоліки (і часто їх гіперболізує), які, як йому здається, важко виправити, тому хапається за можливість відчувати себе кращим, ставши частиною якоїсь спільноти. Відповідно всі інші мають бути значно «гіршими», щоб був відчутний контраст. Розуміючи, що це не обов'язково так насправді, підлітки потрапляють у пастку необхідності знецінення інших. Формальне виправдання себе, своїх недоліків та невдач поряд із висміюванням і звинувачуванням інших (тих, хто інакший) — звична стратегія багатьох підлітків цього віку. Від визнання правди може стати боляче, тому потрібно знаходити аргументи для підтримування ілюзії. Побожування бути викритим у своїх хибних думках провокують захист за допомогою агресивної та демонстративної поведінки. Парадоксальним тут є те, що дуже часто власні недоліки та невдачі — це вимисел, намальований уявою та підсилений гормонами. Діти старанно приховують

свої вигадані недоліки, активно демонструючи значимі, на їх погляд, достоїнства, підкріплюючи це зухвалістю, нахабністю, цинізмом і байдужістю.

Наскільки б колючими не були підлітки цього віку — їм у край потрібне розуміння, підтримка та мудрість дорослих, як педагогів, так і батьків.

На що варто звертати увагу у спілкуванні з восьми-класниками (учні 13–14 років)?

- Виявляти терпимість і повагу під час спілкування.
- Дослухатися до емоційних чи провокативних висловлювань підлітка та намагатися зрозуміти, що ховається за цими переконаннями.
- Прищеплювати терпимість, толерантність, повагу до індивідуальності та особистості.
- Допомогати ставити перед собою цілі та розробляти план щодо їхнього досягнення.
- Навчати безконфліктних стратегій поведінки.
- Організовувати цікаві активності, заходи, проблемні завдання.
- Сприяти підвищенню самооцінки та самоцінності.
- Заохочувати та підтримувати інтереси й активності підлітка.
- Хвалити навіть за мінімальні досягнення, збільшувати віру в себе.

Враховуючи вікові потреби та особливості учнів основної школи, у посібнику були підібрані теми для детального розбору на заняттях. Кожна тема — це шматочок, без якого особистість, яка підростає, буде відчувати складності в пізнанні себе та інших, у побудові стосунків та налагодженні взаємин.

Теми повторюються в кожному класі, розкриваючи з кожним роком все більше граней для розуміння себе й оточення. Знання з психології допомагатимуть дітям безболісно проходити етапи дорослішання, зустрічати нові виклики, долати перешкоди, ставити й досягати особистих і колективних цілей.

Тема «Самооцінка та самоцінність» породжує почуття поваги до себе й інших, формує здатність об'єктивно оцінювати свої та чужі прояви й результати, задатки, здібності та особливості, навчає безумовному сприйняттю себе і всіх, хто оточує, виховує бажання осмислювати з цікавістю та пошаною себе та людей, які поряд.

Тема «Стрес і стресостійкість» дає поняття про позитивний і негативний вплив стресу та виробляє вміння керувати своїми внутрішніми станами. Розвиваючи стресостійкість, підлітки вчать-ся робити обдумані вчинки, обирати раціональні рішення, простежувати причинно-наслідкові зв'язки.

Актуальність теми в контексті булінгу полягає в необхідності розуміння та врахування в роботі педагогічного колективу того факту, що стрес потребує «виходу», прояву, своєї реалізації, а «консервування» стану стресу всередині себе в дитячому віці може призвести до того, що дитина стане або булером, або жертвою.

Тема «Взаємодія в команді: конфлікти» розкриває значення конфліктів і їхній вплив як на особистість, так і на колектив. Конфліктні ситуації супроводжують життя кожної людини, тому важливо вміти не тільки уникати конфліктів, а і вміти їх конструктивно вирішувати.

Важлива тема «Інакшість іншого та толерантність» прищеплює повагу саме до тих особливостей, які роблять кожну людину унікальною і неповторною. Добре ставлення, повага та щирий інтерес до тих, хто на нас чимось не схожий — запорука побудови комфортних взаємин у колективі і створення простору, де кожен посідатиме своє місце відповідно до своїх уподобань і можливості реалізації потенціалу.

Тема «Особисті межі» вчить відчувати та відстоювати власні межі поряд із обережним, поважним ставленням до меж людей, які знаходяться поряд. Приємне спілкування та побудова щирих

стосунків можлива лише за умови, коли кожен член колективу почувує себе максимально комфортно. Підлітки вчаться забезпечувати саме цю умову в комунікації.

Тема «Емоційний інтелект» занурює в різноманіття емоцій. Немає хороших чи поганих емоцій, кожен повинен уміти проживати увесь емоційний спектр. Важливо розуміти як свої емоційні стани, так і емоційні стани іншого. Не менш важливо уміти керувати власними емоціями залежно від ситуації, оточення, особистої та колективної мети. Тема емоційного інтелекту вкрай важлива, оскільки вона розкриває значущість розуміння емоцій і почуттів та їхньої глибини. Актуальність теми полягає в тому, що діти, які не розуміють, не вміють ідентифікувати свої почуття та емоції, врешті не здатні ними керувати, не вміють свої емоції проживати етично, що призводить до внутрішніх кризових станів, конфліктів з оточенням, до неблагополучних стосунків з однолітками, у тому числі цькування і зневаги. У результаті такі діти можуть стати травмованими та токсичними дорослими, які не вміють вибудовувати стосунки з людьми, що оточують, і насамперед з самим собою.

У темі «Основи самопідтримки та самодопомоги у складних ситуаціях» детально розглядаються дієві психологічні методи, що можуть стати в нагоді підліткам у різних непередбачуваних ситуаціях. Це важливо в умовах воєнного і післявоєнного часу, адже володіючи техніками самопідтримки і самодопомоги, можна їх застосувати в будь-який час за необхідності та навчити тих, хто потрапив у скрутну ситуацію.

Тематика занять підібрана так, що кожна наступна зустріч закріплює попередньо вивчений матеріал, розширює його та готує підґрунтя для засвоєння наступної теми. Кожне заняття орієнтоване на практичне використання здобутих навичок у повсякденному житті.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ З КУРСУ «ПСИХОЛОГІЯ»

у 5–8 класах (10–14 років)

ОРІЄНТОВНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Вправи та техніки до кожної теми вчитель може обирати на власний розсуд, враховуючи потреби та особливості учнів і час, затрачений на виконання.

5 клас (10–11 років)	
Заняття	Орієнтовний час
Заняття 1. САМООЦІНКА ТА САМОЦІННІСТЬ <i>Мета заняття: сприяти формуванню навичок розвитку та підтримки власної самооцінки.</i>	онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.
1. Привітання, мотиваційна частина	5 хвилин
2. Вправа «Рахунок»	5 хвилин
3. Теоретичний блок	3–5 хвилин
4. Вправа «Я — людина, яка гарно вміє...»	5 хвилин
5. Теоретичний блок (продовження)	8–10 хвилин
6. Вправа на дослідження самооцінки	5–8 хвилин
7. Тілесна вправа «Велике прання»	5–7 хвилин
8. Мотиваційна історія	8–10 хвилин
9. Запитання для роздумів, перегляд відеоролика	10–15 хвилин
10. Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу	7–10 хвилин
11. Завершення заняття	2–3 хвилини

Заняття 2. СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

Мета заняття: подолання стресових ситуацій, підвищення стресостійкості, отримання ресурсного стану, пошук внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій.

онлайн — 40 хв.,
офлайн — 45 хв.

1.	Привітання	2 хвилини
2.	Вправа «Посмішка всім тілом»	5–7 хвилин
3.	Притча	2 хвилини
4.	Теоретичний блок	5–7 хвилин
5.	Вправа «Простір стресостійкості»	10 хвилин
6.	Вправа «Заспокійливий плейлист» (домашнє завдання)	1 хвилина
7.	Вправа «Долонька турботи»	7 хвилин
8.	Тілесна вправа «Кубик руху»	5 хвилин
9.	Вправа «Кубик подяки»	5 хвилин
10.	Підсумок заняття	3 хвилини

Заняття 3. ВЗАЄМОДІЯ В КОМАНДІ: КОНФЛІКТИ

Мета заняття: оптимізація поведінки в конфлікті та оволодіння конструктивними стратегіями вирішення конфліктів.

онлайн — 40 хв.,
офлайн — 45 хв.

1.	Привітання	2 хвилини
2.	Вправа «Груповий ритм»	3–5 хвилин
3.	Притча	3 хвилини
4.	Теоретичний блок	3–5 хвилин
5.	Вправа на колажування «Свято»	15–20 хвилин
6.	Вправа «Побажання по колу»	7–10 хвилин
7.	Вправа «Кораблик»	10–15 хвилин
8.	Вправа «Парний подарунок»	5–8 хвилин
9.	Зворотній зв'язок і завершення заняття	3 хвилини
10.	Домашнє завдання	1 хвилина

Заняття 4. ІНАКШІСТЬ ІНШОГО ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ

Мета заняття: сприяти формуванню навичок толерантної поведінки.

онлайн — 40 хв.,
офлайн — 45 хв.

1.	Привітання	2–3 хвилини
----	------------	-------------

2.	Розминка	5 хвилин
3.	Теоретичний блок	20 хвилин
4.	Нейропсихологічна гра «Спробуй повтори»	5 хвилин
5.	Підбиття підсумків, зворотній зв'язок	5 хвилин
6.	Завершення заняття	2–3 хвилини

Заняття 5. ОСОБИСТІ МЕЖІ

Мета заняття: формування дбайливого ставлення до власних меж і меж інших.

онлайн — 40 хв.,
офлайн — 45 хв.

1.	Привітання	2–3 хвилини
2.	Історія про особисті межі	8–10 хвилин
3.	Теоретичний блок	5–7 хвилин
4.	Вправа «Моя Країна та мій Прикордонник»	15–20 хвилин
5.	Теоретичний блок	5–7 хвилин
6.	Вправа «Я і Ти»	10 хвилин
7.	Вправа «Так і Ні»	10–15 хвилин
8.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
9.	Завершення заняття	2–3 хвилини

Заняття 6. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Мета заняття: навчитися усвідомлювати емоції, розпізнавати їх у себе та в інших, формувати навички управління емоціями.

онлайн — 40 хв.,
офлайн — 45 хв.

1.	Привітання	2–3 хвилини
2.	Відео про емоційний інтелект	7–10 хвилин
3.	Теоретичний блок	7–10 хвилин
4.	Вправа «Покажи емоцію»	10–15 хвилин
5.	Теоретична частина через Матрицю емоцій	10–15 хвилин
6.	Вправа «Емоційний силует класу»	15–20 хвилин
7.	Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу	3–5 хвилин
8.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
9.	Завершення заняття	2–3 хвилини

Заняття 7. ОСНОВИ САМОПІДТРИМКИ ТА САМОДОПОМОГИ У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ		онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.
<i>Мета заняття: засвоїти практики самодопомоги, самопідтримки у складних обставинах.</i>		
1.	Привітання	2–3 хвилини
2.	«Мозковий штурм»	5–7 хвилин
3.	Теоретична навчальна частина із залученням арт-терапевтичних вправ	20 хвилин
4.	Вправа з кінезіології — «Я ОК!»	3 хвилини
5.	Зворотній зв'язок	3–5 хвилин
6.	Завершення заняття	2–3 хвилини
7.	Домашнє завдання	1 хвилина
6 клас (11–12 років)		
Заняття 1. САМООЦІНКА ТА САМОЦІННІСТЬ		онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.
<i>Мета заняття: сприяти формуванню навичок розвитку та підтримки власної самооцінки.</i>		
1.	Привітання, мотиваційна частина	5 хвилин
2.	Вправа «Рахунок»	5 хвилин
3.	Теоретичний блок	3–5 хвилин
4.	Вправа «Я — людина, яка хоче, щоб світ...»	5 хвилин
5.	Теоретичний блок (продовження)	8–10 хвилин
6.	Вправа на дослідження самооцінки	5–8 хвилин
7.	Тілесна вправа «Велике прання»	5–7 хвилин
8.	Мотиваційна історія	8–10 хвилин
9.	Запитання для роздумів	7–10 хвилин
10.	Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу	7–10 хвилин
11.	Завершення заняття	2–3 хвилини
Заняття 2. СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ		онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.
<i>Мета заняття: сприяти підвищенню стресостійкості.</i>		
1.	Привітання	2 хвилини
2.	Теоретична частина	5–8 хвилин
3.	Вправа «Людина під дощем»	5 хвилин

4.	Експеримент з м'ячиками	7–10 хвилин
5.	Тілесна вправа «Захисна куля»	5–10 хвилин
6.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
7.	Завершення заняття	2–3 хвилини

Заняття 3. ВЗАЄМОДІЯ В КОМАНДІ: КОНФЛІКТИ

Мета заняття: сприяти усвідомленню учасниками своєї поведінки; формувати вміння позитивно вирішувати конфлікти.

онлайн — 40 хв.,

офлайн — 45 хв.

1.	Привітання	1 хвилина
2.	Притча	7 хвилин
3.	Вправа «Стілець хвостощів»	5–8 хвилин
4.	Теоретичний блок	10 хвилин
5.	Вправа «Скринька непорозумінь»	10 хвилин
6.	Вправа «Букет»	3 хвилин
7.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
8.	Завершення заняття	2–3 хвилини

Заняття 4. ІНАКШІСТЬ ІНШОГО ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ

Мета заняття: формування позитивного ставлення до себе та до інших, усвідомлення себе як особистості.

онлайн — 40 хв.,

офлайн — 45 хв.

1.	Привітання	1 хвилина
2.	Притча	5–8 хвилин
3.	Вправа «Бінго»	10–15 хвилин
4.	Теоретичний блок	8–10 хвилин
5.	Вправа «Усі ми — різні»	5–8 хвилин
6.	Вправа «Плутанина»	5 хвилин
7.	Вправа «Квітка толерантності»	5–8 хвилин
8.	Підбиття підсумків, зворотній зв'язок	2–3 хвилини
9.	Завершення заняття	2–3 хвилини

Заняття 5. ОСОБИСТІ МЕЖІ

Мета заняття: визначення власних меж та правильного їх розташування у взаємодії з іншими.

онлайн — 40 хв.,

офлайн — 45 хв.

1.	Привітання	2–3 хвилини
2.	Притча	5–7 хвилин

3.	Вправа «Візуалізація меж»	7–10 хвилин
4.	Вправа «Мені не подобається, коли...»	10 хвилин
5.	Теоретичний блок	15–20 хвилин
6.	Вправа «Фрази, що можуть порушити межі»	15–20 хвилин
7.	Вправа «Стоп!»	7–10 хвилин
8.	Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу	3–5 хвилин
9.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
10.	Завершення заняття	2–3 хвилини
Заняття 6. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ		
Мета заняття: навчитися усвідомлювати свої емоції, формувати вміння трансформувати їх за необхідності.		онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.
1.	Привітання	1–2 хвилини
2.	Вправа «Сьогодні я відчував ...»	7 хвилин
3.	Теоретичний блок	5–7 хвилин
4.	Вправа «Де в моєму тілі живе ...?»	5–7 хвилин
5.	Вправа «Трансформація»	5–8 хвилин
6.	Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу	3–5 хвилин
7.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
8.	Завершення заняття	2–3 хвилини
Заняття 7. ОСНОВИ САМОПІДТРИМКИ ТА САМОДОПОМОГИ У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ		
Мета заняття: сприяти засвоєнню практик самодопомоги, самопідтримки у складних обставинах.		онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.
1.	Привітання	2–3 хвилини
2.	Вправи для підтримки себе в складній емоційній ситуації	10–13 хвилин
3.	Мультфільм	7 хвилин
4.	Робота в парах	5 хвилин
5.	Вправа «Я протилежної думки»	5–7 хвилин
6.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
7.	Завершення заняття	2–3 хвилини

7 клас (12–13 років)

Заняття 1. САМООЦІНКА ТА САМОЦІННІСТЬ

Мета заняття: сприяти формуванню навичок розвитку та підтримки власної самооцінки.

онлайн — 40 хв.,
офлайн — 45 хв.

1.	Привітання, мотиваційна частина	5 хвилин
2.	Вправа «Рахунок»	5 хвилин
3.	Теоретичний блок	3–5 хвилин
4.	Вправа «Я — людина, яка гарно вміє...»	5 хвилин
5.	Теоретичний блок (продовження)	8–10 хвилин
6.	Вправа «Мислення переможця»	5–8 хвилин
7.	Мотиваційна історія	8–10 хвилин
8.	Експеримент з аркушем паперу	5–7 хвилин
9.	Теоретичний блок (продовження)	5 хвилин
10.	Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу	7–10 хвилин
11.	Завершення заняття	2–3 хвилини

Заняття 2. СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

Мета заняття: пошук внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій.

онлайн — 40 хв.,
офлайн — 45 хв.

1.	Привітання	2 хвилини
2.	Експеримент «Зміни»	5–8 хвилин
3.	Притча	5 хвилин
4.	Теоретичний блок	10–13 хвилин
5.	Арттерапевтична техніка з білим аркушем	5–7 хвилин
6.	Тілесні вправи для підвищення стресостійкості	10 хвилин
7.	Тест для закріплення пройденого матеріалу	3–5 хвилин
8.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
9.	Завершення заняття	2–3 хвилини

Заняття 3. ВЗАЄМОДІЯ В КОМАНДІ: КОНФЛІКТИ

Мета заняття: пошук конструктивних стратегій взаємодії в колективі.

онлайн — 40 хв.,
офлайн — 45 хв.

1.	Привітання	1 хвилина
----	------------	-----------

2.	Притча	2–4 хвилини
3.	Вправа «Перетворення»	10–15 хвилини
4.	Арттерапевтична техніка «Казка по колу»	10–15 хвилини
5.	Вправа на взаємодію у команді	5 хвилини
6.	Тілесні вправи	5 хвилини
7.	Тест для закріплення пройденого матеріалу	3–5 хвилини
8.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
9.	Завершення заняття	2–3 хвилини
Заняття 4. ІНАКШІСТЬ ІНШОГО ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ		
Мета заняття: <i>сприяти формуванню навичок толерантної поведінки.</i>		онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.
1.	Привітання	1 хвилина
2.	Притча	5 хвилини
3.	Вправа «Пляма»	5–8 хвилини
4.	Арттерапевтична вправа «Імпровізаційні долоньки»	12–20 хвилини
5.	Відеоролик	6–8 хвилини
6.	Тілесна вправа «Я люблю рухатися так!»	6–8 хвилини
7.	Тест для закріплення пройденого матеріалу	3–5 хвилини
8.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
9.	Завершення заняття	2–3 хвилини
Заняття 5. ОСОБИСТІ МЕЖІ		
Мета заняття: <i>формування дбайливого ставлення до власних меж і меж інших людей.</i>		онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.
1.	Привітання	2–3 хвилини
2.	Притча	5 хвилини
3.	Теоретичний блок	10–15 хвилини
4.	Арттерапевтична вправа «Коло моєї безпеки»	15–20 хвилини
5.	Тілесна вправа «Поплескування»	5–8 хвилини
6.	Тест для закріплення пройденого матеріалу	3–5 хвилини
7.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
8.	Завершення заняття	2–3 хвилини

Заняття 6. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ		онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.
Мета заняття: навчитися ідентифікувати свої почуття та почуття інших.		
1.	Привітання	2–3 хвилини
2.	Притча	5 хвилин
3.	Гра з емоціями	5–7 хвилин
4.	Теоретичний блок	7–10 хвилин
5.	Вправа «Вимірювач настрою»	10–12 хвилин
6.	Арттерапевтична вправа «Планета емоцій»	15–20 хвилин
7.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
8.	Завершення заняття	2–3 хвилини
Заняття 7. ОСНОВИ САМОПІДТРИМКИ ТА САМОДОПОМОГИ У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ		онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.
Мета заняття: сприяти засвоєнню практик самодопомоги, самопідтримки у складних обставинах.		
1.	Групова розминка «Онлайн-привіт»	2–3 хвилини
2.	Притча	5 хвилин
3.	Теоретичний блок	8–10 хвилин
4.	Арттерапевтична вправа «Сяйливий лист»	15–20 хвилин
5.	Тілесна вправа	5–8 хвилин
6.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
7.	Завершення заняття	2–3 хвилини
8 клас (13–14 років)		
Заняття 1. САМООЦІНКА ТА САМОЦІННІСТЬ		онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.
Мета заняття: сприяти формуванню навичок розвитку та підтримки власної самооцінки.		
1.	Привітання, мотиваційна частина	5 хвилин
2.	Вправа «Рахунок»	5 хвилин
3.	Теоретичний блок	3–5 хвилин
4.	Вправа «Най ...»	5 хвилин
5.	Теоретичний блок (продовження)	8–10 хвилин

6.	Вправа «Мислення переможця»	5–8 хвилин
7.	Мотиваційна історія	8–10 хвилин
8.	Експеримент з аркушем паперу	5–7 хвилин
9.	Теоретичний блок (продовження)	5 хвилин
10.	Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу	7–10 хвилин
11.	Завершення заняття	2–3 хвилини
Заняття 2. СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ		
Мета заняття: пошук внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій.		онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.
1.	Привітання	2 хвилини
2.	Притча	5 хвилин
3.	Арттерапевтична вправа «ВолейБол»	15–25 хвилин
4.	Теоретичний блок	10 хвилин
5.	Життєва мудрість	5–7 хвилин
6.	Тілесні вправи для підвищення стресостійкості	10 хвилин
7.	Запитання для закріплення пройденого матеріалу.	5–7 хвилин
8.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
9.	Завершення заняття	2–3 хвилини
Заняття 3. ВЗАЄМОДІЯ В КОМАНДІ: КОНФЛІКТИ		
Мета заняття: пошук конструктивних стратегій взаємодії в колективі.		онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.
1.	Привітання	1 хвилина
2.	Мультфільм «Міст»	7–10 хвилин
3.	Тілесні вправи на взаємодію	5–8 хвилин
4.	Теоретичний блок «Конфлікти: види, причини»	7–10 хвилин
5.	Вправи на єдність і взаємодію в команді	20–25 хвилин
6.	Цінності взаємодії в команді	10 хвилин
7.	Запитання для закріплення пройденого матеріалу.	5 хвилин
8.	Завершення заняття	2–3 хвилини

Заняття 4. ІНАКШІСТЬ ІНШОГО ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ

Мета заняття: навчити спокійно та з розумінням ставитися до різниці між людьми, не порівнювати їх між собою, приймати різні погляди, думки, бажання, уподобання.

онлайн — 40 хв.,
офлайн — 45 хв.

1.	Привітання	2 хвилини
2.	Притча	5 хвилин
3.	Вправа на єдність, командування	5–7 хвилин
4.	Вправа «Створення казки про Дивака» методом казкотерапії	15–20 хвилин
5.	Теоретичний блок	10 хвилин
6.	Арттерапевтична вправа «Малюнок по колу»	15–20 хвилин
7.	Вправа з тілесної терапії «Пральна машина»	5–7 хвилин
8.	Мудрість про інакшість і толерантність	8–10 хвилин
9.	Тест для закріплення пройденого матеріалу	3–5 хвилин
10.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
11.	Завершення заняття	2–3 хвилини

Заняття 5. ОСОБИСТІ МЕЖІ

Мета заняття: формування дбайливого ставлення до власних меж і меж інших.

онлайн — 40 хв.,
офлайн — 45 хв.

1.	Привітання	3–5 хвилин
2.	Притча	5–7 хвилин
3.	Вправа на єдність	7–10 хвилин
4.	Теоретичний блок	10–15 хвилин
5.	Тілесна вправа «Мої межі»	5–8 хвилин
6.	Вправа з тілесної терапії «Вишикуймося!»	10 хвилин
7.	Арттерапевтична вправа «Так-Ні»	8–13 хвилин
8.	Секрети мудрості про особисті межі	8–10 хвилин
9.	Тест для закріплення пройденого матеріалу	3–5 хвилин
10.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
11.	Завершення заняття	2–3 хвилини

Заняття 6. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ		онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.
<i>Мета заняття: розкрити значущість розуміння емоцій і почуттів та їхньої глибини.</i>		
1.	Привітання	2–3 хвилини
2.	Відео «Приклади емоційної взаємодії»	5–8 хвилин
3.	Повчальна історія	5 хвилин
4.	Вправа на взаємодію «Угадай, якщо зможеш»	10–15 хвилин
5.	Теоретичний блок	7–10 хвилин
6.	Вправа з тілесної терапії «Розумне тіло»	8–10 хвилин
7.	Перлинки-підказки про емоції та почуття	10–15 хвилин
8.	Питання для закріплення пройденого матеріалу	10–13 хвилин
9.	Зворотній зв'язок	2–3 хвилини
10.	Завершення заняття	2–3 хвилини
Заняття 7. ОСНОВИ САМОПІДТРИМКИ ТА САМОДОПОМОГИ У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ		онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.
<i>Мета заняття: сприяти засвоєнню практик самодопомоги, самопідтримки у складних обставинах.</i>		
1.	Привітання	1 хвилина
2.	Тілесна вправа	5 хвилин
3.	Притча	5 хвилин
4.	Вправа для підтримки себе у складній емоційній ситуації	5–10 хвилин
5.	Теоретичний блок	10 хвилин
6.	Арттерапевтична вправа «Слідопит»	30 хвилин
7.	Перлинки-підказки про самопідтримку та самодопомогу	10 хвилин
8.	Зворотній зв'язок	5–8 хвилини
9.	Завершення заняття	2–3 хвилини

ТЕМА 1

САМООЦІНКА ТА САМОЦІННІСТЬ

5–8 класи





5 клас



6 клас



7 клас



8 клас

Презентації до уроків

Тема 1

САМООЦІНКА ТА САМОЦІННІСТЬ (5–6 класи — 10–12 років)

МЕТА: сприяти формуванню навичок розвитку та підтримки власної самооцінки.

ЗАВДАННЯ:

- розкрити значення понять «самооцінка» та «самоцінність»;
- надати можливість кожному учаснику протестувати свій рівень самооцінки;
- сприяти усвідомленню важливості самооцінки для відчуття щастя;
- сприяти формуванню переконання, що міцна самооцінка допомагає здійснювати мрії;
- сприяти формуванню навичок розвитку та підтримки власної самооцінки.

ОБЛАДНАННЯ: блокнот для записів, ручка, аркуш А4.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання, мотиваційна частина
2. Вправа «Рахунок»
3. Теоретичний блок
4. Вправа «Я — людина, яка гарно вміє ...»
5. Теоретичний блок (продовження)
6. Вправа на дослідження самооцінки
7. Тілесна вправа «Велике прання»
8. Мотиваційна історія
9. Запитання для роздумів
10. Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу
11. Завершення заняття.

1. Привітання, мотиваційна частина — 5 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітатися з учнями та оголосити тему, мету, завдання заняття.

Запропонувати учням поміркувати над запитанням:

Чому на першому слайді зображений залізний злиток?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Це залізний злиток, його вартість становить майже 10 доларів.

Якщо ви зробите з нього підкови, його вартість зросте до 250 доларів.

Якщо ви зробите голки з того ж злитка, вартість стане майже 70 000 доларів.

А якщо ви станете робити пружину для наручного годинника, вартість злитка збільшується до 6 000 000 доларів».

«Ваша цінність полягає не тільки в тому, «з чого ви зроблені», але й значною мірою в тому, як ви можете зробити себе кращим з того, хто ви є» (Уейн Волтер Дайєр).

2. Вправа «Рахунок»

(взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: сприяти налаштуванню учасників один на одного та їхньої активності як цілісного організму.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий пропонує учням налаштуватися на заняття та зробити це за допомогою вправи «Рахунок».

Ведучий першим каже: «Один», потім хтось із групи інтуїтивно повинен сказати: «Два», потім наступний: «Три» і так далі. Гру-

па має дійти до тієї цифри, яка відповідає кількості учасників групи плюс один (ведучий).

У випадку, якщо одночасно сказали одну й ту ж саму цифру два чи більше учнів, група починає спочатку.

Звісно, заборонено домовлятися між собою, хто за ким говоритиме. Необхідно просто відчувати свій клас як єдиний організм, як одну команду.

РЕФЛЕКСІЯ:

1. Чи легко було виконати завдання?
2. Що відчували, коли доводилося розпочинати спочатку?
3. Що допомогло покращити результат?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

3. Теоретичний блок — 3–5 хв.

МЕТА: розкрити значення понять «самооцінка» та «самоцінність».

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням відповісти на запитання:

Що таке самооцінка та самоцінність?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Самооцінка» — це ОЦІНКА людиною себе, своїх якостей, рівня своєї успішності на основі власного досвіду.

Самоцінність — це УСВІДОМЛЕННЯ своїх сильних сторін, шанобливе ставлення до себе, безумовна любов і прийняття себе.

Самооцінка виявляється в людині зазвичай у порівнянні з іншими людьми. Самоцінність же навпаки — це особисте ставлення до себе, коли поруч нікого немає».

4. Вправа «Я — людина, яка гарно вміє...» (автор О. Тараріна) — 5 хв. (рекомендовано для учнів 5 класів)

МЕТА: сприяти усвідомленню власної цінності.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий звертається на ім'я до будь-кого з учнів, а їм потрібно продовжити речення: «Я та людина, яка гарно вміє...».

Ведучий пропонує учням використати ті знання, які вони про себе мають.

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Важливо проказати вголос, бо коли ми говоримо, відбувається процес усвідомлення. Ми дістаємо з пам'яті певні речі, так відбувається процес привласнення: «Так, це моє».

Вправа «Я — людина, яка хоче, щоб світ став ...» (автор О. Тараріна) — 5 хв. (рекомендовано для учнів 6 класів)

МЕТА: сприяти усвідомленню власної цінності.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий звертається на ім'я до будь-кого з учнів, а їм потрібно продовжити речення: «Я — людина, яка хоче, щоб світ став...».

Ведучий пропонує учням розказати, як би вони хотіли змінити світ:

1. Що додати, що прибрати, якщо б на це була ваша воля?
2. Які зміни, на ваш погляд, зробили б кращим життя дітей, дорослих, тварин, рослин, планети загалом?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

5. Теоретичний блок (продовження) — 8–10 хв.

Тема 1

МЕТА: розширити знання учнів про самооцінку; сприяти усвідомленню важливості самооцінки для відчуття щастя.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням поміркувати над запитанням:

Навіщо людині самооцінка та яка вона може бути?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Повага, любов та вміння приймати себе такими, як ми є, залежить від особистої самооцінки. Самооцінка — це не те, ким ми є насправді, та аж ніяк не те, як про нас думають інші. Насправді, це те, що ми думаємо про себе.

Низький рівень самооцінки виявляється у знеціненні своїх здібностей, підвищеній сором'язливості, невпевненості в собі та постійному почутті тривоги.

Середній рівень самооцінки виявляється в тому, що дитина добре знає себе, з повагою ставиться до себе та інших, поважає потреби свої та інших.

Завищений рівень самооцінки виявляється в переоцінці себе та своїх здібностей, відчутті особистої переваги, в егоїстичності, зневажливих думках про інших».

Запитання для роздумів:

Якщо б у вас був найкращий друг, то якої самооцінки ви хотіли б від нього?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

6. Вправа на дослідження самооцінки (Тестування. Експрес-версія. Адаптований варіант методики Піна Вілсона) — 5–8 хв.

МЕТА: формувати усвідомлення можливості вибору самооцінки, її розвитку та підтримки.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Подивитися уважно на малюнок. Це — лісова школа, а на дереві — її учні, лісові чоловічки.

У них різний настрій — у кожного свій. Кожен учень зайнятий чимось своїм — напевно, своєю улюбленою справою, тому в кожного — своє місце на дереві. Можна припустити, що чим вище на дерево виліз чоловічок, тим кращі його успіхи у школі.

РЕФЛЕКСІЯ:

Поміркувати, який рівень самооцінки в кожного з лісових чоловічків?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Кожна людина має свій рівень самооцінки. Ми можемо обирати рівень, який ми хочемо мати. Кожен із нас може розвивати й підтримувати свою самооцінку».

Цьому тесту, який зазвичай називають «Дерево з чоловічками», вже багато років, проте він не втрачає своєї актуальності. Автор тесту, британський психолог Пін Вілсон, створив це «перевірче дерево», щоб допомогти батькам і педагогам дізнатися, як юні школярі адаптувалися у школі.

Аналіз результатів тесту «Дерево з чоловічками»
(матеріали призначені лише для педагога, учням результат не оголошується).

№ 1, 3, 6, 7 — дитина відчуває деякі труднощі, але вона не в розпачі, позитивно налаштована на подолання перешкод.

№ 2, 11, 12, 18, 19 — дитина хоче спілкування та дружньої підтримки.

№ 4 — малюку хочеться стійкості: хоче бути успішним, лідером, але нічого для цього не бажає робити.

№ 5 — дитина, схоже, стомлена, відчуває загальну слабкість, сором'язливість.

№ 9 — мотивація на розваги, а не на навчання та подолання складнощів.

№ 13, 21 — це позиція відстороненості, замкнутості, тривожності.

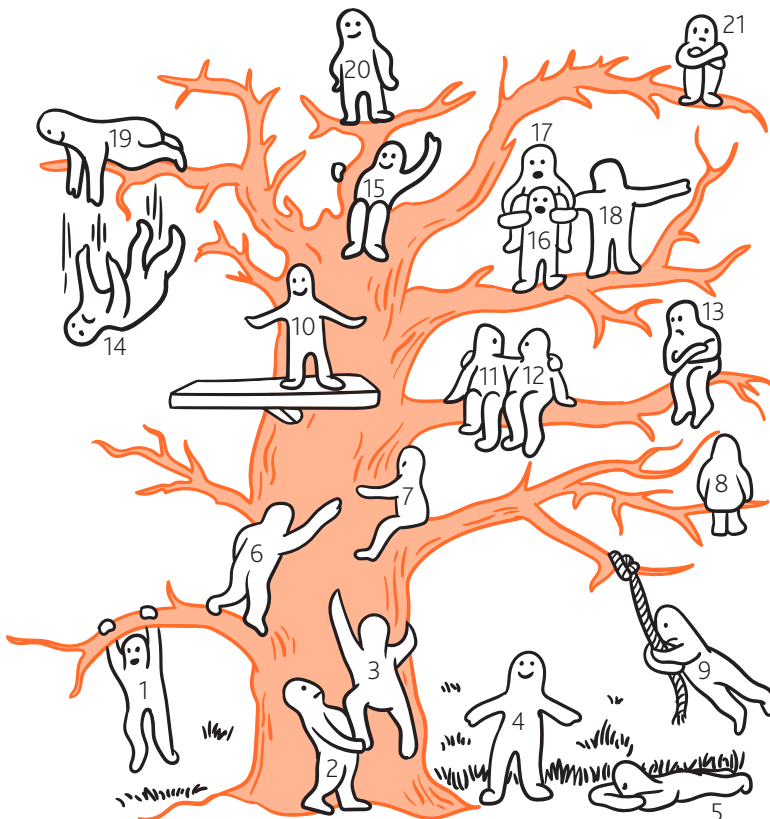
№ 8 — сигнал про те, що дитині складно в рамках колективу та навчальної програми, вона вважає за краще замість спілкування й активності на уроках — занурення в себе.

№ 10, 15 — комфортний стан, адаптація на хорошому рівні.

№ 14 — кризовий стан, «падіння в прірву».

№ 20 — (часто) завищена самооцінка та установка бути лідером.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Чоловічка № 16 діти не завжди сприймають як такого, що несе на собі чоловічка № 17. Вони вважають, що чоловічки обіймаються.



7. Тілесна вправа «Велике прання»

(автор О. Тараріна) — 5–7 хв.

МЕТА: сприяти розвантаженню тіла від переживань, які в ньому накопичилися.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням порухатися, адже самооцінка передбачає також наше здоров'я, нашу активність.

Під час вправи наявний дуже символічний, але важливий музичний супровід. Він буде тлом, ритмічність якого посилить ефект вправи. Ведучий вмикає музику та розпочинає (він виконує вправу разом із учнями).

«Усі уявляємо пральну машину. Почнемо з того, що трусимо руками урізнобич, наче хочемо їх просушити, вивільнити, витрусити. Ми уявляємо, наче на руках щось є і це потрібно струсити. Ретельно, у різному темпі здійснюємо дію: швидше, повільніше, в різні боки, в різні напрямки.

Можете залучити плечі. Тепер ми все скидаємо з пліч — назад, уперед, у різні боки. Спробуйте поскидати все з ваших плечей. Будьте активними!

Тепер скидаємо все зі спини, наче в нас там були наплічники або якісь зайві речі. І ми від них звільняємося.

Зараз ми перейдемо до ніг. Струшувати в різні боки все, що тільки можна. Усе в пральній машинці крутиться-обертається.

Тепер ми скидаємо з тазу. Ви просто крутите своїм тазом у різні боки: праворуч, ліворуч, назад, вперед.

Рухаємося далі. Ми продовжуємо струшувати з рук, із плечей — ніби нанизуємо все на ниточку. Продовжуємо струшувати з ніг, із тазу. І ще залучаємо голову. Ми хитаємося в різні боки в комфортному для нас ритмі.

Виберіть для себе ритм. Можливо, вам захочеться хитатися швидше. Уявіть, що ви всередині пральної машини. Ви просто віддаєте увесь бруд, який має бути змитий звичайним обертовими рухами. Усе тіло рухається одночасно.

Зараз ми наче вибиваємо пилюку й починаємо все простукувати: руки, тіло, спину, грудну клітину. Усе своє тіло гарнесенько простукуємо, немов вибиваємо залишки чогось, виводимо плями, котрі залишилися. Гарнесенько пройдіться по всьому тілу!

Завершення «великого прання» — режим «віджимання». Ми зараз будемо себе «тиснути» — протискувати великими «мазками» своє тіло, руки, наче нам потрібно себе віджати. Ви немовби кладете долоню на якесь місце (руки, ноги, стопи) і трохи стискаєте його. Вам наче потрібно витиснути все, що тільки можна, усе, до чого ви можете доторкнутися. Ви робите добре віджимання. Не оминаєте талію, руки, ноги.

Після режиму «віджимання» в нас починається режим «прасування». Попрасуйте себе, поглажуючи легкими рухами всі частини свого тіла. Почніть із голови, шиї. Далі прасуйте торс, спину згори донизу, таз, ноги.

Після «прасування» починається режим «сушіння». Просто стійте, розмахуйте руками, колишіться, наче ви таке гарне, чисте, випране простирадло, яке розвіюється вітром. Можна махати руками вперед-назад, вгору-вниз. Якщо хочете, можете підняти руки, порухати ними. Головне — відчуття легкості, баланс, відчуття, як ви колихаєтеся вперед-назад, наче ви розвішані й колихаєтеся від вітру.

Розслабтеся. Почніть м'яко уповільнювати рухи. Балансуйте. Ви можете стояти на одній нозі й посушитися, наче ви білизна. Тепер можна покрутитися ліворуч-праворуч, стати на іншу ногу. Відчуйте себе легким, чистим, випраним.

Відчуйте свої ступні. Відчуйте своє тіло живим, рухливим. Подякуйте йому всередині себе. Покладіть праву руку на ліве плече, наче ви себе обійняли. Погладьте себе від плеча до ліктя. Дайте собі цю турботу, підтримку.

Повертаємося на свої місця, ми добре себе попрали!»

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням запитання для обговорення:

1. Чи легко було вам виконувати вправу?
2. Чи легко вам керувати своїми рухами?
3. Що допомогло легко впоратися?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Ведучий пропонує учасникам послухати музику.

8. Мотиваційна історія

(взято з інтернет-ресурсів) — 8–10 хв.

МЕТА: сприяти формуванню переконання, що міцна самооцінка допомагає здійснювати мрії.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням послухати реальну історію з життя дуже цікавої людини, історію про те, як міцна самооцінка допомогла здійснити мрію.

У Додатках запропоновано кілька варіантів мотиваційних історій; ведучий має можливість обрати історію на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

Це Джим Торп — американський спортсмен, легкоатлет. На фото видно, що на ньому різні шкарпетки і взуття. У чоловіка — досить оригінальний вигляд. На літніх Олімпійських іграх 1912 року американський індіанець Джим з Оклахоми представляв США з легкої атлетики. Зранку перед змаганнями його взуття вкрали. Джим знайшов у сміттєвому баці різного розміру черевики, тому довелося надіти на одну ногу додаткову шкарпетку. У цьому взутті того ж дня Джим завоював дві золоті медалі.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли історію.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Ця історія — ідеальне нагадування про те, що не слід миритися з виправданнями, які вас стримують. Не страшно, що життя іноді несправедливе, головне — що ви збираєтеся з цим робити. Що б вас не спіткало цього ранку — украдене взуття, погане самопочуття, непорозуміння з батьками, сварка з другом — не дозволяйте цьому завадити вам прожити чудовий день. Бувають різні перешкоди, але ми навіть не уявляємо, яка міць та сила закладена в кожній людині».

9. Запитання для роздумів, перегляд відеоролика — 10–15 хв. (рекомендовано для учнів 5 класів)

МЕТА: сприяти формуванню навичок розвитку та підтримки самооцінки.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Поміркуйте над запитанням:

Як людина може розвинути та підтримувати свою самооцінку?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

1. Говорити з собою шанобливо.
2. Робити добрі справи.
3. Знайти друзів за інтересами.
4. Дбати про розвиток свого таланту.

Запитання для роздумів:

Як справи допомагають мені відчувати себе доброю людиною?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ПЕРЕГЛЯД МУЛЬТФІЛЬМУ «БАЙДУЖІСТЬ».

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Запитання для роздумів, перегляд відеоролика — 10–15 хв. (рекомендовано для учнів 6 класів)

МЕТА: сприяти формуванню навичок розвитку та підтримки самооцінки

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Поміркуйте над запитанням:

Як людина може розвинути та підтримувати свою самооцінку?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

Говори з собою шанобливо:

- підтримуй себе щоразу,
- не кажи на себе погані слова,
- давай собі право на помилку,
- стався до себе як до важливої людини,
- розвивай свої здібності тощо.

Роби добрі справи:

- допомагай слабким,
- підтримуй молодших,
- поважай дорослих,
- роби свій внесок у покращення життя родини,
- поважай екологію,
- турбуйся про тварин тощо.

Говори правду:

- май сміливість визнати свою помилку,
- захищай права людей,
- будь гідним,
- не дозволяй людям ображати інших,
- будь чесним з рідними та друзями тощо.

Стань собі другом:

- поважай свою індивідуальність,
- поважай своє тіло,
- поважай свій розум і творчі здібності,
- май свою точку зору,
- розумій свої потреби та запити тощо».

10. Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу — 7–10 хв.

МЕТА: закріплення пройденого матеріалу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням обговорити запитання для закріплення пройденого матеріалу.

1. Якщо б ви могли дати просте й коротке визначення самооцінки людини, як би це звучало?
2. Що вас більш за все надихнуло під час уроку?
3. Що вам допомагає в житті підтримувати впевненість у собі?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Уникайте тих, хто намагається підірвати вашу віру в себе. Маленькі люди завжди роблять це, тоді як великі люди завжди дають тобі відчуття, що й ти можеш стати великим» (Марк Твен).

11. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, то наповнюємося енергією незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

Запропонувати учням поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

Тема 1

САМООЦІНКА ТА САМОЦІННІСТЬ

(7–8 класи — 12–14 років)

МЕТА: сприяти формуванню навичок розвитку та підтримки власної самооцінки.

ЗАВДАННЯ:

- розкрити значення понять «самооцінка» та «самоцінність»;
- надати можливість кожному учаснику протестувати свій рівень самооцінки;
- сприяти усвідомленню важливості самооцінки для відчуття щастя;
- сприяти формуванню переконання, що міцна самооцінка допомагає здійснювати мрії;
- сприяти формуванню навичок розвитку та підтримки власної самооцінки.

ОБЛАДНАННЯ: блокнот для записів, ручка, аркуш А4.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання, мотиваційна частина
2. Вправа «Рахунок»
3. Теоретичний блок
4. Вправа «Я — людина, яка гарно вміє ...», вправа «Най ...»
5. Теоретичний блок (продовження)
6. Вправа «Мислення переможця»
7. Мотиваційна історія
8. Експеримент з аркушем паперу
9. Теоретичний блок (продовження)
10. Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу
11. Завершення заняття

1. Привітання, мотиваційна частина — 5 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітатися з учнями та оголосити тему, мету, завдання заняття.

Запропонувати учням поміркувати над запитанням:

Чому на першому слайді зображений залізний злиток?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Це залізний злиток, його вартість становить майже 10 доларів.

Якщо ви зробите з нього підкови, його вартість зросте до 250 доларів.

Якщо ви зробите голки з того ж зливка, вартість стане майже 70 000 доларів.

А якщо ви станете робити пружину для наручного годинника, вартість злитка збільшується до 6 000 000 доларів».

«Ваша цінність полягає не тільки в тому, «з чого ви зроблені», але й значною мірою в тому, як ви можете зробити краще з того, хто ви є» (Уейн Волтер Дайєр).

2. Вправа «Рахунок» (взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: сприяти налаштуванню учасників один на одного та активності як цілісного організму

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий пропонує учням трохи налаштуватися на заняття та зробити це за допомогою вправи «Рахунок».

Ведучий першим каже: «Один», потім хтось із групи інтуїтивно повинен сказати: «Два», потім наступний: «Три» і так далі. Гру-

па має дійти до тієї цифри, яка відповідає кількості учасників групи плюс один (ведучий).

У випадку, якщо одночасно сказали одну й ту ж саму цифру два чи більше учнів, група починає спочатку.

Звісно, заборонено домовлятися між собою, хто за ким говоритиме. Необхідно просто відчувати свій клас як єдиний організм, як одну команду.

РЕФЛЕКСІЯ:

Чи легко було виконати завдання?

Що відчували, коли доводилося розпочинати спочатку?

Що допомогло покращити результат?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

3. Теоретичний блок — 3–5 хв.

МЕТА: розкрити значення понять «самооцінка» та «самоцінність».

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням відповісти на запитання:

Що таке самооцінка та самоцінність?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Самооцінка» — це ОЦІНКА людиною себе, своїх якостей, рівня своєї успішності на основі власного досвіду.

Самоцінність — це УСВІДОМЛЕННЯ своїх сильних сторін, шанобливе ставлення до себе, безумовна любов і прийняття себе.

Самооцінка виявляється в людині зазвичай у порівнянні з іншими людьми. Самоцінність же навпаки — це наше ставлення до себе, коли поруч нікого немає».

4. Вправа: «Я — людина, яка гарно вміє ...»
(автор О. Тараріна) — 5 хв. (рекомендовано для учнів 7 класу)

МЕТА: сприяти усвідомленню власної цінності.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий звертається на ім'я до будь-кого з учнів, а їм потрібно продовжити речення: «Я — людина, яка гарно вміє ...».

Ведучий пропонує учням спробувати спертися на той досвід, який вони мають.

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Важливо проказати вголос, бо коли ми говоримо, відбувається процес усвідомлення. Ми дістємо з пам'яті ці речі й відбувається процес привласнення — «Так, це моє».

Вправа «Най ...» (автор О. Тараріна) —
5 хв. (рекомендовано для учнів 8 класу)

МЕТА: сприяти усвідомленню власної цінності.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням назвати те, що для них найважливіше та найцінніше в житті.

Ведучий записує відповіді, щоб потім обговорити кожен пункт.

1. Чи помітили ви, що в кожного з вас — різні цінності?
2. Чи легко вам приймати інакшість людей, їх відмінності?
3. Чи може людина, яка насправді себе любить, ненавидіти інших?
4. Чи може в людині водночас проявлятися любов і ненависть?
5. Чи згодні ви з тим, що кожна людина повинна любити себе і приймати такою, якою вона є?
6. Чи згодні ви з тим, що любити себе — значить пишатися своїми вчинками та бути впевненим, що робиш правильно?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

5. Теоретичний блок (продовження) — 8–10 хв.

МЕТА: розширити знання учнів про самооцінку; сприяти усвідомленню важливості самооцінки для відчуття щастя.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:**Запропонувати учням поміркувати над запитанням:**

Навіщо людині самооцінка та яка вона може бути?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Повага, любов і вміння приймати себе такими, які ми є, залежить від нашої самооцінки. Самооцінка — це не те, ким ми є насправді, і аж ніяк не те, як про нас думають інші. Насправді, це те, що ми думаємо про себе.

Низький рівень самооцінки виявляється у знеціненні своїх здібностей, підвищеній сором'язливості, невпевненості в собі та постійному почутті тривоги.

Середній рівень самооцінки виявляється в тому, що дитина добре знає себе, з повагою ставиться до себе та інших, поважає свої потреби та потреби інших.

Завищений рівень самооцінки виявляється в переоцінці себе та своїх здібностей, відчутті особистої переваги, в егоїстичності, зневажливих думках про інших».

Запитання для роздумів:

1. Якщо б у вас був найкращий друг, то якої самооцінки ви хотіли б від нього?
2. На що впливає рівень нашої самооцінки?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Речі, на які впливає рівень самооцінки:

1. Рівень нашої адаптації
2. Рівень нашої сміливості
3. Рівень нашого успіху
4. Рівень нашого спілкування
5. Рівень нашого щастя».

6. Вправа «Мислення переможця» (модифікація О. Тараріної) — 5–8 хв.

МЕТА: надати можливість проаналізувати своє мислення та одночасно розвинути уяву.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням провести цікаве дослідження, у ході якого буде можливість проаналізувати своє мислення та одночасно розвинути уяву.

Здатність людини творчо мислити дуже підвищує рівень загальної життєвої енергії та надає впевненості в собі.

Завдання полягає в тому, щоб припустити, який саме слайд буде наступним.

Можливо, спочатку учні не будуть вгадувати, але їх слід підбадьорювати і спонукати до продовження завдання. Незабаром можна спостерігати приголомшливі результати.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням запитання для обговорення:

1. Чи легко було вам виконувати вправу?
2. Чи були моменти відчаю?
3. Що допомогло легко впоратися?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

7. Мотиваційна історія

(взято з інтернет-ресурсів) — 8–10 хв.

МЕТА: сприяти формуванню переконання, що міцна самооцінка допомагає здійснювати мрії.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням послухати реальну історію з життя дуже цікавої людини, історію про те, як міцна самооцінка допомогла здійснити мрію.

У Додатках запропоновано кілька варіантів мотиваційних історій; ведучий має можливість обрати історію на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

Це Джим Торп — американський спортсмен, легкоатлет. На фото видно, що на ньому різні шкарпетки і взуття. У чоловіка — досить оригінальний вигляд. На літніх Олімпійських іграх 1912 року американський індіанець Джим з Оклахоми представляв США з легкої атлетики. Зранку перед змаганнями його взуття вкрали. Джим знайшов у сміттєвому баці різного розміру черевики, тому довелося надіти на одну ногу додаткову шкарпетку. У цьому взутті того ж дня Джим завоював дві золоті медалі.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли історію.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Ця історія — ідеальне нагадування про те, що не слід миритися з виправданнями, які вас стримують. Не страшно, що життя іноді несправедливе, головне — що ви збираєтеся з цим робити. Що б вас не спіткало цього ранку — украдене взуття, погане самопочуття, непорозуміння з батьками, сварка з другом — не дозволяйте цьому завадити вам прожити чудовий день. Бувають різні перешкоди, але ми навіть не уявляємо, яка міць та сила закладена в кожній людині».

ЗАВДАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ:

Поміркуйте над висловом: «Щоб тримати когось у багнюці, ми повинні самі залишатися в багнюці...».

1. Чи може людина з низькою самооцінкою принижувати інших?
2. Чи може людина із завищеною самооцінкою принижувати інших?
3. Чи може людина з нормотиповою самооцінкою принижувати інших?
4. Що людина отримує, коли принижує іншу людину? Чи насправді це робить її більш значущою у своїх очах?
5. Чи можемо ми стати добрими людьми, якщо погано ставимося до інших?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

8. Експеримент з аркушем паперу

(модифікація О. Тараріної) — 5–7 хв.

МЕТА: сприяти усвідомленню важливості уважного ставлення до свого мовлення.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням разом із ведучим провести експеримент з аркушем паперу.

Ведучий: «Я тримаю в долонях звичайний аркуш паперу. Припустімо, що це — стосунки між людьми, двома друзями Андрієм та Олегом.

Один із хлопців починає говорити образливі слова іншому.

У цей час це впливає на стосунки між ними. Папір зіжмакується.

Потім той, хто образив, розуміє свою помилку, просить вибачення.

Папір розривнується, але він уже ніколи не повернеться до початкового стану. Саме так відбувається і з людьми. Пам'ять про образу залишається надовго. Наша мова — це дуже важливий інструмент нашої людяності».

9. Теоретичний блок (продовження) — 5 хв.

МЕТА: сприяти формуванню навичок розвитку та підтримки власної самооцінки.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням поміркувати над запитанням:

Як людина може розвинути та підтримувати свою самооцінку?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

1. Ведіть щоденник досягнень.
2. Говоріть із собою шанобливо.
3. Робіть добрі справи.
4. Знайдіть приклад, що надихає.
5. Станьте собі другом.
6. Розвивайте свій талант.

10. Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу — 7–10 хв.

МЕТА: закріплення пройденого матеріалу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням запитання для закріплення пройденого матеріалу:

1. Якщо б ви могли дати просте та коротке визначення самооцінки людини, як би це звучало?
2. Що вас більш за все надихнуло під час уроку?
3. Що вам допомагає в житті підтримувати впевненість у собі?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Уникайте тих, хто намагається підірвати вашу віру в себе. Маленькі люди завжди роблять це, тоді як великі люди завжди дають тобі відчути, що й ти можеш стати великим» (Марк Твен).

11. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, ми наповнюємося енергією незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

Запропонувати учням поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

СТРЕС І СТРЕСО-СТІЙКІСТЬ

5–8 класи





5 клас



6 клас



7 клас



8 клас

Презентації до уроків

Тема 2

СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ (5 клас — 10–11 років)

МЕТА: подолання стресових ситуацій, підвищення стресостійкості, отримання ресурсного стану.

ЗАВДАННЯ:

- розкрити поняття стресу, стресостійкості;
- сприяти формуванню навичок стресостійкості;
- ознайомити зі способами самозаспокоєння;
- сприяти розвитку навичок конструктивного самовираження;
- знаходити способи отримання позитивного емоційного стану.

ОБЛАДНАННЯ: аркуші паперу формату А–4, олівці кольорові, вирізки з журналів, зошит для записів, ручка, ігровий кубик з позначками цифр або крапок від 1 до 6.

ПОПЕРЕДНЯ РОБОТА: підготувати кожному або для пари ігровий кубик.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Вправа «Посмішка всім тілом»
3. Притча
4. Теоретичний блок
5. Вправа «Простір стресостійкості»
6. Вправа «Заспокійливий плейлист» (домашнє завдання)
7. Вправа «Долонька турботи»
8. Тілесна вправа «Кубик руху»
9. Вправа «Кубик подяки»
10. Підсумок заняття

1. Привітання — 2 хв.

МЕТА: налаштування на роботу, актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітатися з учнями та оголосити тему, мету, завдання заняття.

Ведучий: «Є дуже багато різних цитат, висловів про один особливий стан людини. Деякі з них зараз ви бачите на дошці або на слайді:

«Стрес — це не те, що з вами трапилося, а те, як ви на це реагуєте» (Г. Сельє).

«Чим більше стресів у людей, тим більше вони сприймають все особисто» (В. Лууле).

Прочитавши їх, можна сказати, що один із особливих станів людини — це **стрес**. І сьогодні на уроці ми з вами дізнаємося, що ж таке стрес, зрозуміємо, як стрес впливає на наше здоров'я, простежимо на практиці, як боротися зі стресом та бути стресостійкими.

2. Вправа «Посмішка всім тілом» (автор Л. Стреж) — 5–7 хв.

МЕТА: візуалізація настрою та вміння бути вдячним, пошук способів швидко підняти настрій.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати вправу на візуалізацію такої простої дії, як посмішка.

1. Зробити кілька глибоких вдихів та видихів і за бажанням заплющити очі.
2. Уявити те, що робить вас щасливими, наприклад, цікаве заняття чи приємний спогад.
3. Уявити, як учасники від цього розпливаються в посмішці. Вони можуть помітити, що насправді посміхаються.
4. Уявити, як посмішка поширюється на все тіло, починаючи з голови, потім переходить униз по шиї й далі, поки все тіло не стане однією великою посмішкою.
5. Посміхаючись усім тілом, поширити свою посмішку на все те, що робить вас щасливими, утримувати цей стан ще кілька хвилин.

6. Зосередити увагу на диханні, розплющити очі, коли будете готові.
7. Подякувати собі та іншим за посмішку.

РЕФЛЕКСІЯ:

1. Які зміни ви помітили у своїх думках та настрої після виконання завдання?
2. Як вправа допомогла звільнитися від негативних думок та емоцій?
Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Вправа дає можливість за короткий час знизити зайву напругу, емоційно розвантажитись та стабілізувати емоційний стан.

3. Притча (взято з інтернет-ресурсів) — 2 хв.

МЕТА: актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам послухати притчу.

У Додатках запропоновано кілька варіантів притч для актуалізації теми заняття; ведучий має можливість обрати притчу на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

Єдиний вихід

Одна жаба потрапила в колію від автомобіля на розбитій дорозі. Колія була така глибока, що вона не могла з неї вибратися. Навколо зібралися приятелі, даючи купу порад. Вона намагалася щосили, та марно. Коли до вечора друзі змирившись поплелися до свого болота, вони були впевнені, що бідолаха загине. Уранці вони були дуже здивовані, що жаба стрибає на волі: «Як? Учора все перепробували!» — «А так: я побачила, що наближається вантажівка, і залишався один вихід — скоріше вибратися!».

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли притчу.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

Якщо не видно виходу з проблемної ситуації, дійте, не очікуючи результату, і розчарування неможливе. Той, хто наполегливо намагається вирішити проблему, отримує шанс.

4. Теоретичний блок — 5–7 хв.

МЕТА: поглиблення знань про особливості стресу та природні механізми реакції організму на стрес.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Проблема стресу в сучасному світі актуальна. Усім на нашій планеті доводиться пристосовуватись до умов існування з усіма різноманітними подіями, очікуваннями та потребами її мешканців. Чи не найголовнішу роль відіграють природні явища та катаклізми.

«Мозковий штурм»

Пригадайте знайомі рекламні ролики. Чи є серед них ті, де б звучали подібні фрази: «Щоб уникнути стресу, ...», «Заспокоїтись, треба заспокоїтись...», «Залізні нерви...», «Як знайти спокій?..»

Що саме пропонують рекламодавці? Які способи боротьби зі стресами називають?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Наука сьогодні не стоїть на місці, а пропонує різні методи боротьби зі стресом. Кожна людина з-поміж різних може вибрати індивідуально свій, який їй найбільше підходить. Вибір методу — це вже особиста думка і справа кожної конкретної людини, адже скільки людей — стільки й думок, якими б суб'єктивними вони не були.

У сучасному суспільстві досить часто використовують поняття «стресостійкість». Що ж воно може означати?

Стресостійкість — це визначена сукупність особистих якостей, що дають можливість переживати стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда та оточення.

Існують такі рівні стресостійкості:
високий — людина мало схильна до стресу;
середній — деякі стресові події можуть порушити рівновагу людини;

низький — людина дуже гостро реагує на стрес.

Стресостійкість — це мистецтво повернення до норми. Секрет спокійного існування в нашому складному світі простий — психологічна гнучкість. Пригадайте відомий пластичний матеріал — слайм. Маленький його шматок можна розтягнути до певної межі, а згодом він поверне собі форму. Так само нам важливо знати, як розширити межі власної гнучкості у стресових ситуаціях та повертатися до норми після випробувань».

5. Вправа «Простір стресостійкості»

(модифікація Л. Стреж) — 10 хв.

МЕТА: подолати стресові ситуації та гармонізувати внутрішній стан.

ОБЛАДНАННЯ: аркуші паперу, олівці, вирізки з журналів тощо.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

1. Створити свій простір стресостійкості, використовуючи різні матеріали для творчості.
2. Поміркувати, де буде розташовано таке місце.
3. Скласти список речей, що будуть у цьому просторі.
Наприклад, для когось це своя кімната з усіма необхідними та добре знайомими речами, для когось — студія в будинку творчості, а для когось — намет на присадибній ділянці чи на природі.
4. Розповісти в парах про місце, де вам буде комфортно та що в ньому повинно бути.
Створюючи простір стресостійкості на папері, ви візуалізуєте місце, де вам буде затишно та безпечно.

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

6. Вправа «Заспокійливий плейлист» (можлива як домашнє завдання)

МЕТА: допомогти людині заспокоїтися та конструктивно самовиразитися.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Як доповнення до простору стресостійкості пропонується скласти список заспокійливих пісень або музики, яка надихає, дає сили та енергію.

1. Запропонувати дітям згадати своїх улюблених музикантів і поміркувати, чим захоплює їхня музика.
2. Обговорити, як музика впливає на емоції.
3. Розповісти, як спокійна музика допомагає вгамовувати тривогу, страх, злість.
4. Запропонувати кожному скласти плейлист із 10 заспокійливих пісень.
5. Запропонувати поділитися своїм плейлистом із однолітками.

7. Вправа «Долонька турботи» (модифікація Л. Стреж) — 7 хв.

МЕТА: гармонізація внутрішнього стану, вміння протистояти стресам, отримання ресурсного стану.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Обвести олівцем долоню на аркуші паперу.

На кожному пальці прописати канали сприйняття. У вигляді іконок (схематично піктограмами) зобразити:

1. На великому пальці — що подобається робити тактильно.
2. На вказівному — що подобається слухати, чути.
3. На середньому — на що подобається дивитися.
4. На безіменному — які аромати подобаються.
5. На мізинці — що подобається на смак.
6. На зап'ясті — написати комплімент собі.
7. На долоні написати мотиваційну цитату, афірмацію, фразу, яка допомагає, надихає, підтримує у складний період життя.

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

8. Тілесна вправа «Кубик руху» (автор Л. Стреж) — 5 хв.

МЕТА: *зниження психоемоційної напруги, активізація розумової діяльності.*

ОБЛАДНАННЯ: *слайд або аркуш ватману з цифрами за сторонами кубика та прописаними вправами до кожної цифри. Кубики можна придбати в магазині чи виготовити самостійно.*

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Підкидаючи кубик або усвідомлено називаючи цифру від 1 до 6, діти по черзі в групі або в парах виконують нескладні рухи.

Наприклад, дитина підкидає кубик. Якщо випала цифра 3 або 3 крапочки, то згідно зі списком вона «танцює» плечима, а всі інші повторюють. Одна й та ж сторона може випадати кілька разів, у таких випадках дитина виконує рух тією ж частиною тіла чи пропонує свій.

- «Танцювати» головою.
- «Танцювати» очима.
- «Танцювати» плечима.
- «Танцювати» руками.
- «Танцювати» ногами.
- Запропонувати будь-яку іншу частину тіла, що «танцює», та відтворити її.

Завдяки цій вправі в дітей відбувається підготовка до наступних розумових навантажень, зниження психоемоційної напруги та покращення настрою.

9. Вправа «Кубик подяки» (автор Л. Стреж) — 5 хв.

МЕТА: *культивування подяки, розуміння та полегшення симптомів стресу, тривоги тощо.*

ОБЛАДНАННЯ: ігрові кубики з крапками від 1 до 6-ти на кожному боці (з розрахунку — один кубик на двох), папір, ручка.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

1. Попросити групу дати визначення подяки та навести приклади того, за що її отримують.
2. Запропонувати учасникам записати чи схематично зобразити шість варіантів подяки (з уточненням кому і за що дякують), відповідно до кількості сторін кубика.
3. Проранжувати подяки за актуальністю (першою повинна бути найважливіша). Під час взаємодії з кубиком написано або намальоване можна використовувати як підказку для виконання вправи.
4. Кожен учасник по черзі кидає кубик (вправу можна проводити в парах або в невеликій групі до 12 осіб), а потім складає список того, за що він хоче подякувати, з такою ж кількістю пунктів, скільки крапок на боці кубика йому випало. Наприклад, якщо випало 3, то список буде складатися з 3-х пунктів (приміром: «Я вдячний сьогоднішньому дню за чудовий настрій, за сонячну погоду, за спілкування з друзями»).
5. Учасники називають причини для подяки собі та іншим.

РЕФЛЕКСІЯ:

1. Які відповіді вас здивували чи змусили замислитися?
2. Як повсякденна практика подяки змінює ставлення до життя?
Якщо дітям складно написати, кому і за що дякувати, допомогти їм скласти список загальновідомих причин для подяки.
Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

10. Підсумок заняття — 3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням, спираючись на знання, отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися думками:

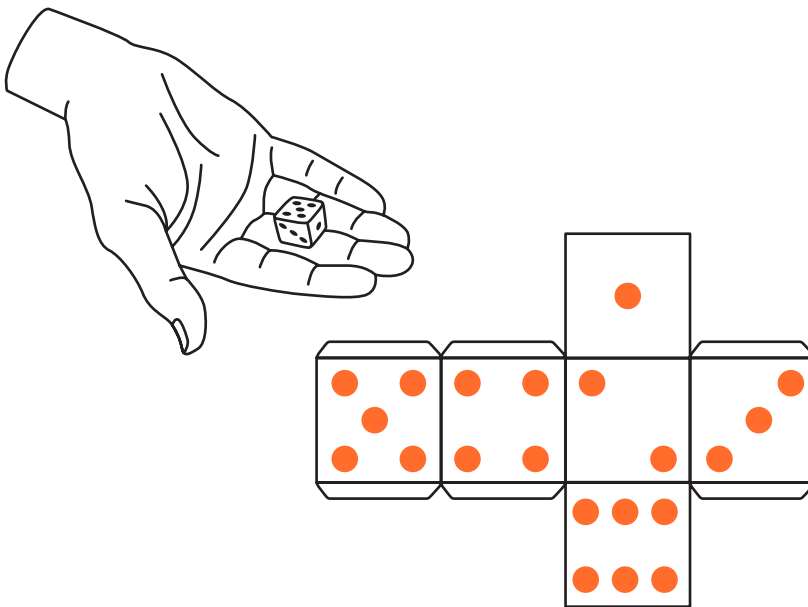
1. Що найбільше запам'яталося з сьогоднішнього уроку?
2. Що найбільше вразило?
3. Яку вправу із запропонованих на уроці хочете повторити вдома?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Сьогодні ми говорили про стресостійкість. На завершення хочу побажати вам брати приклад з робота-пилосмока. Коли його заряд майже закінчується і з'являється ризик вимкнутися, він їде на підзарядку. Якщо людина відчуває брак внутрішніх сил, потрібно знайти можливість підзарядитися енергією та ресурсом, використовуючи вправи, які були сьогодні на уроці».



Кубик з ігрових посібників

Ігровий кубик може бути довільного вигляду: з крапками чи цифрами, різнобарвний чи однотонний, паперовий або м'яка іграшка.

Тема 2

СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ (6 клас — 11–12 років)

МЕТА: сприяти підвищенню стресостійкості.

ЗАВДАННЯ:

- розкрити багатогранність поняття стресу;
- сприяти формуванню сприйняття стресу як невід'ємної частини життя;
- сприяти формуванню навичок стресостійкості.

ОБЛАДНАННЯ: аркуші А4, блокнот для нотаток, ручка, м'ячки (для пінг-понгу та гумовий).

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Теоретична частина
3. Вправа «Людина під дощем»
4. Експеримент з м'ячками
5. Тілесна вправа «Захисна куля»
6. Зворотній зв'язок
7. Завершення заняття

1. Привітання — 2 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітатися з учнями та оголосити тему, мету, завдання заняття.

МЕТА: поглиблення знань про особливості стресу та природні механізми реакції організму на стрес.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням поміркувати над запитаннями та навести приклади:

1. Що ви знаєте про стрес?
2. Які види стресу вам відомі?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«**Стрес** — це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона виявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.

У людини стрес часто виникає під час взаємодії з соціумом: однолітками, однокласниками, вчителями та іншими.

Дистрес — стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і виявляє дезадаптивну поведінку.

Еустрес — стан, внаслідок якого підвищується функційний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору.

Ознаки дистресу:

- ми не впораємося,
- нас завалюють проблеми,
- наш стан пригнічений,
- ми замкнуті або агресивні,
- переважають думки «я не можу», «у мене не виходить», «я нерозумний».

Ознаки еустресу:

- ми порозумнішали та подорослішали від проблеми, а значить — перемогли її,
- переважають думки «я все зможу», «до мене повернулися сили», «о, є ідея!».

3. Вправа «Людина під дощем»*(взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.***МЕТА:** сприяти формуванню поняття «стресостійкість».**ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:****Запропонувати учням пофантазувати:**

1. Зробити 3 глибокі вдихи та видихи, потім спокійні та комфортні 3 вдихи та видихи.
2. Заплющити очі.
3. Уявити людину, що гуляє парком і раптом пішов дощ.
4. Хто ця людина?
5. Який у неї настрій, як вона почувається під дощем?
6. Чого їй хочеться?
7. Зробити 3 вдихи та видихи й розплющити очі.

Запропонувати учням поміркувати:

1. Що таке «дощ» з огляду на тему «Стрес і стресостійкість»?
Підвести учнів до думки, що «дощ» — це подразник (образливі слова, проблеми, крик, погана оцінка).
2. Як краще реагувати на дощ із позиції еустресу?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

Коли ми реагуємо на стреси саморозвитком та бадьорістю, — це і є стресостійкість.

4. Експеримент з м'ячиками*(взято з інтернет-ресурсів) — 7–10 хв.***МЕТА:** продемонструвати способи стресостійкої реакції/поведінки.**ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:**

Запропонувати учням провести експеримент.

1. Ведучий демонструє учасникам 2 м'ячки: один для пінг-понгу, інший гумовий.
Ведучий сильно б'є по них і пропонує учасникам поміркувати: Як ви гадаєте, що таке «молоток» і що таке «м'ячки»?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Бути стійким до стресів — це не означає бути суперменом. Бути стійким до стресів — це вміти відчувати весь спектр емоцій, у тому числі — бути вразливим, плакати, тривожитися, але це все за умови, що ці фактори не ламають нас.

Ідея в тому, що не можна мати життя без стресу, але ми повинні навчитися бути м'ячком, який пружиною відскакує від стресу».

2. Запропонувати учням ознайомитися з ситуаціями, які можуть викликати стресову реакцію: слова-обрАзи, торкання-зачіпання, ігнорування.
Запропонувати учням навести приклади із власного життя чи життя знайомих.

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити або зачитати коментарі в чаті.

3. Запропонувати учням роботу в парах.

ЗАВДАННЯ: *один учень називає різні овочі та фрукти, а інший уявляє себе м'ячком і каже, що йому «це неприємно, образливо, боляче». Потім учасники міняються ролями.*

Відводиться по 1 хвилині на кожного гравця.

Запропонувати учням поділитися думками з приводу такого запитання:

Як ви відчували себе в цій вправі?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Кращий захист і ріст — коли ти кажеш чесно про свої емоції та почуття».

5. Тілесна вправа «Захисна куля» (модифікація Г. Стокс та Уайтсайд Кінезіологія Зв1, поперечний потік) — 5–10 хв.

МЕТА: заспокоїти нервову систему, сконцентрувати увагу, дати підтримку тілу, відчуття безпеки та захищеності; збалансувати нервовий стан, підвищити концентрацію уваги.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням виконати вправу «Захисна куля».

Ведучий: «Заплющіть очі. Покладіть руки на чоло та живіт, як зручно. Якщо згодом будете втомлюватися — можна міняти місцями.

Уявіть кулю навколо себе, що захищає вас від образ і турбот.

Відремонтуйте її, щоб куля була ціла й міцна.

Розфарбуйте свою захисну кулю в колір сонця чи будь-який інший (за бажанням) і розплющуйте очі.

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

6. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Життя без дистресу можливе, якщо ти — як гумовий м'яч!»

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися думками:

1. Що ти зробиш уже сьогодні?
2. Що ти візьмеш у майбутнє життя?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

7. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, то наповнюємося енергією незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

Запропонувати учням поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

Тема 2

СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ (7 клас — 12–13 років)

МЕТА: пошук внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій.

ЗАВДАННЯ:

- розкрити багатогранність поняття «стрес»;
- ознайомити з природними механізмами реакції організму на стрес;
- сприяти формуванню сприйняття стресу як невід'ємної частини життя;
- сприяти формуванню навичок стресостійкості.

ОБЛАДНАННЯ: аркуші А4, блокнот для нотаток, ручка.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Експеримент «Зміни»
3. Притча
4. Теоретичний блок
5. Арттерапевтична техніка з білим аркушем
6. Тілесні вправи для підвищення стресостійкості
7. Тест для закріплення пройденого матеріалу
8. Зворотній зв'язок
9. Завершення заняття.

1. Привітання — 2 хв.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітатися з учнями та оголосити тему, мету, завдання заняття.

Відомий лікар, психолог та фізіолог Ганс Сельє говорив про стрес так:

«Стрес — це не те, що з вами сталося, а те, як ви це сприймаєте. Ми не повинні боятися та уникати стресу. Уникнути стресу може лише той, хто нічого не робить... Стресом потрібно керувати. Керований стрес несе в собі аромат і смак життя».

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли цей вислів.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

2. Експеримент «Зміни» (модифікація М. Востової) — 5–8 хв.

МЕТА: актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням зробити фізкультхвилинку за стрілками (вгору, вниз, ліворуч, праворуч), які з'являтимуться на екрані.

Завдання виконувати поетапно, щоразу змінюючи умови.

Умови виконання завдання:

1. Показуємо стрілку й називаємо напрямом, потрібно робити рух у напрямку стрілки.
2. Показуємо стрілку й називаємо напрямом, потрібно робити рух у протилежному напрямку.
3. Показуємо стрілку й називаємо протилежний напрямом, потрібно робити рух за стрілкою.
4. Показуємо стрілку й називаємо протилежний напрямом, потрібно робити рух за голосом.

Під час виконання вправи підтримуємо учнів, даємо можливість зробити рухи відповідно до поставлених умов.

При цьому варто орієнтуватися на стан учнів: якщо помітили, що діти втомилися та їм уже складно виконувати вправу — слід зупинитися та не давати нових інструкцій (достатньо виконати 2 умови).

РЕФЛЕКСІЯ:**Запропонувати учням поміркувати:**

1. Чи легко було виконувати вправу?
2. У чому була складність?
3. Що допомогло впоратися?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

3. Притча (взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: сприяти формуванню переконання про необхідність перетворення несприятливих обставин на щось прекрасне та корисне.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням послухати притчу.

У Додатках запропоновано кілька варіантів притч для актуалізації теми заняття; ведучий має можливість обрати притчу на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

Притча про ароматну каву

Приходить до батька дочка й говорить:

— Тату, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі та проблеми, я весь час пливу проти течії, у мене немає більше сил. Що мені робити?

Батько замість відповіді поставив на вогонь три однакові каструлі з водою, потім в одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав кави. Через деякий час він вийняв з води моркву та яйце й налив у чашку кави з третьої каструлі.

— Що змінилося? — запитав він свою дочку.

— Яйце та морква зварилися, а кава розчинилася у воді, — відповіла дівчина.

— Ні, донечко, це лише поверховий погляд на речі.

Поглянь: тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою і піддатливою. Крихке та рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих обставин — окропу. Так і люди: сильні зовні можуть розклеїтися і стати слабаками там, де крихкі та ніжні лише затвердіють і зміцніють.

— А кава? — запитала дочка.

— О, це — найцікавіше! Вона повністю розчинилася в новому ворожому середовищі та змінила його — перетворила окріп на прекрасний ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються через обставини, а змінюють самі обставини та перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання з ситуації.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли притчу.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

4. Теоретичний блок — 10–13 хв.

МЕТА: *поглиблення знань про особливості стресу та природні механізми реакції організму на стрес.*

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ознайомити учнів з теоретичною інформацією про стрес.

Стрес — це нормальна реакція здорової людини, захисний механізм організму. Виникнення стресу означає, що людина включилася в певну діяльність, спрямовану на протидію небезпечним для неї впливам.

Під час стресу відбуваються глобальні психофізіологічні, біохімічні зміни в організмі, спрямовані на мобілізацію захисних сил та адаптацію до ситуації.

Саме завдяки стресам ми можемо адаптуватися до змін у середовищі та соціумі.

Стрес — невід’ємна частина щоденного життя будь-якої людини. Ми звикли вважати, що стрес — це негативний психологічний стан, який, безперечно, впливає на перебіг нашого життя. Проте розрізняють еустрес («хороший» стрес) та дистрес («шкідливий» стрес).

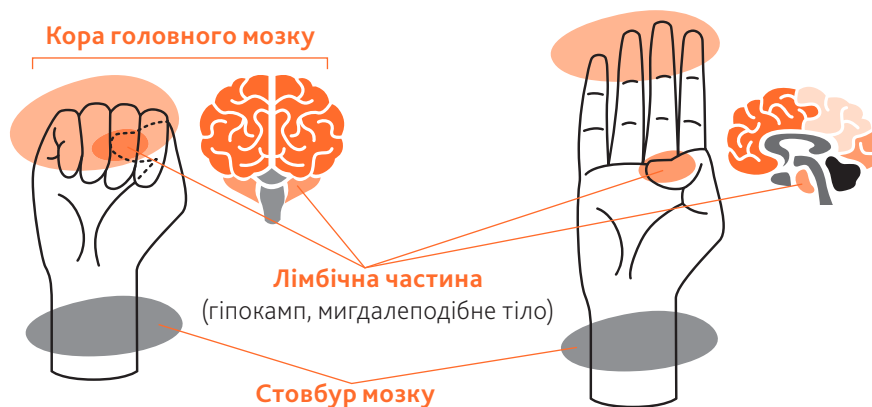
Еустрес — це свого роду «позитивний» стрес. Це стан, унаслідок якого підвищується функційний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору. Цей вид стресу включає в себе всі реакції організму, які забезпечують термінову адаптацію людини до нових умов. Він дає можливість уникнути неприємної ситуації, боротися або пристосуватися. Отже, еустрес — це механізм, що забезпечує виживання людини.

Однак здатність до адаптації не безмежна. У тому випадку, коли інтенсивність впливу та його тривалість перевищують функційні можливості протидії організму людини, коли вплив має різко негативний характер, людина піддається **дистресу** — негативному типу стресу, з яким організм не спроможний упоратися. Дистрес знижує психічні процеси, виснажує емоційні та вольові ресурси.

Отже, стрес є важливою частиною життя кожної людини. Він допомагає мобілізувати фізичні та психічні ресурси для подолання викликів, які постають на життєвому шляху. Стрес супроводжує нас щодня та не приносить шкоди, допоки його сила і тривалість не виходять за індивідуальні межі витримування стресу.

Продемонструвати учням відео або картинку про антилопу, яка втікає від хижака.

«Мозок на долоньці» (опис М. Вострової за матеріалами від К. Кауок та літературними джерелами: Д. Гоулман «Емоційний інтелект», Д. Сигел «Сознание»)



За теорією Пола Макліна, мозок людини складається із трьох основних відділів, що поступово виникали та сформувалися в ході еволюції. Ми можемо розглянути роботу цих відділів на моделі — власній руці.

Якщо уявити, що зап'ясток — це верхня частина спинного мозку, то основа долоні може символізувати найдавнішу частину мозку, яку часто називають рептильною або мозком ящірки. Ця частина мозку відповідає за дихання, серцебиття, інстинкти та безумовні рефлекси. Саме робота цієї частини мозку відповідає за підстрибування ноги, коли по коліну стукає лікар.

Ця частина тісно співпрацює з середньою, яку символізує великий палець, притиснутий до долоні. Ця частина мозку є і в ссавців. Тому інколи її так і називають — мозком ссавців. Крім цього, вона включає лімбічну систему, яка відповідає за наші емоційні реакції. Тому цілком влучно називати її емоційним мозком. Про неї ми поговоримо детальніше трохи згодом. Бо саме тут знаходиться пускова кнопка стресової реакції.

І якщо ми опустимо 4 пальці, що прикривають великий, то побачимо третю частину мозку, яка символізує неокортекс, «нову кору», яка відповідальна за наші людські здібності: уміння логічно мислити, розмовляти, уявляти, рахувати, планувати. Коли ми перебуваємо у спокійному стані, то мозок теж у такому стані — пальці зібрані в кулачок. Цей стан ще називають інтегрованим, бо всі частинки співпрацюють, узаємодіють цілісно.

Розглянемо, що відбувається з мозком при стресі. У середній частині мозку знаходиться мигдалина (ніготь великого пальця). У неї дуже відповідальне завдання. Вона працює, як гарний сторожовий пес, весь час перевіряючи навколишнє середовище щодо того, наскільки воно безпечне для нас. Якщо відбувається щось небезпечне, вона відразу подає відповідний сигнал тривоги — тисне червону кнопку. Цей сигнал іде одночасно на нижній відділ мозку, і ми реагуємо інстинктивно, захищаючи себе: ми готуємося боротися або тікати. Це викликає напруження крупних м'язів рук і ніг, прискорене серцебиття, звужує фокус уваги та поле зору.

У людини в той же час сигнал відправляється ще до неокортексу, проходить через гіпокамп. Це така собі «бібліотека» нашого досвіду. Мозок немовби перевіряє, що вже є в нашому досвіді, пов'язане з цими обставинами. Після цього сигнал прямує до лобних частин мозку, де знаходиться центр прийняття рішень. Звідси сигнал про відповідне рішення надходить до виконання. На це потрібен певний час. Виходить, що нижній мозок уже відреагував, а верхній у цей час займався прийняттям рішення та ніби вимкнувся з самої ситуації. Такий стан мозку називається розінтегрованим (піднімаємо пальці). Психологи ще називають такий стан «захоплення мигдалиною». Оскільки верхній мозок всі сили та енергію спрямовує на оброблення інформації та прийняття рішення, він немовби на цей короткий час не виконує інші функції. Тому в стресі ми не можемо ефективно навчатися, гарно висловлювати свою думку та навіть добре сприймати інформацію на слух чи наочно, бо це теж сфера відповідальності неокортексу.

Та коли рішення прийняте, мозок повертається до інтегрованого стану. Він відновлює свою роботу, враховуючи отриманий досвід.

Тому, коли умови виконання вправи змінювалися, у нас могли виникати труднощі. Зміна умов, щось нове, неочікуване змушує реагувати мигдалину тривожним сигналом. Певний час ми можемо бути розгубленими. Та як тільки мозок інтегрується, ми можемо робити вправу зі зміненими умовами. І в нас навіть починає добре виходити.

РЕФЛЕКСІЯ:

Після перегляду відео (слайду) про антилопу та прослухування опису мозку на долоні перейти до обговорення:

1. Як ви гадаєте, чи потрібно бути антилопі дуже розумною, високорозвиненою, думати про красу навколишнього середовища, коли вона втікає від хижака? (Зазвичай — відповідь «ні»).
2. Навіщо людині «рептильні мізки»?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

5. Арттерапевтична техніка з білим аркушем

(модифікація Н. Ситник) — 5–7 хв.

МЕТА: формування навички сприйняття стресу як невід'ємної частини життя.

МАТЕРІАЛИ: білий аркуш А4.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

1. Кладемо перед собою аркуш А4 як символ нового дня, на який ми маємо якісь плани чи надії.
2. Згинаємо та розгинаємо в декількох місцях аркуш, щоб виходили лінії в різні напрямки — це наші плани.
3. Беремо аркуш у дві руки перед собою та з розумінням, що будь-якої миті можуть виникнути обставини надзвичайної сили, котрі можуть зруйнувати всі ці плани, починаємо м'яти цей лист, перетворивши його в кульку. Стискаємо кульку в долонях, спрямовуючи увагу на тілесні відчуття при взаємодії з аркушем. Описуємо їх подумки. Крутимо аркуш двома доло-

нями за годинниковою стрілкою з розумінням, що все минає, час спливає.

4. Дивимось, на яку фігуру схожа кулька на долоні? А якщо повернути іншим боком, то на що? Проказуємо асоціації — це досвід бачити гарне, фокусувати погляд на гарному, за межами стресу.
5. Обережно розгортаємо аркуш. Можна з нього створити щось нове — мапу скарбів, кораблик чи літачок (на вибір — за бажанням).

Ця вправа є також діагностичною, оскільки дає змогу побачити, в якій стадії реакції на травмувальну подію знаходяться діти на час виконання техніки.

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

6. Тілесні вправи (взято з інтернет-ресурсів) — 10 хв.

МЕТА: швидке опанування емоцій, стабілізація психоемоційного стану.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Ми можемо допомагати собі впоратися зі стресом за допомогою простих дій.

Бажано завжди мати при собі пляшку з водою. І виробити звичку **пити воду** маленькими ковточками. Особливо, якщо починаєте хвилюватися.

Також добре тренувати **антистресове дихання**.

Пропонуємо дітям покласти одну руку на живіт.

Можна уявити, що це повітряна кулька, яку нам потрібно буде спустити м'яким натисканням руки.

Робимо вдих, спостерігаючи, як живіт-кулька наповнюється повітрям. Рука при цьому вільно лежить на животі. І після цього повний видих так, щоб рука м'яко притиснула живіт. Під час вдиху відпускаємо руку, дозволяючи животу-кульці наповнитися повітрям. Повторюємо 5–7 разів із фокусом на видиху. Бажано видихати ротом.

Враховуючи те, що під час стресу напружуються крупні м'язи рук і ніг, то зняти напругу допомагають прості **присідання, стрибки та віджимання** від будь-якої поверхні.

Крім того, добре допомагають впоратися зі стресом кінезіологічні вправи.

«Позитивні точки»

Після виконання вправи слабшають емоційні реакції, що допомагає збалансувати стресовий стан. Легше згадується вивчений матеріал, краще засвоюється й запам'ятовується нова інформація.

1. Знайдіть точки на лобі, що трішки виступають і розташовані посередині між лінією волосся та брів. Покладіть на них середній і вказівний пальці обох рук.
2. Тримайте пальці на цих точках і дихайте. Якщо ви хвилюєтеся за майбутню стресову ситуацію, можете уявити її успішне вирішення. Вправу можна виконувати сидячи або стоячи.

Має ефект, близький до ЛПК (лобно-потиличної корекції).

Одну долоню кладемо на лоб так, щоб прикривати лобні бугри. Пальці тримаємо разом. Друга долоня так само прикриває потиличні бугри. Тримаємо легко, без тиску та дихаємо.

Якщо ж вам потрібно діяти, то варто зробити **«Ритмування»**.

Ця послідовність вправ призначена для ефективною підготовки до сприйняття та оброблення нової інформації. Перед початком «ритмування» потрібно випити води. Вона служить засобом сполучення між мозком і тілом, що підвищує енергетичний рівень і покращує розумові здібності.

Потім можна розпочати виконання інших вправ.

«Кнопки мозку»

Виконання вправи сприяє збагаченню мозку киснем, зниженню тривоги і страхів. Можна виконувати стоячи або сидячи.

1. Поставте ноги зручно, паралельно одна до одної, але трохи із клишоногістю, коліна розслаблені.
2. Покладіть одну руку на пуп. Другою рукою масажуйте заглиблення між першим і другим ребрами під ключицями ліворуч і праворуч від груднини. Великим пальцем з одного боку та середнім разом із вказівним пальцями з іншого.
3. Продовжуйте виконувати вправу за власними відчуттями, дихайте у звичайному темпі.
4. Поміняйте руки та повторіть вправу.

«Перехресні кроки»

Завдяки цим вправам одночасно активізуються великі зони обох півкуль мозку. Мозок переходить в інтегрований режим роботи, що допомагає активізуватися для виконання будь-якої діяльності, швидше до неї перейти. Можна виконувати сидячи або стоячи.

1. Ліктем лівої руки потягніться до коліна правої ноги, що піднімається назустріч, злегка торкніться його.
2. Ліктем правої руки потягніться до коліна лівої ноги, що піднімається, злегка торкніться його. Продовжуйте виконувати вправу за відчуттями (приблизно 4–8 разів), дихайте в нормальному темпі.

Вправу краще робити в повільному темпі, відчуваючи, як працюють м'язи живота. Якщо цього відчуття немає, можливо, ви виконуєте її неправильно: або занадто високо піднімаєте коліно, або занадто низько нахилиєте лікоть.

«Поза Кука»

Цю вправу можна виконувати як сидячи або стоячи, так і лежачи (наприклад перед сном).

1. Схрестіть щиколотки.
2. Схрестіть руки. Для цього витягніть руки вперед тильними сторонами долонь одна до одної та великими пальцями вниз. Перенесіть одну руку через іншу та з'єднайте в замок долонями всередину. Опустіть руки й виверніть їх усередину на рівні грудей так, щоб лікті були спрямовані вниз. Притисніть язик до твердого піднебіння за верхніми зубами і глибоко дихайте. Продовжуйте виконувати вправу за відчуттями.

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

7. Тест для закріплення пройденного матеріалу — 3–5 хв.

МЕТА: закріплення пройденного матеріалу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням тест для закріплення пройденного матеріалу.

ОНЛАЙН-виконання

Надіслати учням покликання на гугл-форму тесту.

Також можна обговорити відповіді назагал: ведучий зачитує питання, а бажачі учні коментують свою думку.

ОФЛАЙН-виконання

Заздалегідь роздрукувати тест і роздати кожному учневі на занятті.

ЗАВДАННЯ: оберіть одне (декілька) висловлювання (висловлювань), яке(і) вважаєте правильним(и).

1. Стрес — це...
 - А) щось жахливе і непередбачуване
 - Б) захисна та адаптаційна реакція організму на зовнішні подразники
 - В) невід'ємна частина щоденного життя будь-якої людини
 - Г) негативний психологічний стан.

2. Шкідливий стрес має назву...
 - А) еустрес
 - Б) дистрес
 - В) бістрес
 - Г) злострес.

3. Упоратися зі стресом допомагають...
 - А) стрибки та віджимання
 - Б) дихання
 - В) вода
 - Г) кінезіологічні вправи.

4. Структура мозку, що відповідає за здатність логічно мислити, аналізувати, фантазувати, планувати, бути креативними, рахувати, має назву...
 - А) стовбурова частина
 - Б) мигдалина
 - В) неокортекс
 - Г) гіпокамп.

5. Оціни за шкалою від 0 до 10 свій рівень участі на цьому занятті, де 0 — «уся моя увага була десь в іншому місці»; 10 — «уся моя увага цілком була приділена кожному моменту заняття».



8. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Якщо ви визнаєте, що стрес дає вам необхідний позитивний досвід, кожне нове випробування ви будете переносити легше».

«Хороший стрес як спосіб стати сильнішим та кращим» (Келлі Макгонігал).

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися думками:

1. Що ти зробиш уже сьогодні?
2. Що ти візьмеш у майбутнє життя?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

9. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням поміркувати:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

Тема 2

СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

(8 клас — 13–14 років)

МЕТА: пошук внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій.

ЗАВДАННЯ:

- розкрити багатогранність понять «стрес» і «стресостійкість»;
- ознайомити з природними механізмами реакції організму на стрес;
- сприяти формуванню сприйняття стресу як невід'ємної частини життя;
- дати можливість відпустити старі неприємні ситуації та прожити стрес в ігровій формі;
- сприяти формуванню навичок стресостійкості.

ОБЛАДНАННЯ: блокнот для нотаток, ручка, аркуш А–4, кольорові олівці.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Притча
3. Арттерапевтична вправа «ВолейБол»
4. Теоретичний блок
5. Життєва мудрість
6. Тілесні вправи для підвищення стресостійкості
7. Запитання для закріплення пройденого матеріалу.
8. Зворотній зв'язок
9. Завершення заняття

1. Привітання — 2 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітатися з учнями та оголосити тему, мету, завдання заняття.

Стрес — це напруга, тиск, неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також це відповідна реакція нервової системи.

2. Притча (взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: сприяти формуванню переконання, що стрес — це джерело руху та розвитку.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням послухати притчу.

У Додатках запропоновано кілька варіантів притч для актуалізації теми заняття; ведучий має можливість обрати притчу на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

Притча про стрес

Захід сонця, розмовляють два ангели:

— Ну й робота, суцільний стрес!

— Ти ж перший день на цьому рівні? Це такий рівень — навчання стресом. Ви там на своєму першому рівні книжками та фільмами навчаєте, а тут ті, кому книжки вже не допомагають. Їх доводиться зі звичної колії вибивати стресом, щоб зупинилися, замислилися: як живуть, навіщо живуть?

Ось жінка. Доки вона сидітиме вдома зі зламаною ногою, знову шити почне. І коли її звільнять з роботи, у неї вже буде п'ять замовлень. Жінка навіть не засмутиться, адже вона так шила, коли була молодою! Диво! Уже 10 років відклала своє захоплення, вважала, що треба працювати, що соціальні гарантії важливіші за душевну гармонію та задоволення від улюбленої справи. А тепер шиття принесе жінці не лише більший прибуток, а й задоволення.

— А зрада хіба може піти на користь?! Адже сім'я зруйнується!

— Сім'я? Сім'ї там давно немає! Дружина забула, що вона жінка, чоловік п'є вечорами, сваряться, шантажують одне одного дітьми. Це тривалий процес, нездоровий, але кожен із них замислиться. Жінка почне читати ваші книжки, зрозуміє, що зовсім про жіночність забула, навчиться з чоловіком інакше спілкуватися.

— А сім'ю вдасться зберегти?

— Шанс є! Усе від жінки залежатиме!

— Ну й робота!

— Звикнеш! Зате результативно! Як «виб'єш» людину із зони комфорту, то вона починає рухатися! Так більшість людей влаштована!

— А якщо це не допомагає?

— Ще третій рівень є. Там навчають втратами. Але це зовсім інша історія.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли притчу.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

3. Арттерапевтична техніка «ВолейБол»

(автор К. Сербайло) — 15–25 хв.

МЕТА: дати можливість відпустити старі неприємні ситуації та прожити стрес в ігровій формі.

ЗАВДАННЯ: пізнати кожному свою здатність жити та радіти далі, пройшовши крізь біль.

Вік — 9 років

ОБЛАДНАННЯ: аркуші А–4 та кольорові олівці.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

На аркуші А4 намалювати неприємну ситуацію, що з вами трапилася (накричали батьки, хтось образив). Можна згадати ще 3–4 ситуації й зобразити їх схематично на окремих аркушах.

Зім'яти кожен малюнок руками так, щоб вийшло 3–4 «м'ячі».

Підготувати вдома чи в класі «кільце» (відро) й поставити його на відстані 3–5 метрів від себе, як у баскетболі. Будете закидати свої «м'ячі» та прощатися зі своїми неприємними ситуаціями.

Кидаючи «м'яч», важливо подумати: «Я прощаюся з неприємною ситуацією».

Так ми звільняємо місце для важливого та цінного в нашому житті: для нових друзів, для добрих стосунків у сім'ї, для інших важливих речей у житті.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати запитання для обговорення:

1. Що ви відчували, коли робили «м'ячі» з неприємних історій?
2. Чи хотілося повернути якусь неприємну історію, коли ви прощалися з нею, викидаючи в «кільце»? Якщо так, то навіщо вона вам?
3. Як ви почуваетесь після вправи, поясніть одним словом (полегшення, важкість, злість, радість, смуток, байдужість тощо).
Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Якщо дитина написала одну історію — добре. Якщо дитина не пише (зіткнулася зі своїм болем всередині себе) і ви це бачите, слід відразу зауважити: якщо жодна історія не спадає на думку, можна подумки вкласти в папірець той стан, якого хочеться позбутися (злість, роздратування, відчуття несправедливості, сум), зім'яти його й викинути стільки разів, скільки хочеться.

4. Теоретичний блок «Стрес: поняття, причини, ознаки» — 10 хв.

МЕТА: поглиблення знань про особливості стресу та природні механізми реакції організму на стрес.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ознайомити учнів з теоретичною інформацією про стрес.

Ведучий: «**Стрес** — це відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою. *Важливо розуміти, що дитина не обирає ситуацію, в якій вона перебуватиме у стресі, вона не може її передбачити.* Невеликий стрес може бути навіть корисним і мотивувати нас до дій, аби досягнути певних цілей та реа-

лізувати свої мрії. Однак сильний стрес, коли ситуація виходить з-під контролю, може негативно впливати на настрій, психоемоційний стан, фізичне самопочуття, стосунки з близькими людьми та зі світом загалом.

Причини стресу в дітей:

- складна ситуація вдома: психічне та/або фізичне насильство, розлучення батьків, втрата близької людини, у т.ч. домашньої тварини;
- новий колектив: новий клас, нова школа, новий гурток, нові друзі, новий учитель;
- шкільна програма: контрольні роботи, олімпіади, іспити, курси, домашні завдання;
- фізіологічні вікові зміни: пластини на зубах, прищі, інші зміни, пов'язані з підлітковим періодом;
- будь-яка нова ситуація.

Ознаки стресу:

- пітливість, прискорене серцебиття, почервоніння шкіри, поверхове дихання;
- розлад травлення або проблеми з ним (втрата чи збільшення ваги), порушення сну, безсоння, нічні жахіття;
- загострення хронічних хвороб, послаблення імунітету, головні болі;
- загострення емоцій: від пригніченого стану й відсутності активності до агресивних реакцій і тривожних проявів (у залежності від типу темпераменту);
- посилення страхів, поява фобій, панічні атаки;
- низька самооцінка, відчуття непотрібності, втрата сенсів, зневіра;
- бунтарська поведінка;
- підвищення випадків травматизації;
- втрата уваги, «польоти» дитини;
- самовираження через конфлікти з однокласниками».

Звісно, наявність перелічених ознак може не підтвердити того факту, що дитина перебуває у стресі чи травмована стресовою ситуацією. Наявність цих ознак може свідчити про те, що дитина перебуває в підлітковому періоді, що також потребує окремої уваги дорослого, оскільки це найскладніший час у житті людини з точки зору вікової психології.

Що робити?

- Виявити (ідентифікувати) зміни у стані, поведінці дитини.
- Встановити разом із дитиною причини. Допомогти дитині розпізнати та відстежувати моменти й ситуації, коли вона відчуває стрес. Що відбулося? Якою була реакція? Що дитина робила та відчувала перед тим, як відчула стрес?
- Не критикувати, не нехтувати. Важливо приймати дитину та її стан так, як є. Стати старшим другом, який знаходиться поруч, який не засуджує, не нехтує реакцією дитини.
- Повертати дитину до дихання. Навчити дитину простукувати руками своє тіло, повертати себе в «тут і зараз».
- Використовувати слова, що підтримують. Давати відчуття любові та приймання.
- Нагадувати дитині випадки та ситуації, де вона впоралася, допомогти їй це привласнити. Нагадати про її хороші якості, досягнення. Це сприятиме розвитку відчуття впевненості в собі.

Чимало подій та обставин у нашому житті претендують на роль стресфакторів — провокаторів стресової реакції. Але чи стане цей фактор причиною стресу, залежить від самої людини, її вибору.

Стрес може раптово охопити людину, вибити її з колії. Та на відміну від тварини, людина має можливість вибирати: потонути в морі стресових реакцій чи розвивати в собі вміння «відпускати» проблему, прощати людей.

Американський лікар Д. Чопра називає це здатністю «висмоктувати з переживання необхідні «поживні речовини» й виводити геть те, що не приносить вам користі».

Необхідно взяти досвід із неприємної ситуації, зрозуміти, чому вона навчає, та відпустити.

Безперечно, стресом можна навчитися керувати.

5. Життєва мудрість (упорядник Н. Задорожна) — 5–7 хв.

МЕТА: сприяти формуванню усвідомлення — що віддаємо, те завжди повертається до нас.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Найчастіше стрес виникає внаслідок спілкування з рідними, друзями в школі чи дворі, а також у зв'язку з тим, як ми поводитимось з собою.

Є закон бумерангу: що віддаємо, те завжди повертається до нас.

Це працює завжди:

- Якщо з нами люди говорять грубо, згадайте, з ким ви так поводитися.
- Якщо на нас починають злитися чи обманювати, пригадайте, де ви когось обдурили чи злилися.
- Якщо з вас хтось глузує, згадайте, де ви це робите та з ким.
- Якщо ми займаємося «самоїдством» і постійно себе критикуємо, це повернеться до нас критикою від інших людей і нас будуть завжди критикувати та обманювати.
- Якщо ми когось засуджуємо, то це потім повернеться до нас так, що люди стануть засуджувати нас.
- Якщо ми постійно незадоволені всім, то через деякий час люди почнуть казати, що ми не так їмо, прибираємо, одягаємося, дружимо, вчимося, у нас не та зачіска, не те ..., не те ... тощо.

До нас повернеться все, що ми колись не так сказали, подумали, зробили. Тому будьте уважні до інших і до себе.

Життєва мудрість вчить: ставитися до інших треба так, як би ви хотіли, щоб ставилися до вас. Та її усвідомлюєш із віком, із болем, із досвідом.

Треба намагатися засвоїти закон бумерангу якомога раніше.

6. Тілесні вправи на підвищення стресостійкості

(взято з інтернет-ресурсів) — 10 хв.

МЕТА: зняття психоемоційної напруги та формування навичок стресостійкості.

«Ластівка»

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Стоячи на одній нозі, розкинути руки, як ластівка в польоті, нахилитися трохи вперед і намагатися стояти на одній нозі хвилину, а потім — так само на другій.

Вправа проста, але складна для тих, хто перебуває у стресі.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

1. Сісти комфортно. Випрямити спину. Покласти руку на живіт.
2. Зробити глибокий вдих, надуваючи при цьому живіт, наче повітряну кульку. Рука допоможе контролювати живіт.
3. Зробити повільний видих, здуваючи живіт. Видихнути до кінця.
4. Повторити 8–10 циклів дихання.

Дихання — це завжди доступний ресурс для повернення себе в «тут і зараз». Вправи на дихання, немов якір, дають нам опору.

«Промінь»

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Встати, опустити руки вздовж тіла. Поставити ноги на тій ширині, на якій ви відчуватимете стійкість. Вибрати точку перед собою, куди комфортно дивитися, або заплющити очі. Зробити глибокий вдих і повільний видих.

Уявити, що згори у вашу маківку м'яко й дуже комфортно прохолодою або теплом, торкаючись вашої голови, входить промінь — промінь стійкості, промінь теплого світла. Він проходить крізь маківку, рухається центральним каналом уздовж хребта. Відчувається, як тіло вибудовується довкола цієї осі. Промінь рухається в напрямку грудної клітини, опускається нижче. Доходить до спини, до попереку. Проходить крізь таз. Опускається нижче. Тепер він проходить крізь землю. Він проходить крізь поверхи, якщо під вами є поверхи. Він проходить крізь перші шари землі. Цей промінь дуже стійкий. Відчуття таке, наче ви прикріплені до чогось надійного. Ті частини тіла, крізь які пройшов промінь, набувають важкості, дають відчуття опори. Промінь спрямовується в ядро Землі, з яким є зв'язок. Можливо, Земля щось вам говорить, робить якесь послання, дає благословення. Треба почути її слова, її любов. Може, вам захочеться щось сказати Землі чи попросити про щось, подякувати.

Треба намагатися відчути себе провідником цього променя. Через вас енергія проходить згори вниз, циркулюючи природно, через правий і лівий канали. Це дає стійкість. Здається, що ноги пускають коріння. Це дуже витончене відчуття — «Земля мене тримає».

Можливо, у ногах є магніти, які міцно тримають. Промінь — внутрішня вісь — допомагає бути стійким.

Тепер слід зробити глибокий вдих, наче вдихаєте аромат квітки, і видих, наче задуваєте свічку на святковому торті, складаючи губи в трубочку. Знову вдих, наче нюхаєте квітку, і знову видих. І ще раз вдих. І видих.

Зараз необхідно трохи розслабити тіло. Дозволити променю стати гнучким та рухатися разом з вами. Відчуйте, у якому місці вашого тіла зараз зароджується імпульс, чим хочеться порухати. Можливо, хочеться порухати шиєю або плечима. Треба дати можливість цьому імпульсу реалізуватися, порухатися.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учасникам поділитися їхніми переживаннями та відчуттями:

1. Чи вдалося пропустити через себе цей промінь, який дає заземлення, дає стійкість?
2. Що вдалося відчути та почути?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

7. Запитання для закріплення пройденого матеріалу — 5–7 хв.

МЕТА: закріплення пройденого матеріалу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням запитання для закріплення пройденого матеріалу.

1. Що таке стрес, як ви його зрозуміли?
2. Для чого нам треба відпускати неприємні ситуації в житті?
3. Як впливають на вас грубі слова та критика?
4. Що ви можете зробити, щоб у вашому житті було менше стресів?
5. Яка вправа чи ідея вам сподобалася найбільше за урок?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

8. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням поміркувати над запитаннями:

1. Як ви можете впоратися зі стресом удома?
2. Що ви можете порадити своїм рідним чи друзям, щоб пережити неприємну ситуацію? Які ідеї виникають зараз?
3. Ви згодні з тим, що все, що ми кажемо, робимо, думаємо, повертається до нас?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

9. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням поміркувати:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

ВЗАЄМОДІЯ В КОМАНДІ:

КОНФЛІКТИ

5–8 класи





5 клас



6 клас



7 клас



8 клас

Презентації до уроків

Тема 3

ВЗАЄМОДІЯ В КОМАНДІ: КОНФЛІКТИ (5 клас — 10–11 років)

МЕТА: оптимізація поведінки в конфлікті та оволодіння конструктивними стратегіями вирішення конфліктів.

ЗАВДАННЯ:

- поглибити теоретичні знання про конфлікти;
- познайомити з методами виходу з конфлікту;
- сприяти формуванню навички конструктивного вирішення конфліктів у команді;
- формувати навички досягнення позитивного емоційного стану;
- сприяти гармонізації особистості через розвиток здібностей самовираження та самопізнання.

ОБЛАДНАННЯ: аркуші паперу формату А–4; аркуші ватману; олівці кольорові, маркери, фарби; вирізки з журналів; зошит для записів, ручка; самозастигаюча паста чи гофрований папір (замінники — фольга, синельна нитка, шматочки вовни тощо); клей ПВА; пластилін; кольоровий папір і картон.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Вправа «Груповий ритм»
3. Притча
4. Теоретичний блок
5. Вправа на колажування «Свято»
6. Вправа «Побажання по колу»
7. Вправа «Кораблик»
8. Вправа «Парний подарунок»
9. Зворотній зв'язок і завершення заняття
10. Домашнє завдання

1. Привітання — 2 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітатися з учнями та оголосити тему, мету, завдання заняття.
Ведучий: «Сьогодні ми попрацюємо над актуальною темою для будь-якого колективу, групи людей, що взаємодіє, — це тема конфліктів. Але перш ніж перейти до розмови, виконаємо вправу».

**2. Вправа «Груповий ритм»
(взято з інтернет-ресурсів) — 3–5 хв.**

МЕТА: активізація уваги та позитивної взаємодії між учасниками групи, формування згуртованості через синхронні ритмічні прояви групи; дослідження спільного та відмінного в індивідуальних експресивних проявах.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Учасники групи утворюють кілька підгруп, у кожній з яких може бути від трьох до п'яти осіб.

Кожна підгрупа має підготувати й потім виконати для решти групи якусь звукову ритмічну композицію, що передає певний образ чи стан, його послідовність, через рух, дію, міміку, жести, звук. Композиції можуть містити декілька фрагментів та уможливлювати розвиток.

Перед виконанням учасники підгруп не повідомляють іншим, який саме образ чи стан передаватимуть у ритмі.

Після виступу кожної підгрупи учасники розповідають про свої асоціації у зв'язку з представленими композиціями.

РЕФЛЕКСІЯ:**Запропонувати запитання для обговорення:**

1. Наскільки ви задоволені спільною роботою?
2. Які враження від цієї вправи?
3. Що було легко? Що важко?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

3. Притча (взято з інтернет-ресурсів) — 3 хв.

МЕТА: актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням послухати притчу.

У Додатках запропоновано кілька варіантів притч для актуалізації теми заняття; ведучий має можливість обрати притчу на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

Притча про пекло та рай

Якось одному чоловікові пощастило зустрітися з Богом. Перебравши в голові всі запитання, він вирішив дізнатися найголовніше:

— Господи, покажи мені різницю між пеклом і раєм.

Усевишній узяв чоловіка за руку й підвів до двох дверей. Відкривши перші, вони побачили величезний круглий стіл, у центрі якого стояла спільна чаша. У ній було багато свіжої та запашної їжі.

Навколо столу сиділи люди, які своїм виглядом нагадували каторжників: худі, сумні, знесилені. До руки кожного з них була прикріплена ложка з довгою ручкою. Дістати їжу нею можна було, але піднести харч до рота — ні. Зовнішній вигляд нещасних із кожною хвилиною ставав усе жалюгіднішим.

— Ось це і є пекло, — промовив Бог.

Після цього вони пішли до других дверей.

За ними все було точно так само: великий стіл, на столі чаша, у чаші — смачна їжа. Навіть ложки були такими ж. Але люди при цьому були ситими, красивими та задоволеними.

— Як так? — здивувався чоловік.

— Усе дуже просто, — відповів Господь. — Ці люди навчилися годувати один одного, а попередні думали лише кожен про себе.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли притчу.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Пекло і рай нічим не відрізняються. Різниця — всередині людей».

Можна запропонувати переглянути відео з цією притчею

Можна запропонувати учням подивитися мультфільм за мотивом цієї притчі: «One Human Family, Food for All», Caritas Internationalis.

4. Теоретичний блок — 3–5 хв.

МЕТА: *познайомити учасників із визначенням поняття «конфлікт».*

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням дати визначення поняттю «конфлікт».

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«**Конфлікт** (від лат. «зіткнення») — це зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок чи поглядів опонентів; ситуація, в якій кожна із сторін прагне зайняти позицію несумісну чи протилежну стосовно іншої сторони.

Німецький соціолог Георг Зіммель (1858–1918) вважав, що конфлікт — не лише норма, а й винятково важлива форма життя.

Конфлікти є частиною повсякдення. За словами відомого фахівця в галузі переговорів Р. Фішера, чим різноманітнішим стає світ, тим із більшим числом протиріч в інтересах доводиться стикатися.

Крім того, у конфліктній ситуації сторони упереджено сприймають реальність і бачать тільки факти, що підтверджують їхню інтерпретацію конфлікту (хибні думки).

Приклад зі старокитайської літератури: «В одного господаря зникла сокира. Підозра впала на сусідського сина, і почав він до нього придивлятися. Що б хлопець не робив (ходив, дивився, говорив) — усе ніби підтверджувало, що він здійснив крадіжку. Здавалося, кожен жест, кожен порух видають у ньому злодія. Та незабаром той чоловік став перекопувати землю в долині й несподівано знайшов свою сокиру. На другий день він спостерігав за сусідським сином і той ні жестом, ні рухом не був схожий на злодія».

А ще психологи відзначають, що конфлікт стимулює пошук вирішення проблем. Він може мати як негативний, так і позитивний бік у взаємодії людей. Спробуємо з'ясувати це з допомогою цікавих вправ».

5. Вправа на колажування «Свято»

(взято з інтернет-ресурсів) — 15–20 хв.

МЕТА: активізація уяви та взаємодії між учасниками групи, формування згуртованості; дослідження спільного та відмінного в індивідуальних та експресивних проявах; усвідомлення учасниками групи своїх психологічних особливостей.

ОБЛАДНАННЯ: аркуші ватману, вирізки з журналів, олівці, маркери, фарби, клей, пластилін, кольоровий папір і картон.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам групи створити загальний малюнок чи колаж на тему «Свято» з використанням будь-яких образотворчих матеріалів і технік. Вони можуть не лише малювати, а й ліпити, створювати колаж, конструювати форми з паперу та картону і т. д. Кожен може мати у своєму розпорядженні створювані ним образи в загальному просторі.

Ведучий може поцікавитися у групи, як учасники вважають за краще працювати: спонтанно, не домовляючись заздалегідь про те, що саме та де буде створюватися, чи обговоривши попередньо план дій та наміри кожного?

РЕФЛЕКСІЯ:

Коли малюнок або колаж буде створено, обговорити процес і результати роботи. Запропонувати учасникам розповісти про те, наскільки вони задоволені спільною роботою та з чим це пов'язано.

Ведучий коментує особливості групової взаємодії в ході створення загального малюнка та допомагає учасникам висловити як позитивні, так і негативні враження. Обговоренню також може передувати створення учасниками художніх текстів (історії, казки) на основі малюнка.

Можливе також подальше використання малюнка для ігор, коли учасники групи виступають від імені намальованих або зліплених ними персонажів і взаємодіють один з одним у цих ролях.

6. Вправа «Побажання по колу»

(взято з інтернет-ресурсів) — 7–10 хв.

МЕТА: тренування щодо незвичайного способу передавання зворотнього зв'язку, вміння не боятися висловити свою думку одноліткам.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам на аркуші паперу мовчки намалювати своє побажання групі. За сигналом ведучого кожен передає малюнок своєму сусідові праворуч (ліворуч). Учасник, який отримав малюнок, продовжує малювати. Вправа триває доти, доки малюнки не повернуться до перших авторів.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати запитання для обговорення:

1. Які асоціації виникають після перегляду свого малюнка-побажання та малюнків інших?
2. Які враження від цієї вправи?
3. Що було легко?
4. Що важко?
5. Наскільки ви задоволені спільною роботою?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

7. Вправа «Кораблик» (взято з інтернет-ресурсів) — 10–15 хв.

МЕТА: сприяти розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів, знаходити способи уникнення конфліктів, полегшення психічного дискомфорту в групі, формування позитивного емоційного стану.

ОБЛАДНАННЯ: аркуші паперу А–4, ручки.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам змайструвати корабель.

«Корабель — це кожен із нас, ми пливемо по життю, як кораблики. Наш кораблик пливе бурхливим морем так, як і ми йдемо по життю. Але раптом він наштовхується на айсберг конфліктів і непорозумінь: відірвіть правий край кораблика, об інший бік б'ються інші кораблі — це суперечки з іншими людьми — відірвіть лівий край. А ось наш кораблик падає, як грім серед ясного неба, — відірвіть щоглу.

Розгорніть свій кораблик. Ми бачимо обірваний аркуш, і нам здається, що все скінчилося, що ми розбиті і йдемо на дно, та складіть листочок вдвоє.

Що ви бачите?»

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«У нас вийшла сорочка. Завжди є надія, яка ніколи нас не покидає. Ваша сорочка чиста, напишіть на ній свій спосіб уникнення конфліктів і носіть із собою».

Обговорення.

Поділитися своїми способами уникнення конфліктів.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

8. Вправа «Парний подарунок» (автор Л. Стреж) — 5–8 хв.

МЕТА: розвиток саморегуляції, довільності поведінки, уміння працювати за правилами, розвиток здатності конструктивної взаємодії, підвищення самооцінки.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Вправа проводиться в парах.

Необхідне обладнання на вибір: самозастигаюча паста чи гофрований папір, або фольга, або синельна нитка, або шматочки

вовни тощо. Якщо зазначені матеріали відсутні, можна запропонувати створити один одному малюнки подарунків.

Група розподіляється на пари (за бажанням або хто з ким знаходиться за партою).

Кожна пара вибирає матеріал одного кольору та ділить навпіл.

Уважно дивляться один на одного та думають, якими подарунками вони хотіли б обмінятися.

Учасники повертаються спиною один до одного, створюючи (малюючи) подарунки.

По команді учасники повертаються, обмінюючись подарунками, говорять побажання один одному.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати запитання для обговорення:

1. Як працювалося в парі?
2. Що вам допомагало у створенні подарунка?
3. Як ви діяли?
4. Чи домовлялися на невербальному рівні, що саме будете дарувати?
5. Що приємніше було — дарувати чи приймати подарунок?

Також обговорюється й негативний досвід взаємодії у процесі роботи.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

9. Зворотній зв'язок і завершення заняття — 3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань; усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням, спираючись на знання, отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися думками:

1. Що нового ви дізналися, що запам'яталося, чому навчилися на занятті?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

10. Домашнє завдання

Напишіть:

1. За що ви себе цінуєте?
2. Що у вас виходить краще за все?

Тема 3

ВЗАЄМОДІЯ В КОМАНДІ: КОНФЛІКТИ (6 клас — 11–12 років)

МЕТА: сприяти усвідомленню учасниками своєї поведінки; формувати вміння позитивно вирішувати конфлікти.

ЗАВДАННЯ:

- сприяти актуалізації знання про конфлікт;
- ознайомити зі стратегіями виходу з конфліктної ситуації;
- формувати вміння знаходити взаєморозуміння з людьми;
- сприяти взаєморозумінню у групі;
- формувати вміння адекватно оцінювати себе.

ОБЛАДНАННЯ: блокнот для нотаток, ручка.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Притча
3. Вправа «Стілець хвастощів»
4. Теоретичний блок
5. Вправа «Скринька непорозумінь»
6. Вправа «Букет»
7. Зворотній зв'язок
8. Завершення заняття

1. Привітання — 1 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітатися з учнями та оголосити тему, мету, завдання заняття.

2. Притча

(взято з інтернет-ресурсів) — 7 хв.

МЕТА: актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням послухати притчу.

У Додатках запропоновано кілька варіантів притч; ведучий має можливість обрати історію на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

Притча про віник

Жив-був чоловік, і було в нього три сини, які постійно сварилися й не могли ужитися разом. Старий дуже хотів, щоб після його смерті сини жили в мирі. І вирішив він навчити їх цьому.

Якось раз покликав він до себе дітей і сказав:

— Розламайте навпіл ось цей віник.

Спочатку взявся за віник старший син, однак скільки б він не старався — нічого в нього не виходило. Такі ж невдачі спіткали середнього й молодшого. Тоді батько розв'язав віник і попросив кожного сина зламати по кілька соломинок. Це, звичайно, їм із легкістю вдалося.

Тоді батько сказав:

— Ось так буває і в житті. Якщо ви будете разом, то вас ніхто не зломить, а окремо вас так само легко перемогти, як і зламати пару соломинок.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли притчу.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Мир — це не відсутність конфліктів, це здатність залагоджувати конфлікти...» (Рональд Рейган)

3. Вправа «Стілець хвастощів»

(взято з інтернет-ресурсів) — 5–8 хв.

МЕТА: розвиток здатності до самопрезентації.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам сісти в коло, по черзі називати своє ім'я та продовжити фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я ... чудовий друг».

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Відомий французький письменник Антуан де Сент-Екзюпері назвав людське спілкування найбільшою розкішшю на світі. Спілкування людей — тонкий і складний процес. Кожен із нас учиться цьому все життя, здобуваючи досвід часто за рахунок помилок і розчарувань. На жаль, ми нерідко потрапляємо в ситуації, які визначаємо як конфліктні. Вони вносять напруження у стосунки, позбавляють спокою та радості, не дають можливості повноцінно працювати. Чим менше виникає конфліктів, тим краще можуть порозумітися люди, тим тепліші й довірливіші будуть їхні стосунки».

4. Теоретичний блок — 10 хв.

МЕТА: ознайомити учасників із визначенням поняття «конфлікт».

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати поміркувати над запитанням:
Що таке конфлікт?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Усі варіанти відповідей можна записати на ватмані.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Слово «конфлікт» латинського походження, у перекладі означає «зіткнення». Мається на увазі зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій. В основі конфлікту лежить конфліктна ситуація. Щоб конфлікт почав розвиватися, необхідний інцидент, тобто щоб одна зі сторін почала діяти.

Причини конфліктів бувають найрізноманітнішими: нездатність зрозуміти іншу людину, нетерпимість щодо думок інших, егоїзм, схильність до пліток, розбіжність думок і бажань.

Способи виходу з конфліктної ситуації

1. **«Черепаха»** (ухиляння). «Черепахи» втікають і ховаються у свій панцир, щоб уникнути конфлікту. Вони відмовляються від власних цілей і тримаються осторонь як від суперечливих запитань, через які виникає конфлікт, так і від людей, причетних до суперечки. «Черепахи» вважають, що вирішувати конфлікт — річ безнадійна. Їм легше втекти (фізично чи психологічно) від конфлікту, ніж зіштовхнутися з ним.

2. **«Акула»** (примус). «Акули» намагаються переконати опонентів, силоміць примусити їх розв'язувати конфлікт. Для «акул» найголовніше — власні цілі, а стосунки з людиною для них другорядні. Вони будь-якою ціною готові досягти свого. Їх мало хвилює, чи вони комусь подобаються. «Акули» переконані, що конфлікти вирішуються тоді, коли хтось перемагає. Вони намагаються здобути перемогу, приголомшуючи суперників, нападаючи раптово, а також залякуючи або погрожуючи їм із позиції сили.

3. **«Плюшевий ведмедик»** (згладжування). Для «ведмедиків» найголовніше — хороші стосунки, а власні цілі не мають для них великого значення. Вони прагнуть усім подобатися, щоб усі їх любили й цінували.

4. **«Лисиця»** (компроміс). «Лисиці» невибагливі як у своїх цілях, так і в стосунках із людьми. «Лисиці» шукають компромісу. Вони жертвують частиною своїх домагань під час конфлікту й переконують іншого поступитися теж якоюсь частиною своїх цілей. «Лисиці» шукають такого рішення, щоб обидві сторони отримали «золоту середину». Вони готові пожертвувати як частиною своїх домагань, так і стосунками заради досягнення згоди для спільного добра.

5. **«Сова»** (перемовини). «Сови» дуже високо цінують власні цілі та стосунки. Вони розглядають конфлікт як проблему, яку треба розв'язати, і шукають таке рішення, яке б задовольнило їхні власні цілі та цілі протилежної сторони. «Сови» сприймають конфлікти як засіб поліпшення стосунків шляхом послаблення напруги між двома людьми. «Сови» не заспокоюються, доки не буде знайдено рішення, яке б задовольнило їх самих та іншого.

ОБГОВОРЕННЯ:

1. Яку стратегію обрали б ви?
2. Чому вона вам імпонує найбільше?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Усе залежить від ситуації, в якій ми опинилися».

5. Вправа «Скринька непорозумінь»

(взято з інтернет-ресурсів) — 10 хв.

МЕТА: формування навичок успішного розв'язання конфліктів.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Формуються малі групи (об'єднання за вибором різних видів стіків). Один учасник із кожної команди витягає зі «скриньки непорозумінь» опис певних ситуацій. Кожна ситуація — це зародження своєрідного конфлікту. Учасникам групи треба знайти правильний вихід із ситуації, не спровокувавши конфлікт.

Ситуація 1. Один учень каже іншому: «Я ніколи не сидітиму з тобою за однією партою: розляжешся, як слон, а мені незручно писати!». Інший відповідає... (учасники дописують).

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учасникам прокоментувати ситуацію.

Ситуація 2. Іде урок, учні виконують завдання. Раптом один учень починає стукати ручкою по парті. Учителю робить зауважен-

ня: «Сергію, не стукай, будь ласка, по парті, виконуй завдання». Сергій відповідає: «Чому знову я? Знову крайній! Ви що — бачили, що я стукав?!»

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учасникам відповідати на запитання:

1. Яка реакція вчителя на слова Сергія є доречною?
2. Як би вчинили ви в цій ситуації?

Ситуація 3. Мама прийшла з роботи й каже доньці: «Скільки можна говорити?! Поприбирай за собою: порозкидала все, неначе смерч пронісся у квартирі! Не дівчина, а нещастя якесь! Кажеш, а їй — як об стіну горохом!».

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учасникам відповідати на запитання:

1. Яка буде реакція дівчини?
2. Як би вчинили ви на місці мами?

Ситуація 4. Учитель перевіряє домашнє завдання. Дійшла черга до Олега. Андрій Іванович, перевіряючи роботу учня, сказав: «Та що ж це таке? Цей нездара знову не зробив, як слід. Написав у зошиті так, що нічого не розбереш!»

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учасникам відповідати на запитання:

1. Яка буде реакція учня?
2. Як би вчинили ви на місці вчителя?

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Серед звичок, які породжують конфлікти між людьми, особливо поширеними є надмірна емоційність, агресивність, вимогливість, неувага до потреб та інтересів інших, невміння вислухати інших.

Деструктивний спосіб мислення — розв'язання своїх проблем і конфліктів через насильство та агресію. Деструктивно мислити — означає працювати в напрямку самознищення, а не самовдосконалення. Якщо ви прагнете для себе миру й любові, то ваш шлях — це свідомий контроль над негативними думками і вчинками».

6. Вправа «Букет»*(взято з інтернет-ресурсів) — 3 хв.*

МЕТА: закріплення позитивних емоцій; сприяння усвідомленню сили єдності та дружби.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Візьміть у руки квітку. Кожну квітку легко переламати й викинути, а якщо я зберу букет і спробую переламати усі квіти разом, то мені це не вдасться. Ось так і в житті. Кожного з вас окремо легко скривдити, образити, а якщо ви будете разом, у гурті, то ніякі вороги вас не здолають, усі негаразди легко подолаєте. Ми з вами зберемо ці квіти в букет, який стане символом нашої єдності, впевненості та сили!»

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

7. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися власними думками.

1. Що ти зробиш уже сьогодні?
2. Що ти візьмеш у майбутнє життя?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

8. Завершення заняття — 2–3 хв.

Тема 3

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

Тема 3

ВЗАЄМОДІЯ В КОМАНДІ: КОНФЛІКТИ

(7 клас — 12–13 років)

МЕТА: пошук конструктивних стратегій взаємодії в колективі.

ЗАВДАННЯ:

- сприяти розширенню знань про конфлікт і конфліктну компетентність;
- ознайомити з конструктивними та деструктивними функціями конфлікту;
- продемонструвати зв'язок результативності вирішення конфліктної ситуації з вибором стратегії взаємодії;
- продемонструвати учасникам, що сила в конфлікті не є основою, а важлива стратегія взаємодії;
- сприяти формуванню вміння віднаходити ефективні стратегії взаємодії відповідно до спільної мети;
- сприяти згуртуванню колективу;
- сприяти формуванню навичок співналаштування, уміння бачити та чути один одного;
- сприяти розвитку творчого та креативного мислення для вирішення колективних завдань.

ОБЛАДНАННЯ: блокнот для нотаток, ручка; додатково для офлайн-занять — цукерки або газети, м'ячик або клубочки чи скручені шкарпетки, мотузка/рушник.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Притча
3. Вправа «Перетворення»
4. Арттерапевтична техніка «Казка по колу»

- | | |
|----|---|
| 5. | Вправа на взаємодію в команді |
| 6. | Тілесні вправи |
| 7. | Тест для закріплення пройденого матеріалу |
| 8. | Зворотній зв'язок |
| 9. | Завершення заняття |

1. Привітання — 1 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітатися з учнями та оголосити тему, мету, завдання заняття.

2. Притча (взято з інтернет-ресурсів) — 2–4 хв.

МЕТА: актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням послухати притчу.

У Додатках запропоновано кілька варіантів притч для актуалізації теми заняття; ведучий має можливість обрати притчу на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

Притча про зіпсований діамант

Найбільший діамант у світі був зіпсований подряпиною, тому його вирішили подрібнити для промислових потреб. Але тут за камінь узявся один майстер-різьбяр. Довго й терпляче він вирізьблював з діаманту чудову троянду. І тепер усі висловлюють своє захоплення, коли бачать прекрасну кам'яну квітку.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли притчу.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«У житті є безліч усіляких несподіванок і конфліктних ситуацій. Існують проблеми та різні біди, які приносять нам страждання. Але вони визволяють з полону нашу чуйність і часто змушують витягнути на світ найкращу частинку нашого «я».

3. Вправа «Перетворення» (модифікація О. Падій) — 10–15 хв.

МЕТА: ознайомити учасників із визначенням поняття «конфлікт».

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ознайомити учнів з теоретичною інформацією про конфлікт. Ведучий: «Кожен із нас у житті багаторазово потрапляв у конфліктні ситуації, а значить добре знайомий із поняттям «конфлікт». Якщо ви пригадаєте різні конфліктні ситуації, ви можете помітити, що в них є щось спільне. **Конфлікт** — зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок чи поглядів людей».

Перший учасник звертається до сусіда праворуч зі словами: «Конфлікт — це погано, тому що ...» і продовжує думку, чому конфлікт несе негатив.

Той, до кого зверталися з цими словами, відповідає: «Так, це погано, але ...» і намагається знайти позитив у конфлікті.

Наступний учасник знову висловлює негатив щодо тлумачення конфлікту. Вправа продовжується, доки коло не замкнеться.

Ведучий підсумовує думки учасників, показує різні сторони конфлікту — деструктивні та конструктивні.

«Деструктивні функції конфлікту (перешкоджають досягненню загальновигідних цілей):

- конфлікт може призводити до відчуття незадоволення учасників, погіршення стосунків;
- конфлікт може призводити до зниження якості результатів спільної діяльності;
- у ході конфлікту створюються малі групи з характерною замкнутою поведінкою, які непродуктивно конкурують з іншими групами;

- у міру розвитку конфлікту можуть формуватися негативні уявлення про інших учасників конфлікту та їхні цілі, а про свої цілі — як про винятково конструктивні та позитивні;
- збільшується взаємна ворожість та ненависть;
- учасники конфлікту надають більшого значення перемозі в конфлікті, ніж вирішенню спільних завдань;
- створюються умови для виникнення та розвитку нових конфліктів;
- у соціальному досвіді учасників конфлікту закріплюються уявлення про можливість і прийнятність насильницьких способів вирішення проблем.

Конструктивні функції конфлікту:

- конфлікт показує проблеми, які мають бути вирішені;
- конфлікт сприяє розрядці напруження у стосунках;
- конфлікт свідчить про те, що нам треба змінюватися;
- конфлікт стимулює зміни в соціумі та мікросоціумі (групі);
- конфлікти розвивають соціум на основі виявлення протилежних інтересів, можливостей їх системного аналізу та визначення необхідних змін;
- конфлікт розкриває наші прагнення та бажання;
- конфлікт допомагає з'ясувати, хто ми є, які наші цінності, а також допомагає нам зрозуміти іншу людину;
- відбувається переоцінка цінностей і норм як загальносоціальних, так і міжособистісних.

Для того, щоб використати конструктивні функції конфлікту, варто пам'ятати один секрет: **кожна людина завжди діє, виходячи зі своїх цінностей і потреб, але обов'язково повинна мати кращі наміри.** Важливо навчитися бачити ці потреби, адже вони ніколи не конфліктують. Вирішення конфлікту криється у стратегіях. Часто вирішення конфлікту — це знаходження стратегії, за якої задовольняються потреби всіх учасників. І це тоді стає завданням на креативність».

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням переглянути і проаналізувати короткий мультфільм «Міст» від Pixar ("Bridge", Ting Chian Tey).

Запитання для обговорення після перегляду:

1. Чим відрізняється поведінка/стратегії першої пари звірів від другої?
2. Хто виграв у першій ситуації, а хто — у другій?
Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Обговорити модель Томаса — Кілмана про стратегії поведінки в конфлікті.

К. Томас разом із Р. Кілманом у 1972 році запропонували двовимірну модель регулювання конфліктів, один вимір якої — це ступінь, у якому людина намагається задовольнити свої інтереси, і другий вимір — це ступінь, у якому людина намагається задовольнити інтереси іншої людини. Ці два напрями поведінки можуть бути використані для визначення **п'яти стратегій поведінки** в конфлікті:

змагання (конкуренція) — прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому;

пристосування — принесення в жертву своїх інтересів заради іншого;

компроміс — угода на основі взаємних поступок; пропозиція варіанта, що знімає суперечність, яка виникла. Кожен щось отримує та чимось поступається;

уникнення — відсутність прагнення до кооперації та відсутність тенденції до досягнення власних цілей;

співробітництво — учасники ситуації приходять до такого рішення, що повністю задовольняє інтереси обох сторін (Win-Win).

РЕФЛЕКСІЯ:**Запропонувати запитання для обговорення:**

1. Яка стратегія вирішення конфліктної ситуації найкраща, на вашу думку?
2. Чи в усіх конфліктних ситуаціях доречно названа вами стратегія?
3. Наведіть приклади з життя, коли доречно використати інші стратегії вирішення конфліктів. *(Наприклад, у ситуаціях, коли порушуються ваші права — доречно стратегія змагання; якщо результат не має для вас особливого значення — доречна стратегія уникнення тощо).*

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

4. Арттерапевтична вправа «Казка по колу» (автор Н. Ситник) — 10–15 хв.

МЕТА: діагностика стратегій взаємодії учнів у колективі.

ЗАВДАННЯ: згуртувати колектив, поєднати спільною метою, розвивати творче і креативне мислення для вирішення колективних задач.

Вік — від 10 років

ОБЛАДНАННЯ: аркуш та ручка для письма; онлайн-заняття — чат для текстового спілкування.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

1. Об'єднати учнів у мінігрупи по 5–6 осіб.
2. Оголосити назву казки, наприклад, «Казка про добро».
3. Дати завдання:

Скласти групову казку по колу, проказуючи по черзі по 1 реченню зліва направо. Вибрати того, хто починає. У того, хто зліва, — аркуш і ручка. Той, хто починає, каже перше речення. Той, хто ліворуч, записує це речення й передає ручку та аркуш тому, хто вже сказав — праворуч. Той, хто вже сказав речення, бере ручку та записує речення того, хто говорить наступним. Так проходить два кола — приблизно за 8 хвилин. Казка повинна відповідати назві, мати початок, логічне продовження та кінцівку.

Для онлайн-варіанту: писати по реченню в чаті.

4. Виконання в мінігрупах — 8 хв.

РЕФЛЕКСІЯ:

Після завершення дати (письмово або усно) відповідь на запитання:

1. Чи відповідає сюжет казки її назві?
2. Чи мала казка початок, логічне продовження та кінцівку?
3. Чи проявилися в групі ті, хто намагався дотримуватися сюжету та допомагати?
4. Як можна було б покращити казку, якби була ще одна спроба?
(В онлайн-варіанті написати відповіді в чат).

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Вправа дає змогу проявити стратегії поведінки в колективі кожному учневі, виявляє лідерів, дає можливість через створені образи та метафори виявити приховані почуття кожного учасника.

5. Вправа на взаємодію в команді

(взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: продемонструвати учасникам, що сила в конфлікті не є основною, важливішою є стратегія взаємодії.

ОНЛАЙН-заняття

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням переглянути та проаналізувати відеоролик «Командна робота».

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати запитання для обговорення:

1. Що ви побачили цікавого чи цінного для себе в цьому відео?
2. Що допомогло впоратися з проблемами всім героям?
3. Чому можна в них навчитися?
4. Які висновки ви можете зробити після побаченого?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Недобре бути байдужим, слід прийти комусь на допомогу чи звернутися до когось, щоб допомогли; варто усвідомити, що прохання допомогти може бути проявом сміливості та поваги до себе».

Замість відеоролика «Командна робота» можна попрацювати з **притчею** (взято з інтернет-ресурсів).

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням послухати притчу.

Притча про віник

Жив-був чоловік, і було в нього три сини, які постійно сварилися й не могли ужитися разом. Старий дуже хотів, щоб після його смерті сини жили в мирі. І вирішив він навчити їх цьому.

Якось раз покликав він до себе дітей і сказав:

— Розламайте навпіл ось цей віник.

Спочатку взявся за віник старший син, однак скільки б він не старався — нічого в нього не виходило. Такі ж невдачі спіткали середнього й молодшого. Тоді батько розв'язав віник і попросив кожного сина зламати по кілька соломинок. Це, звичайно, їм із легкістю вдалося.

Тоді батько сказав:

— Ось так буває і в житті. Якщо ви будете разом, то вас ніхто не зломить, а окремо вас так само легко перемогти, як і зламати пару соломинок.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли притчу.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Замість відеоролика можна виконати вправу.

Вправа «Командна робота» (взято з інтернет-ресурсів)

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Із класу обрати два учні різної статури — один учень має бути міцнішим, вищим за іншого.

Запропонувати учасникам поміркувати над словами ведучого:

— У мене є рушник/мотузка/канат. Як ви думаєте, хто з цих двох учнів переможе в перетягуванні канату?

Після відповіді класу дати цим двом учням канат. Результат: учень, який фізично міцніший, легко стане переможцем.

Запропонувати учасникам поміркувати:

1. Як ви гадаєте, що допоможе слабшому учневі перетягнути канат?

Після отриманих відповідей попросить підійти п'ятьох учнів із класу і стати поруч із фізично слабшим учнем.

Запропонувати учасникам поміркувати:

2. Як ви гадаєте, хто зараз переможе?

Після відповіді класу дати цим учням канат, з одного боку його мають стояти шість осіб, а з іншого — один.

Результат: канат перетягнуть учні, яких шестеро.

Після цього попросіть підійти ще п'ятеро учнів і стати поруч із шістьома.

Запропонувати учасникам поміркувати:

3. А хто зараз перетягне рушник/канат, на вашу думку?

Після відповіді класу дати цим учням канат, з одного боку його мають стояти одинадцять осіб, а з іншого — один.

Результат: перетягнуть канат учні, яких більше.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати питання для обговорення:

1. Що ви побачили цікавого чи цінного для себе в цій вправі?
2. Що допомогло впоратися з завданням усім учасникам?
3. Чому можна було б навчитися?
4. Які висновки можете зробити?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ОФЛАЙН-заняття

У матеріалах запропоновано два варіанти вправ на командну взаємодію; ведучий обирає одну, на власний розсуд, орієнтуючись на дітей.

Варіант 1. Вправа «Влада» (взято з інтернет-ресурсів)

Вправа проводиться у два етапи. Учасників об'єднати в команди по 7–10 учнів.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

I етап. Учасникам дається газета, яка символізує владу. Учасник береться однією рукою за газету та після команди «Починаймо!» передає її далі, а кожен наступний учень повинен намагатися захопити якомога більше «влади» (газети).

Висновок: у цій ситуації кожен думав про себе, а тепер слід подумати і про інших.

II етап. На підлогу кладеться газета, по команді всі повинні спробувати поміститися на ній.

Висновок: зараз це завдання виконано не завдяки силі кожного, а в результаті об'єднання зусиль з'явився спосіб розв'язання проблеми після усвідомлення власних помилок і порозуміння в команді.

Варіант 2. Вправа «Цукерки» (взято з інтернет-ресурсів)

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Учасників об'єднати в групи по 2 пари (всього 4 учні). Одна пара — виконавці завдання, друга пара — спостерігачі. Вправа проводиться в два етапи, щоб пари мали можливість помінятися ролями.

На підлозі позначається лінія (малярським скотчем). Учасники (пари) стають навпроти, витягують одну руку вперед і тримають один одного за зап'ястя, іншу руку тримають за спиною; одну ногу ставлять перед собою максимально близько до лінії на підлозі, іншу ногу відводять назад для опори.

ЗАВДАННЯ: за 30 сек. перетягти партнера на свій бік.

Хто скільки разів перетягнув — отримує стільки ж цукерок.

Якщо на першому етапі виконання вправи знаходилася пара, в якій учасники домовилися діяти по черзі, не використовуючи сили переходити на бік один одного — проводимо другий етап із тим же завданням.

Якщо на першому етапі виконання вправи не знайшлося пари, в якій учасники домовилися діяти по черзі, не використовуючи сили, — пропонуємо учасникам проаналізувати стратегії попередньої пари, поміркувати, що їм може допомогти отримати максимальну вигоду (максимальну кількість цукерок), і пропонуємо спробувати домовитися так, щоб отримати більше.

Варіанти отримання цукерок:

за кожне перетягування — одна цукерка,

за кожні 5 перетягувань — одна цукерка.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати запитання для обговорення:

1. Чому деякі пари змогли заробити більше цукерок, ніж усі інші?
2. Хто в цій парі виграв?
3. Чи подобається їм, що вони отримали цукерок майже порівну?

4. Що для цього результату було важливо, яку стратегію взаємодії використати?
Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Конфліктна компетентність — це знання, уміння, навички, індивідуальні характеристики особистості, які дозволяють ефективно вирішувати конфліктні ситуації, виходити з них із найменшими втратами».

6. Тілесні вправи (взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: сприяти формуванню навичок співналаштування, уміння бачити й чути один одного.

ОНЛАЙН-заняття

Вправа «Дзеркало»
(взято з інтернет-ресурсів)

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Учасник за бажанням показує рух, усі інші його повторюють, як дзеркала. Ведучий учень каже «Досить!» після віддзеркалення його руху три рази поспіль.

Дати змогу 4–5 учням побути ведучими.

РЕФЛЕКСІЯ:

1. Що було легше: показувати чи повторювати рухи?
2. Як ви почувалися, коли «дзеркало» вдало відтворювало рухи?
Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ОФЛАЙН-заняття

Вправа з м'ячиками
(взято з інтернет-ресурсів)

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Учасники стають у коло. У лівій руці, повернутій долонею вниз, кожен тримає м'ячик; права рука — під м'ячиком у руці сусіда.

За командою ведучого «Передай!» учасники одночасно відпускають свій м'яч і приймають м'яч від сусіда; перекладають отриманий м'яч у свою ліву руку.

РЕФЛЕКСІЯ:

1. Чи легко було виконувати вправу?
2. Що допомагало та що заважало?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Виконувати вправу можна під ритмічну музику.

Також можна запропонувати виконати вправу у зворотньому напрямку (у правій руці, повернутій долонею вниз, кожен учасник тримає м'ячик; ліва рука — під м'ячиком у руці сусіда).

М'ячики можна замінити клубочками або скрученими шкарпетками.

7. Тест для закріплення пройденного матеріалу — 3–5 хв.

МЕТА: закріплення пройденного матеріалу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням тест для закріплення пройденого матеріалу

ОНЛАЙН-заняття

Надіслати учням покликання на гугл-форму тесту.

Також можна обговорити відповіді назагал: ведучий зачитує запитання, а охочі учні коментують свою думку.

ОФЛАЙН-заняття

Заздалегідь роздрукувати тест і роздати кожному учневі на занятті.

ЗАВДАННЯ: оберіть одне (декілька) висловлювання (висловлювань), яке(і) вважаєте правильним(и).

1. Конфлікт — це ...

А) винятково негативне явище взаєностосунків у колективі

- Б) взаємна ворожість та ненависть
 В) зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок чи поглядів людей
 Г) зіткнення замкнених груп, які постійно конкурують
 Г) насильницький спосіб вирішення проблем.
2. Обери всі варіанти конструктивних функцій конфлікту
- А) Конфлікт показує проблеми, які мають бути вирішені
 Б) Конфлікт привертає нашу увагу до того, що треба змінюватися
 В) Конфлікти допомагають виявити протилежні інтереси, проаналізувати їх та визначити необхідні зміни
 Г) Конфлікт допомагає зрозуміти іншу людину, її інтереси та потреби.
3. Обери стратегію поведінки в конфлікті, за якої учасники приходять до такого рішення, що повністю задовольняє інтереси обох сторін (Win-Win)
- А) Змагання (конкуренція)
 Б) Пристосування
 В) Компроміс
 Г) Уникнення
 Г) Співробітництво
4. Скажи, про що йде мова: знання, вміння, навички, індивідуальні характеристики особистості, які дозволяють ефективно вирішувати конфліктні ситуації, виходити з них із найменшими втратами.
- А) Конфліктна компетентність
 Б) Конфліктна стратегія
 В) Конфлікт
5. Оціни за шкалою від 0 до 10 свій рівень участі на цьому занятті, де 0 — «уся моя увага була десь в іншому місці»; 10 — «уся моя увага цілком була приділена кожному моменту заняття».



8. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

«Якщо хочеш іти швидко — іди сам. Якщо хочеш іти далеко — ідіть разом» (Африканське прислів'я).

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися думками.

1. Що ти зробиш уже сьогодні?
2. Що ти візьмеш на майбутнє?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

9. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

Тема 3

ВЗАЄМОДІЯ В КОМАНДІ: КОНФЛІКТИ

(8 клас — 13–14 років)

МЕТА: пошук конструктивних стратегій взаємодії в колективі.

ЗАВДАННЯ:

- сприяти розширенню знань про конфлікт;
- продемонструвати зв'язок результативності вирішення конфліктної ситуації з вибором стратегії взаємодії;
- продемонструвати учасникам, що сила в конфлікті не є основною, а важлива стратегія взаємодії;
- сприяти формуванню вміння віднаходити ефективні стратегії взаємодії відповідно до спільної мети;
- сприяти згуртуванню колективу;
- сприяти формуванню навичок співналаштування, уміння бачити та чути один одного;
- сприяти розвитку творчого і креативного мислення для вирішення колективних завдань.

ОБЛАДНАННЯ: блокнот для нотаток, ручка.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Мультфільм «Міст»
3. Тілесні вправи на взаємодію
4. Теоретичний блок
5. Вправи на єдність і взаємодію в команді
6. Цінності взаємодії в команді
7. Запитання для закріплення пройденого матеріалу
8. Завершення заняття

1. Привітання — 1 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітатися з учнями та оголосити тему, мету, завдання заняття.

Тема про конфлікти та взаємодію в учнівському колективі є важливою, оскільки конфлікт та невміння вирішувати складні ситуації в класі можуть стати причиною цькувань, що є небезпечним як для агресора, так і для жертви та колективу загалом.

2. Мультфільм «Міст» — 7–10 хв.

МЕТА: актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам переглянути короткометражний мультфільм «Міст» від Pixar ("Bridge", Ting Chian Tey). Мультфільм чудово демонструє, як відбувається конфлікт.

Учасники конфлікту рівні, достатньо вагомі (лідери).

1. Зіткнення, відсутність поступок.
1. Схиляння однієї сторони поступитися та незгода з цим іншої сторони (компроміс не вдався).
2. Залякування однієї сторони за допомогою рухів, міміки, погроз.
3. Нові учасники (менш вагомі), які хочуть того ж, що й більш вагомі.
4. Агресія з боку більш вагомих учасників щодо менш вагомих.
5. Ризик втрати більш вагомими учасниками бажаного (предмету конфлікту) через дії менш вагомих.
6. Одночасна втрата більш вагомими учасниками можливості реалізації бажаного та навіть втрата себе, своїх вихідних позицій.
7. На місці більш вагомих учасників опиняються менш вагомі.
8. Контакт зоровий.

9. Рішення — співпраця з елементами креативу, на відміну від попередників.
10. Кожен отримав бажане на 100%.
11. Прощання сторін з посмішкою одне одному.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Мультфільм яскраво демонструє, що суперництво не працює, що домовленість та співпраця сприяє гарним стосункам та отриманню бажаного обома сторонами; побачити на прикладі розсварених сторін, що «буцання» не працює, що співпраця та креативний підхід — ключ до задоволення потреб кожної сторони».

3. Тілесні вправи на взаємодію (вправи взято з курсу «Арттерапія в роботі з дітьми» О. Тараріної) — 5–8 хв.

МЕТА: зняття психоемоційної напруги

«Спина-барабан»

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Учень сідає спиною до іншого. Той вистукує долонями на спині іншого мелодію, а він намагається її запам'ятати та відтворити на своїх колінах. Потім учні міняються місцями.

Якщо ви хочете деталізувати цю вправу, можна стукати по верхній зоні спини, по середній, по попереку. Ці три зони відповідають за різні частини. І це включає в дитини, по-перше, увагу до своєї тілесності, а по-друге, ми формуємо між дітьми безпечний та етичний тактильний контакт. У цій вправі дуже складно зробити боляче. І третій аспект: ми даємо дітям можливість узасвідомити один з одним і відчувати від цього радість.

«Літери на спині»

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Один учень пише пальцем літери на спині іншому, а той має їх розпізнати та озвучити. Через певний час учні міняються місцями.

Так відбувається розвиток навички передачі інформації не вербальним шляхом, а через дотики. Вправа розвиває відчуття ко-

мандності та турботи, бо той, хто пише літери, намагається робити це так, аби іншому було легко і зрозуміло. Кожна вгадана літера викликає відчуття радості в парі, відчуття продуктивності від взаємодії.

«Тілесна пам'ять і тілесна увага» (вправа на дотик)

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Один учень заплющує очі та кладе свою руку на стіл. Інший учень однією рукою робить від 1 до 5 торкань пальцями по верхній частині долоні учня з заплющеними очима, наприклад, 3 торкання. Учень, що торкається, запитує: «Скільки торкань?». Інший має вгадати. Торкання можуть бути одночасними, а можуть бути почерговими, але другі простіше порахувати. Учні міняються місцями та/або відбувається ротація між парами.

Вправа розвиває чутливість, увагу, зосередженість. Грайлива форма взаємодії дає можливість добре повеселитися, що позитивно впливає на відчуття команди.

4. Теоретичний блок «Конфлікти: види, причини» — 7–10 хв.

МЕТА: *познайомити учасників із поняттями «конфлікт», «конфліктна ситуація».*

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ознайомити учнів з теоретичною інформацією.

Ведучий:

«**Конфлікт** (лат. *conflictus* — зіткнення, сутичка) — зіткнення протилежних інтересів та поглядів, що призводить до активних дій, ускладнень, боротьби.

Конфліктна ситуація — це ситуація, у якій кожна сторона намагається зайняти позицію, що є несумісною з інтересами іншої сторони.

Тема конфліктів актуальна завжди в будь-якому колективі. Учні восьмих класів — це діти 14–15 років, тобто ті, хто перебуває на піку підліткового періоду.

Конфлікт у колективі — це зіткнення та протиборство інтересів двох чи більше сторін. Це частина життя кожного. Гірше, що ми можемо зробити, — це зробити вигляд, що конфлікту нема або що учні розберуться самі. Наше завдання — навчитися не допускати важких конфліктних ситуацій, а в разі виникнення — вирішити їх максимально етично для всіх сторін.

До основних видів поведінки в конфлікті відносяться:

1. **Компроміс** — коли кожна із сторін не отримує повністю те, що вона хоче, поступаючись іншій стороні.
2. **Уникнення** (ігнорування) — ухилення від конфлікту без його вирішення.
3. **Пристосування** — коли одна сторона поступається своїми прагненнями, приймаючи позицію іншої сторони.
4. **Суперництво** (конкуренція) — коли обидві сторони вступають у жорстке відстоювання своєї позиції шляхом відкритої боротьби.
5. **Співпраця** — спільне рішення, яке задовольняє інтереси обох сторін.

Останнє — найбільш етичний прояв поведінки в конфлікті сторін стосовно себе та опонента.

Конфлікт в учнівському колективі має причини, основними з яких є:

- перепади настрою та емоційні гойдалки через зміни гормонального фону,
- бажання виділитися, бути помітним, особливим,
- проживання невідреагованого гніву вдома, агресивність,
- невміння домовлятися, вести переговори,
- конкуренція, заздрість, боротьба за статус у класі,
- значна розбіжність інтересів, захопленість,
- як прояв уваги та зацікавленості до протилежної статі,
- нереалізована потреба в увазі та любові.

Конфлікт може супроводжуватися лайливими словами та бійкою. Зазвичай конфліктують рівносильні лідери. Однак у конфлікті може виявитися переможець, а слабша сторона в результаті зазнає цькування і отримає ярлик невдахи. Проблема зникає, якщо кривдник отримує гідну відсіч або за умови втручання вчителя».

5. Вправи на єдність і взаємодію в команді — 20–25 хв.**«Крокуємо разом»**

(народна творчість для проведення в офлайн-просторі)

МЕТА: дати відчуття єдності, зміцнити стосунки у класі, отримати задоволення.

ЗАВДАННЯ: об'єднання учнів у незвичні підгрупи для контакту та досягнення спільної мети.

Вік — від 12 років

ОБЛАДНАННЯ: стрічки або шалики; зручне взуття в учасників

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Учні класу діляться на підгрупи по 5 дітей. У кожному «п'ятірці» об'єднано учнів, які не товаришують один з одним, або між якими є напруга, відсутня зацікавленість. Кожна команда підбирає собі назву, за необхідності — з допомогою вчителя. Наприклад, «Супергерої», «Везунчики», «Переможці», «Нездоланні», «Мега-сила».

Учасники в першій «п'ятірці» шикуються в ряд і зв'язують ноги так, аби ліва нога першого була зв'язана стрічкою/шарфом з правою ногою другого учня, ліва нога другого учня — з правою ногою третього учня і так далі. Ноги зв'язуються в зоні нижче колін, руки переплітаються для підтримки одне одного.

У приміщенні або місцевості визначається пункт «А», з якого крокує перша команда, та пункт «Б», якого вона має досягнути якомога швидше. Шлях має бути 8–10 метрів.

Учитель вмикає таймер, оголошує «старт» і перша команда долає шлях як єдиний організм.

По черзі тричі проходять шлях кожна з команд.

Учитель підраховує результати та оголошує команду-переможця, починаючи з найбільш скромної команди, яка не поспішає продовжувати змагання та посіла останнє місце.

Учитель запрошує привітати одне одного аплодисментами та поділитися, як долався шлях, що цікавого вдалося дізнатися про себе як члена команди та які почуття після завершення вправи.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Ця вправа запрошує до участі кожного учня. У ній усе залежить від того, як кожен зуміє налаштуватися на свою «п'ятірку», на рухи сусіда, на власний ритм і ритм однокласників. Крокувати разом принаймні веселіше, ніж наодинці. Вправа дає можливість тілесної етичної взаємодії в ігровій формі, що дає відчуття контакту та дружньої близькості учнів, у тому числі тих, хто не товаришує між собою».

«Друзі-мислителі»
(автор Н. Задорожна)

МЕТА: продемонструвати, що у класному колективі кожен є унікальним і важливим, що усім класом цікаво створювати щось спільне.

ЗАВДАННЯ: дати відчуття єдності, командності; бути почутим; виявити мовну креативність; відчутти особисту цінність і колективу загалом.

Вік — від 7 років

ОБЛАДНАННЯ: папірці розміром 10x10 см, ручка.

Учитель також може брати участь у виконанні вправи, повідомивши про це відразу. Важливо сказати учням, що неправильних відповідей нема. У цій вправі ми проживаємо те, що є важливим для кожного саме зараз, і відповідь кожного — це неповторний діамант у нашій скарбниці.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Поміркуйте, як би ви описали свого найкращого друга — уявного чи реального. Який він/вона? Яким прикметником та епітетом (Який? Яка?) ви охарактеризували б свого найкращого друга? Поділіться, напишіть у чат або візьміть слово, яким є ваш друг? (Радісний, веселий, вірний, цікавий, добрий та ін.). Учитель записує сказане кожним.

Тепер поміркуйте, як одним-двома словами — іменником (Хто? Що?) — ви описали б поняття «дружба»? Що це слово для вас

означає? Як ви його розумієте? Дружба — це що? (це увага, ігри, допомога та ін.). Скажіть по черзі, що це для вас. *Учитель також бере участь, записує всі сказані іменники, стежить, аби висловився кожний. Повтори можливі, але просимо учнів казати таке, чого ще не було, можна метафорично (Дружба — це веселка, це сміх, це цукерки, це сонце).*

Поміркуйте, як би ви могли витлумачити дієсловом (Що робити?), що означає «дружити»? Наприклад, дружити — це не перебивати, допомагати, радіти, підтримувати, захищати та ін. Напишіть або скажіть, що це для вас. *Учитель записує сказане кожним».*

У кінці вчитель зачитує, яким насправді є цей клас. Наприклад:

«Наш 8-... клас — це друзі, де кожен учень ... (усі сказані класом прикметники, приміром, *добрий, чесний, вірний, веселий, співчутливий*), де кожний вміє дарувати ... (усі сказані класом іменники, приміром, *підтримку, веселощі, щирість, увагу, інтерес*), це простір, у якому кожний вміє... (усі сказані класом дієслова, приміром, *веселитися, співчувати, підтримувати, берегти секрети, грати*).

Ми роздрукуємо ваше творіння й повісимо на видному місці, щоб ви пам'ятали завжди, якими та ким ви є».

За бажанням і готовністю класу вчитель може пропонувати час від часу цю вправу, беручи такі теми, як «Сім'я», «Вірність», «Правда», «Дитинство», «Віра» та/або інші актуальні теми, які розвивають мислення, збагачують духовний та соціальний аспекти життя кожного учня.

Ця вправа залучає кожного учня поміркувати над вічними темами, які є базовими й особистими цінностями суспільства та кожної людини. Учні, уважно слухаючи одне одного, розкривають особистий потенціал, усвідомлюють свою цінність та місце у взаєминах з однокласниками, відчують свою приналежність до колективу тощо.

Можливий варіант виконання цієї вправи в офлайн-форматі: учні не говорять, а пишуть анонімно на невеличких аркушах свої відповіді на кожне із запитань, складають у скриньку. Вчитель збирає аркуші та створює розповідь про клас.

6. Цінності взаємодії в команді (упорядник Н. Задорожна) — 10 хв.

МЕТА: сприяти усвідомленню переваг командної взаємодії.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ознайомити учнів з перевагами взаємодії в команді:

1. *Один олівець зламати легко, а багато олівців — важко.* Якщо перед учнем стоїть завдання, яке потрібно виконати, або якщо є певна проблема в когось одного, то реальніше та ефективніше долати проблеми разом. Важливо просити про допомогу.
2. *Бути Робінзоном Крузо важко, а часом неможливо.* Мова йде про «я сам усе знаю» та «сам усе можу». Справді, є речі, з якими кожен може впоратися самостійно і потрібно вміти самому впоруватися, брати на себе відповідальність, однак якщо спитати думку друзів, попросити їх поділитися своїм досвідом, то це не лише зближить учнів, але і вдосконалив того, хто запитує. Ми можемо розвиватися завдяки іншим людям, ситуаціям у колективі. Відлюдкуватість — гальмо для особистісного розвитку та майбутнього успіху в дорослому житті.
3. *Кожний — моє дзеркало.* Якщо є той, хто мене дратує, то скоріш за все ця людина володіє чимось таким, що мене насправді захоплює і що я хочу в собі розвинути, або у цієї людини є те, чого мені бракує всередині себе. Наприклад, мене дратує, як постійно Оленка тягне руку на уроці, бо хоче постійно відповідати. Можливо, насправді мене дратує інше — те, що я хочу так само, як і вона, знати відповіді на запитання, бути готовим до кожного уроку, але я не вмію, у мене так не виходить. Що тоді я можу зробити? Порадіти за Оленку, що вона — така розумничка, потоваришувати з нею, аби перейняти в неї її досвід. Якщо кожен — моє дзеркало, то що воно мені про мене підказує, на що натякає? Які сильні сторони мені варто в собі розкрити, розвинути, зміцнити, реалізувати? З якими якостями в собі мені слід попрацювати? Що такого про себе я не хочу знати настільки, що мені віддзеркалюють мої друзі?
4. *Як риба у воді — успіх у дорослому житті.* Уміння взаємодіяти в колективі є запорукою успіху в дорослому житті у спілку-

ванні з різними людьми, різностороннього розвитку, набутті навичок лідера та дипломатичних якостей, веденні перемовин і досягненні поставлених цілей тощо.

5. *Я стану діамантом.* До усіх складнощів можна ставитися як до виклику, в якому, зробивши вибір у бік особистих змін, перемога забезпечена. Змінюючи своє ставлення, поведінку, реакцію і внутрішній стан у складній ситуації, перетворюючи будь-який складний момент на можливість потренуватися та «наростити м'язи» мудрості, шанси на перемогу зростають. Завдяки міжособистісним конфліктам, які виникають у колективі, є шанс удосконалити себе і стати, врешті, дорогоцінністю та прикладом для інших.
6. *Усі різні, але всі рівні.* Нема ідентичних людей на планеті. Кожен є унікальним. Однакове ставлення до кожного не обов'язково передбачає любов, але передбачає повагу. Вміння з повагою ставитися до думки кожного, до себе самого — показники відповідальної та дорослої людини.

Що важливо знати та робити вчителям для створення та посилення командного духу в класі?

1. Організовувати прогулянки, квести, командні ігри з участю всіх учнів класу.
2. Проводити бесіди, на кшталт «5 хвилин мудрості», де можна обговорювати складні ситуації, особистісні переживання, міркувати та висловлюватися на теми дружби, цінностей, життєвих цілей, мрій та ін. Без осуду й коментарів приймати думку кожного. Так учні здобудуть навички формувати думки, висловлювати їх назагал та відчують, що їх приймають такими, як вони є, — різними.
3. Запрошувати більш сильних учнів у команду слабших для обміну досвідом, для допомоги, підтримки, створюючи дружню атмосферу взаємної підтримки та рівності.
4. Допомогати учням розвивати гнучкість стосовно інших та до себе через допоміжні запитання, наприклад: «Як по-іншому можна подивитися на цю ситуацію та вирішити це питання?», «Як тобі здається, як було б комфортно іншій людині на твоєму місці?», «Якби в тебе було три різні спроби вирішити це питання, якими б вони могли бути?», «Що б тобі сказав(ла) Чарівник/Фея, якби стояв(ла) біля тебе в цій ситуації?».
5. Ставитися до всіх учнів як до різних, але рівних.

7. Запитання для закріплення пройденого матеріалу — 5 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам запитання для закріплення пройденого матеріалу:

1. Які переваги та недоліки конфліктів як таких?
2. Які основні причини конфліктів серед учнів?
3. Чому, на вашу думку, важливо виконувати тілесно орієнтовані вправи?
4. Чому важливо розвивати та поглиблювати взаємодію в команді?
5. У бік якої цінності має бути спрямоване ставлення мудрого вчителя до своїх учнів?

Беручи до уваги переглянутий на уроці мультфільм, як я зазвичай звик(ла) діяти:

1. Як більші чи менші звірі? Яка поведінка мені більш притаманна? З ким і як я звик(ла) діяти в конфліктній ситуації?
2. Що я зрозумів(ла) про себе, що нового дізнався(лася) завдяки вправам сьогоdnішнього уроку?
3. Що мені заважає стати командним гравцем з тими, хто мені цікавий? Що допомагає?
4. У стосунках із ким я можу змінити своє ставлення і проявити себе більш гнучко?
5. Який вибір поведінки я зроблю, якщо виникне конфліктна ситуація? Про що я пам'ятатиму?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

8. Завершення заняття — 2–3 хв.

Тема 3

Взаємодія в команді: конфлікти

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

«Щодня, прокидаючись, думайте: «Мені пощастило, що я живий. У мене є головна цінність — людське життя. Я не буду витрачати її марно» (Далай-Лама).

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Вдячність — це не просто слова, це внутрішній стан.

Спробуйте зараз відчути вдячність всередині свого серця до своїх батьків, завдяки яким ви прийшли в цей світ, усім родичам (братам, сестричкам), які приділяли та приділяють вам свій час, вихователям у дитячому садочку, які займалися вашим вихованням у ранньому дитинстві, учителям і тренерам, яких ви зараз можете згадати, усім своїм друзям, а також тій невидимій силі, яку ви відчуваєте, що веде вас за собою крізь проблеми і труднощі до мудрості вашого серця.

Відчуйте всередині себе вдячність до самих себе, що ви приділили час важливій темі, були уважними, активними та щирими».

ІНАКШІСТЬ ІНШОГО ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ

5–8 класи





5 клас



6 клас



7 клас



8 клас

Презентації до уроків

Тема 4

ІНАКШІСТЬ ІНШОГО ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ (5 клас — 10–11 років)

МЕТА: сприяти формуванню навичок толерантної поведінки.

ЗАВДАННЯ:

- розкрити значення поняття «толерантність»;
- формувати усвідомлення значення толерантності в житті людей та в демократичному суспільстві;
- сприяти засвоєнню навичок толерантної поведінки.

ОБЛАДНАННЯ: серветки паперові, кольорові олівці, робочі зошити, роздруковані картки із зображеннями рухів гри (можна використовувати слайди).

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Розминка
3. Теоретичний блок
4. Нейропсихологічна гра «Спробуй повтори»
5. Підбиття підсумків, зворотній зв'язок
6. Завершення заняття

1. Привітання — 2–3 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітати учнів та оголосити тему, мету, завдання заняття.

Поцікавитися, чи зауважили вже учні після кількох уроків психології, чим вони відрізняються від усіх інших уроків?

Вислухати думки всіх охочих учнів або попросити написати в чат, подякувати за щирість.

2. Розминка (взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: сприяти усвідомленню унікальності та відмінності кожного.

Якщо класна кімната дозволяє, то буде краще, якщо діти стануть у коло спинами до центру.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Взяти одну паперову серветку, потім усім одночасно виконати такі дії:

1. Розгорнути серветку.
2. Скласти її навпіл.
3. Відірвати верхній правий кут.
4. Знову скласти навпіл.
5. Відірвати правий верхній кут.
6. Знову скласти.
7. Відірвати верхній правий кут.
8. Скласти серветку вдвоє.
9. Якщо можна, відірвати правий кут.
10. Розгорнути й показати іншим.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учасникам показати свої роботи та поміркувати:

1. Чи можемо сказати, що хтось виконав роботу неправильно?
2. Чому аркуші відірвані так неоднаково?
3. Чи можете ви сказати, що всі, хто відірвав аркуші інакше, ніж ви, є гіршими за вас?
4. Чи буває так, що ми оцінюємо людину тільки з огляду на те, чи робить вона щось так само, як ми?
5. Чому навчас ця вправа?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Щойно всі переконалися, що ми унікальні та дуже різні. Усі не схожі один на одного, і щоб мирно співіснувати, нам варто миритися з цим розмаїттям.

І це стосується не лише взаємин у нашому класі чи у вашій сім'ї. Глобальні проблеми, що їх має розв'язувати людство, дедалі

більше загострюються, а конфлікти стають більш небезпечними, тому зростає усвідомлення необхідності співпраці людей і зростає привабливість ідей толерантності».

3. Теоретична частина — 20 хв.

МЕТА: ознайомити учасників із поняттям «толерантність».

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам піднести праву руку, хто чув слово «толерантність».

Запропонувати учасникам піднести ліву руку, хто хоче спробувати пояснити, що означає це слово.

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Толерантність — це готовність миритися з чужою думкою».

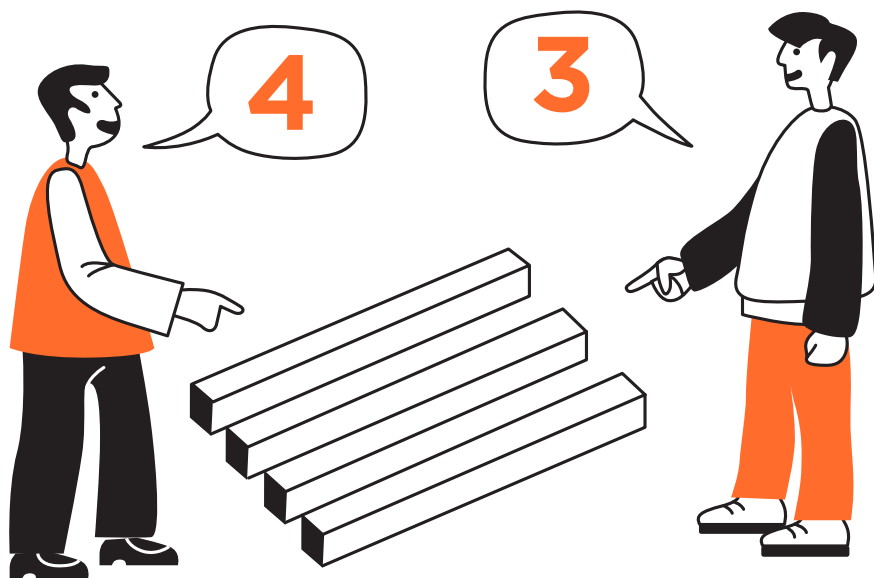
Запропонувати учасниками дати відповідь на запитання:
Що ви бачите на слайді? Яка тут жінка — молода чи стара?



Запропонувати розповісти, хто яку жінку побачив, а якщо дозволяє простір, то стати у дві шеренги — одна проти іншої. Далі запропонувати побачити інше зображення, а тоді стати на середину.

Вправа продовжується до того часу, поки всі учасники не побачать два зображення.

На завершення запропонувати учасникам потиснути руки один одному, говорячи: «Ти теж маєш рацію. Дякую, що допоміг (могла) побачити твою точку зору!»



Варіанти зображень
Хто правий?

Запропонувати учасникам поміркувати:
Хто може навести із власного досвіду приклад такої суперечки?

(Підказка: складна чи проста справа, улюблений фільм тощо).

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Як правило, суперечка хто правий, а хто ні, виникає через те, що її учасники не стають на бік іншого, не бачать ситуацію його очима.

Толерантність — це повага людської гідності».

Запропонувати учасникам поміркувати та навести приклади:

1. Що таке гідність?
2. Як її можна та слід проявляти?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Гідність — риса людини, яка допомагає бути добрим, чуйним, людяним. Вона підкреслює чистоту людської душі.

Толерантність — це повага прав інших, визнання рівності інших».

Запропонувати учасникам поміркувати над запитаннями у групах:

1. Які права мають учні нашого класу?
2. Які права вони найчастіше порушують?
3. Що можна зробити для того, щоб права існували на благо усіх? (10 хв.)

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

Толерантність — це прийняття іншого таким, яким він є.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учасникам вправу «Вільний мікрофон», яка передбачає, що вони дадуть відповідь на запитання:

1. Яких людей мені важко прийняти?
2. Чому вчать мене такі люди? (5 хв.)

Наприклад: Мені важко з тими, хто довго думає перед тим, як відповісти. Але я бачу, що відповіді таких людей більш зважені, аргументовані, вони роблять менше помилок.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

4. Нейропсихологічна гра «Спробуй повтори» (взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: зняття психоемоційної напруги.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам гру, у якій необхідно відтворити/повторити положення рук або позу, яку показано на картинці/слайді чи демонструє ведучий/хтось із учнів.



5. Підбиття підсумків, зворотній зв'язок — 5 хв.

МЕТА: закріплення пройденого матеріалу; усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

Варіант 1. Проблемне питання

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам письмово (у вигляді кількох речень) сформулювати відповідь на запитання:

1. Чому так важливо бути толерантними?
2. Хто для вас може бути прикладом толерантної поведінки?

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учасникам за бажанням зачитати відповіді.

Варіант 2. Символ толерантності

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

«Для того, щоб жити в колективі, необхідно ставитися один до одного доброзичливо, терпляче, шанобливо. Неможливо подобатися всім, любити всіх, не можуть у класі всі бути вірними друзями, тому що ми всі маємо різне виховання, інтелект, бажання вчитися, характери, смаки, темперамент тощо.

Але ми можемо жити у злагоді, цінувати один одного, приймати всіх такими, якими вони є, тобто бути толерантними один до одного».

Запропонувати учасникам знайти й виписати слова, які, на їхню думку, є синонімами до слова «толерантність», позначають толерантну поведінку.

Запропонувати учасникам намалювати те, що, на їхню думку, може бути символом толерантності.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учасникам за бажанням прокоментувати свої роботи.

6. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, то наповнюємося енергією незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

Запропонувати учасникам ПОДЯКУВАТИ собі за старанність, своїм товаришам — за спільну роботу.

На згадку про зустріч роздати учасникам «Пам'ятку на кожен день».

Пам'ятка на кожен день

1. Щоб тебе поважали, треба самому з повагою ставитися до оточення, не забувати про ввічливі слова.
2. Не обзивай товаришів образливими словами. Не давай нікому прізвиська. Не намагайся когось ударити чи штовхнути.
3. Допомагай товаришу, не чекай, доки він попросить допомоги.
4. Зупини товариша, якщо він робить щось не так.
5. Відповідай за кожен свій вчинок.
6. Мало хотіти бути добрим, треба вміти ним бути.
7. Треба вчитися робити добро.

Тема 4

ІНАКШІСТЬ ІНШОГО ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ

(6 клас — 11–12 років)

МЕТА: формування позитивного ставлення до себе та до інших, усвідомлення себе як особистості.

ЗАВДАННЯ:

- ознайомити учнів із поняттям та ознаками толерантності;
- підготувати дітей до прийняття цінності кожної людини, усвідомлення індивідуальних особливостей один одного;
- подолати упереджене ставлення до інших;
- показати хибність ставлення до інших на основі сформованих стереотипів та показати, як впливають вони на життєдіяльність і взаємини.

ОБЛАДНАННЯ: блокнот для записів, ручка, аркуш А4, кольорові олівці/фломастери.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Притча
3. Вправа «Бінго»
4. Теоретичний блок
5. Вправа «Усі ми — різні»
6. Вправа «Плутанина»
7. Вправа «Квітка толерантності»
8. Зворотній зв'язок
9. Завершення заняття

1. Привітання — 1 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітати учнів та оголосити тему, мету, завдання заняття.

2. Притча (взято з інтернет-ресурсів) — 5–8 хв.

МЕТА: актуалізація теми

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням послухати притчу.

У Додатках запропоновано кілька варіантів притч для актуалізації теми заняття; ведучий має можливість обрати притчу на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

Притча про майстра

Якось увечері зібралися разом музичні інструменти: скрипка, саксофон, труба, сопілка й контрабас. І виникла між ними суперечка — хто найкраще грає. Кожен інструмент почав виводити свою мелодію, показувати власну майстерність. Але виходила не музика, а жахливі звуки. І чим більше кожен старався, тим незрозумілішою й потворнішою ставала мелодія.

Та ось з'явилася людина й помахом руки зупинила ці звуки, сказавши: «Друзі, мелодія — це одне ціле. Нехай кожен прислухається до іншого — і ви побачите, що вийде». Людина знову змахнула рукою, і спочатку несміливо, а потім усе краще зазвучала мелодія, у якій було чути смуток скрипки, ліричність саксофона, оптимізм труби, унікальність сопілки, величність контрабаса.

Інструменти грали, із замилюванням стежили за чарівними помахами рук людини. А мелодія все звучала і звучала, поєднуючи виконавців і слухачів у одне ціле. Як важливо, щоб оркестром хтось диригував!

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли притчу.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Досягнення гармонії можливе лише тоді, коли всі об'єднані однією метою і скуті однією волею в єдиному пориві».

3. Вправа «Бінго» (взято з інтернет-ресурсів) — 10–15 хв.

МЕТА: продовжити знайомство, створити позитивну атмосферу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий пропонує учасникам взяти аркуш паперу А4, руки «вирізати» фігурку Бінго — силует людини, розмалювати кольоровими олівцями/фломастерами, а на зворотному боці написати:

- на голові — «Моя найзаповітніша мрія ...»;
- на правій руці — «Моя найкраща риса характеру ...»;
- на лівій руці — «Моя улюблена соціальна мережа ...»;
- на правій нозі — «Моє улюблене місце відпочинку ...»;
- на лівій нозі — «Моя улюблена страва ...»;
- на тулубі — «Я хочу, щоб однолітки називали мене ...».

Після того, як учасники виконали завдання, ведучий просить усіх підвестися, рухаючись кімнатою, підійти один до одного, знайти й записати на відповідних частинах «Бінго» імена тих, із ким у них збіглася одна або кілька позицій.

РЕФЛЕКСІЯ:

Після цього учасники повертаються в коло для обговорення запитань:

1. Чи знайшли ви серед учасників тих, з ким дуже схожі?
2. Чи були серед учасників ті, від яких ви відрізняєтеся?
3. Чи можуть знаходити спільну мову люди, які відрізняються своїми поглядами, уподобаннями, переконаннями, бажаннями?
4. Поміркуйте, про що ця вправа.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

4. Теоретичний блок — 8–10 хв.

МЕТА: ознайомити з поняттям «толерантність», ознаками толерантності

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ознайомити учнів з теоретичною інформацією.

Ведучий:

«Таке незвичне для нашого сприймання слово **«толерантність»** означає «терпимість».

Слово походить від лат. *tolerantia*, що означає «терпіти, добровільно переносити страждання при переміщенні чогось важкого».

У сучасному суспільстві воно доповнене ще й іншим, духовним відтінком.

До нашого словника це слово потрапило після його активного вживання в англійській та французькій мовах. І що цікаво — у багатьох мовах народів світу тлумачення цього слова дещо відрізняються, але об'єднуються певною м'якістю смислових визначень — це: прощення, визнання, співчуття, здатність визнавати відмінність інших, готовність до примирення, поблажливість.

Планета Земля — наш спільний дім, який населений багатьма народами. Кожен народ має свої звичаї, свою культуру, але ми, як сусіди, повинні діяти один стосовно одного в дусі миролюбства, згоди. Лише за таких умов можливий мир на планеті. Толерантність набуває особливого значення в наш час, коли відбуваються сутички в суспільстві, конфлікти міжнаціонального та міждержавного рівнів.

Чому це відбувається?

Люди не погоджуються з позицією інших, яка не збігається з їхньою особистою, реагують занадто агресивно. Тому важкою, із гострими шипами стає дорога до компромісу («компроміс» від лат. згода, угода — це чинник зближення людей, і провідну роль тут відіграє толерантність). Отже, толерантність — це повага, сприйняття та розуміння культур нашого світу, форм самовираження та самовиявлення людської особистості, визнання її прав. Від народження всі люди рівні, незалежно від статі, віку, расової та національної приналежності, фізичного стану. У кожного є право на місце під сонцем, кожен із нас повинен поважати право людини на несхожість і рівність.

Німецький учений, біолог Г. Вінклер стверджував: «Уміння миритися з недосконалістю інших є ознака справжньої гідності».

Представники всіх світових релігій і конфесій звертаються до людей із проханням проявляти людяність (християнство, іслам, буддизм тощо).

Наприклад, християнство проголошує: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб ставилися до тебе».

Буддизм стверджує: «Людина може висловити своє ставлення до родини і друзів п'ятьма способами: великодушністю, чемністю, доброзичливістю, ставленням до них, як до себе, і вірністю своєму слову».

Подібне повчання є в ісламі: «Ніхто з вас не стане вірянином, доки не полюбить свого брата, як себе самого».

Можна з упевненістю сказати, що вище зазначені прояви людських взаємин і характеризують толерантне ставлення до інших.

Розглянемо основні визначення толерантності американського психолога Г. Олпорта, який визначає толерантність так:

- співпраця, дух партнерства;
- готовність приймати чужу думку;
- повага до людської гідності;
- прийняття іншого таким, який він є, здатність поставити себе на місце іншого;
- повага до права людини бути іншою;
- визнання рівності всіх людей;
- терпимість до чужих думок, вірувань і поведінки;
- відмова від домінування, заподіяння шкоди та насильства».

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учасникам поміркувати над запитанням:

Чи важко бути толерантним? (як часто ми примирюємося з чужими думками, приймаємо іншого таким, який він є?)

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

5. Вправа «Усі ми — різні»

(взято з інтернет-ресурсів) — 5–8 хв.

МЕТА: довести унікальність кожної особистості, подолати упереджене ставлення до інших.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Іноді людям важко виявляти толерантність до інших. Вони не вміють і не хочуть примиритися з особливостями (чи характером) певної особистості, певної нації, певного суспільства. Це зумовлено передусім унікальністю, неповторністю кожної особистості, кожної нації, кожного суспільства».

Учасники отримують по одному невеликому аркушу паперу.

Ведучий дає інструкцію: «Візьміть свої аркуші й виконуйте той алгоритм дій, які вам буде запропоновано. Як виконують дії інші учасники, дивитися забороняється. Дії необхідно виконувати швидко:

1. Складіть аркуш навпіл. Відірвіть верхній правий кут.
2. Знову складіть аркуш навпіл. Відірвіть верхній правий кут.
3. Ще раз складіть аркуш навпіл. Відірвіть верхній правий кут.
4. І ще раз складіть аркуш навпіл. Відірвіть верхній правий кут.
5. Розгорніть аркуш.

Подивіться на свій аркуш і на аркуші учасників тренінгу».

РЕФЛЕКСІЯ:**Запропонувати учасникам поміркувати:**

1. Роботи вийшли у всіх однакові? *(Ні)*.
2. Чи можемо ми сказати, що хтось виконував роботу неправильно? *(Ні)*.
3. Чому аркуші після відрізання такі різні? *(Усі ми різні, у всіх свій характер, свої особливості поведінки тощо)*.
4. Чи можемо ми сказати, що ті, хто відрізував аркуш інакше, ніж ви, є гіршими за вас? *(Ні)*.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Можливо, у житті буває так, що ми оцінюємо людину лише з огляду на те, чи робить вона так, як ми.

Люди — як ріки: вода в усіх однакова, всюди одна і та ж, але кожна річка буває то вузька, то широка, то швидка, то тиха, то холодна, то тепла.

Дійсно, всі ми — різні. Але щось особливе виокремлює нас серед інших».

6. Вправа «Плутанина» (взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: зняття напруження, розслаблення учасників.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Один учасник виходить за двері. Психолог пропонує учням утворити ланцюжок («змію»), що має початок (голову) та кінець (хвіст), і заплутатися. Завдання підлітка, який зайшов у приміщення, — розплутати змію.

7. Вправа «Квітка толерантності»

(взято з інтернет-ресурсів) — 5–8 хв.

МЕТА: закріплення поняття толерантності та її проявів.
Матеріали: пелюстки толерантності.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Учасники визначають основні прояви толерантності. Учасник, який назвав прояв толерантності, заздалегідь зазначений на пелюстці, отримує ту пелюстку, за бажанням пояснює значення цього поняття і прикріплює на стенді «Квітка толерантності».

8. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися власними думками.

1. Що ти зробиш уже сьогодні?
2. Що ти візьмеш у майбутнє життя?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

9. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, то наповнюємося енергією незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

Тема 4

ІНАКШІСТЬ ІНШОГО ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ

(7 клас — 12–13 років)

МЕТА: сприяти формуванню навичок толерантної поведінки.

ЗАВДАННЯ:

- сприяти розширенню знань про поняття «толерантність»;
- надати можливість кожному учаснику протестувати свій рівень толерантності;
- сприяти формуванню терпимості до поглядів, думок, переконань, уподобань інших людей, відмінних від особистих;
- сприяти формуванню вміння бачити, знаходити і приймати все розмаїття життя та людей навколо;
- сприяти створенню безпечного простору для творчого прояву кожного учасника.

ОБЛАДНАННЯ: блокнот для записів, ручка, аркуш А4, кольорові олівці/фломастери, інструментальна музика (аудіо на 5 хв. — спокійна класична музика).

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Притча
3. Вправа «Пляма»
4. Арттерапевтична вправа «Імпровізаційні долоньки»
5. Відеоролик
6. Тілесна вправа «Я люблю рухатися так!»
7. Тест для закріплення пройденого матеріалу
8. Зворотній зв'язок
9. Завершення заняття

1. Привітання — 1 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітати учнів та оголосити тему, мету, завдання заняття.

2. Притча (взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням послухати притчу.

У Додатках запропоновано кілька варіантів притч для актуалізації теми заняття; ведучий має можливість обрати притчу на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

Притча про крапку

На уроці вчитель роздав своїм учням аркуші паперу, на яких звичайно було написано завдання. Але цього разу аркуш був чистим, що дуже здивувало учнів.

На папері не було нічого, крім невеличкої чорної крапки. Учні помітили, що крапки в кожного з них були різної величини та знаходилися в різних частинах аркуша. Більше ніякої різниці між ними не було.

Учитель попросив учнів описати те, що вони побачили на аркуші. Діти розповідали про розмір, місце розташування крапки, висували всілякі думки щодо того, навіщо вчитель поставив ці крапки. Найбільш старанні могли багато розповісти про цей знак. Нарешті, вислухавши всіх, учитель запитав:

— Чому ви розказали мені стільки всього про крапку, і жоден із вас ні слова не сказав про білий аркуш, на якому вона намальована?

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли притчу.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Дуже часто в житті ми концентруємо всю увагу на одних аспектах життя та характеристиках, думках, поглядах людини, які дуже часто різняться, і зовсім забуваємо про інші сторони, яких набагато більше. Важливо навчитися бачити, знаходити і приймати всі різноманітності життя та людей, що оточують».

3. Вправа «Пляма» (модифікація Н. Ситник) — 5–8 хв.

МЕТА: *познайомити учасників із поняттям «толерантність».*

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Узяти аркуш білого паперу, можна А4 або більший. Нанести на нього фарбою пляму. Розмір — щоб було гарно видно. Колір — краще темно-коричневий.

Ведучий демонструє різні варіанти взаємодії з плямою на аркуші:

1-й — критика (декілька критичних фраз уголос);

2-й — забруднення (піднести аркуш до носа й доторкнутися так, щоб ніс був у фарбі). Робити вигляд, що не знаєш про брудний ніс. Коли учні про це скажуть, відповісти, що саме так ми й забруднюємося словами, вчинками, взаємодією;

3-й — захоплення, на зразок: «Ой! Яка пляма, вона схожа на кролика!». Потім домалювати вуха, хвіст і т. д.

РЕФЛЕКСІЯ:

Завершити запитанням:

— Який варіант вам подобається найбільше?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Толерантність (від лат. *tolerantia* — стійкість, витривалість, терпимість) — це прийняття та повага чужого вибору, особливостей, думок; це відкритість до світу та людей; усвідомлення різноманітності та унікальності навколишнього світу.

4. Арттерапевтична вправа «Імпровізаційні долоньки» (автор Н. Ситник) — 12–20 хв.

МЕТА: створити безпечний простір для творчого прояву кожного учасника та толерантні стосунки шляхом реагування на творчі роботи інших учасників.

ЗАВДАННЯ:

- дати можливість протестувати кожному свій рівень толерантності стосовно інших,
- відстежити можливість проявитися на припустимому для себе рівні.

Вік — від 8 років

ОБЛАДНАННЯ: аркуш А4, олівці, фломастери, аудіо на 5 хв. (інструментальна музика).

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Оцінити рівень своєї цікавості до інакшості інших за десятибальною шкалою, де 0 — «абсолютно байдуже», а 10 — «так цікаво, що не можу втриматися на місці».

Проговорити правило: «Чужу роботу не коментуємо!».

1. Запропонувати учням покласти перед собою аркуш А4 так, як зручно.
2. Вибрати серед олівців чи фломастерів той колір, який подобається найбільше. Подумати, що означає цей колір.
3. Покласти на аркуш долоню так, як зручно, та обвести по контуру обраним кольором (положення долоні довільне, пальці можуть бути розташовані як завгодно).
4. Перетворити контур руки на якийсь фантазійне зображення використовуючи інші кольори. Слід малювати як хочеться та що хочеться. Це можуть бути реальні предмети чи вигадані. Малювати під інструментальну музику 3 хвилини.
5. Запропонувати усім, хто готовий поділитися, показати свій малюнок, тримаючи перед собою протягом 1 хв. У цей час роздивитися інші малюнки. *(Ті, хто не має відеозв'язку, можуть викласти фото малюнків для перегляду в чат).*
6. Запропонувати викласти усі малюнки в коло та прикласти свою долоню до інших робіт *(ця частина завдання для тих,*

хто хоче брати участь в експерименті та згоден дотримуватися правил).

«Пам'ятаємо правило, що чужу роботу не коментуємо. Тільки відстежуємо свою реакцію на інші малюнки. Фокус уваги тримаємо на своєму диханні та відчуттях у тілі (Як реагує моє дихання? Як реагує моє тіло?)».

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати дати відповіді на запитання в парах (або в чаті):

1. Дати назву своєму малюнку.
2. Чи вдалося відобразити в малюнку те, в чому хочеться проявитися?
3. Які деталі зображені на малюнку? Про що вони?
4. Чи комфортно було демонструвати іншим свій малюнок?
5. Яка була реакція на інші малюнки? Як реагувало тіло, дихання? (По 2 хвилини на кожного).

На завершення знову оцінити рівень цікавості до інших робіт за шкалою від 0 до 10.

5. Відеоролик — 6–8 хв.

МЕТА: продемонструвати учасникам толерантний та ворожий види взаємодії з іншими.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням переглянути та проаналізувати відеоролик про толерантний та ворожий види взаємодії з іншими.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для обговорення:

1. На місці якого героя ти уявляєш себе?
2. Кого із цих героїв ти хотів/ла би/б бачити своїм другом?
3. Який спосіб взаємодії ти хотів/ла би/б бачити по відношенню до себе в колективі?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Якщо немає можливості демонструвати відео, перейти до наступної частини.

6. Тілесна вправа «Я люблю рухатися так!»*(модифікація М. Востової) — 6–8 хв.*

МЕТА: сприяти формуванню навичок толерантної поведінки до інших та дбайливого ставлення до власних потреб.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий показує будь-який танцювальний рух зі словами «Я люблю рухатися так!», і ті, хто хоче, його повторюють.

Дати можливість показати свій рух 3–4 учням із пропозицією товаришам повторити його, якщо подобається.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запросити учнів поділитися враженнями від цієї вправи:

- тих, кому сподобався рух і вони повторили;
- тих, хто показував рух і за ним/нею повторювали.

Запитання для обговорення:

1. Чи важливо було те, що можна не повторювати рух?
2. Як би ви почувалися за умови, що повторювати рух треба обов'язково?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Толерантність — прийняти вибір іншої людини без осуду; надати право іншій людині висловлюватися або проявляти себе вільно, без страху бути засудженим.

Не варто плутати толерантність із відмовою від власних переконань, інтересів, потреб, коли вас змушують приєднатися до того, що вам не подобається.

Толерантність є ознакою впевненості в собі, усвідомлення того, що дотримано власні моральні принципи».

7. Тест для закріплення пройденого матеріалу — 3–5 хв.

МЕТА: закріплення пройденого матеріалу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням тест для закріплення пройденого матеріалу.

ОНЛАЙН-заняття

Надіслати учням покликання на гугл-форму тесту.

Також можна обговорити відповіді назагал: ведучий зачитує запитання, а охочі дають відповідь.

ОФЛАЙН-заняття

Завчасно роздрукувати тест і роздати кожному учневі на занятті.

Також можна обговорити відповіді разом: ведучий зачитує запитання, а охочі дають відповідь.

ЗАВДАННЯ: оберіть одне (декілька) висловлювання (висловлювань), яке(і) вважаєте правильним(и).

1. Чи вважаєте ви, що всі люди мають однакові права?
 - А) Так
 - Б) Ні
 - В) Не знаю
2. Чи погоджуєтеся ви, що людину треба оцінювати за її вчинки, а не за національність, погляди, зовнішній вигляд?
 - А) Так
 - Б) Ні
 - В) Не знаю
3. Які якості, на вашу думку, входять до поняття «толерантність»?
 - А) Грубість
 - Б) Прийняття інших такими, якими вони є
 - В) Ввічливість
 - Г) Готовність приймати чужу думку
 - Г) Повага
 - Д) Критика
 - Е) Рівність
4. Яка користь, на вашу думку, чекає на толерантне суспільство?
 - А) Буде менше конфліктів
 - Б) Будуть заможні люди

- В) Буде менше насильства
 Г) Таке суспільство буде високо прогресивним
 Г) Буде більше взаєморозуміння між людьми
 Д) Суспільство буде страждати
5. Толерантність — це...
- А) відстоювання своєї думки
 Б) неприйняття інших
 В) терпимість до іншого світогляду, поведінки і звичаїв
 Г) розуміння того, що людина може бути не такою, як інші

8. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

«Головне правило поведінки — це взаємна терпимість, розуміння того, що люди не можуть думати однаково і що всі ми бачимо фрагменти єдиної істини під різними кутами зору» (*Махатма Ганді*).

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися думками:

1. Що ти зробиш уже сьогодні?
2. Що ти візьмеш на майбутнє?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

9. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, то наповнюємося енергією незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

РЕФЛЕКСІЯ:

Тема 4

Запропонувати учням поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

Тема 4

ІНАКШІСТЬ ІНШОГО ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ

(8 клас — 13–14 років)

МЕТА: навчити спокійно та з розумінням ставитися до різниці між людьми, не порівнювати їх між собою, приймати різні погляди, думки, бажання, уподобання.

ЗАВДАННЯ:

- розкрити поняття «толерантність»;
- сприяти формуванню терпимості до поглядів, думок, переконань, уподобань інших людей, відмінних від особистих;
- сприяти формуванню вміння бачити, знаходити і приймати все розмаїття життя й людей навколо.

ОБЛАДНАННЯ: блокнот для записів, ручка, аркуші А4, кольорові олівці/фломастери, мішечки розміром 10x10 см; по 100 г горошинок/намистинок/камінчиків у мішечках; різнокольорові стрічки.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Притча
3. Вправа на єдність, командування
4. Вправа «Створення казки про Дивака» методом казкотерапії
5. Теоретичний блок
6. Арттерапевтична вправа «Малюнок по колу»
7. Вправа з тілесної терапії «Пральна машина»
8. Мудрість про інакшість і толерантність
9. Тест для закріплення пройденого матеріалу
10. Зворотній зв'язок
11. Завершення заняття

1. Привітання — 2 хв.

МЕТА: налаштувати на роботу, сприяти усвідомленню, що всі люди різні.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітати учнів та оголосити тему, мету, завдання заняття.

Запропонувати учням розподілитися на пари і привітати один одного, як це роблять різні люди: підлітки — долоня об долоню; ковбої штовхаються стегнами; африканці стрибають один перед одним; індуси складають руки в намасте й нахиляються, дивлячись у вічі.

Згодом підлітки повинні мінятися в парах і вітати один одного різними способами.

Такими привітаннями ми розширюємо світогляд учнів, «запускаємо» механізм сприймання інакшості з легкістю. Люди вітаються по-різному. Усі люди — різні.

2. Притча (взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням послухати притчу.

У Додатках запропоновано кілька варіантів притч для актуалізації теми заняття; ведучий має можливість обрати притчу на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

«Дорослий син у поїзді»

Літній чоловік із дорослим сином увійшли до вагона поїзда та зайняли свої місця. Хлопець сів біля вікна. Щойно потяг рушив, він висунув руку у вікно, щоб відчутти потік повітря, і захоплено закричав:

— Тату, бачиш — усі дерева йдуть назад! Літній чоловік усміхнувся у відповідь.

Поруч із хлопцем сиділа подружня пара. Вони були трохи збентежені тим, що доросла людина поводить себе як маленька дитина.

Раптом молодик знову закричав у захваті:

— Тату, бачиш — озеро і тварини... Хмари їдуть разом із потягом!

Пара зняковіло спостерігала за дивною поведінкою парубка, в якій його батько, здавалося, не знаходив нічого дивного.

Пішов дощ, краплі торкнулися руки хлопця. Він знову переповнився радістю, заплющив очі, а потім закричав:

— Тату, йде дощ, вода торкається мене! Бачиш, тату?

Не в силах більше себе стримувати від того, щоб втрутитися, подружжя запитало літнього чоловіка:

— Чому ви не відведете сина до якоїсь клініки на консультацію?

Чоловік відповів:

— Ми щойно з клініки. Сьогодні моєму синові відновили зір. Він бачить все це вперше в житті.

РЕФЛЕКСІЯ:

Після притчі поспілкуватися з учнями, хто як її зрозумів:

1. Що першим спало вам на думку щодо поведінки хлопця?
2. Які почуття у вас виникли, коли ви дізналися причину такої поведінки дорослого хлопця?
3. Що ви зрозуміли з цієї історії? Яку мораль, мудрість ви усвідомили?
4. Які свої реакції зазвичай ви спостерігаєте в подібних ситуаціях?
5. Якою, на ваш погляд, може бути мудра реакція, толерантна, а якою є хибна?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

3. Вправа на єдність, командоутворення

(взято з інтернет-ресурсів) — 5–7 хв.

МЕТА: знизити психоемоційну напругу, сприяти вмінню діяти згуртовано заради спільної мети.

«Мішечок з горохом»
(взято з інтернет-ресурсів)

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Насипати в мішечки крупу/намистинки/камінчики. Зав'язати кожний мішечок стрічкою. Кольори стрічок та мішечків повинні бути різними.

Діти стоять у колі. У кожного в руці мішечок з горохом або будь-якою крупою. Учніві треба синхронно перекласти мішечок у ліву руку й передати сусідові ліворуч у праву руку. І так у певному ритмі діти передають мішечки, доки господареві не повернеться «його» мішечок.

Після завершення першого кола рух мішечка здійснюється в інший бік. Прискорюємо, уповільнюємо темп, міняємо напрямок.

Вправа допомагає зняти напругу, розслабитися, сприяє етичній взаємодії, коректним торканням; піднімає настрій і концентрує увагу кожного учня на відчутті однокласників та команди загалом.

4. Вправа «Створення казки про Дивака» за методом казкотерапії (автор Н. Задорожна) — 15–20 хв.

МЕТА: сприяти розвитку терпимості й толерантного ставлення до людей, які можуть відрізнитися, сприяти формуванню милосердного ставлення до інших.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Учитель пропонує учням створити у своїй уяві образ Дивака — будь-якої людини, яка, на їхню думку, є незвичайною в зовнішньому вигляді, поведінці тощо.

Учитель зачитує учням речення, які потрібно продовжити, доповнити. Кожен охочий учень продовжує речення одним-двома словами, які вчитель за ним записує. Учитель також бере участь і промовляє свою версію (приклад наведено в дужках) після того, як сказали всі учні.

«Жив-був Дивак, якого ніхто не розумів і не приймав. Він відрізнявся від інших, бо в нього були... (наприклад, великі вуха/на плечах квіти/жовті штани).

Його голос нагадував звук... (який звук? звук чого? — наприклад, скрипки/грому).

Коли він з'являвся серед людей, то... (що відбувалося довкола? що змінювалося? — наприклад, всі звертали на нього увагу/всі дивувалися).

Він не вмів..., але дуже хотів... (що? — наприклад, дружити, але... — мати друзів/аби його приймали й розуміли люди).

Одного разу з ним познайомився хлопчик і сказав, що в Дивака добрі очі. Вони почали дружити. Завдяки цьому другові усі дізналися, що серце Дивака сповнене... (чим? — наприклад, любов'ю/добротом/ніжністю). Дивак зі своїм новим другом зустрічали багато людей, допомагали їм, посміхалися, і завдяки їхній дружбі світ став... (яким? — наприклад, кращим/добрішим/милосерднішим)».

РЕФЛЕКСІЯ:

Учитель зачитує казку, що вийшла завдяки доповненням учнів, від початку до кінця, після чого пропонує учням поміркувати та висловитися:

1. Як вам було створювати образ Дивака?
2. Якби у вас була можливість на день стати одним із героїв цієї казки, ким би ви хотіли бути й чому?
3. Ким би ви точно не хотіли бути? Чому?
4. Що ви зрозуміли завдяки цій казці?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Створення спільної казки об'єднує учнів та розвиває їхній творчий потенціал, сприяє креативному мисленню, спонукає до роздумів про інакшість, розвиває терпимість і толерантне ставлення до людей, що можуть відрізнятися, сприяє милосердному ставленню до інших.

5. Теоретичний блок — 10 хв.

МЕТА: розширити знання про толерантність і толерантну поведінку.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ознайомити учнів з теоретичною інформацією.

Ведучий:

«Толерантність (від лат. *tolerance* — терпіти, переносити, вносити, звикати) може означати терпимість до іншого світогляду, способу життя, поведінки та звичаїв».

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учасникам поміркувати над запитанням:

Які люди можуть оточувати нас?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Нас можуть оточувати люди:

- інших національностей,
- з обмеженими здібностями,
- інших віросповідань,
- з іншими поглядами на життя,
- іншої сексуальної орієнтації,
- інакше сприймають світ».

Запропонувати учасникам поміркувати над запитанням:

Які почуття викликають у вас люди з наведеного списку? Чому?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Нам справді буває дуже непросто прийняти те, що є люди, які інакше мислять, функціують, інакше сприймають реальність. Іноді це викликає подив, неприйняття, обурення, роздратування».

6. Арттерапевтична вправа «Малюнок по колу»

(взято з інтернет-ресурсів) — 15–20 хв.

МЕТА: створити безпечний простір для творчого прояву кожного учасника та практики толерантного ставлення шляхом реагування та творчі роботи інших учасників.

ОБЛАДНАННЯ: 5–6 аркушів А3; фарби гуаш, пензлики

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Учні сідають у кола групами по 5–6 осіб.

Кожна група фарбами починає малювати свою мрію на аркуші А3 так. Спочатку створює 2–3 хвилини свою мрію один учень кожної підгрупи. Після сигналу вчителя аркуш передається всере-

дині кола наступному учневі з групи, який малює свою мрію 2–3 хвилини. І так кожен учень у кожній з груп малює пензлями. Дітям пропонується продовжити малювати те, що розпочав однокласник, намагаючись прикрасити малюнок, здогадатися, чого хотів автор, або розгорнути ідею так, як хочеться йому.

Якщо після завершення кола мрія не вималювалася, пропонуємо учням кожної групи пройти ще одне коло чи створити щось одночасно разом упродовж 3 хвилин.

РЕФЛЕКСІЯ:

Коли мрія «готова», запропонувати учасникам поділитися враженнями:

1. Які в них були почуття, коли інші вносили корективи в малюнок?
2. З якими почуттями учні створювали свої елементи?
(Нагадуємо, що діти робили це з найкращих спонукань).

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

7. Вправа з тілесної терапії «Пральна машина»

(взято й модифіковано з роботи в групі соціально-психологічної присутності О. Тараріної) — 5–7 хв.

МЕТА: сприяти розвантаженню тіла від переживань, які в ньому накопичилися.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

«Підвестися й почати «прання», щоб у нас зникли всі негативні почуття, викликані людьми, яких нам важко сприймати.

1 цикл — «прання» — віbruємо своїм тілом, починаючи з рук, плечей, доєднуючи таз, спину, ноги, аж до кінчиків пальців. «Змиваємо» з себе неприємні речі, відчуття неможливості приймати те, що є незрозумілим.

2 цикл — «вимиваємо залишки бруду» — простукуємо усі частини тіла, до яких можемо дістати.

3 цикл — «віджимання» — жмакаємо себе, починаючи з рук. Далі — ноги, стопи, талію, сідниці. Віджимаємо, аби не залишилося нічого, що нас дратує, бентежить.

4 цикл — «прасування» — гладимо себе легкими рухами. Гладимо голову, ший, торс, ззаду та спереду, згори донизу, ноги.

5 цикл — «сушіння» — просто стійте, розмахуйте руками, хитайте тілом, наче ви гарне, чисте, випране простирадло, яке розвіюється вітром. Ваші руки можуть рухатися вперед-назад, вгору-вниз. Якщо хочете, можете підняти їх, помахати. Ваше завдання — відчувати легкість, баланс, відчувати, як ви хитаєтеся вперед-назад, ви чисті, у вас чисті думки про все та всіх, що та хто довкола вас.

Завершення: Розслабтеся. Почніть м'яко уповільнювати рухи. Балансуйте. Дуже м'яко відчуйте свої ступні. Відчуйте своє тіло живим, рухомим. Подякуйте йому всередині себе. Покладіть праву руку на ліве плече, наче ви себе обійняли. Погладьте себе від плеча до ліктя. Дозвольте собі цю турботу, підтримку».

8. Мудрість про інакшість і толерантність

(упорядник Н. Задорожна) — 8–10 хв.

МЕТА: розкриття теми уроку на рівні духовних цінностей та етики.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

1. *Ми дивимося п'єсу, нас нема за лаштунками.* Коли ми бачимо щось в іншій людині, що дуже відрізняє її від нас (поведінка, реакція, голос, зовнішній вигляд, рухи тіла та інше), то ми бачимо лише це, немов виставу в театрі. Однак ми не знаємо нічого про життя і внутрішній стан такої людини: що вона робить і яким життям живе, коли повертається додому; чи чекає взагалі її хтось удома; чи є той, хто її любить, розуміє та приймає; з якими труднощами стикається щодня ця людина. Якби ми могли зазирнути за лаштунки звичайного дня іншої людини, то що ми могли б там побачити? Як би це вплинуло на наше сприйняття іншої людини?
2. *Гнів боїться милосердя та співчуття.* Осуд, критика, висміювання інших є формою прояву гніву. Гнів можна зупинити лише любов'ю, милосердям і співчуттям. Кожна жива істота заслуговує на милосердя та співчуття.
3. *Нема нічого, що ми не могли б натренувати.* Синонімом толерантності є терпимість, терпіння. Розвиваючи і тренуючи терпіння, ми стаємо здатні не лише сприймати з гідністю інакшість іншої людини, але й побачити в інакшості красу та унікальність.

4. *Якби я був тим, хто є інакшим, чого б насправді я хотів?* Уявіть або згадайте людину, яка дуже виділяється, здається вам іншою, дивакуватою, незвичайною, — ту, яку ви, принаймні, засуджуєте або яка вас дратує своєю інакшістю. Тепер на мить станьте цією людиною, уявіть, що вона — це ви. Як би ви себе почували? Чого б вам хотілося? Як би ви хотіли, аби до вас ставилися інші люди? Чого найбільше всередині себе ви бажали б від світу?
5. *«Усі ми генії. Але якщо ви будете оцінювати рибу за її здібностями підніматися на дерево, вона житиме все життя, вважаючи себе дурепою» (А. Ейнштейн).* Кожний на своєму місці живе так, як вважає за потрібне, як може та як хоче. Ми не маємо права засуджувати жодне живе створіння. Було б дивно, якби крокодил насміхався з верблюда через те, що в нього горби на спині. Отже, ми всі різні, але всі маємо однакові права та заслуговуємо на повагу».

9. Тест для закріплення пройденого матеріалу — 3–5 хв.

МЕТА: закріплення пройденого матеріалу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням тест для закріплення пройденого матеріалу.

Можна обговорити відповіді назагал: ведучий зачитує запитання, а охочі учні коментують свою думку.

ЗАВДАННЯ: оберіть одне (декілька) висловлювання (висловлювань), яке(і) вважаєте правильним(и).

1. Що таке толерантність?
 - А) вседозволеність
 - Б) прийняття інакшості інших
 - В) несприйняття людей, які від нас відрізняються.
2. Яких емоцій і звичок слід позбутися для розвитку толерантності?
 - А) порівняння один з одним
 - Б) роздратування
 - В) відкритості

- Г) агресії
Г) звеличення себе.
3. Прийняття різних людей — це завдання
А) психологів
Б) педагогів
В) підлітків
Г) усіх людей.
4. Що допомагає розвитку толерантності?
А) ізоляція особливих дітей від здорових
Б) кримінальна відповідальність за гомосексуалізм
В) інтеграційні класи, де навчаються діти з особливими потребами.
5. Які якості потрібно мати, щоб розвинути в собі толерантність?
А) харизму
Б) емпатію
В) працьовитість
Г) співчуття
Г) чесність.

10. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися думками.

1. Що ти зробиш уже сьогодні?
2. Що ти візьмеш у майбутнє життя?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

11. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Заплющіть очі. Зробіть кілька вдихів та повільних видихів до кінця. Відчуйте себе в своєму тілі, на стільці, у приміщенні, де ви знаходитесь. Побачте в собі різноманіття всього: настрою, думок, рис характеру, почуттів, поглядів. Побачте вулицю, на якій ви знаходитесь. Побачте, як багато різних будівель на вашій вулиці, дерев, кущів. Уявіть своє місто з його різноманіттям: будинки різних кольорів із різними вікнами та дверима; різної ширини та довжини дороги; різні парки та рослини в них. Побачте усю нашу країну з її різноманітними ландшафтами: різної висоти горами, полями, лісами, в яких росте багато різних рослин і живе багато різних тварин — від маленьких до великих. Побачте усю нашу країну з її безліччю міст і сіл, з її різноманітною архітектурою, історичними пам'ятками, мостами, річками та озерами, морями. Побачте, як у кожному вікні, що світиться в будинку, хтось живе. У нього є своя доля, життя, мрії, бажання, думки, почуття, смаки, вибір. Кожен цінний, неповторний. Побачте за одним із таких віконць себе — того, який зараз міркує про різноманіття усього, що лише можна уявити. Порадійте.

Уявіть легку посмішку всередині себе. Подякуйте за свої глибокі роздуми та за свою унікальність. Зробіть глибокий вдих та повільний видих. Розплющуйте очі».

ОСОБИСТІ МЕЖІ

5–8 класи





5 клас



6 клас



7 клас



8 клас

Презентації до уроків

Тема 5

ОСОБИСТІ МЕЖІ

(5 клас –10–11 років)

МЕТА: формування дбайливого ставлення до власних меж і меж інших.

ЗАВДАННЯ:

- сприяти розширенню знань про особисті межі;
- сприяти формуванню навички визначати безпечні особисті межі;
- сприяти формуванню поваги та дбайливого ставлення до власних і чужих меж;
- сприяти покращенню розуміння себе та взаємодії з колективом;
- сприяти формуванню вміння визначати особисті межі та відстоювати їх.

ОБЛАДНАННЯ: аркуші формату А–4, кольорові та прості олівці, гумка, універсальні ресурсні метафоричні асоціативні карти (наприклад «Dixit»).

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Історія про особисті межі
3. Теоретичний блок
4. Вправа «Моя Країна та мій Прикордонник»
5. Теоретичний блок
6. Вправа «Я і Ти»
7. Вправа «Так і Ні»
8. Зворотній зв'язок
9. Завершення заняття

1. Привітання — 2–3 хв.**МЕТА:** налаштування на роботу.**ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:**

Привітати учнів та оголосити тему, мету, завдання заняття.

**2. Історія про особисті межі
(взято з інтернет-ресурсів) — 8–10 хв.****МЕТА:** актуалізація теми.**ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:**

Запропонувати учасникам послухати кілька історій.

*У Додатках запропоновано варіанти історій для актуалізації теми заняття; ведучий має можливість обрати будь-які на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:*Історія 1

Одного разу моя мама увійшла в мою кімнату без стуку, взяла мою сумку й почала в ній порпатися.

— Мамо, що ти робиш?

— Я бачила в тебе аспірин. Голова розколюється...

— Мамо, у мене є аспірин, але можна ж попросити...

— Та я бачу, що ти зайнята, тому не хотіла відволікати.

Мені 12 років, і з цієї історії я зрозуміла: особистих меж не існує.

Історія 2

Особисті межі — це межі довіри. Ви самі їх встановлюєте. Саме собі. А ваші діти беруть із вас приклад.

Ці межі змінюються з плином часу: можуть міцнішати, а можуть просідати. Але вони мають бути, і ваші діти мусять про них знати.

Мій син зараз у кімнаті пише перше в житті зізнання в симпатії дівчинці, яка йому дуже подобається. Вона хворіє, і він, щоб підтримати її, попросив купити квіти, аби віднести записку разом із квітами.

— Тобі допомогти написати, Дмитрику? — запитую я.

— Ні. Я сам.

І ось він пише. Уже питав, як пишуться слова «подобаєшся» та «одужаєш», клопотався, що обидва слова написав помилково — із літерою «ї».

І ось готово — вітамін любові та співчуття у форматі А4 дитячим почерком.

На вулиці жахлива погода. Я збираюся у справах, дорогою куплю й занесу квіти та записку дівчинці, якій вона адресована.

— Тільки дивись, мамо, не читай! — хвилюється син.

— Не буду, Дмитрику. Можеш мені вірити.

— Це секрет.

— Синку, я поважаю твоє право на секрет і не читатиму твоє зізнання. Це справді — дуже особисте.

— Так, дуже особисте.

Чоловік бачить, як син хвилюється.

— Гаразд, Дмитре, збирайся. Підемо разом, і ти сам усе віднесеш. Сам вибереш квіти. Це буде правильно, по-чоловічому. Коли нас, закоханих чоловіків, погода зупиняла! Заодно погуляємо.

Вони зібралися й пішли, бо синові важливо, що дорослі поважають його межі.

Це чудовий урок. Для дорослих — урок поваги до чужих меж, а для дитини — урок усвідомлення їхньої наявності.

Мені 36 років, і в цій ситуації я чітко розумію: відтепер ми стукатимемо в кімнату до сина, адже йому вісім, і в нього вже є таємниці. А їх слід оберігати, бо є особисті межі.

3. Теоретичний блок — 5–7 хв.

МЕТА: сприяти розширенню знань про особисті межі; сприяти формуванню вміння визначати особисті межі та відстоювати їх.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий пропонує учасникам поміркувати:

— Як ви гадаєте, що таке особисті межі?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«**Особисті межі** — це невидимі лінії, які визначають твій особистий простір. Він має бути в кожного. Це зона твого комфорту — фізичного та емоційного.

Це те, що я дозволяю чи не дозволяю іншим робити стосовно себе. А це залежить від моїх правил і моєї самооцінки, від моїх цінностей — того, що для мене важливо.

ЦЕ ВАЖЛИВО!

Якщо хтось сміється над твоїми мріями та почуттями — він порушує твої особисті межі!

Однокласник бере твої речі без дозволу? Він порушує твої особисті межі!

Хтось критикує твій зовнішній вигляд: фігуру, зріст, одяг, довжину або колір волосся... Він порушує твої особисті межі!

Друзі вмовляють тебе зробити те, що тобі зовсім не хочеться робити? Вони порушують твої особисті межі!

Батьки хочуть почитати твоє листування? Вони піклуються про тебе, але все одно — це порушення твоїх особистих меж!»

4. Вправа «Моя Країна та мій Прикордонник»

(взято з інтернет-ресурсів) — 15–20 хв.

МЕТА: *осягнути власні особисті межі.*

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий пропонує учасникам подивитися, як у їхньому житті влаштовані особисті межі.

Він просить учасників написати імена 3–5 осіб, з якими вони найчастіше спілкувалися за останні 2–3 місяці, зокрема по телефону.

Ведучий:

«Заплющіть очі. Уявіть, що ви — це величезна Країна, в якій є свої правила, закони, принципи, цінності.

Як називається ваша Країна?

Що в ній є? Чим вона багата? У чому її особливість?

Чим вона відрізняється від інших країн?

Чи є в ній заборони — те, що не можна робити у вашій Країні вам і що не можна робити стосовно вашої Країни іншим країнам?

Уявіть, що навколо вашої Країни розташовані інші країни — це ті 3–5 осіб, імена яких ви написали.

Хто і як стосовно вас розташований: хто ближче, а хто далі?

З якими країнами у вас дружні стосунки?

З якими нейтральні?

А з якими країнами напружені стосунки?

Як поведуться різні країни стосовно вашої Країни?

Поважають ваші кордони і правила чи ігнорують їх, слідуючи своїм інтересам?

Чи часто порушують ваші кордони? Хто саме порушує?

Уявіть, що на кордоні вашої Країни перебуває Прикордонник, який дотримується правил і законів вашої Країни, стежить за тим, щоб інші країни ознайомлювалися з вашими правилами та не порушували їх.

Який це Прикордонник? Суворий чи добрий, принциповий чи його можна підкупити або налякати?

Що робить Прикордонник, коли хтось порушує кордони вашої Країни?

Що та як він говорить? Які його дії?

Дозволяє порушувати кордони чи ні?

Як розмовляє з порушником — м'яко чи досить жорстко?

Що при цьому роблять інші країни? Чи слухаються вони вашого Прикордонника?

Як поведетеся ви стосовно інших країн? Як із вами поведуться ваші Прикордонники?

Розплюште очі та намалюйте країни, які уявляли, і свого Прикордонника.

Оберіть метафоричні асоціативні карти (МАК), які відображають, як поводитьесь ваш Прикордонник з різними країнами».

РЕФЛЕКСІЯ:

1. Що подобається, а що не подобається вам у його поведінці?
2. Як реагують інші країни на таку його поведінку? Що б ви хотіли змінити?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

5. Теоретичний блок — 5–7 хв.

МЕТА: сприяти розширенню знань про особисті межі; сприяти формуванню вміння визначати особисті межі та відстоювати їх.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Щоб визначити та захистити свої межі, існує кілька правил:

1. Твоє тіло належить тільки тобі! Ніхто не має права тебе торкатися без твоєї згоди: знайомий, незнайомий, учитель, друг, родич. Ніхто не може щипати тебе за щоку, за руку чи за ногу, садити до себе на коліна, цілувати, плескати по спині чи по плечу, якщо тобі це не подобається. Це твоє право! І не бійся його захищати.
2. Свої межі ти визначаєш сам. У всіх вони різні, вчися слухати себе. Якщо тобі дискомфортно під час спілкування з кимось — це привід задуматися. І це стосується не тільки дотиків.
Це й тоді, коли тебе запитують, а ти не хочеш про це говорити, або просять зробити те, що тобі неприємно.
3. Особисті межі — це досить гнучка річ, яка може змінюватися залежно від ситуації, оточення або твого самопочуття. Бувають моменти, коли ти з радістю спілкуєшся з ким завгодно, а іноді хочеться просто побути на самоті. Це нормально. У всіх так буває.

Звучить просто, але в житті все набагато складніше.

Ми все одно йдемо на повідку в інших людей, робимо те, що нам не подобається, терпимо та виправдовуємо неприємну поведінку інших.

Найчастіше це тісно пов'язано з нашою самооцінкою. Нам здається, що інші будуть до нас краще ставитися, більше нас любити, якщо ми будемо зручними для них. Ми думаємо, що коли не зробимо те, про що просять друзі, то дружбі кінець.

Ось так ми ігноруємо свої межі й робимо те, що нам не подобається.

І так ми робимо тому, що боїмося.

Важливо пам'ятати: **любов і дружба — безумовні почуття, не потрібно жодних умов, щоб тебе любили чи з тобою хотіли дружити. Треба, щоб тебе любили й цінували просто так — за те, що ти є.**

Справжні друзі не насміхатимуться над тобою, не примушуватимуть робити безрозсудні вчинки, не використовуватимуть тебе, коли їм заманеться. Вони повинні поважати тебе і твої почуття».

6. Вправа «Я і Ти» (взято з інтернет-ресурсів) — 10 хв.

МЕТА: відчувати власні межі поруч з іншою людиною.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися в пари і стати обличчям один до одного на відстані 5 кроків.

1. Перша людина стоїть, а друга до неї наближається, роблячи неквапливі кроки, доки не стане максимально близько, а потім робить кілька таких кроків, щоб опинитися за спиною в першого учасника. Обидва учасники в цей момент прислухаються до себе, звертаючи увагу, в який момент з'являється дискомфорт, а на якому етапі максимально комфортно.
2. Учасники міняються місцями та повторюють вправу.
3. Учасники одночасно роблять кроки один до одного, прислухаючись до себе, звертаючи увагу, в який момент з'являється дискомфорт, а на якому етапі максимально комфортно.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати запитання для обговорення:

1. Чи відчували ви комфорт у тілі: коли стояли; коли рухалися, а інший учасник стояв; коли рухалися одночасно?
2. Чи відчували дискомфорт у тілі: коли стояли; коли рухалися, а інший учасник стояв; коли рухалися одночасно?
3. Які ще відчуття були у вашому тілі?
4. Коли з'явився дискомфорт, що хотілося зробити?
5. Яка була найдискомфортніша відстань і положення іншого учасника?
6. Які висновки для себе можете зробити?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Найдієвіші способи позначити й відстояти свої особисті межі:

1. Говорити.

Слухати себе та говорити правду про свої почуття, про своє ставлення до ситуації, до поведінки інших людей. Якщо поведінка близької людини спричиняє дискомфорт — потрібно про це говорити. Ввічливо, щиро і прямо, не провокуючи конфлікт. Важливо пам'ятати: кордони з'єднують людей і покращують стосунки, а не навпаки. Коли ти готовий позначати свої межі й поважати межі інших людей, то ви стаєте ближчими та краще розумієте один одного.

2. Говорити «Ні». Учитися говорити «Ні» іншим людям. Це право кожного, і це нормально».

7. Вправа «Так і Ні» (взято з інтернет-ресурсів) — 10–15 хв.

МЕТА: сприяти формуванню вміння відстоювати особисті межі.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Об'єднати учасників у пари.

Перша людина в парі уявляє, що порушують її межі, тому вона каже «Ні», а друга людина при цьому говорить «Так».

Спочатку 1 хвилину говорить «Ні» м'яко, невпевнено та невірно.

Потім 1 хвилину — агресивно, з напором.

Далі 1 хвилину — так, як хочеться це робити.

Учасники міняються місцями в парі та повторюють завдання.

РЕФЛЕКСІЯ:

1. Чи вдалося виконати вправу?
2. Що у вправі виявилось найскладнішим?
3. Яке «Ні» було сказати легко?
4. Яке «Ні» було сказати складно?
5. Чи складно було говорити «Так»?»

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

8. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися думками:

1. Що для вас сьогодні на занятті було найкориснішим?
2. Що ви дізналися нового про особисті межі?
3. Як ви зможете сьогоднішні знання застосувати у своєму житті?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

9. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, то наповнюємося енергією, незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

Запропонувати учням поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

Тема 5

ОСОБИСТІ МЕЖІ

(6 клас — 11–12 років)

МЕТА: визначення власних меж та правильного їх розташування у взаємодії з іншими.

ЗАВДАННЯ:

- актуалізація знань учнів про особисті межі та робота щодо їхнього усвідомлення;
- формування вміння розуміти особисті межі та межі інших;
- сприяння покращенню розуміння себе та взаємодії з колективом.

ОБЛАДНАННЯ: аркуші А3 або А4, фарби та пензлі (або кольорові олівці), ємність для миття пензлів, серветки чи тканина для витирання пензлів, блокнот для нотаток, ручка.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Притча
3. Вправа «Візуалізація меж»
4. Вправа «Мені не подобається, коли...»
5. Теоретичний блок
6. Вправа «Фрази, що можуть порушити межі»
7. Вправа «Стоп!»
8. Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу
9. Зворотній зв'язок
10. Завершення заняття

1. Привітання — 2–3 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітати учнів та оголосити тему, мету, завдання заняття.

2. Притча (взято з інтернет-ресурсів) — 5–7 хв.

МЕТА: актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам послухати притчу.

У Додатках запропоновано кілька варіантів притч для актуалізації теми заняття; ведучий має можливість обрати притчу на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

Притча про змію

Одного разу зла змія зустріла мудреця і, вражена його добротою, запитала, як їй досягти просвітлення. Мудрець порадив більше не кусати людей. Змія вирішила жити праведним життям, нікому не заподіюючи шкоди.

Щойно люди з найближчого села почули про те, що змія більше не становить небезпеки, вони почали кидати в неї камінням, тягати за хвіст, всіляко знущатися з неї. Змії велося нелегко. На щастя, мудрець знову опинився в тій місцевості. Побачивши, як сильно змію побили, вислухавши її скарги, він сказав їй: «Я просив тебе не заподіювати шкоди людям, але я не говорив тобі, щоб ти на них не шипіла».

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли притчу.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Уміння налагоджувати й захищати власні психологічні межі — говорити «Ні» непотрібним пропозиціям і «Так» корисним — найкраща профілактика маніпуляцій з боку інших людей».

3. Вправа «Візуалізація меж»*(модифікація Н. Дорошенко) — 7–10 хв.*

МЕТА: ідентифікувати особисті межі, зрозуміти своє ставлення до них.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий дає учасникам інструкцію: «Заплющіть очі, уявіть безмежне поле й себе на ньому, визначте своє місце в цьому просторі, а потім побудуйте навколо уявні межі.

Який вигляд вони мають?

З якого матеріалу складаються?

Що ви відчуваєте: спокій чи тривогу, самотність?

Якщо межі у вашій уяві мають швидше негативний відтінок, спробуйте уявити їх інакше — наприклад, у вигляді красивої оголеної замість колючого дроту.

Тепер уявіть свою сім'ю, друзів і просто знайомих та розташуйте їх навколо себе. Можливо, хтось опиниться за рамками ваших меж, а хтось — прямо поруч з вами.

Що ви відчуваєте тепер?

Чи зручно вам спілкуватися з людьми, що знаходяться за рамками ваших меж?

Запишіть або намалюйте те, що відчуваєте».

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

4. Вправа «Мені не подобається, коли...»*(автор Н. Дорошенко) — 10 хв.*

МЕТА: показати відмінність між розумінням особистих меж і лінню або небажанням щось робити через ліню, а також актуалізувати важливість розуміння своїх меж і їх окреслення.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Усі учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та продовжує фразу, що починається зі слів «Мені не подобається, коли...»

РЕФЛЕКСІЯ:

Усі учасники висловлюються. Ведучий записує на дошці всі відповіді.

Можливі відповіді учасників: «... порушують мій простір», «... примушують одягати те, що не подобається», «... змушують робити не бажані для мене речі», «... примушують допомагати» тощо.

Викладачеві важливо обговорити, що є порушенням особистих меж, а що є допомогою іншим (батькам, родині, родичам, друзям, знайомим і т.ін.). Слід підвести учнів до усвідомлення, що порушення особистих меж не означає, що можна нічого не робити, бо не хочеться, а мається на увазі взаємоповага, взаємопідтримка та взаємовиручка.

5. Теоретичний блок — 15–20 хв.

МЕТА: сприяти розширенню знань про особисті межі; сприяти формуванню вміння визначати особисті межі та відстоювати їх.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Дискусія «Що таке особиста межа?»

Ведучий: «Перш ніж я скажу визначення, цікаво почути від вас — що ви розумієте під особистими межами? А що таке психологічні межі? Навіщо вони потрібні? Що було б, якби психологічних меж не існувало?»

Уявіть ситуацію: ви — людина без психологічних меж, які ваші відчуття? А що буде при взаємодії з іншою людиною?»

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Запитання для роздумів:

1. Чи є у вас друзі, які телефонують у будь-який час доби, щоб докладно (дуже докладно!) розповісти про те, що в них — «великі проблеми»? Причому цілком очевидно, що вони зовсім не зацікавлені в отриманні зворотної інформації, а просто використовують вас, як урну для сміття.

2. Чи є у вас друзі, які вважають, що «ваш будинок — їхній будинок», забуваючи, що «непроханий гість гірший від татарина»?
3. Чи є у вас друзі, які постійно відтягують повернення позичених речей чи недбало з ними поводяться? А при спробі відстояти свої права звинувачують вас у меркантильності?

Особисті межі — це невидима лінія, яка проходить між вами та іншими. Вони потрібні для того, щоб ми могли ясно відчувати: де я, а де не я; де мої власні емоції, вчинки, переконання та думки, а де — чужі. І якщо ці емоції та думки мої, то я за них відповідаю та їх контролюю. Особисті межі також оберігають наш внутрішній світ від посягань ззовні.

Вони можуть бути схожими на п'ятиметровий кам'яний паркан із колючим дротом і автоматниками на вежах. А можуть бути зовсім відсутні — всі двері будуть відчинені навстіж.

Особисті межі можуть видозмінюватися залежно від контексту та оточення, ставати чіткими для одних людей та бути абсолютно розмитими для інших.

Особисті межі можуть бути відкриті на прийняття, коли ми радо приймаємо чужу допомогу, ресурси, час, гроші тощо, або для віддачі наших власних ресурсів. Зазвичай ми приймаємо те, чого особливо потребуємо, а віддаємо те, чого в нас багато, або те, за що ми сподіваємося отримати «хорошу ціну».

Як би там не відбувалося, людина, в чій особисті межі вторглися, може відчувати страх, гнів, намагатися уникнути подальшого спілкування.

Якщо ж власні межі слабкі — в особистий простір втручаються регулярно, така людина відчуває сильний стрес, вона не може адекватно захиститися від атак.

Якщо в нормі ми відчуваємо себе у власних межах саме своєю, дружньою особистістю, то люди зі слабкими особистими межами відчувають себе нерозумними, невдахами, які самі собі все псують і самі винні в усіх своїх негараздах.

Як визначати свої особисті межі та охороняти їх? На жаль, ви не можете поставити кілочки і сповістити своєму оточенню, що «ось ці пів метра землі навколо мене — моя територія, без стуку не входити», хоч саме це робили за старих часів панянки в довгих пишних спідницях.

Порушення особистих меж завжди призводить до конфліктів.

Це бомба уповільненої дії. Ви закладаєте її тоді, коли дозволяєте людині увійти далі, ніж слід.

Уявіть, що ваша душа — це будинок. І до нього приходять різні люди. У кожного своя мета, свої мотиви, свої потреби. Хтось приходить із квітами, хтось із тортом, хтось зі сміттям. Заходить людина — ви зустрічаєте її на порозі. Далі вам потрібно вирішити — чи готові ви її впустити та як далеко? Якщо відразу видно, що в людини повні руки будь-якого сміття — чому б не залишити його там, де воно є?

При цьому не обов'язково гримати на неї й ображатися. Можна просто зачинити двері, сказавши «Ні».

Когось ви, можливо, впустите до вітальні, гарно поспілкуєтеся. Але чи обов'язково після хорошого спілкування дозволяти людині розпоряджатися вашим будинком на її розсуд?

Адже хороша людина з найкращих спонукань почне меблі переставляти. І начебто нічого поганого не робить, а тільки хоче допомогти. Та вам від цього погано.

Чому б відразу не визначити, де і як ви спілкуватиметеся? З колегами та співробітниками — тільки в кабінеті та іноді в обідній залі. З приятелями та друзями — у вітальні. З тими, хто до нас «із мечем» — на порозі (через двері).

І лише тим, хто нам близький і дорогий, кому ми повністю довіряємо, даємо ключі від дому. Хоча тут є одна деталь. Одну «кімнатку» все-таки залиште тільки для себе.

Види меж

Фізичні

Їхні рамки визначає наше тіло. Будь-який тілесний контакт дає нам зрозуміти, порушуються особисті межі чи ні. Деколи навіть від чийогось рукостискання наше тіло зіщулюється.

Матеріальні

Це межі щодо своєї власності. Що ви можете подарувати? Позичити? Чи даєте ви стороннім користуватися, наприклад, вашим ноутбуком?

Емоційні

Ви відповідаєте за свої почуття, але й інші відповідальні за свої почуття. Не дозволяйте зривати на вас гнів або відпускати коментарі про вашу вагу, зовнішність або вік. І не робіть цього самі. Здорові емоційні межі оберігають вас від того, щоб когось звинувачувати чи приймати чийсь образи на свою адресу, відчувати провину за чийсь рішення чи проблеми та давати непотрібні поради.

Духовні та інтелектуальні

Що важливе для вас у житті? У що ви вірите? Які ваші цінності? Думки?

6. Вправа «Фрази, що можуть порушити межі»*(автор Н. Дорошенко) — 15–20 хв.*

МЕТА: сприяти формуванню навичок відстежувати порушення та відстоювати особисті межі.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий знайомить учасників із прикладами фраз, що можуть порушити межі. Ці фрази можна розподілити на групи.

I група — ті, що звинувачують людину в проблемах:

- Ти зіпсував мені життя
- Це все через тебе!
- Якби не ти, все було б нормально
- Я так і знав, що не варто тебе просити

II група — ті, що контролюють поведінку:

- Ти більше не повинен так робити!
- Зроби так, так і так
- Не роби так більше ніколи!
- Я тобі говорю, що треба зробити так

III група — непрохані поради про те, яким слід бути:

- Я на твоєму місці зробив би інакше
- Треба було вже давно зробити
- Краще, ніж я, тобі ніхто не скаже, як виправити ситуацію
- Я бачу, що відбувається, лише хочу допомогти

IV група — установки, які події та як слід розцінювати:

- Це повна маячня!
- Ти ж не збираєшся його прощати?!
- Якщо так зробиш — ганьба тобі на все життя!
- Нічого безглуздішого я не бачила

V група — оцінки вашої зовнішності та особистості:

- Ти нероба
- Ти зовсім не красуня/красень
- Я думав(ла), ти одягнешся симпатичніше
- Твій смак в одязі — просто жахливий.

Ведучий об'єднує учасників у 4 команди та дає кожній завдання: написати відповіді на фрази, що можуть порушувати особисті межі (були озвучені учнями раніше або ті, що наведені нижче), які дадуть змогу екологічно, тобто без скандалів та напруження, дати зрозуміти іншим, що вам щось не подобається.

Разом з цим ведучий на дошці позначає п'ять категорій/груп, за якими можна розділити дані репліки. Завдання кожній команді: правильно визначити категорію своєї репліки.

I команда:

- Ти нероба
- Якщо так зробиш — ганьба тобі на все життя!
- Не роби так більше ніколи!
- Якби не ти, все було б нормально
- Це повна маячня!

II команда:

- Ти зовсім не красень(уня)
- Краще за мене тобі ніхто не скаже, як виправити ситуацію
- Я тобі говорю, що так треба зробити
- Ти зіпсував мені життя
- Я так і знав, що не варто тебе просити

III команда:

- Твій смак у одязі — просто жахливий!
- Ти ж не збираєшся його прощати?!
- Ти більше не повинен так робити!
- Це все через тебе
- Я б на твоєму місці зробив інакше

IV команда:

- Треба було вже давно зробити
- Нічого безглуздішого я не бачила
- Зроби так, так і так
- Я бачу, що відбувається, лише хочу допомогти
- Я думав(ла), ти одягнешся симпатичніше.

РЕФЛЕКСІЯ:

На завершення вправи ведучий разом з учнями обговорюють можливі варіанти фраз-відповідей.

7. Вправа «Стоп!» (автор Н. Дорошенко) — 7–10 хв.

МЕТА: дослідження власних особистих кордонів.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий для демонстрації просить вийти на середину класу двох учнів, одному з яких треба позначити перед собою невидиму для іншого межу, а іншого — повільно до неї наблизитися, крок за кроком.

Завдання першого учасника: без слів дати зрозуміти іншому, що він уже близький до тієї точки, яку перетинати не слід.

Реакція може бути дуже різна. Хтось спочатку дуже спокійний і лише в останній момент починає супитися. Хтось, навпаки, з першого кроку «встає в позу» та вдягає «боксерські рукавички». Дуже ввічливі люди підпускають впритул, з розгубленою усмішкою на обличчі. І лише потім з'ясовується, що намічена межа давно пройдена.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати запитання для обговорення:

Як ми можемо виявити свої межі перед іншими людьми?
Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Виявити особисті межі перед іншими людьми можна в декілька способів:

1. За допомогою мови висловити те, що ми хочемо, у що віримо.
2. За допомогою правди про себе (тому що брехня позначає ваші межі не в тому місці, де вони знаходяться насправді).
3. За допомогою послідовності (сказав — зробив).
2. За допомогою встановлення емоційної дистанції (якщо людина порушує ваші межі, то відсторонитися від близького спілкування з нею та залучення до її справи).
3. За допомогою встановлення часових рамок спілкування (ви вирішуєте скільки, коли та з ким спілкуватися)».

8. Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу — 3–5 хв.

МЕТА: закріплення пройденого матеріалу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням запитання для закріплення пройденого матеріалу:

1. Як ви розумієте поняття «особисті/психологічні межі»?
2. Чому важливо їх відчувати та говорити про них?
3. За якими групами можна розподілити фрази, що порушують наші межі?
4. З чого почнете роботу з особистими межами?
5. Як ми можемо виявити свої межі перед іншими людьми?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

9. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням, спираючись на знання, отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися думками:

1. Чи знаєте/відчуваєте ви свої межі?
2. Яким буде ваш перший крок?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

10. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, то наповнюємося енергією незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

Запропонувати учням поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

Тема 5

ОСОБИСТІ МЕЖІ

(7 клас — 12–13 років)

МЕТА: формування дбайливого ставлення до власних меж і меж інших людей.

ЗАВДАННЯ:

- сприяти розширенню знань про особисті межі;
- сприяти формуванню навички визначати безпечні особисті межі на рівні відчуттів;
- провести аналіз власних потреб і можливостей у темі особистих меж та відчуття безпеки;
- сприяти формуванню поваги та дбайливого ставлення до власних і чужих меж;
- сприяти покращенню розуміння себе і взаємодії з колективом;
- сприяти формуванню вміння визначати особисті межі та відстоювати їх.

ОБЛАДНАННЯ: аркуші для малювання фарбами А3 чи А4, фарби та пензлі, ємність для миття пензлів, серветки чи тканина для витирання пензлів.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Притча
3. Теоретичний блок
4. Арттерапевтична вправа «Коло моєї безпеки»
5. Тілесна вправа «Поплескування»
6. Тест для закріплення пройденого матеріалу
7. Зворотній зв'язок
8. Завершення заняття

1. Привітання — 2–3 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітати учнів та оголосити тему, мету, завдання заняття.
«Якщо ви не розставите пріоритети у своєму житті, хтось інший зробить це за вас» (Грег МакКеон).

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли цей вислів.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

2. Притча (взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам послухати притчу.

У Додатках запропоновано кілька варіантів притч для актуалізації теми заняття; ведучий має можливість обрати притчу на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

Дилема дикобразів

(автор — філософ А. Шопенгауер).

Одного холодного зимового дня стадо дикобразів лягло тісною купою, щоб зігрітися спільним теплом і не замерзнути. Однак незабаром вони відчули уколи від голок, що змусило їх лягти подалі один від одного. Згодом, коли потреба зігрітися знову змусила їх посунутися ближче один до одного, вони потрапили в незручне становище. Так вони металися від однієї неприємної крайності до іншої, доки не лягли на помірній відстані один від одного, за якої вони з найбільшим комфортом мали можливість переносити холод.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли притчу.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Умова щасливих стосунків полягає в умінні віддавати один одному достатньо тепла і при цьому зберігати особистісний простір. Не варто терпіти уколи голками, але й не має сенсу втікати від стосунків. Важливо дотримуватися розумної дистанції, у якій відчуваєте власну цілісність».

3. Теоретичний блок — 10–15 хв.

МЕТА: сприяти розширенню знань про особисті межі; сприяти формуванню вміння визначати особисті межі та відстоювати їх.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ознайомити учнів з теоретичною інформацією.

Ведучий:

«**Особисті межі** — це видима й невидима межа, яку встановлює кожна людина щодо інших: членів своєї сім'ї та родичів, друзів, колег і знайомих, незнайомих».

До видимої межі відносять: власне тіло, дім, кімнату, ліжко, речі тощо; невидима межа: як можуть до людини звертатися близькі й незнайомці, як можуть до неї ставитися (наприклад, чи дозволяє вона ображати, кричати, бити тощо).

Особисті межі поділяються за сферами життя: фізичні, матеріальні, сексуальні, емоційні, духовні, інтелектуальні.

Фізичні межі — це сфера нашого контакту на рівні тіла та комфорт особистого простору.

Сексуальні межі — сфера не тільки сексуальної близькості, а й діалогів, жартів і натяків на цю тему.

Матеріальні межі — сфера особистої власності й фінансів.

Емоційні межі — сфера вираження емоцій та почуттів щодо нас і ситуації.

Духовні межі — сфера вірувань, цінностей і світогляду.
Інтелектуальні межі — сфера знань, переконань і думок».

Запропонувати учням записати/озвучити для кожної категорії меж:

- що можна робити щодо вас;
- що не можна робити щодо вас;
- від чого ви не відмовитеся (що для вас важливо і принципово);
- у чому ви готові поступатися (і як часто)?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

«Способи окреслення своїх особистих кордонів:

вербальні засоби комунікації:

- твердження «так — ні», «буду — не буду», «цікаво — нецікаво», «подобається — не подобається», «хочу — не хочу» і т. п.;
- вербалізація свого актуального стану: «Насправді, мені це не подобається», «Моя позиція відмінна від вашої», «Я злюся»;
- формування емоційної дистанції: не піддаватися маніпуляціям; не брати на себе «не своє» відчуття провини; не бути люб'язним, усміхненим чи милим, якщо в момент «тут і зараз» цього не хочеться; не бути поруч із тими людьми, які для вас неприємні; бути собою і не грати ролі для інших; проживати емоції, які відчуваєте, а не ті, які очікує оточення;
- окреслення фізичних рамок або рамок територіальної дистанції: «Я хочу побути наодинці», «Позначайте, будь ласка, свою присутність стуком», «Зачекайте, будь ласка, за дверима» і т. п.;

невербальні засоби комунікації:

- міміка та жести: уникати зорового контакту, займати байдужу або інертну позицію, якщо не хочеться втягуватися в непотрібний або нецікавий для вас процес узаємодії;
- встановлення часу, простору та кола спілкування: саме ви вирішуєте скільки, коли, де та з ким вам спілкуватися;
- мова тіла: відійти, якщо неприємно; забрати руку зі свого плеча; відсунутися, пересісти і т. п.

Доволі часто складно встояти перед аргументами, проханнями, а іноді навіть тиском. Доводиться погоджуватися робити те,

що зовсім не планувалося, витратити свої сили й час на те, що не принесе ніякої користі та задоволення. Ситуації можуть бути різні, однаковим залишається лише неприємний присмак власного безсилля, втоми, роздратування та злості.

Слід пам'ятати, що:

- право відмовити чи погодитися у вас є завжди;
- уміння говорити «ні» — навичка, яку можна тренувати та відточувати;
- ви можете не відповідати відразу, а скористатися паузою та подумати;
- відмова не означає, що ви грубі, невиховані, що у вас поганий характер;
- відмова не означає, що ви наражаєтеся на конфлікт;
- відмова не означає псування взаємин;
- ви маєте власні пріоритети й потреби так само, як інші люди мають свої;
- говорячи «ні», ви поважаєте та цінуєте свій час і простір.

Іноді може стояти внутрішня заборона для використання слова «ні». Якщо слово «ні», що супроводжується характерним жестом витягнутої руки, викликає багато труднощів та емоцій, тоді використовуйте більш розгорнуті формулювання.

Співчутливе «ні»:

«Так, Я БАЧУ, що тобі дуже нелегко, але я в цій ситуації не можу тобі допомогти»;

«Я РОЗУМІЮ, що ти дуже втомилася, але я не зможу виконати твоє прохання».

Обґрунтоване «ні»:

«Я не можу це зробити, тому що ... (назвіть справжню причину)»;

«Я не можу цього зробити з двох причин ...».

Відтерміноване «ні»:

«Я не можу тобі сказати зараз, я точно не пам'ятаю всі свої плани на ...»;

«Перш ніж відповісти, мені треба (я хочу) порадитися з ...»;

«Можна — я скажу трохи згодом?»;

«Мені треба подумати»;

«Мені потрібен час, щоб зважити свої можливості»;
«Коли останній термін, щоб я відповів?».

Компромісне «ні»:

«Я готовий допомогти вам ... (перенести меблі), але тільки не ... (складати речі)»;

«Я можу ... (вас провести), але тільки якщо ... (до 9 години ви стоятимете в обумовленому місці)»;

«У мене немає можливості ... (відвідувати тебе щодня), але я можу це робити ... (щосереді та щоп'ятниці)».

Дипломатичне «ні»:

«У мене зараз немає готового рішення»;

«Я не зовсім компетентний у цьому питанні, але можу поради-ти звернутися до ...».

Запропонувати учням упродовж деякого часу спробувати сигналізувати іншим про неприємні чи неприйнятні для них речі та спостерігати за своєю та їхньою реакцією. Разом із тим не забувати і про особисті межі іншої людини: помічати сигнали від неї, якщо вони є.

4. Арттерапевтична вправа «Коло моєї безпеки» (автор Н. Ситник) — 15–20 хв.

МЕТА: вчитися визначати безпечні межі на рівні відчуттів.

ЗАВДАННЯ:

- створити творчий продукт завдяки контакту з фарбами, відчуттю реакції тіла та дихання;
- провести аналіз шляхом постановки запитань для усвідомлення своїх потреб і можливостей у темі особистих меж та відчуття безпеки.

Вік — від 8 років

ОБЛАДНАННЯ: аркуші А3 або А4 для малювання, фарби та пензлі, ємність для миття пензлів, серветки чи тканина для витирання пензлів.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Вступ: протягом створення малюнка прислухатися до реакції тіла та дихання.

1. Покласти перед собою аркуш так, як зручно (зручно = безпечно).
2. Накреслити коло довільного розміру.
3. Створити за допомогою фарб малюнок у колі — мандалу. Головна умова — як забажаєте.

Малюнок можна наповнювати будь-якими елементами. При бажанні можна виходити за межі. Час малювання 10–15 хв.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для аналізу (працювати у парах — по 2 хвилини кожен):

1. Дайте назву своєму малюнку.
2. Які його елементи найважливіші? Про що вони?
3. Чи вийшли ви за межі кола? Якщо так, то які елементи там зобразили та про що вони? Чи стосується це ваших меж у реальному житті?
4. Які реакції тіла та дихання ви помітили під час малювання?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Техніка дає змогу учасникам відчувати свої справжні позиції внутрішніх меж та побачити й почути потреби інших учасників.

5. Тілесна вправа «Поплескування»

(вправа з методу ВВМ) — 5–8 хв.*

МЕТА: зарядитися енергією для подальшого навчання; актуалізувати знання про фізичні межі; сприяти зниженню емоційної напруги.

Рекомендовано виконувати під музику.

* ВВМ — Дихання-Тіло-Розум (Breath-Body-Mind) — це терапевтична практика, створена Річардом П. Брауном, яка поєднує м'які фізичні рухи з контрольованими дихальними вправами, що допомагає полегшити широкий спектр фізичних і психологічних проблем.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Поцікавитися в учнів їхнім самопочуттям.

Запропонувати виконати вправу:

«Стаємо зручно. Звертаємо увагу на відчуття у стопах. Закріплюємося міцно там, де стоїмо.

Розслаблюємо коліна, для цього декілька разів злегка присідаємо та струшуємося.

Починаємо долонями обох рук поплескувати в такт музиці один бік, потім — інший.

Переходимо потім на грудну клітку, плечі, зовнішню сторону однієї руки, робимо декілька оплесків в долоні, плескаємо по внутрішній стороні цієї ж руки. Те саме повторюємо з другою рукою.

Переходимо далі на спину, стегна, спускаємося, поплескуючи по зовнішніх боках обох ніг. Ретельно проплескуємо стопу, пальці ніг. Підіймаємося по внутрішній стороні ніг.

Робимо кілька кіл поплескування по животу (тільки за годинниковою стрілкою).

Знову грудна клітка.

Завершуємо на боках».

Під час проплескування, за бажанням, можна рухатися (при топтувати чи робити ритмічні танцювальні похитування тілом).

РЕФЛЕКСІЯ:

Після завершення дати учасникам хвилинку для спостереження за відчуттями в тілі. Поцікавитися в учнів їхнім станом.

Ця вправа не тільки наповнює енергією, а ще повертає до меж нашого тіла, наших фізичних меж.

6. Тест для закріплення пройденого матеріалу — 3–5 хв.

МЕТА: закріплення пройденого матеріалу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

ОНЛАЙН-заняття

Обговорити відповіді разом: ведучий зачитує запитання на слайді, а охочі називають правильний варіант відповіді, коментують свою думку.

ОФЛАЙН-заняття

Заздалегідь роздрукувати тест і роздати кожному учневі на занятті.

Також можна обговорити відповіді назагал: ведучий зачитує запитання, а охочі називають правильний варіант відповіді, коментують свою думку.

ЗАВДАННЯ: оберіть одне (декілька) висловлювання (висловлювань), яке(і) вважаєте правильним(и).

1. До умов щасливих стосунків можна віднести
 - А) збереження особистісного простору
 - Б) прийняття образ
 - В) втеча від стосунків
 - Г) дотримання розумної дистанції.
2. До рамок особистісних меж відноситься(ються)
 - А) власне тіло
 - Б) кімната/дім
 - В) особисті речі
 - Г) час
 - Г) фінанси
 - Д) ставлення інших
 - Е) емоції та почуття
 - Є) знання.
3. До кожного визначення вкажіть вид особистих меж (фізичні, матеріальні, сексуальні, емоційні, духовні, інтелектуальні)
 - А) Сфера контакту на рівні тіла та комфорт особистого простору
 - Б) Сфера знань, переконань і думок
 - В) Сфера особистої власності й фінансів
 - Г) Сфера вірувань, цінностей та світогляду
 - Г) Сфера як сексуальної близькості, так і діалогів, жартів і натяків на цю тему
 - Д) Сфера вираження емоцій та почуттів щодо особистості чи ситуації.
4. Укажіть спосіб окреслення особистих меж (вербальні засоби комунікації, невербальні засоби комунікації)
 - А) Вербалізація свого актуального стану

- Б) Міміка та жести: уникнення зорового контакту, байдужа або інертна позиція, якщо не хочеться втягуватися в непотрібний або нецікавий для вас процес взаємодії
- В) Встановлення часу, простору та кола спілкування: самостійне рішення скільки, коли, де та з ким вам спілкуватися
- Г) Формування емоційної дистанції
- Г') Мова тіла: відійти, якщо неприємно; зняти руку зі свого плеча відсунути, пересісти і т. п.
- Д) Окреслення фізичних рамок або рамок територіальної дистанції.
5. Кожна особистість має право на... (обери всі можливі варіанти)
- А) відмову чи згоду
- Б) вміння говорити «Ні»
- В) паузу та роздуми, а не на миттєву відповідь
- Г) власні пріоритети та потреби
- Г') повагу та поцінування свого часу і простору.

7. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

«Межі однієї людини закінчуються там, де починаються межі іншої. І власне, окреслення особистих меж дозволяє дотримуватися меж інших».

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися думками:

1. Що ти зробиш уже сьогодні?
2. Що ти візьмеш у майбутнє життя?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, то наповнюємося енергією незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

Тема 5

ОСОБИСТІ МЕЖІ

(8 клас — 13–14 років)

МЕТА: формування дбайливого ставлення до власних меж і меж інших.

ЗАВДАННЯ:

- сприяти розширенню знань про особисті межі;
- сприяти формуванню навички визначати безпечні особисті межі;
- сприяти формуванню поваги та дбайливого ставлення до власних і чужих меж;
- сприяти покращенню розуміння себе та взаємодії з колективом.

ОБЛАДНАННЯ: аркуші А4, блокнот для записів, ручка.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Притча
3. Вправи на єдність
4. Теоретичний блок
5. Тілесна вправа «Мої межі»
6. Вправа з тілесної терапії «Вишикуймося!»
7. Арттерапевтична вправа «Так-Ні»
8. Секрети мудрості про особисті межі
9. Тест для закріплення пройденого матеріалу
10. Зворотній зв'язок
11. Завершення заняття

1. Привітання — 3–5 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам привітати один одного, як це роблять люди в різних країнах:

«Я говорю вам українською мовою «Добрий день!». Хто може продовжити якоюсь іншою мовою? Запрошую! *(Варіанти привітання можуть повторюватися)*».

Після привітання оголосити тему, мету й завдання заняття.

2. Притча (взято з інтернет-ресурсів) — 5–7 хв.

МЕТА: актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам послухати притчу.

У Додатках запропоновано кілька варіантів притч для актуалізації теми заняття; ведучий має можливість обрати притчу на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

Випадок у ресторані

Сім'я прийшла до ресторану пообідати. Офіціантка прийняла замовлення у дорослих, а потім повернулася до їхнього семирічного сина.

— Що ви будете замовляти?

Хлопчик несміливо глянув на дорослих і сказав:

— Я хотів би хот-дог.

Не встигла офіціантка записати замовлення, як втрутилася мати:

— Ніяких хот-догів! Принесіть йому біфштекс із картопляним пюре та морквою.

Офіціантка проігнорувала її слова.

— Ви будете хот-дог із гірчицею чи з кетчупом? — запитала вона хлопчика.

— З кетчупом.

— Я повернуся за хвилину, — сказала офіціантка й пішла на кухню.

За столом запанувала приголомшлива тиша. Нарешті, хлопець подивився на присутніх і сказав:

— Знаєте що? Вона думає, що я справжній!

3. Вправи на єдність — 7–10 хв.

МЕТА: сприяти емоційно-психологічному зближенню учасників, покращенню розуміння один одного, розвитку навичок невербального спілкування.

«Руки, що говорять»
(взято з інтернет-ресурсів)

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

ОФЛАЙН-заняття

Учасники утворюють два кола — внутрішнє та зовнішнє, стоячи обличчям один до одного.

Ведучий оголошує варіанти привітання, які учасники виконують мовчки в парах, що утворилися. Після кожного варіанту за командою ведучого зовнішнє коло рухається праворуч на один крок, створюючи нові пари.

Варіанти контакту руками в парах:

- привітатися;
- продемонструвати конкуренцію;
- помиритися;
- висловити підтримку;
- продемонструвати дружбу;
- показати радість;
- побажати успіху;
- продемонструвати співчуття;
- попрощатися.

ОНЛАЙН-заняття

Кожен учень обирає будь-який варіант демонстрації руками чи виконує свій варіант, а решта учнів повинні вгадати, що саме продемонстрував учасник.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для обговорення:

1. Як вам було виконувати завдання? Чи було легко?

2. Чи складно було передати інформацію мовчки, лише рухами рук?
3. Ви були більше зосереджені на тому, як зрозуміти іншого чи як бути зрозумілим для інших?
Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Емоційно-психологічне зближення учасників відбувається за допомогою тілесного контакту (офлайн-формат) або через споглядання рухів рук (онлайн-формат). Вправа сприяє покращенню розуміння один одного, розвитку навичок невербального спілкування.

«Рахунок»

(взято з роботи груп соціально-психологічної присутності О. Тараріної)

МЕТА: активізувати участь кожного учня як єдиної команди, перемикаючи фокус уваги з себе на простір класу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий першим промовляє: «Один», потім хтось із класу інтуїтивно каже: «Два», наступний: «Три» і так далі.

Клас повинен дійти до тієї цифри або числа, що відповідає кількості учасників.

У випадку, якщо одночасно наступну цифру сказали два чи більше учнів, клас починає спочатку.

Рахунок відбувається по колу, доки учні відчувають азарт.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для обговорення:

1. Чи відчували Ви, що порушуються ваші межі?
2. Чи відчували Ви, що порушуєте межі іншого?
3. Що було складним у виконанні вправи?
4. Що сподобалося?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Вправа навчає у формі гри бути уважним до інших і разом із тим заявляти про себе.

4. Теоретичний блок — 10–15 хв.

МЕТА: сприяти розширенню знань про особисті межі; сприяти формуванню вміння визначати особисті межі та відстоювати їх.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий:

«Усе частіше здорове відстоювання своїх меж є проявом егоїзму з боку людини. Чи так це? Що таке особисті межі та для чого вони потрібні?»

Особисті межі — це індивідуальний простір, що містить цінності, інтереси, захоплення, переконання, погляди, емоції людини. Їх не можна побачити чи помацати рукою, але можна відчутися. Особисті межі — це те, як людина поводить себе, наскільки вона розслаблена й готова до спілкування, відкрита чи стримана.

Гнучкі й водночас міцні та дбайливо збудовані особисті межі є запорукою міцних, здорових і гармонійних стосунків людини з сім'єю, друзями, колегами та самим собою. Особисті межі дають можливість вибудувати й захистити свій унікальний світ, оберігають самооцінку людини та допомагають розставляти пріоритети в житті. Завдяки особистим межам людина може бути в якісь моменти то сильною, то слабкою, а головне — не зраджувати собі.

Залежно від обставин та оточення межі між зовнішнім і внутрішнім світом можуть змінюватися. Наприклад, коли людина опиняється в незнайомій ситуації чи з неприємними людьми, найчастіше в неї виникає бажання усамітнитися, захистити свій внутрішній світ від чужих очей, не дати чомусь сторонньому туди вторгнутися. Це цілком нормальна реакція — захистити своє.

Усамітнюватися наразі можна по-різному. Хтось гарячкує й жорстко відстоює свої межі, а комусь удається зробити це м'яко та непомітно для оточення.

Зазвичай, коли людина перебуває в колі близьких, у звичних обставинах, де її розуміють і приймають, особисті межі стають менш жорсткими.

В утримуванні особистих меж дуже важливо знайти баланс і не вдаватися до крайнощів. Надмірно жорсткі особисті межі можуть ізолювати людину від зовнішнього світу, зробити її самотньою та всіма покинутою. Якщо людина повністю нехтує влас-

ними особистими межами, це загрожує їй втратою ідентичності, втратою себе та постійним стресом.

Для того щоб зрозуміти, чи все гаразд із особистими межами, дайте відповідь на запитання:

1. Чи зручно мені зараз?
2. Як я почуваюся?
3. Я цього хочу?

Якщо відповідаєте позитивно, то все добре. Якщо певні дії, події чи слова завдають вам емоційного чи фізичного дискомфорту, це сигналізує про порушення особистих меж. Це може виявлятися у вигляді агресії, роздратування, почуття тривоги та провини. Людина з порушеними особистими межами може відчувати себе спустошеною, стомленою, такою, що втратила до всього інтерес.

У ситуації, коли з'являється відчуття, що особисті межі порушені, є сенс замислитися й чесно відповісти собі на кілька запитань:

1. На що я маю право?
2. Що я відчуваю в різних ситуаціях? Як реагує моє тіло?
3. Що для мене є цінним, які в мене пріоритети?

Збудовані особисті межі — це невидимі вартіві внутрішнього світу. Вони захищають, дозволяють залишатися самим собою, дають упевненість у собі. Дуже важливо періодично доводити особисті межі до комфортного стану, оберігати їх, тоді жити значно легше.

Є кілька видів особистих меж: фізичні, емоційні, матеріальні, часові, матеріальні.

Фізичні межі включають у себе поняття особистого простору, розмір якого в кожного свій. Також сюди входить право задоволення всіх фізіологічних потреб організму (їжа, сон тощо), позбавлення яких є однією з грубих форм насильства (наприклад, покарання дитини голодом). Цілком нормально повідомляти оточенню про те, що вам не подобаються якісь види фізичного контакту, або про те, що ви відчуваєте фізіологічні потреби. Ось який вигляд це має на практиці:

- «Вибач, я не люблю обійматися, обмежимося рукоштовнаннями»
- «Мені потрібно щось з'їсти, продовжимо розмову пізніше»
- «Будь ласка, не заходьте до моєї кімнати без стуку»
- «Я втомилася й не можу продовжувати розмову зараз, мені потрібно відпочити».

Порушення фізичних кордонів може мати різні форми: хтось занадто близько підходить до вас під час спілкування, і вас це може напружувати, хтось наполягає на своєму (наприклад, вимагає продовжувати прогулянку, хоча ви втомилися і вам потрібен відпочинок), бере без дозволу ваші речі. У будь-якому разі важливо пам'ятати, що ви маєте повне право на обумовлення таких меж і поважати це право в інших людей.

Емоційні межі — це те, скільки своєї психічної енергії ви готові віддавати іншим людям. Це вміння ділитися та підтримувати інших, не вичерпуючи при цьому свій ресурс до дна та не дозволяючи забирати всі свої психічні сили. Яким є порушення емоційних меж? Наприклад, звичка когось у вашому оточенні використовувати вас як смітник для свого емоційного негативу. Така людина телефонує вам, коли їй погано, і розповідає про свої страждання, не питаючи, чи готові ви все це слухати і сприймати.

Загалом до порушення емоційних меж можна віднести:

- неконструктивну та агресивну критику;
- неприйнятні чи надто особисті питання;
- ігнорування емоцій та почуттів іншої людини;
- передавання іншій людині своїх почуттів та емоцій без дозволу;
- перегляд особистої інформації без дозволу та розповсюдження цієї інформації.

Встановлення емоційних меж може мати такий вигляд:

- «Дякую за критику, але те, як саме ти її формулюєш, мене ранило. Я не можу сприймати нормально та конструктивно твої слова, тому вони мене ображають»
- «Я тобі щиро співчуваю, але зараз у мене немає сил на те, щоб надати тобі повну підтримку. Продовжимо цю розмову пізніше».

Важливо не забувати і про повагу емоційних меж інших людей: «Мені дуже погано й потрібна підтримка, чи ти можеш мене вислухати?».

Встановлення розумних часових меж передбачає, що ви чітко усвідомлюєте свої пріоритети, умієте відкласти те, що не є вашим пріоритетом прямо зараз. Коли ви знаєте, що для вас важливо, вам простіше ставити рамки при спілкуванні з іншими людьми:

- «Я маю всього пів години на це обговорення»
- «У суботу я проводжу час із сім'єю, тому не зможу до вас приєднатися».

Порушення часових меж може мати таке вираження:

- запізнення на зустріч, у тому числі без попередження,
- спілкування, яке займає більше часу, ніж співрозмовник готовий витратити;
- коли нас перебивають, не дають завершити висловлювання, забираючи час.

Інтелектуальні межі означають повагу до чужої думки та ідей, прийняття того факту, що кожен має право на свою точку зору. До інтелектуальних меж також відноситься право людини не ділитися своєю думкою з якогось питання, якщо вона не бажає цього робити в будь-якій ситуації. Установлення інтелектуальних меж може мати такий вигляд:

- «Я зараз не готовий висловлювати свою думку. Можливо, трохи згодом»
- «У мене дещо інша позиція з цього приводу. Якщо тебе дуже засмучує моя позиція, і ти не можеш продовжувати розмову спокійно, закінчимо зараз».

Якщо ви не поділяєте погляди свого співрозмовника зі складних тем, то ви зовсім не зобов'язані брати участь у розмові. Базове право на відмову у взаємодії працює для будь-яких особистих меж.

До матеріальних меж уходить ваше право на захист особистої власності та право на відмову ділитися своїми речами з будь-ким, якщо у вас немає на це бажання. Сюди також уходять ті правила, які ви встановлюєте, коли хтось користується вашими речами. Позначення матеріальних меж важливе насамперед там, де вони порушуються найчастіше — у спілкуванні з рідними та друзями. Ви зовсім не зобов'язані ділити свій гардероб із сестрою або дозволити користуватися своїми речами тільки тому, що хтось називає себе вашим другом (до речі, справжні друзі взагалі рідко порушують ваші межі). На практиці це може мати такий вигляд:

- «Ні, я не можу дати тобі свій телефон, бо в мене сьогодні є плани»
- «Я можу дати тобі свою сукню, але її треба буде повернути до наступної п'ятниці, і хімчистка — за тобою»
- «Перш ніж взяти мої речі — завжди запитуй, чи я не проти».

Матеріальні межі порушуються, коли хтось бере ваші речі без дозволу, ламає чи псує їх або надто часто зловживає вашими ресурсами.

Установлення особистих меж — це процес. Ми вчимося слухати і краще розуміти самих себе, вимовляти вголос те, що довгі роки залишалося всередині. Уміння захищати свої кордони має й інший важливий вплив на розвиток нашої особистості: захищаючи себе, ми вчимося бачити й поважати межі інших людей. І тут найважливішим фактором є вміння говорити «ні», не принижуючи та не ображаючи ні інших, ні себе».

5. Тілесна вправа «Мої межі»

(взято з інтернет-ресурсів) — 5–8 хв.

МЕТА: ідентифікувати почуття через тіло, відчутти комфортний та некомфортний стан особистих меж.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Учні об'єднуються в пари, пробують наближатися один до одного на різну відстань і спостерігають, як при цьому почуваються.

Вони можуть наближатися по-різному: швидко, повільно, сором'язливо, наполегливо, з повагою.

Обговорюють у парах, що було легко, а що складно. Роблять висновки про свої межі.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для обговорення:

1. Які почуття вас охоплювали під час виконання вправи?
2. Чи відчували ви дискомфорт під час виконання вправи? Що саме створило дискомфорт?
3. За яких обставин у спілкуванні та з ким ви помічали, що ваші особисті межі порушують, створюючи для вас неприємні відчуття?
4. Що ви зрозуміли завдяки вправі щодо особистих меж іншої людини?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Вправа дозволяє відчутти комфорт або дискомфорт зближення, а також «стиль» зближення опонента як такий, що порушує особисті межі.

6. Вправа з тілесної терапії «Вишикуймося!» (взято з інтернет-ресурсів) — 10 хв.

МЕТА: навчання вмінням розподіляти ролі в команді, порівнювати себе з іншим учасником за подібними ознаками.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий пропонує учасникам спостерегти, наскільки спільні риси виявляються в кожного окремо.

Учні отримують завдання:

- стати в одну лінію за зростом. При цьому не можна розмовляти;
- вишикуватися за числом і місяцем народження/за довжиною волосся/за віддаленістю місця проживання від школи/за кольорами веселки у вашому одязі.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для обговорення:

1. Чи важко було виконувати цю вправу? Чому?
2. Яку роль ви обрали для себе?
3. Яка стратегія виконання була найефективнішою?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Вправа дозволяє учням більше дізнатися один про одного, навчитися ефективній взаємодії в команді.

7. Арттерапевтична вправа «Так-Ні» (взято з інтернет-ресурсів) — 8–13 хв.

МЕТА: засвоїти навичку казати «Ні» етично й турботливо.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

1. На весь аркуш А4 напишіть великими літерами слово «ТАК», а зі зворотнього боку напишіть слово «НІ». Візьміть у руки свій аркуш.

2. Дайте беззвучну відповідь за допомогою свого аркуша:
- Можеш мені зробити каву?
 - Дай мені поносити твою шапку.
 - Позич мені грошей.
 - Дай мені на кілька днів свій мобільний телефон.

Ведучий може змінювати чи додавати свої запитання.

1. Запитання мають «змусити» учня відповісти «Ні». Тобто учень показує вчителю той бік аркуша, на якому написано «Ні».
2. Зверніть увагу на те, що коли ми говоримо іншим «Так», ми говоримо собі «Ні», і навпаки, — коли іншим кажемо «Ні», собі говоримо «Так».

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для обговорення:

1. Що ви зрозуміли, виконавши цю вправу?
2. Чи легко вам говорити «Ні»? Чому легко, чому важко?
3. Що будете в собі розвивати?

Можливе продовження вправи: учні ходять по класу з табличкою «ТАК-НІ» та ставлять один одному різні запитання, а відповідають, використовуючи табличку.

Для онлайн-формату можна запропонувати охочим поставити запитання до всіх або до конкретного однокласника з наступним отриманням відповіді за допомогою аркуша А4.

Мистецтво вибудовування особистих меж полягає в тому, щоб говорити іншим «Так» тільки тоді, коли ми маємо ресурс собі сказати «Ні».

8. Секрети мудрості про особисті межі

(упорядник Н. Задорожна) — 8–10 хв.

МЕТА: розкрити тему уроку на рівні духовних цінностей та етики

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

1. *Усе живе має особисті межі.* Якщо ми хочемо навчитися поважати особисті межі іншої людини, то слід поміркувати і спо-

стерігати за собою, як ми проявляємо свої почуття до іншої людини, як ми контактуємо з іншими людьми. Варто пам'ятати, що навіть домашня кицька не завжди хоче наших обіймів, вони не завжди для неї бажані та приємні. Кожне живе створіння має право на повагу до своїх особистих меж.

2. *Особисті межі люблять тишу.* Як часто ви зупиняли себе, аби не надто гучно розмовляти з друзями на вулиці чи з кимось по телефону в громадських місцях? Як часто ви намагалися тихо зачинити за собою двері у своєму домі, щоб не потурбувати спокій сусідів чи їхнього немовляти? Усе, що ми робимо, створюючи звук через розмову, рухи, взаємодію з іншими предметами, може впливати на межі інших людей.
3. *Подарунки.* Часто ми даруємо іншим людям те, що хотіли собі, або те, що, на нашу думку, цій людині потрібно. У такому разі ми ризикуємо не лише подарувати непотріб, але й порушити особисті межі на тонкому рівні, адже ми не поцікавилися, що для людини є цінним і бажаним. Перш ніж щось подарувати іншій людині, слід певний час поспостерігати, що вона любить, чим цікавиться, що їй радує, або запитати напряду. Це прояв не лише турботи по відношенню до іншого, але й поваги до його цінностей, що безпосередньо формують особисті межі.
4. *Міняю тебе на себе.* Мова йде про просте правило, яке в разі тренування та засвоєння полегшить не лише наше життя, але й покращить стосунки з іншими людьми та зміцнить особисті межі. Поставте собі запитання: «Якби зараз на місці цієї людини був я, то чи хотів би я, щоб зі мною так розмовляли, щоб до мене так ставилися, щоб зі мною так поводитися, щоб тривожили мій спокій та особистий простір?». Чесна відповідь на це запитання здатна змінити наше ставлення та поведінку до інших людей і натомість ми отримаємо повагу до своїх особистих меж.
5. *З маслинок не виросте апельсинка.* Іншими словами — що посієш, те й пожнеш. Однак плід завжди більший за насіння. Достатньо один раз втрутитися в чийсь розмову, аби згодом нам не дали можливості висловити власну думку. Якщо ми не навчимося поважати межі, власність і особистий простір іншої людини, то постійно будемо стикатися з тим, що з нами не радяться, не рахуються, нас не чують, не поважають тощо. Поміркуйте, що по відношенню до вас з боку інших людей вам неприємно, хто втручається у ваше життя. І дайте відповідь на просте запитання: «Де ви себе поводити точно так? Із ким?».

9. Тест для закріплення пройденого матеріалу — 3–5 хв.

МЕТА: закріплення пройденого матеріалу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням тест для закріплення пройденого матеріалу.

ЗАВДАННЯ: оберіть одне (декілька) висловлювання (висловлювань), яке(ї) вважаєте правильним(и).

1. Що таке особисті межі?
А) всюдозволеність
Б) простір
В) неприйняття людей, які відрізняються від нас
Г) особистий час.
2. Що допомагає вибудовувати особисті межі?
А) порівняння один з одним
Б) повага меж іншого
В) роздратування
Г) відкритість
Г) чесність
Д) звеличення себе.
3. Які види особистих кордонів ти знаєш?
А) матеріальні
Б) транспортні
В) емоційні
Г) юридичні
Г) часові.
4. Що допомагає навчитися говорити «Ні»?
А) ізоляція себе від інших
Б) розуміння своїх ресурсів
В) упертість.
5. До чого призводить встановлення особистих кордонів?
А) до збереження ресурсу
Б) до комунікабельності

- В) до співчуття
- Г) до чесності.

10. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися думками:

1. Що ти зробиш уже сьогодні?
2. Що ти візьмеш у майбутнє життя?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

11. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, то наповнюємося енергією незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

Запропонувати учням поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ:

5–8 класи





5 клас



6 клас



7 клас



8 клас

Презентації до уроків

Тема 6

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

(5 клас — 10–11 років)

МЕТА: навчитися усвідомлювати емоції, розпізнавати їх у себе та в інших, формувати навички управління емоціями.

ЗАВДАННЯ:

- надати теоретичну інформацію про емоційний інтелект;
- навчитися розпізнавати емоції в себе та інших;
- навчити учасників через матрицю емоцій розуміти, про що свідчать емоції;
- знаходити засоби отримання позитивного емоційного стану в класі.

ОБЛАДНАННЯ: аркуші паперу формату А–4; аркуші ватману; кольорові олівці, блокнот для записів, ручка; різнокольорові тонкі стрічки — 5–8 кольорів; аркуш з написаними емоціями за кількістю учасників (емоції можуть повторюватися), метафоричні асоціативні карти (МАК) «Emotions».

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Відео про емоційний інтелект
3. Теоретичний блок
4. Вправа «Покажи емоцію»
5. Теоретична частина через Матрицю емоцій
6. Вправа «Емоційний силует класу»
7. Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу
8. Зворотній зв'язок
9. Завершення заняття

1. Привітання — 2–3 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітати учнів та оголосити тему, мету, завдання заняття.

Ведучий:

«Кожен із нас виявляє різні емоції: сум, злість, щастя, радість, спокій, інтерес та інші.

А ви ніколи не замислювалися — навіщо нам потрібні емоції?

Як зрозуміти, про що нам хочуть сказати емоції?

І як можна керувати своїми емоціями?

Сьогодні ми знайдемо відповіді на ці важливі запитання».

2. Відео про емоційний інтелект — 7–10 хв.

МЕТА: актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий пропонує переглянути відео про емоційний інтелект та пропонує обговорити наступні запитання.

Запитання для обговорення:

1. Що таке емоційний інтелект (EQ)?
2. Як себе почуває людина, у якої розвинений емоційний інтелект?
3. Як EQ допомагає у стосунках із людьми?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

3. Теоретичний блок — 7–10 хв.

МЕТА: розкрити теоретичні аспекти поняття «емоційний інтелект».

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Емоційний інтелект є важливою частиною нашого життя.

1. Людина з розвиненим емоційним інтелектом уміє керувати своїми емоціями: розуміє, про що хочуть сказати емоції, як вони впливають на твою поведінку, що зробити, щоб упоратися з неприємними емоціями, не заподіюючи шкоди собі чи оточенню.

Наприклад: якщо людина відчуває таку емоцію, як злість, то вона розуміє, що вона потрапила в ситуацію, у якій їй некомфортно й погано, їй доводиться робити те, що не хочеться, порушують її особисті межі. Емоція «злість» якраз про все це і свідчить.

Якщо людина не вміє керувати емоціями, то злість починає керувати поведінкою людини: вона може кричати, щось ламати, розбивати, штовхатися та навіть битися, завдаючи шкоди оточенню й собі.

Якщо ж людина вміє керувати своїми емоціями, то вона зрозуміє, через що саме вона розлютилася та як зробити так, щоб знизити інтенсивність цієї емоції без шкоди для себе й оточення.

2. Людина з розвиненим емоційним інтелектом уміє за зовнішнім виглядом — за виразом обличчя, за позами, за тілом і за рухами — визначити емоційний стан іншої людини. А це допомагає краще зрозуміти іншу людину та налагодити з нею найкращі для спілкування стосунки.

Наприклад: якщо людина бачить, що її друг засмучений, то найкраще, що вона може зробити, — це підійти й поцікавитися, що трапилося, запитати, чим вона може допомогти.

Або батьки прийшли додому втомлені чи роздратовані, а тобі потрібно домовитися про те, що прийдуть в гості друзі. Програшний варіант — з порога повідомляти їм цю новину, яка може посилити роздратування й ви отримаєте відповідь «Ні». А це зовсім не те, що б вам хотілося почути. Можливо, ваша допомога батькам — накрити чи прибрати зі столу, помити посуд — у цьому випадку може підняти їм настрій. А під гарний настрій ваша новина має набагато більше шансів отримати позитивну відповідь.

3. Людина з розвиненим емоційним інтелектом виявляється емоційно стійкою у стресових і складних життєвих ситуаціях.

Наприклад, якщо ви отримали погану оцінку, з кимось посварилися або на змаганнях не перемогли, то емоційний інтелект допомагає швидко заспокоїтися, зрозуміти, що вам допоможе все подолати, щоб отримати хорошу оцінку, перемогти або помиритися з тим, з ким посварилися.

4. Вправа «Покажи емоцію» (взято з інтернет-ресурсів) — 10–15 хв.

МЕТА: сприяти формуванню навички розпізнавання своїх емоцій та емоцій інших людей.

ОБЛАДНАННЯ: аркуш із написаними емоціями за кількістю учасників (емоції можуть повторюватися), метафоричні асоціативні карти.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Перший крок у бік розвитку емоційного інтелекту — це вміння розпізнавати емоції свої й чужі. Зрозуміти, яку емоцію в цій ситуації ви відчуваєте, допоможе поза тіла, вираз обличчя, рухи тощо».

1. Учасники об'єднуються у групи по 3–4 людини.
2. Кожен учасник отримує аркуш, на якому написана 1 емоція.
3. По черзі учасники намагаються показати емоцію без слів. Інші повинні вгадати її.
4. Ведучий пропонує 5 охочим учням вийти на середину класу та роздає кожному по метафоричній карті. Учасники мовчки по черзі показують емоції, які вони побачили на карті, а учні класу намагаються відгадати їх.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для обговорення:

1. Кому вдалося правильно назвати емоції, які показували у групах, а потім перед класом?
2. Що допомогло вам відгадати емоцію правильно?
3. На що ви дивилися і звертали увагу?
4. Коли ви показували емоції, що допомогло вам показати так, щоб інші легко її відгадали?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Ми можемо показати свої емоції та визначити емоційний стан іншої людини через зовнішній вигляд, завдяки виразу обличчя, за допомогою поз і рухів».

5. Теоретична частина через Матрицю емоцій (взято з інтернет-ресурсів) — 10–15 хв.

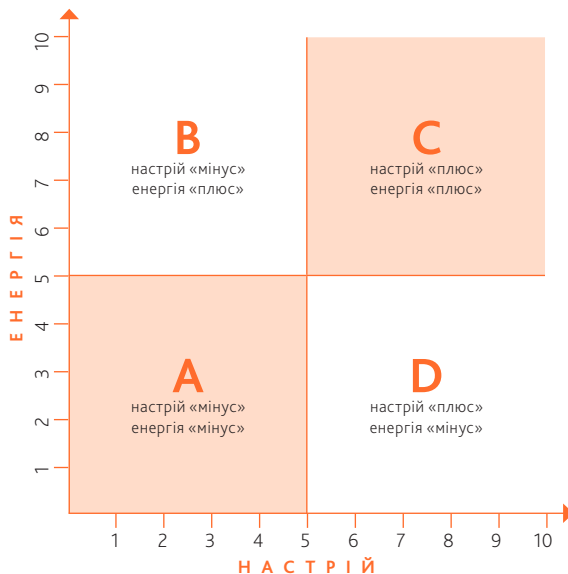
МЕТА: розкрити теоретичні аспекти поняття «емоційний інтелект».

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Кожна емоція складається з двох частин — із настрою та енергії».

Навіть якщо вам складно зрозуміти, яку емоцію відчуваєте, то матриця допоможе вам зрозуміти, про що вам говорить емоція та що найкраще ви можете зробити в цьому емоційному стані».

1. Написати, який зараз у вас настрій та оцінити його балами — від 1 до 10, де 1 бал — «жахливий», а 10 балів — «чудовий».
2. Написати, яка у вас зараз кількість енергії, оцінивши її балами від 1 до 10, де 1 бал — «немає сил взагалі, як у розрядженої батареї», 10 балів — «моя «батарея» із зарядом на всі 100%, я повна(повен) сил».
3. Намалювати систему координат, де горизонталь — це настрій, а вертикаль — енергія. Позначити на кожній 0 та 10.
4. Поділити систему координат на 4 квадрати та позначити квадрати літерами А, В, С, D.
5. Позначити свої настрій та енергію і з'єднати це в одну точку. Подивитися, у який квадрат ви потрапили.



У **квадраті А** настрої — «мінус», енергія також «мінус».

— Коли в нас поганий настрої і немає сил та енергії, які ми відчуваємо емоції?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Ведучий пропонує учасникам послухати музику, яка відображає деякі з цих емоцій:

- «Ніч яка місячна» Олег Винник, святкове шоу «З Днем народження, Україно!»
- «Ніжно» Тіна Кароль, слова та музика — Андрій Підлужний

— З якими емоціями у вас асоціюється ця музика?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

У квадраті А «мешкають» такі емоції, як смуток, печаль, безсилля, апатія, депресія, страх.

Кожна емоція з цієї групи свідчить про своє, але їх об'єднує те, що в людини, яка відчуває ці емоції, немає настрою й закінчується енергія.

Що найчастіше хочеться робити людині у стані, коли немає енергії й немає настрою? Хочеться плакати, усамітнитися і часто немає бажання ні з ким спілкуватися.

У **квадраті В** — настрої «мінус», але енергії стало більше.

— Коли в нас поганий настрої, але багато сил та енергії, які ми відчуваємо емоції?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Ведучий пропонує учасникам послухати музику, яка відображає деякі з цих емоцій:

- Mötley Crüe — Kickstart My Heart
- AC/DC — Demon Fire

— З якими емоціями у вас асоціюється ця музика?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

У квадраті В «мешкають» такі емоції, як роздратування, злість, агресія, гнів, лють. Ці емоції з'являються часто, коли порушують наші особисті межі.

Емоції з цієї групи об'єднує те, що в людини, яка їх відчуває, немає настрою, але є багато енергії.

Що найчастіше хочеться робити людині у стані, коли багато енергії й немає настрою? Висловлювати злість та агресію через крик, щось ламати, бити, руйнувати. І це може бути спрямовано не тільки на речі, а й на інших людей.

У **квадраті D** — настрій «плюс», але енергії — «мінус».

— Коли в нас гарний настрій, але нема сил та енергії, які ми відчуваємо емоції?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Ведучий пропонує учасникам послухати музику, яка відображає деякі з цих емоцій (аудіо на 5 хв. — звуки моря, шум хвиль).

— З якими емоціями у вас асоціюється ця музика?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

У квадраті D «мешкають» такі емоції, як спокій, умиротворення, ніжність, співчуття, вдячність. Емоції з цієї групи об'єднує те, що в людини, яка відчуває ці емоції, добрий настрій, але немає енергії.

Що найчастіше хочеться робити людині у стані, коли багато енергії й немає настрою? Побути з близькою людиною, нікуди не поспішати, розслабитися.

У **квадраті C** — настрій гарний і є енергія. Це найресурсніший і найбажаніший стан.

— Коли в нас гарний настрій, багато сил та енергії, які ми відчуваємо емоції?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Ведучий пропонує учасникам послухати музику, яка відображає деякі з цих емоцій:

- Tones and I — Dance Monkey
- Zdob și Zdub & Advahov Brothers — Trenulețul

— З якими емоціями у вас асоціюється ця музика?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

У квадраті С «мешкають» такі емоції, як радість, щастя, задоволення, натхнення, захоплення. Емоції з цієї групи об'єднує те, що в людини, яка відчуває ці емоції, добрий настрій та багато сил і енергії.

Що найчастіше хочеться робити людині у стані, коли багато енергії й немає настрою? Посміхатися, сміятися, стрибати, веселитися та ділитися цим з іншими.

«Ми можемо бути в різних емоційних станах. І після сьогоднішнього заняття кожен із вас зможе вже розуміти, яка емоція й чому в нього з'явилася, розуміти, в якому квадраті вона перебуває.

Але як ними керувати? Як зробити так, щоб частіше відчувати приємні емоції або як вибиратися з неприємних?

Важливо зрозуміти, що ми самі можемо змінювати свій настрій або допомагати іншим змінювати їхній настрій на краще.

Почнемо з квадрата А. Коли нам сумно, ми без сил, є відчуття самотності й нічого не хочеться, то близький друг, який поруч, завжди підніме нам настрій словами, цікавою історією, обіймами чи просто своєю присутністю.

Минув час, і ми помічаємо, що вже не так сильно сумуємо, що навіть заспокоїлися і вже потрапили до квадрата D. А у квадраті D настрої гарний, лишилося тільки енергію підтягнути вгору.

Для цього найкращий спосіб — відпочинок, який дає сили і підзаряджає, як розетка батарею телефона. І після підзарядки ви легко опиняєтеся у квадраті С з гарним настроєм, повні сил.

А як же потрапити з квадрата В у квадрат С?

Це завдання непросте. І важливо розуміти, що чим більше в нас буде енергії та менше настрою, тобто чим інтенсивнішими будуть негативні емоції, тим важче нам буде з ними впоруватися.

Емоції злість, роздратування, агресія з'являються тоді, коли порушують наші особисті межі.

Тому, відстоюючи свої особисті межі, ви знижуєте ймовірність появи цих емоцій у вашому житті.

Але якщо ви все ж таки потрапили в цей квадрат і відчуваєте, як всередині вас закипають негативні емоції, то важливо робити так, щоб не зашкодити ні собі, ні оточенню. Це може бути:

- активні ігри з м'ячем або взимку — у сніжки, бої повітряними кульками;
- тренування, спорт;
- голосно кричати в лісі чи на озері, а ще краще — співати».

6. Вправа «Силует емоцій класу»

(взято з інтернет-ресурсів) — 15–20 хв.

МЕТА: сприяти формуванню вміння усвідомленого прояву власних емоційних станів.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Уявіть, що ваш клас — це одна велика людина, яка складається з різних частин — з вас, учнів.

Емоційний стан класу — це емоції, які кожен із вас приносить у клас.

Хтось прийшов із гарним настроєм, поділився своєю радістю з однокласниками — і її у класі стало більше.

Хтось прийшов у поганому настрої, але його пригостив однокласник чимось смачним, розказав смішну історію — і настрої кожного став кращим.

Хтось когось ображає у класі — з'являється більше злості й образи, через які не можеш свою увагу зосередити на уроках, став неухважним та ще й отримуєш зауваження від учителя.

А хтось захистив тебе від кривдника, підтримав, допоміг — від цього на душі стало тепло й після цього ти теж хочеш зробити щось хороше для іншої людини».

1. Повісити на стіну 2 аркуші ватману у зріст учнів.
2. Попросити вийти 2-х добровольців — вони будуть силуетами емоцій класу.

Поставити кожного біля аркуша ватману та обвести так, щоб вийшов силует (виходить силует 1 і силует 2). Зняти силуети зі сті-

ни й покласти на підлогу або на парти, щоб можна було на них малювати.

3. Запропонувати учасникам поміркувати:

- Який ти зробив унесок в емоційний стан класу?
- Які емоції кожен учасник приніс сьогодні у клас?
- Якого кольору ці емоції? Якого розміру? Якої форми?

4. Кожен учасник бере олівці кольорів своїх емоцій і малює їх у силуеті.

5. Після того, як усі намалюють свої емоції, попросити, щоб кожен учень відкрив свій портфель і знайшов предмет, який асоціюється з цією емоцією. Попросити залишити цей предмет в силуеті 1.

Можна сфотографувати отриманий силует.

6. Запропонувати учасникам поміркувати:

- З якими емоціями я хотів би прийти завтра та які свої емоції я хотів би принести у клас?
- Якого кольору ці емоції? Якого розміру? Якої форми?

7. Кожен учасник бере олівці кольорів своїх емоцій і малює їх у силуеті 2.

8. Після того, як усі намалювали свої емоції, запропонувати учасникам стати поруч із силуетом 2.

Попросити уявити, що вже відчуваєш емоції, з якими хотіли б прийти завтра. Відчуйте їх усередині себе та «вдягніть» їх на себе, як сукню чи піджак.

9. Походити й поділитися цією емоцією зі своїми однокласниками. Для цього вибрати стрічки кольору емоцій, які ви одягнули на себе. І поділитися з 5–6-ма однокласниками цими емоціями — зав'язати їм стрічку на руці та назвати емоцію, якою ділитесь.

Озирнутися навколо — простежити, щоб у всіх однокласників на руках були стрічки.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для обговорення:

1. Як ви себе почуваете після виконання цього завдання?
2. Що вам сподобалося найбільше?
3. Який висновок ви можете зробити після цього завдання?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

7. Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу — 3–5 хв.

МЕТА: закріплення пройденого матеріалу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням запитання для закріплення пройденого матеріалу:

1. Навіщо людині потрібен емоційний інтелект?
2. З яких 2-х частин складаються емоції?
3. Як ми можемо розпізнати емоції без слів?
4. Які емоції знаходяться у квадраті С?
5. Які емоції дають нам сили?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

8. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися думками:

1. Що нового ви дізналися?
2. Що запам'яталося?
3. Чому вдалося навчитися?
4. Що було корисним?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

9. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, то наповнюємося енергією, незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

Запропонувати учням поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

Тема 6

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

(6 клас — 11–12 років)

МЕТА: навчитися усвідомлювати свої емоції, формувати вміння трансформувати їх за необхідності.

ЗАВДАННЯ:

- актуалізувати знання учнів про емоції та почуття;
- ознайомити учасників зі стратегіями роботи з емоційними станами;
- формувати вміння розуміти емоції інших;
- сприяти покращенню взаємодії в учнівському колективі.

ОБЛАДНАННЯ: аркуші А–4, різнокольорові олівці.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Вправа «Сьогодні я відчував ...»
3. Теоретичний блок
4. Вправа «Де в моєму тілі живе ...?»
5. Вправа «Трансформація»
6. Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу
7. Зворотній зв'язок
8. Завершення заняття

1. Привітання — 1–2 хв.

МЕТА: налаштування учнів на роботу в заявленій темі.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітати учнів та оголосити тему, мету, завдання заняття.

Запропонувати учасникам назвати ті емоції, які вони знають, поділивши їх на категорії «приємні» та «неприємні».

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

2. Вправа «Сьогодні я відчував...» (автор Н. Дорошенко) — 7 хв.

МЕТА: актуалізувати важливість різних емоційних станів.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Усі учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та продовжує фразу:

«Коли на мене кричать, я відчуваю ...»

«Коли мене принижують/виховують, я відчуваю ...»

«Коли мене хвалять, я відчуваю ...»

«Коли мені дякують, я відчуваю...».

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Кожна емоція пов'язана з певною ситуацією й тим, як до нас ставляться інші люди. Усі емоції є важливими, і ми повинні вміти їх ідентифікувати та приймати в собі».

3. Теоретичний блок — 5–7 хв.

МЕТА: розкрити основні аспекти поняття «емоційний інтелект».

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Кожна людина зберігає в собі повну гаму почуттів та емоцій. Щодня усвідомлено чи несвідомо ми вибираємо, якими почуттями прикрасити полотно нашого життя сьогодні.

Кожне почуття важливе, немає почуттів «поганих» та «хороших». Усі вони нам потрібні для розуміння себе, наших бажань і потреб.

Щоб не заплутатися в житті, важливо знати, розуміти й застосовувати емоційну грамоту.

Емоційний інтелект — це поняття, яке одночасно вражає нас своєю простотою і глибиною.

У Вікіпедії зазначено:

Емоційний інтелект — здібності, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і оточення. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції та почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточенням.

Є багато методів визначення емоційного інтелекту, але майже всі вони зводяться до чотирьох компонентів:

1. Самосвідомість — фундамент емоційного інтелекту — це здатність людини усвідомлювати свої емоції, уміти аналізувати і правильно їх тлумачити.
2. Володіння собою — уміння зберігати емоційний баланс, особливо у критичних ситуаціях. Володіти емоціями — не означає пригнічувати їх у собі. Важливо відчувати та усвідомити свій емоційний стан і діяти відповідно до нього.
3. Розуміння емоцій інших (емпатія) — це уміння розуміти оточення; спілкуватися з урахуванням його емоційного стану.
4. Управління взаємовідносинами — це здатність будувати контакти і взаємодіяти з тими, хто нас оточує, урахуовуючи емоційний стан не окремо взятої людини, а цілого колективу. Чим вищий рівень емоційного інтелекту в батьків, тим вищі показники емоційного інтелекту в їхніх дітей. Відповідно до теорії Д. Гоулмана та інших дослідників, кар'єрні й матеріальні успіхи є, як правило, наслідком високого емоційного інтелекту.

Дієвість і вплив емоційного інтелекту можна зрозуміти, поглянувши на окремі сфери життя.

Навчання чи бізнес: розвинений емоційний інтелект допомагає прокладати курс через складності у школі чи на робочому місці, бути лідером та надихати інших, а також розвивати професійну кар'єру.

Здоров'я: керування емоціями свідчить про здатність керувати стресом, що зберігає здоров'я.

Взаємовідносини: розуміючи власні емоції та вміючи їх контролювати, людина здатна краще виражати свої почуття та розуміти, як почуваються інші люди. Завдяки цьому спілкування стає більш ефективним, а стосунки, як з друзями, так і в сім'ї, — міцнішими.

Життєвий цикл емоцій:

- народження
- підняття
- прояв
- розуміння.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для обговорення:

1. Чи часто у вас трапляються непорозуміння у стосунках із рідними, друзями, знайомими?
2. Що таке емоційний інтелект?
3. Як він допомагає в житті?
4. Які інструменти емоційного інтелекту ви можете використовувати в повсякденному житті?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Емоційний інтелект є важливою частиною нашого життя.

Щоб розвинути в собі здатність до найбільшого відчуття щастя та успішної самореалізації, людині варто розвивати свій емоційний інтелект. Адже завдяки йому ми можемо знайти баланс між розумом і почуттями та наблизитися до відчуття гармонії в житті».

4. Вправа «Де в моєму тілі живе ...?»

(автор Н. Дорошенко) — 5–7 хв.

МЕТА: *познайомити учнів з емоціями на рівні тіла, навчитися їх розпізнавати.*

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Педагог видає заготовки схематично зображених людей або пропонує на аркуші А4 самостійно схематично намалювати людину.

Учням треба зафарбувати ті частини тіла, в яких «живе» та чи та емоція (страх, образа, злість, любов, огида та ін.). Біля зафарбованих частин підписати назви емоцій.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для обговорення:

1. Що допомогло визначити, де «живе» та чи та емоція?
2. Як обирали кольори? Чому саме такі?
3. Які відчуття були у вас під час малювання?
4. Яку пораду стосовно розпізнавання емоцій ви хотіли б дати собі та іншим?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Вправа допомагає ідентифікувати емоції та навчає їх відчувати на тілесному рівні.

5. Вправа «Трансформація»

(взято з інтернет-ресурсів) — 5–8 хв.

МЕТА: сприяти формуванню вміння трансформувати власні емоційні стани.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий пропонує учасникам приклад, пов'язаний з криком: просить пригадати ситуацію, у якій на учнів хтось дуже кричав або обзивав їх; ставить запитання, що вони відчували при цьому.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Ведучий просить вголос або про себе проказати фразу «У людини просто поганий настрій/не заладився день тощо. Мене це ніяк не стосується». Ведучий пропонує учасникам сказати, що вони відчують зараз у тій самій ситуації.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Ведучий об'єднує учасників у пари; пропонує кожному пригадати/розповісти неприємну ситуацію із власного життя, коли хтось кричав, говорив образливі речі тощо; розіграти описану си-

туацію (один учасник кричить/говорить щось неприємне/образливе, а інший уголос проказує фразу: «У людини просто поганий настрій/не заладився день тощо. Мене це ніяк не стосується»).

РЕФЛЕКСІЯ:

Виходячи з формули «Подія+Реакція=Наслідки», **поміркуйте:**

1. Що впливає на наші емоції та реакції?
2. Від чого залежать емоційні результати чи наслідки від події?
Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

6. Аналітичні запитання для закріплення пройденого матеріалу — 3–5 хв.

МЕТА: закріплення пройденого матеріалу

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням запитання для закріплення пройденого матеріалу:

1. Що таке емоційний інтелект?
2. З чого складається емоційний інтелект?
3. Які є етапи життєвого циклу емоцій?
4. Навіщо людям розвивати емоційний інтелект?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

7. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися думками:

1. Що ти зробиш уже сьогодні?
2. Що ти візьмеш у майбутнє життя?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

8. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, то наповнюємося енергією незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

Запропонувати учням поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

Тема 6

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

(7 клас — 12–13 років)

МЕТА: навчитися ідентифікувати свої почуття та почуття інших.

ЗАВДАННЯ:

- сприяти усвідомленню неоднозначності емоційних станів;
- розширювати знання про емоційний інтелект;
- формувати навички розуміння власного емоційного стану;
- сприяти формуванню навички пошуку способів зміни емоційного стану;
- формувати вміння відстежувати власні почуття, навчитися давати їм назву;
- сприяти формуванню вміння відстежувати власну реакцію на прояв почуттів інших.

ОБЛАДНАННЯ: картинки чи аркуші з одним словом — назвою почуття (можна завчасно роздрукувати список та розрізати на маленькі аркуші), кольоровий пластилін не менше 5 кольорів, аркуш А4 або чернетку-підстилку під пластилін для кожного учня.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Притча
3. Гра з емоціями
4. Теоретичний блок
5. Вправа «Вимірювач настрою»
6. Арттерапевтична вправа «Планета емоцій»
7. Зворотній зв'язок
8. Завершення заняття

1. Привітання — 2–3 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітати учнів та оголосити тему, мету, завдання заняття.
«Всі емоції та сили у своєму житті ви будете черпати зсередини» (*Едіт Єва Егер*).

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли цей вислів.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

2. Притча (взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням послухати притчу.

У Додатках запропоновано кілька варіантів притч для актуалізації теми заняття; ведучий має можливість обрати притчу на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

Притча про корабель та скелі

Одного разу пасажир, що подорожував на кораблі, помітив під водою безліч великих і малих підводних каменів, якими було встелене все дно. Він запитав у капітана:

— Скажіть, як вам вдається пройти серед безлічі підводних каменів? Ви, мабуть, знаєте тут кожен камінчик, щоб оминати його.

— Ні, — відповів капітан, — підводного каміння я не знаю, але я знаю найглибші місця, де можна безпечно провести корабель.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли притчу.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Немає сенсу оминати, забороняти, придушувати неприємні емоції та почуття, варто навчитися їх стишувати та викликати приємні».

3. Гра з емоціями (модифікація О. Падій вправу з програми «Емоційна компетентність» В. Назаревич) — 5–7 хв.

МЕТА: усвідомлення неоднозначності емоційних станів.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам розглянути картинку на екрані та назвати емоцію, яку вони побачили, або попросити написати в чат.



РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Наші емоції неоднозначні, ми можемо неправильно трактувати емоційні стани інших людей. Усміхнена людина не завжди задоволена та щаслива, а людина без посмішки на обличчі — не завжди сумна, нещасна чи потребує допомоги.

Уявіть: співрозмовник усміхається у відповідь на ваші репліки, а ви собі вирішуєте, що його усмішка — глузлива і що він з вас кепкує. Насправді ж людина радіє від ваших слів, бо ввічлива, чи ще з десяти інших причин. Однак у певний момент ви неправильно оцінили емоцію і, як наслідок, додумали про неї та її наміри те, чого людина не мала на увазі.

Розвиваючи свій емоційний інтелект, ми стаємо уважніші до себе, до своїх відчуттів, бажань і потреб, водночас це дозволяє нам краще розуміти інших людей, відчувати їхні потреби, мотиви, поведінку».

4. Теоретичний блок — 7–10 хв.

МЕТА: розкрити теоретичні аспекти поняття «емоційний інтелект».

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Емоційний інтелект — це вміння розуміти, усвідомлювати та керувати власними емоціями, своєю мотивацією, думками й поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння помічати актуальні потреби інших і співпереживати.

Не існує точного способу визначити рівень емоційного інтелекту, але Деніел Гоулман запропонував **п'ять базових складників EQ:**

- **Усвідомлення своїх емоцій (самопізнання):** назвати те, що відчуваємо, визначити емоційний стан, настрій.

Уміння помічати свої емоції дозволяє краще зрозуміти, чому ті чи ті емоції виникають у певний момент, про що вони сигналізують, яка їхня функція в конкретний момент. Люди, які розуміють свої почуття, приймають швидкі рішення, менше вагаються, готові чути свої істинні потреби та бажання, легше досягають бажаного.

- Управління своїми емоціями (саморегуляція).

Уміння керувати емоціями не шляхом пригнічення, а через справжнє усвідомлення, проживання та аналіз, здатність зберігати емоційний баланс навіть у критичних ситуаціях.

Володіти собою в певних ситуаціях, уміти при потребі визначити рамки свого впливу, заспокоїти себе, упоратися з тривогою чи гнівом. Таке вміння розвиває адаптивність і стресостійкість, що дає можливість простіше проживати життєві виклики, труднощі.

- Самотивація.

Уміння керувати власними імпульсами.

Уміння самостійно себе надихати, знаходити особисті сенси, ставити досяжні цілі та поступово рухатися до їхньої реалізації.

- Емпатія: розуміння/розпізнавання емоцій інших людей.

Здатність урахувувати почуття інших людей під час прийняття рішень, навичка слухати й чути, дивитися й бачити емоційні стани, потреби інших людей.

- Управління стосунками (соціальні навички).

Уміння налагодити контакти та взаємодіяти з людьми, що оточують; уміння зацікавити людей і працювати в команді; уміння вирішувати конфлікти, бачити сильні сторони інших; уміння прийняти різні точки зору, знайти спільні точки дотику.

Учені дійшли висновку, що люди з розвиненим емоційним інтелектом:

- краще взаємодіють з іншими людьми,
- мають більш високий рівень психологічної стійкості,
- приймають більш зважені та ефективні рішення,
- демонструють кращі лідерські навички.

5. Вправа «Вимірювач настрою»

(взято з інтернет-ресурсів) — 10–12 хв.

МЕТА: сприяти формуванню навички розуміння власного емоційного стану та пошуку способів його зміни.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Дослідники Йельського центру емоційного інтелекту розробили цілу програму RULER, що допомагає розвитку емоційного інтелекту, та запропонували вимірювач настрою.

Ведучий пропонує учасникам визначити, у якому із квадратів вони себе відчують.

Можна накреслити квадрати на дошці/фліпчарті та запропонувати учасникам позначити свій актуальний емоційний стан (наліпками або намалювати смайлики чи просто крапки маркерами).

Під час роботи онлайн можна попросити показати олівець, фломастер одного з 4-х кольорів, що відповідає настрою зараз, чи обрати із реакцій сердечко відповідного кольору або написати в чат.

Ведучий може зафіксувати, якого кольору зараз більше.

Ведучий наголошує, що умовно наші **емоції можна поділити на ті, що додають нам енергію, й ті, що знижують/забирають її**. Крім того, ми можемо виділити ті **емоції, що приємні для нас, і ті, що неприємні**. Спираючись на це, Д. Карузо створив матрицю емоційних станів.

Ведучий пропонує учасникам поміркувати, в якому з квадратів знаходиться радість, натхнення (*жовтий квадрат*), злість, роздратування (*червоний квадрат*), сум, смуток (*синій*), умиротворення, спокій (*зелений*).

Ведучий обов'язково зазначає, що непотрібних емоцій не існує. Кожна для чогось важлива. Бо **емоції — це наш внутрішній мотиватор дій**. Кожна емоція сприяє певному виду діяльності.

Ведучий пропонує під музику виконати одну із запропонованих тілесних вправ:

- танцювати;
- тупотіти ногами;
- повіджиматися чи пострибати;
- голосно підспівувати;
- м'яти папір та з силою кидати в кошик/миску/коло;
- рвати папір тощо.

Після завершення активності ведучий пропонує учасникам знову визначити квадрат, у якому вони себе відчують, та дати відповідь на запитання:

1. Чи змінився емоційний стан? Як саме?
2. Чи змінилася емоція?
3. Чи збільшилася ваша енергія?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Ви вже вмієте в якісь моменти регулювати свій емоційний стан. Можна підбирати різні вправи для саморегуляції, відстежуючи, що допомагає саме вам».

6. Арттерапевтична вправа «Планета емоцій»

(автор Н. Ситник) — 15–20 хв.

МЕТА: навчитися ідентифікувати свої почуття та почуття інших.

ЗАВДАННЯ: відстежити свої почуття, навчитися давати їм назву; відстежувати свою реакцію на прояв почуттів інших.

Вік — від 10 років

ОБЛАДНАННЯ: картинки чи аркуші з одним словом — назвою почуття (можна завчасно роздрукувати список та розрізати на маленькі аркуші), кольоровий пластилін мінімум 5 кольорів, аркуш А4 або чернетку-підстилку під пластилін для кожного учня.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

1. Кожному учневі рандомно роздати папірці з 1 позитивним та 1 негативним словом-почуттям.
2. Розбити учнів на п'ятірки. Кожна з них стає в коло.
3. Завдання: у кожному колі всі по черзі зачитують своє слово та показують рух тіла, який, на їхню думку, передає це почуття. Усі інші повторюють цей рух і кажуть вголос це слово. Намагаються відчути, чи передає цей рух назване слово.

Далі той, хто говорив, вибирає колір пластиліну, який відповідає цьому почуттю, зіплює з нього намистинку діаметром приблизно 1 см, кладе на аркуш. Усі також вибирають свій колір до цього слова й ліплять намистини.

4. І так по колу — усі 5 учнів.

Вийде — по 2 слова кожному, а значить у кожного має бути по 10 намистин на 10 слів.

- Усі намистини об'єднуємо в одну кульку і зліплюємо її з натиском, додаючи вправу тілесної арттерапії. Сильно вдихаючи, кладемо в долоні кульку кольорового пластиліну, з поступовим видихом крутимо її за часовою стрілкою. І так 5 разів. Має вийти кулька, схожа на планету.

РЕФЛЕКСІЯ:

Аналіз роботи:

- Дати назву своїй планеті почуттів.
- Які елементи планети найважливіші?
- Про що вони?
- Як це відображає ваші емоційні стани в реальному житті?
- Які реакції тіла та дихання ви помітили під час роботи?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Вправа дає змогу навчатися ідентифікувати свої особисті почуття, бачити приклад інших, відстежувати свою реакцію через рухи тіла, колір та емоції на прояв почуттів іншими учасниками.

7. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

«Коли ви починаєте усвідомлювати емоції — ви починаєте керувати життям» (Т. М. Робсон)

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися думками:

- Що ти зробиш уже сьогодні?
- Що ти візьмеш у майбутнє життя?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

8. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, то наповнюємося енергією незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

Запропонувати учасникам поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому і за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

Тема 6

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

(8 клас — 13–14 років)

МЕТА: розкрити значущість розуміння емоцій і почуттів та їхньої глибини.

ЗАВДАННЯ:

- навчити розуміти та ідентифікувати свої почуття та емоції;
- навчити проживати емоції без нанесення шкоди собі та іншим;
- навчити бути чуйними до себе та оточення.

ОБЛАДНАННЯ: картинки чи аркуші з одним словом — назвою почуття (можна завчасно роздрукувати список та розрізати на маленькі аркуші), кольоровий пластилін не менше 5 кольорів, аркуш А4 або чернетку-підстилку під пластилін для кожного учня.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Відео «Приклади емоційної взаємодії»
3. Повчальна історія
4. Вправа на взаємодію «Вгадай, якщо зможеш»
5. Теоретичний блок
6. Вправа з тілесної терапії «Розумне тіло»
7. Перлини-підказки про емоції та почуття
8. Питання для закріплення пройденого матеріалу
9. Зворотній зв'язок
10. Завершення заняття

1. Привітання — 2–3 хв.

МЕТА: налаштування на роботу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Привітати учнів та оголосити тему, мету, завдання заняття.

2. Відео «Приклади емоційної взаємодії» — 5–8 хв.

МЕТА: продемонструвати важливість позитивної емоційної взаємодії

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий пропонує учасникам переглянути відео, де в рамках експерименту побачимо реакцію дитини на емоційність мами та на відсутність емоцій (Still Face Experiment, Dr Edward Tronick).

У ході експерименту можемо бачити:

1. Діти раннього віку здатні емоційно реагувати та відчувати емоційний стан мами, тобто навколишнього світу.
2. Зацікавленість мами, її радість, прихильність до гри і взаємодія спонукає маля реагувати так само (дитині спокійно, радісно, грайливо) та цікавитися зовнішнім світом (показує пальчиком на щось ззовні).
3. Відсутність емоційності та реакції, байдужість мами спочатку спонукає дитину привернути мамину увагу посмішкою, рухами руками, а потім викликає тривогу в маляти й нерозуміння, що відбувається (маля кричить, плаче, засмучується).
4. Врешті мама повертає довіру дитини лагідним голосом, увагою та взаємодією.
5. Взаємодія на рівні емоцій та зацікавленості сприяє розвитку і спокійному емоційному стану.
6. Нехтування та байдужість протягом тривалого часу зумовлюють виникнення страхів, погіршення навчання та розвитку, фізичного та емоційного здоров'я.

Усі ми колись були такими малятами, а значить маємо досвід емоційної взаємодії. Питання — лише в бажанні відновити, акти-

увати здатність бути чуйними, емоційними, розуміти власні емоційні стани й почуття та інших людей.

3. Повчальна історія (взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням послухати історію.

У Додатках запропоновано кілька варіантів мотиваційних історій для актуалізації теми заняття; ведучий має можливість обрати історію на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

У програмі параолімпійських ігор був забіг на 100-метрову дистанцію. На старті бігової доріжки стояло 9 учасників з інвалідністю. Пролунав постріл, почався забіг. Коли учасники пробігли майже третину дистанції, один із них хлопець спіткнувся і впав, кілька разів перекинувшись. Від болю та відчаю він почав плакати. Почувши його плач, решта 8 учасників зупинилися і... повернулися назад. Усі! Дівчина з синдромом Дауна присіла поряд із хлопцем, який упав, обійняла його й запитала: «Тепер тобі краще?». Потім усі дружно пішли до фінішу пліч-о-пліч. А глядачі на стадіоні аплодували їм стоячи.

4. Вправа на взаємодію «Вгадай, якщо зможеш» (автор Н. Задорожна) — 10–15 хв.

МЕТА: тренування навичок спостереження та емпатії, демонстрації почуттів та емоцій без слів; розвиток спектру внутрішніх станів.

ОБЛАДНАННЯ: папірці розміром 10x10 см з написами емоцій і почуттів, коробка/пакет.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

ОФЛАЙН-заняття

Учні сідають у коло на стільцях, щоб бачити одне одного. У будь-якій ємкості, наприклад, пакеті чи коробці, підготовлено

папірці з написами емоцій і почуттів. Кількість папірців має відповідати кількості учасників. Кожен учень по черзі тягне наосліп папірець та демонструє мімікою та/або за допомогою рухів тіла те почуття/емоцію, що написано на папірці. Той, хто вгадує, отримує бал.

Коли кожен учасник продемонстрував те, що витягнув із коробки, підраховуються бали. Той, хто набрав найбільшу кількість балів, стає переможцем і отримує звання «Майстер почуттів».

ОНЛАЙН-заняття

Ведучий на окремих папірцях пише по одній(ому) емоції/почуттю/стану, а на зворотньому боці нумерує всі папірці. Кожен учень називає будь-яку цифру. Учитель демонструє цю цифру та відповідну(е, ий) їй емоцію/почуття/стан. Учень намагається без слів, але за допомогою міміки та рухів тілом це продемонструвати.

Після виконання вправи (офлайн/онлайн) відбувається **обговорення**:

1. Які труднощі були під час демонстрації почуттів, емоцій або станів?
2. Що сподобалося більше — демонструвати чи вгадувати?
3. Що нового дізналися про себе, про інших під час виконання вправи?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Вправа сприяє розвитку знань про різновиди почуттів, емоцій і психологічних станів, а також розвиває емпатію і вміння транслювати емоції та почуття без слів.

Пропонується вгадувати такі почуття, емоції та стани: агресія, азарт, байдужість, блаженство, вдячність, веселість, відчай, впевненість, втома, гнів, доброта, дружелюбність, життєрадісність, заздрість, закоханість, захват, зацікавленість, здивування, зосередженість, напруга, насолода, ніжність, нудьга, образа, повага, полегшення, радість, ревності, рішучість, роздратування, розслабленість, самотність, смуток, співчуття, спокій, сором, умиротворення, шок, щастя.

МЕТА: розкрити теоретичні аспекти поняття «емоційний інтелект».

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Емоційний інтелект — це вміння зрозуміти, ідентифікувати та дати раду своїм і чужим емоціям (оцінити та виразити їх).

Основні складники емоційного інтелекту:

Самосвідомість — здатність усвідомлювати свої емоції, уміти їх аналізувати, тлумачити.

Володіння собою — уміння зберігати емоційну рівновагу, зокрема в критичних ситуаціях. Володіти собою не означає пригнічувати свої емоції або не звертати на них увагу, важливо — відчувати та усвідомити свій емоційний стан і діяти відповідно до нього.

Соціальна свідомість — уміння розуміти оточення та допомагати йому, враховуючи емоційний стан.

Управління взаємовідносинами — здатність вибудовувати контакти з людьми, що оточують, враховуючи свій емоційний стан і стан не лише окремо взятої людини, а колективу загалом.

Високий рівень емоційного інтелекту впливає на ряд факторів, зокрема:

- розвиває гнучкість у спілкуванні: контроль власних внутрішніх станів, адаптація до змін у навколишньому середовищі, здатність діяти і приймати рішення в умовах стресу;
- підвищує самоцінність та самооцінку завдяки розумінню власних почуттів і потреб, усвідомленню своїх здібностей та обмежень незалежно від суджень інших людей;
- сприяє благополучним стосункам у колективі та інших соціальних групах завдяки вмінню етично взаємодіяти з іншими людьми, у тому числі співпрацювати задля досягнення спільної мети;
- посилює адаптаційні здібності в нестандартних ситуаціях: самоконтроль, ефективні стратегії поведінки та реагування, здатність викликати та підтримувати емоції, що спонукають до діяльності;
- розвиває емпатію: здатність відчувати емоційні стани власні та інших людей, розуміння почуттів, потреб та цінностей інших, чутливість до почуттів інших, і як результат — надання допомоги й підтримки, прояв співчуття та доброти.

На допомогу вчителю — вправи з розвитку емоційного інтелекту.

Вправа на щодень — «Щоденник почуттів»

(автор Н. Задорожна)

Варіант 1

Щодня, зайшовши в клас, пишемо в особистий маленький блокнот ту емоцію (стан), з якою я прийшов саме зараз на урок (роздратування, радість, зацікавленість, страх, втома, образа, спокій та ін.), а також бажаний емоційний стан. Учитель дає учням 2 хвилини, аби кожен із них зосередився на своїх відчуттях і записав у свій блокнотик одне-два слова про свій емоційний стан — актуальний саме зараз та бажаний.

Варіант 2

Пропонуємо дітям в особистому блокноті записувати протягом дня всі свої емоції та події/ситуації, що їх викликали. Пам'ятаючи, що більшість подій самі по собі є нейтральними, а емоції — лише наша реакція на ці події.

Варіант 3

Учитель пропонує кожному учневі сказати, що він відчуває зараз, і те, що хотів би відчувати. Якщо, наприклад, учень каже, що він не виспався, то пропонуємо сказати, що у зв'язку з цим він відчуває (втому, пасивність, байдужість, роздратування). Так спрямовуємо учня до розуміння своїх відчуттів. Обов'язковою умовою цього варіанту є відсутність реакцій інших учнів на сказане та почуте. Цінність цієї вправи — не осуд, а розміщення в полі класу будь-яких емоцій і почуттів та їх прийняття іншими.

«Що я відчуваю?»

(автор Н. Задорожна)

МЕТА: ідентифікація емоцій, розвиток емоційного інтелекту.

ЗАВДАННЯ: за допомогою карток відчутти власні емоції та зрозуміти емоції героїв карток.

ОБЛАДНАННЯ: МАК «Дитинство» О. Тараріної чи інші МАК із зображеннями дітей

АЛГОРИТМ ВИКОНАННЯ

Ведучий:

«Витягніть будь-які 3 картки з колоди, які привернули вашу увагу.

Подивіться по черзі на ці 3 картки і скажіть, які емоції, на вашу думку, проживає герой чи герої на зображенні?

Подивіться знову на ці 3 картки і скажіть, які емоції вони у вас викликають. Що саме ви відчуваєте, коли дивитесь на ці картки?

Здайте подумки запитання: «Що я не знаю про свої емоції та почуття?». Після чого наосліп витягніть 3 картки з колоди.

Які емоції та почуття, на вашу думку, демонструють герої карток? Який у них настрій і з чим це пов'язано? Розкажіть свою версію.

Що спільного між вами та ситуаціями, емоціями та почуттями, які ви споглядаєте на кожній картці? Чи відчуваєте ви у своєму житті подібне й коли?

Якби ви могли взаємодіяти з героєм/героями, що зображені на картках, які б це були дії?

Якби ви могли, що б ви сказали або побажали героям на картках?

Що корисного ви дізналися завдяки цій вправі?»

6. Вправа з тілесної терапії «Розумне тіло»

(автор Н. Задорожна) — 8–10 хв.

МЕТА: практично продемонструвати як тіло, міміка, голос та інтонація впливають на наш стан і одночасно виступають підтвердженням, проявом нашого внутрішнього стану.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Станьте на ноги. Відчуйте опору під ногами. Випряміть спину, опустіть і розслабте плечі, руки. Зробіть кілька видихів і вдихів.

Нахиліть голову донизу, дивлячись у підлогу, сумним і пригніченим голосом промовте: «Я — неймовірна людина, у мене все виходить, я — супергерой».

Запитання для обговорення:

1. Що відчуваєте?
2. Чи вірить ваш мозок у те, що ви щойно сказали?
3. Чи відчули ви те, що ви про себе сказали?»

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

«Тепер станьте рівно, підніміть руки догори, подивіться вгору і впевнено, радісно, гучно й натхненно скажіть: «Я — невдаха, в мене нічого не виходить, я — найгірша людина на увесь світ!»

Запитання для обговорення:

1. Які відчуття тепер?
2. Чи повірив цього разу ваш мозок у те, що ви щойно сказали?»

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

(Звісно, ні. Мозок не розуміє слів, коли тіло не підтверджує своїми рухами сказане. Міміка та жести допомагають відчувати те, що транслює тіло).

«Зараз спробуйте в першій позиції вашого тіла, коли голова нахилена донизу, промовити сумним голосом: «Я — невдаха, в мене нічого не виходить, я — найгірша людина на увесь світ!».

Сумно, чи не так?

І ставши твердо, піднявши руки та голову догори, гучно, різно, впевнено та радісно скажіть: «Я — неймовірна людина, у мене все виходить, я — супергерой!».

Які відчуття зараз?»

(Очевидно, що тепер мозок вірить у сказане, а ви набули відчуття впевненості й радості).

ВЕДУЧИЙ ПІДБИВАЄ ПІДСУМОК:

«Отже, те, з яким виразом обличчя ми проживаємо свій день, з якою інтонацією ми говоримо, які рухи робить наше тіло, безпосередньо впливає на наш внутрішній стан, на наші почуття та емоції».

Ця невелика вправа демонструє, як наше тіло, міміка, голос та інтонація впливають на наш стан і одночасно виступають підтвердженням, проявом нашого внутрішнього стану.

7. Перлини-підказки про емоції та почуття (упорядник Н. Задорожна) — 10–15 хв.

МЕТА: розкриття теми уроку на рівні духовних цінностей та етики

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

1. *Я — це не мої емоції.* Щоразу, коли ми емоціонуємо або проживаємо певні почуття і внутрішні стани, важливо усвідомлювати, що все завершується, а ми продовжуємося. Те, що з нами відбувається, — не суцільно ми, це лише фрагменти в різнобарвному мереживі нашої особистості.
2. *Усі почуття потрібні.* У кожному з нас проявляється усе, що нам потрібно для нашого духовного розвитку, для нашого вдосконалення себе, для відчуття щастя, для того, аби зрозуміти себе і свої потреби та потреби інших людей.
3. *Щоб зрозуміти, запитай тіло.* Наше тіло значно розумніше, ніж ми часом про нього думаємо. Щоб зрозуміти свої почуття краще, ми можемо зосередити свою увагу на тому, як наразі себе почуває тіло. Відсканувавши внутрішнім поглядом своє тіло від маківки до стоп, ми можемо відчутти напругу, страх, тремор, залякання, розслаблення тощо. У діалозі з іншою людиною, якщо бути уважним та спостережливим, можна лише завдяки рухам у тілі та міміці співрозмовника визначити, що він відчуває.
4. *За кожним негативним внутрішнім станом стоїть потреба.* Якщо ми проживаємо неприємні почуття, не потрібно чинити їм спротив і намагатися позбутися таких почуттів. Почніть внутрішній діалог: Що я зараз відчуваю? Що я хочу саме зараз? Яка очевидна або прихована потреба ховається за цим моїм почуттям? Стан тривоги може допомогти нам усвідомити потребу в безпеці або, наприклад, образа на когось указує на потребу у визнанні чи відчутті самоцінності.
5. *Милосердя і любов — те, що нас рятує.* Кожен, хто відчуває гнів або є роздратованим, агресивним, — це той, у кого всередині дуже багато болю, суму. Гнівливі люди не погані, їм просто дуже погано. Якщо ми це розуміємо, то маємо вибір — або гніватися чи ображатися у відповідь, і тоді ця «війна» не закінчиться, або відчути біль такої людини і співчувати йому своїм милосердним серцем.

8. Запитання для закріплення пройденого матеріалу — 10–13 хв.

МЕТА: закріплення пройденого матеріалу

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням поміркувати:

1. Як мені навчитися краще розуміти свої емоції та почуття?
2. Міркування над якими питаннями мені допоможуть зрозуміти почуття іншої людини? (*Яку емоцію зараз демонструє ця людина? Які почуття в неї? Яка потреба є зараз у цієї людини?*)
3. Якщо Я — це не мої емоції та почуття, то хто Я?
4. Як уже сьогодні я почну проявляти милосердя та любов до себе й інших людей?
5. Що сьогодні торкнулося мого серця? Що беру для себе з почутого?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

9. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями** та поділитися думками:

1. Що ти зробиш уже сьогодні?
2. Що ти візьмеш у майбутнє життя?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

10. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий:

«Заплющте очі, зробіть кілька глибоких видихів та вдихів, і згадайте, яким насиченим був день: скільки людей ми сьогодні зустріли, скільком людям посміхнулися чи не зробили цього, скільки видихів і вдихів ми зробили, скільки кроків і рухів зробили, починаючи з самісінького ранку, скільки слів сказали іншим людям, як багато міркувань і думок на різні теми в нас виникало. Замисліться, як багато ударів зробило наше серце, адже воно працює безперервно. Скільки скорочень зробили наші м'язи. Скільки дотиків зробило наше тіло до одягу, телефону, ручки, повітря. Це лише кілька прикладів того, як багато ми робимо.

Відчуйте всередині свого серця вдячність до свого тіла, що воно є, воно функціює. Відчуйте вдячність до всіх своїх емоцій і почуттів, які є підтвердженням того, що ви живі, які є маяком, який підсвічує, в якому напрямку рухатися. Відчуйте вдячність до своїх батьків і рідних, завдяки яким ви народилися та зросли. Відчуйте вдячність до самих себе за те, що ваше серце спроможне відчувати різний спектр почуттів, у тому числі співчуття й милосердя до себе та до інших людей, живих створінь.

Відчуйте вдячність до невидимої сили, яку хоч і не видно, але вона відчутна.

Зробіть кілька вдихів-видихів. Розплющуйте очі».

РЕФЛЕКСІЯ:**Запропонувати учням поміркувати над запитаннями:**

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

ОСНОВИ САМО- ПІДТРИМКИ ТА САМОДОПОМОГИ У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ

5–8 КЛАСИ





5 клас



6 клас



7 клас



8 клас

Презентації до уроків

Тема 7

ОСНОВИ САМОПІДТРИМКИ ТА САМОДОПОМОГИ У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ (5 клас — 10–11 років)

МЕТА: *засвоїти практики самодопомоги, самопідтримки у складних обставинах.*

ЗАВДАННЯ:

- *сприяти поглибленню знань про ресурси для подолання складних життєвих ситуацій;*
- *сприяти формуванню усвідомлення про наявність ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій;*
- *надати досвід за допомогою засобів творчості, відчутти рівновагу та впевненість у собі;*
- *надати досвід самопідтримки;*
- *сприяти пошуку власних сильних сторін і якостей.*

ОБЛАДНАННЯ: *фліпчарт, білий та кольоровий папір, ножиці, клей, кольорові олівці, фломастери, робочі зошити, різнокольорові стрічки довжиною 35 см, музичний супровід (весела дитяча музика).*

ТРИВАЛІСТЬ: *онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.*

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. «Мозковий штурм»
3. Теоретична навчальна частина із залученням арттерапевтичних вправ
4. Вправа з кінезіології — «Я ОК!»
5. Зворотній зв'язок
6. Завершення заняття
7. Домашнє завдання

1. Привітання — 2–3 хв.

МЕТА: налаштування на роботу, згуртування колективу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Завдання для учнів: Назвати одне слово-асоціацію, яке запам'яталось з минулого уроку (тема «Емоційний інтелект»).

Діти називають слова по черзі.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Запропонувати учням підібрати цікавий жест-привітання й показати його всім. Почергово діти вітаються з усіма.

Налаштувати дітей на важливість теми «Основи самопідтримки та самопомоги у складних ситуаціях», бо вони вчитимуться прислухатися до себе й давати зворотній зв'язок.

2. «Мозковий штурм» — 5–7 хв.

МЕТА: сприяти формуванню прийняття складних ситуацій як невід'ємної частини життя.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Попросити учнів пояснити, що для них — складні ситуації? Як це? Навести приклади.

Наголосити, що не буває відповідей правильних чи неправильних. Для кожного це буде щось своє.

Ведучий записує всі асоціації учнів на фліпчарті або в чаті, а потім зачитує варіанти.

Висновок ведучого:

«Складні ситуації, проблеми є в житті кожного — це неминучий бік життя.

Першим кроком до розв'язання проблем є розуміння їхньої сутності та виявлення причин виникнення. Суть складної ситуації полягає в наявності на шляху до поставленої мети суттєвих перешкод».

3. Теоретична навчальна частина із залученням арттерапевтичних вправ — 20 хв.

МЕТА: *формувати усвідомлення наявності ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій.*

Ведучий: «Складна ситуація — це така ситуація, в якій не вистає умов, потрібних людині для досягнення поставленої мети. У зв'язку з цим досягнення мети взагалі неможливе чи можливе за рахунок додаткових зусиль і засобів, які зайві в нормальних ситуаціях.

І ми з вами зараз попрацюємо над пошуком цих засобів, ресурсів, які потрібні людині для вирішення завдань».

Тілесноорієнтована вправа «Дерево» (модифікація техніки О. Тараріної)

МЕТА: *розслабитися, відчувати рівновагу, впевненість у собі.*

ЗАВДАННЯ: *проаналізувати засоби, ресурси, які потрібні для вирішення завдань.*

Вік — від 6 років

Час виконання — 5 хвилин

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Встаньте, будь ласка, на ноги. Тіло тримайте рівно, руки опустіть уздовж тіла. Голову і плечі тримайте рівно. Зараз зробіть глибокий вдих, видих і заплющіть очі. Обіпріться на свої ноги, відчуйте, що у вас вони є, вони вас тримають міцно і впевнено. Натисніть ступнями на підлогу, відчуйте важкість свого тіла, відчуйте, що все ваше тіло — тулуб, руки, голову — тримають міцно ноги. Вони впевнено стоять на підлозі, як корені в дерева. Через коріння в дерево надходять різні поживні речовини, і ви зараз можете взяти для себе через ноги-корені все, що потрібно саме вам, усе, що допоможе долати перешкоди, різні складні ситуації. Поміркуйте, що вам допоможе: може, впевненість, а може, якась інша риса; можливо, допомога інших або це ваша улюблена справа, ваше хобі чи близька людина. Беріть усе, наповнюйтеся цим. Зробіть вдих, видих — і розплющуйте очі. Повертаймося у свої тіла, ви діти, дівчата і хлопці».

РЕФЛЕКСІЯ:**Запитання для обговорення:**

1. Які труднощі виникли під час виконання завдання?
2. Чи вийшло відчувати сильні сторони та наповнитися цим?
3. Що відчували під час виконання завдання?
4. Що взяли для себе, щоб упоратися зі складною ситуацією?
Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Арттерапевтична вправа «Дерево сили»
(автор Я. Антощенко)

МЕТА: *відчувати рівновагу, впевненість у собі.*

ЗАВДАННЯ: *завдяки засобам творчості відчувати рівновагу та впевненість у собі.*

Вік — від 6 років
Час виконання — 10–15 хвилин.

ОБЛАДНАННЯ: *музичний супровід (весела дитяча музика)*

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Візьміть, будь ласка, папір того кольору, з яким вам зараз хочеться працювати. Покладіть руку на папір, обведіть її олівцем, виріжте і приклейте пальчиками вгору на білий аркуш паперу А4. Далі намалюйте, приклейте всі засоби, свої сильні сторони, свої улюблені справи, які допомагають вам упоруватися у складних ситуаціях, які роблять вас сильнішими та впевненішими».

РЕФЛЕКСІЯ:

Подивіться на результат роботи. Дайте їй назву.

1. Чи подобається вам ваша робота?
2. Який девіз вашої роботи?
3. Що відчуваєте після виконання роботи?
Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

4. Вправа з кінезіології — «Я ОК!»

(автор Я. Антощенко) — 3 хв.

МЕТА: відчувати впевненість у власних силах.

ЗАВДАННЯ: закріпити отриманий результат; створити гарний настрій.

Вік — 5+

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Приготуйте, будь ласка, свої руки. Правою рукою показуємо: Клас! Лівою — ОК! Змінюємо рухи на руках. Продовжуємо і промовляємо: «У моєму житті, у різних ситуаціях Я — ОК! І в мене все КЛАС!»

Продовжувати, доки діти не почнуть відтворювати рухи впевнено.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для обговорення:

1. Чи легко було виконувати вправу?
2. Який настрій після виконання вправи?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

5. Зворотній зв'язок — 5 хв.

МЕТА: підбиття підсумків через філософські запитання про те, де і як можуть бути використані знання, отримані на уроці.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

«Якщо ви вірите, що це спрацює, — ви побачите можливості. Якщо ви вірите, що це не так — ви побачите перепони» (Уейн Дайер).

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для обговорення:

1. Що цікавого, нового ви дізналися?
2. Що берете для себе з заняття?
3. Які висновки зробили?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Ведучому варто звернути увагу дітей на те, що, розв'язуючи будь-яку проблему, людина набуває певного життєвого досвіду.

6. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, то наповнюємося енергією незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

Запропонувати учасникам поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

На завершення запропонувати учасникам вправу «**Стрічка подяки та сили**»: подякувати товаришам за підтримку і співпрацю, узяти підготовлені стрічки й зі словами подяки пов'язати їх на руки один одному.

7. Домашнє завдання

Запропонувати учасникам поділитися кількома вправами самодопомоги з близькими та рідними.

Тема 7

ОСНОВИ САМОПІДТРИМКИ ТА САМОДОПОМОГИ У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ (6 клас — 11–12 років)

МЕТА: сприяти засвоєнню практик самопомоги, самопідтримки у складних обставинах.

ЗАВДАННЯ:

- сприяти поглибленню знань про ресурси для подолання складних життєвих ситуацій;
- сприяти формуванню усвідомлення наявності ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій;
- надати можливість дослідити власні канали ресурсів;
- надати досвід самопідтримки;
- сприяти пошуку власних сильних сторін і якостей.

ОБЛАДНАННЯ: блокнот для записів, ручка

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Вправи для підтримки себе в складній емоційній ситуації
3. Мультфільм
4. Робота в парах
2. Вправа «Я протилежної думки»
3. Зворотній зв'язок
4. Завершення заняття

1. Привітання — 2–3 хв.

МЕТА: налаштування на роботу, згуртування колективу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Поговоримо про самодопомогу та самопідтримку. Ви знаєте, хто такий Барон Мюнхаузен? А як він витяг себе з болю разом із конем? (Учитель розповідає про вчинок барона як приклад самодопомоги)».

Оголошення теми, мети, завдань заняття.

Запропонувати учасникам навести приклади. Поцікавитися, що знають учні про самодопомогу та самопідтримку?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

2. Вправи для підтримки себе у складній емоційній ситуації (взято з інтернет-ресурсів) — 10–13 хв.

МЕТА: знизити рівень важких емоційних переживань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

1. Як ви почуваетесь зараз? Оцініть свій стан балами — від 1 до 10, де 1 — «дуже погано», а 10 — «чудово (спокійно чи радісно)».
2. Давайте налаштуємося на теперішній момент:
 - знайдіть очима всі речі зеленого кольору;
 - уважно послухайте, що зараз чути за вікном, а тепер — за дверима;
 - залучіть ваш ніс — відчуйте 3 різні запахи;
 - який зараз смак у вашому роті?
 - відчуйте поверхню різних тканин вашого одягу.
3. Як ви почуваете себе зараз? Оцініть свій стан балами — від 1 до 10, де 1 — «дуже погано», а 10 — «чудово».

РЕФЛЕКСІЯ:**Запитання для обговорення:**

1. Чи змінилося ставлення до згаданої ситуації після виконання вправи?
2. Можливо, з'явилися нові ідеї, рішення, нове сприйняття цієї ситуації?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Запропонувати учасникам ознайомитися з видами самопомоги й самопідтримки та навести приклади (*ведучий записує їх на дошці*).

Різновиди самопомоги та самопідтримки:

- тілесна/фізична,
- у думках/словах,
- допомога іншому.

Швидка допомога тілу:

- тепла вода наповнює наше тіло силою;
- дихання в долоні насичує мозок киснем;
- обійми себе — підтримка, тепло і прийняття себе.

3. Мультфільм — 7 хв.

МЕТА: актуалізація теми

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам переглянути мультфільм «Слон у посудній лавці: Гумор в анімації», 2018.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для обговорення:

1. Як слону вдалося не розвалити все?
2. Що в нього було самопомогою?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

4. Робота в парях (*взято з інтернет-ресурсів*) — 5 хв.

МЕТА: сприяти відстеженню власного емоційного стану.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Розподілити учасників у пари та запропонувати виконати завдання:

1. Промовити самому собі слова та відчуття, де вони відгукуються в тілі.
2. Слова каже тобі інша людина; важливо відчуття, де вони відгукуються в тілі.
3. Помінятися місцями учасникам.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для обговорення:

1. Що ви зрозуміли з цього завдання?
2. Чи приємно, коли ви або вас ображають?
3. Чи приємні відчуття в тілі?
4. Які відчуття всередині тіла, коли кажуть хороші слова?
Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

5. Вправа «Я протилежної думки» (взято з інтернет-ресурсів) — 5–7 хв.

МЕТА: формування навички позитивного мислення.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Об'єднати учасників у невеликі групи:

1. Один каже негатив.
2. Інші відповідають позитивно.
3. Міняються по черзі.

Учасники можуть використовувати запропоновані приклади відповідей на запропоновану чи свою фразу, наприклад:

Нічого не вийде.

Варіанти відповіді:

- *все можна зробити,*
- *все виправляється,*
- *геніально.*

Погана поведінка.

- *енергійний,*
- *багато сили та ідей,*
- *творчість.*

Висновок ведучого:
«Змінюючи особисті думки про себе на хороші, ми змінюємо свій настрій і вчинки».

6. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями та поділитися думками:**

1. Що ти зробиш уже сьогодні?
2. Що ти візьмеш у майбутнє життя?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

7. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, то наповнюємося енергією незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

Запропонувати учасникам пригадати ситуації із власного життя, у яких можна подякувати собі. Саме вдячність собі дає сили, впевненість і гарний настрій.

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

Тема 7

ОСНОВИ САМОПІДТРИМКИ ТА САМОДОПОМОГИ У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ (7 клас — 12–13 років)

МЕТА: сприяти засвоєнню практик самодопомоги, самопідтримки у складних обставинах

ЗАВДАННЯ:

- сприяти поглибленню знань про ресурси для подолання складних життєвих ситуацій;
- сприяти формуванню усвідомлення наявності ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій;
- надати можливість дослідити власні канали ресурсів;
- надати досвід самопідтримки;
- сприяти пошуку власних сильних сторін і якостей.

ОБЛАДНАННЯ: аркуш А4, простий олівець та кольорові олівці; за бажанням — ручки чи маркери; клаптик серветки або чернетки для техніки розтирання олівця.

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Групова розминка «Онлайн-привіт»
2. Притча
3. Теоретичний блок
4. Арттерапевтична вправа «Сяйливий лист»
5. Тілесна вправа
6. Зворотній зв'язок
7. Завершення заняття

1. Групова розминка «Онлайн-привіт» (модифікація Н. Ситник) — 2–3 хв.

МЕТА: налаштування на роботу, згуртування колективу.
Успіх вправи залежить від налаштованості ведучого.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам, які відчують потребу чи бажання передати привіт, піднести руку долонею до екрану.

Запропонувати учасникам, які хочуть прийняти привіт, піднести до екрану руку, повернувши долонею догори.

Запропонувати учасникам помінятися ролями: щоб ті, які передавали привіт, могли прийняти вітання; а ті, які приймали, змогли передати привіт.

Усі разом рахують уголос до 8-ми, доки тримають долоні перший раз. Потім міняються — і знову рахують до 8-ми.

На завершення вправи запропонувати учасникам щиро посміхнутися один одному.

Варіант модифікації: передати замість привіту добрі почуття, підтримку тощо.

2. Притча (взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням послухати притчу.

У Додатках запропоновано кілька варіантів притч для актуалізації теми заняття; ведучий має можливість обрати притчу на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

Причина болю та проблем

На початку уроку вчитель підняв склянку з невеликою кількістю води. Він тримав її, доки всі учні не звернули на нього увагу, а потім запитав: «Скільки, на вашу думку, важить ця склянка?»

— 50 грам! — 100 грам! — 125 грам! — припускали учні.

— Я й сам не знаю, — продовжив учитель. — Щоб з'ясувати це, потрібно її зважити. Але питання в іншому: що буде, якщо я потримаю так склянку протягом декількох хвилин?

— Нічого, — відповіли учні.

— Добре. А що буде, якщо я потримаю цю склянку протягом години? — знову запитав учитель.

— У вас заболить рука, — відповів один із учнів.

— Так. А що буде, якщо я так протримаю склянку цілий день?

— Ваша рука затерпне, ви відчуєте сильне напруження в м'язах, навіть може паралізувати руку, і доведеться відправити Вас до лікарні, — сказав учень під загальний сміх класу.

— Дуже добре, — незворушно продовжував учитель, — однак чи змінилася вага склянки протягом цього часу?

— Ні, — була відповідь.

— Тоді звідки з'явився біль у плечі та напруга в м'язах?

Учні були здивовані та збентежені.

— Що мені потрібно зробити, щоб позбутися болю? — запитав учитель.

— Опустити склянку, — відповіли учні.

— Ось! — вигукнув учитель. — Так само відбувається з життєвими проблемами та невдачами. Будете тримати їх у голові кілька хвилин — це нормально. Коли думатимете про них багато часу, почнете відчувати біль. А якщо будете продовжувати думати про це тривалий час, це почне паралізувати вас, тобто ви не зможете займатися нічим іншим.

РЕФЛЕКСІЯ:

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли притчу.

Вислухати кожного, хто виявить бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна продемонструвати притчу: тримати у витягнутій руці склянку з водою та запитати учнів, що можна з нею зробити (підвести до думки, що варіантів дій у складній ситуації може бути багато). Варіанти відповідей: поставити склянку, випити воду, вилити воду, розвести фарби та помалювати тощо.

3. Теоретичний блок — 8–10 хв.

МЕТА: *формувати усвідомлення наявності ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій.*

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ресурси для подолання складних життєвих ситуацій — це всі життєві опори, які є в розпорядженні людини та які дозволяють їй задовольняти свої основні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпеку, входження в соціум, повагу з боку соціуму, самореалізацію.

Успішність подолання негативних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від різноманітності, характеру та міри використання наявних і доступних ресурсів.

Потенціал подолання є в усіх.

Запропонувати учасникам пригадати неприємну/складну ситуацію (на 5 балів із 10) й обрати картку на екрані, яка символізує для них підтримку.

Висновок: це ваша звична стратегія подолання складної життєвої ситуації.

Модель BASIC Ph — багатовимірна модель подолання складних життєвих ситуацій та пошуку внутрішньої стабільності. У моделі враховуються всі шість частин, з яких складається характерний для кожної людини стиль подолання:

1. Belief (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності
2. Affect (афект): вираження емоцій і почуттів
3. Social (суспільство): соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування
4. Imagination (уява): уява, мрії, спогади, творчість
5. Cognition (пізнання): знання, логіка, реальність, думки
6. Physiology (фізіологія): фізична активність, тілесні ресурси.

Запропонувати учасникам проаналізувати кожен стиль подолання складних життєвих ситуацій: відзначити, що є важливою опорою в житті.

Віра

Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, у людей, у кохання, у сім'ю, в чудо чи в самого себе (віра у свої сили, в те, що обрано правильний шлях, упевненість, зрозумілі цінності та погляди тощо), прагнення до самовираження.

Запропонувати учасникам позначити за 10-бальною шкалою важливість наступних понять: система переконань, цінностей і сенсів, надія, самооцінка, релігія, молитва, ритуали, добрі прикмети тощо.

Важлива будь-яка віра. Існування в житті сенсової наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях. Наприклад: «У нашій родині ніколи не здаються».

Емоції

Емоційне реагування — це тип адаптації, під час якого людина використовує афективні або емоційні методи: плач, сміх, усний виклад своїх переживань у розмові з ким-небудь, а також можливі малювання, декламування чи прописування своїх емоцій.

Запропонувати учасникам позначити за 10-бальною шкалою важливість прямого чи опосередкованого виразу почуттів: гумор, кінофільми, спектаклі, відвідування музеїв, ігри. Тобто ситуації, коли людина має можливість виразити емоцію або співпереживати.

Суспільство

Цьому способу подолання складних життєвих ситуацій притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів або самим допомагати іншим, занурюватися у громадську роботу.

Запропонувати учасникам позначити за 10-бальною шкалою важливість соціального входження: друзі, сім'я, спільнота, група, прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи чи організації, відчувати свою користь та здатність на щось впливати.

Творчість

Цей спосіб подолання кризи спрямований на творчі здібності, креативні сторони особистості.

Запропонувати учасникам позначити за 10-бальною шкалою важливість наступних понять: активне використання уяви для по-

шуку рішення у світі гри та фантазії, уявлення зміненого майбутнього та минулого; використання мистецтва та ремесел (рукоділья, гончарство тощо).

Знання

Спосіб подолання складних життєвих ситуацій шляхом звернення до когнітивних здібностей.

Запропонувати учасникам позначити за 10-бальною шкалою важливість наступних понять: уміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, структурувати, упорядковувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. «Дай мені факти і я заспокоюсь».

Діяльність

Цей спосіб подолання складних життєвих ситуацій ґрунтується на зверненні до фізичної діяльності.

Запропонувати учасникам відзначити за 10-бальною шкалою важливість наступних аспектів: різноманітні фізичні заняття — зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, фізичні зусилля чи робота, прогулянки на природі, походи в гори тощо; тілесні практики — релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо; вживання чи приготування їжі, випічка, відчуття запахів, створення затишку, використання зручного одягу, обійми тощо.

Отже, у кожної людини є шість каналів подолання складних життєвих ситуацій, з-поміж них домінувальними є лише кілька.

З огляду на це важливо розуміти свої сильні сторони й розвивати слабкі (пасивні) канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси.

Важливо пам'ятати, що немає правильного чи неправильного з вищеописаних, кожен канал має свої переваги та недоліки. Щоб поновити і збільшити сили та ресурси в ситуаціях, коли людина «вибита з колії» і втратила ґрунт під ногами, варто осмислити вже ті частини наших ресурсів, що є в наявності, та зосередитися на ефективному їх використанні. Якщо ж людина відчуває себе у «глухому куті», варто звернутися до тих частин, які поки що не проявлені чи дуже слабкі.

Активізація ресурсних каналів веде до більш адекватного реагування на складні життєві події, до стійкості та вмотивованості, дає можливість зберегти активність і психофізичне здоров'я особистості.

4. Арттерапевтична вправа «Сяйливий лист»

(автор Н. Ситник) — 15–20 хв.

МЕТА: надати досвіду самопідтримки; допомогти знайти свої сильні сторони, якості.

ОБЛАДНАННЯ: аркуш А4, простий олівець та кольорові олівці; за бажанням — ручки чи маркери; маленький клаттик серветки або чернетка для техніки розтирання олівця.

Вік — від 10 років

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

1. Взяти аркуш А4 та будь-який олівець чи маркер, який подобається.
Згорнути аркуш навпіл.
2. Покласти на аркуш долоню, обвести її тим кольором, який до вподоби. Навколо контура руки зафарбувати технікою розтирання олівця сірим кольором (можна простим олівцем). У середині долоні намалювати сонце з променями, які виходять за межі руки, чи будь-який інший образ, від якого йде сяйво за межі долоні. Час виконання — 5 хвилин.
3. Взяти ручку чи маркер і в середині листівки написати листа підтримки однокласнику чи однокласниці. Не зізнаватися цій людині, що її вибрано. Це поки що буде секрет.
4. Почати листа зі слів «Дорогий друже» чи «Дорога подруго» та лишити місце для імені, яке поки що не писати. Це секрет.
5. Уявити, що цей лист лишиться анонімним, і написати від щирого серця, використавши всі найкращі слова, якими б можна описати сильні сторони та якості друга чи подруги, написати побажання.
Час виконання — 5 хвилин.
6. Після написання листа запропонувати поставити під ним спочатку вигаданий підпис. Потім повернутися на початок листа й написати там своє ім'я.

Отже, секрет у тому, що кожен учасник писав листа самому собі.

Після цього запропонувати учням перечитати свого листа з усвідомленням, що кожен із них писав для себе.

Запропонувати учням одним словом описати свої почуття.

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

5. Тілесна вправа (на основі гімнастики Шульца, модифікація М. Вострової) — 5–8 хв.

МЕТА: зняття психоемоційної напруги.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми тривожимося, нервуємо, дратуємося, тіло напружується. Можна собі допомогти розслабитися за допомогою простих послідовних вправ.

1. Уявіть, що ви однією рукою вичавлюєте сік із уявного лимона. Стискаємо сильно кулак так, щоб аж кісточки побілили. А тепер викидаємо порожню шкірку. Зверніть увагу на відчуття в лівій та правій руці. Чи однакові вони? Що відчуваєте в тій руці, якою витискали уявний лимон? Тепер витискаємо сік двома руками так само. Викидаємо уявну шкірку. Струсіть кулаки.
2. Підніміть лікті, долоні, стиснуті в кулак, — перед собою. Уявіть, що ви тримаєте важку штангу, яку потрібно втримати на цій висоті 20 секунд. Напружте руки, плечі, спину, щоб точно втримати цю штангу. А тепер із видихом віддайте цю штангу іншому спортсмену. Розслабте руки, плечі, спину. Струсіть руки.
3. Сидячи на стільці, тримайтеся за сидіння спереду так, немов би вас намагається здути сильний вітер. Напружте руки, спину, сідниці, ноги, щоб міцно триматися. Все, ураган скінчився, можна розслабитися та видихнути. Як ви зараз почуваетесь?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

6. Зворотній зв'язок — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення практичного застосування отриманих знань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

«Ви не завжди можете контролювати те, що відбувається зовні, але ви завжди можете контролювати те, що відбувається всередині» (Луїза Хей).

Запропонувати учням, спираючись на знання, які були отримані під час заняття, **поміркувати над запитаннями та поділитися думками:**

1. Що ти зробиш уже сьогодні?
2. Що ти візьмеш у майбутнє життя?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

7. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, то наповнюємося енергією незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

Запропонувати учасникам поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

Тема 7

ОСНОВИ САМОПІДТРИМКИ ТА САМОДОПОМОГИ У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ (8 клас — 13–14 років)

МЕТА: сприяти засвоєнню практик самодопомоги, самопідтримки у складних обставинах

ЗАВДАННЯ:

- сприяти поглибленню знань про ресурси для подолання складних життєвих ситуацій;
- сприяти формуванню усвідомлення наявності ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій;
- надати можливість дослідити власні канали ресурсів;
- надати досвід самопідтримки;
- сприяти пошуку власних сильних сторін і якостей.

ОБЛАДНАННЯ: аркуші А4, простий олівець (або сірий) та кольорові олівці, ножиці

ТРИВАЛІСТЬ: онлайн — 40 хв., офлайн — 45 хв.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Привітання
2. Тілесна вправа
3. Притча
4. Вправа для підтримки себе у складній емоційній ситуації
5. Теоретичний блок
6. Арттерапевтична вправа «Слідопит»
7. Перлинки-підказки про самопідтримку та самодопомогу
8. Зворотній зв'язок
9. Завершення заняття

1. Привітання — 1 хв.

МЕТА: налаштування на роботу, згуртування колективу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Будемо говорити про самопідтримку як прояв дбайливого ставлення до себе та про самодопомогу в складних ситуаціях.

Зрозуміло, що самопідтримка (selfsupport) — це вміння підтримувати себе у складній ситуації, однак це ще не все.

Більшою мірою процес самопідтримки пов'язаний із умінням усвідомлювати власну потребу в чомусь значущому, але поки що недоступному; у тому, щоб підтримувати себе на шляху до цього значущого й мати сміливість звертатися за різною допомогою (моральною, фінансовою тощо). І до того ж не зважати на можливі невдачі. Важливо розуміти, що потрібно йти далі, шукати допомоги, навіть якщо хтось вам скаже «ні». Актуальністю теми є необхідність у розумінні своїх потреб та в умінні надавати собі підтримку. Важливою також є потреба у вірі, що завжди знайдеться той, хто може й хоче вам допомогти. Потрібно продовжувати шукати, доки ви не вирішите своє завдання або не отримаєте підтримку».

2. Тілесна вправа (взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: проживання у грайливій формі стриманих емоцій і почуттів, які сховані всередині тіла.

(Вправи із залученням голосу й тіла допомагають звільнитися від стресу та покращити настрій).

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

В ігровому форматі спробуйте відтворити різні звуки:

- як мукає корова
- як гуде паротяг
- як співає сусідка-бабуся, коли вдома нікого немає
- як звучить ваш телефон
- як плаче малюк.

А тепер продемонструйте тілом, можна зі звуковим супроводом:

- як летить літак
- як горила відстоює свою територію
- як заводиться та гуде мопед
- як ви себе поводите, можливо, кривляєтеся, коли не хочете брати слухавку.

Вправа допомагає зняти напругу, завдяки голосу та рухам тіла прожити неприємні відчуття всередині, перемкнути увагу на гру та розслабитися.

3. Притча (взято з інтернет-ресурсів) — 5 хв.

МЕТА: актуалізація теми.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учням послухати притчу.

У Додатках запропоновано кілька варіантів притч для актуалізації теми заняття; ведучий має можливість обрати притчу на власний розсуд, орієнтуючись на дітей. Наприклад:

Притча про метелика

У давнину жив-був собі один мудрець, до якого люди приходили за порадою. Один заздрісний чоловік вирішив знеславити мудреця у присутності інших.

Хитрун придумав цілий план, як саме це зробити: «Я спіймаю метелика, у жмені принесу мудрецю і запитаю його, живий у мене в руках метелик, чи мертвий. Якщо мудрець скаже, що живий, я затисну щільно кулак, роздавлю метелика і скажу, розкривши долоню, що наш великий мудрець помилився. Якщо мудрець скаже, що метелик мертвий, я розкрию кулак і метелик вилетить живий та нешкоджений. Тоді теж скажу, що наш великий мудрець помилився».

Так і зробив заздрісник: спіймав метелика та й пішов до мудреця. Коли він запитав, живий метелик чи мертвий, той відповів: «Усе в твоїх руках!».

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для обговорення:

1. Чи буває, що ви поведетеся як людина, котра хоче видатися розумнішою за рахунок хитрощів?

2. Що для вас означає фраза «Все в твоїх руках»? У яких ситуаціях вам варто про це пам'ятати?

Запропонувати учням поділитися думками, як вони зрозуміли притчу.

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

4. Вправа для підтримки себе у складній емоційній ситуації (взято з інтернет-ресурсів) — 5–10 хв.

МЕТА: знизити рівень важких емоційних переживань.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Згадайте неприємну ситуацію, яка відбулася з вами протягом останніх днів, згадка про яку викликає неприємні емоції, важкі переживання. Це може бути ситуація, яку ви хотіли б, але не можете змінити, або та, де ви хотіли б відчувати спокій, або це може бути ситуація, яка потребує рішення, якого поки що немає.

Проранжуйте за 10-бальною шкалою важкість сприйняття цієї ситуації, де 0 балів — «мені спокійно», 10 балів — «мені емоційно важко».

Знайдіть у кімнаті 5 предметів одного кольору, наприклад, синього (зоровий контакт); потім 4 предмети, до яких можна доторкнутися й торкніться їх, відчуйте їх на дотик (тактильний контакт); 3 предмети/явища, які можна почути, наприклад, робота комп'ютера, годинника, власного дихання (слуховий контакт); 2 — які можна відчувати на запах, наприклад, дезодорант, парфуми, запах власного волосся (нюх), 1 — відчуйте щось на смак, наприклад, яблуко, цукерку, власну слину (смаковий контакт).

РЕФЛЕКСІЯ:

Запитання для обговорення:

1. Чи вдалося відчувати різноманіття власних можливостей за короткий час?
2. Як вам було здійснювати подорож у відчуття за допомогою свого тіла?
3. Що відчували, коли виконували завдання?»

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Тепер проранжуйте свій стан щодо згаданої ситуації за 10-бальною шкалою, де 0 — «переживань немає», 10 балів — «емоційно важко».

Якщо бал після виконання вправи зменшився хоча б на 1, то це прекрасний показник ефективності вправи.

Запитання для обговорення:

1. Чи змінилося ставлення до згаданої ситуації після виконання вправи?
2. Можливо, з'явилися нові ідеї, рішення, нове сприйняття цієї ситуації?

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Варіант виконання: замість підбору різних предметів (за кольором, запахом, смаком тощо) можна запропонувати учням перелаштуватися, так би мовити, «з емоцій на розум»: «рахуйте від ста до одного», «розв'язуйте складні приклади».

Вправа допомагає перемістити фокус уваги з тривожного та важкого на емоційно ресурсний, цікавий випадок, а також дає можливість знайти нове бачення складної ситуації.

5. Теоретичний блок — 10 хв.

МЕТА: сприяти формуванню усвідомлення наявності ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Оскільки вміння (здатність) до самопідтримки формується ще з раннього віку в міжособистісному контакті з іншою людиною, набагато простіше тим людям, які з дитинства мали досвід батьківської підтримки, які, звертаючись до батьків, отримували допомогу. Так дитина засвоювала навичку отримання допомоги й бачила, як отримувати допомогу, коли в ній є потреба. З часом батьки навчають дітей допомагати собі самостійно, без залучення інших.

Ця здатність також може розвиватися протягом життя, оскільки неможливо передбачити виникнення такої ситуації, де потріб-

на буде допомога. Однак навичка отримання допомоги від іншого та здатність надавати підтримку самому собі розвиває вміння не панікувати та не розгублюватися у складних ситуаціях, а діяти. Тому навіть за відсутності конкретного досвіду в дитинстві, але набувши вміння самодопомоги, можна значно збільшити ресурси самопідтримки в дорослому віці.

Як підтримати підлітка у кризовій ситуації: поради психолога (ЮНІСЕФ)

Цей текст більше для батьків, однак якщо ви, діти, повернувшись додому, запропонуєте батькам ідею більш відвертих стосунків у сім'ї, — то буде важливий крок.

Почніть розмову першими. Для батьків це стане знаком, що вони можуть з вами бути відвертими. Інколи дорослим необхідна підказка від вас.

Отже, під час війни та в непростих життєвих ситуаціях, які вона провокує, у ставленні до підлітків **психологи радять**:

1. *Говорити і слухати*, а головне — чути те, що дитина розповідає: про свої думки, почуття, сприйняття ситуації. Варто пояснити підлітку все, що відбувається, урахувавши його вік і рівень знань.
2. *Дозволити емоціям бути*. Психологи радять не приховувати від підлітка свої справжні почуття, бо він все одно здогадається про них і буде відчувати себе обдуреним. Тож тривожитись і плакати перед дитиною старшого віку абсолютно нормально. Проте не варто робити це дуже часто, бо така поведінка може спровокувати депресію як у вас, так і в дитини. Варто дозволити емоціям вивільнитися, а потім спробувати налагодити рутинне життя.
3. *Планувати майбутнє*. Не бійтеся разом мріяти і планувати, що будете робити після війни. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують, а також додають впевненості в майбутньому.
4. *Обійматися*. Тактильний контакт дуже важливий в умовах невизначеності і стресу, тож частіше обіймайте свою дитину та говоріть їй, що все буде добре.

Можливо, після цієї інформації ви зможете підтримати себе, своїх друзів, своїх дітей.

6. Арттерапевтична вправа «Слідопит»

(автор О. Тараріна, модифікація К. Сербайло) — 30 хв.

МЕТА: прожити стару неприємну ситуацію та залишити її в минулому.

ЗАВДАННЯ: навчитися давати собі підтримку та опору

Вік — від 8 років

ОБЛАДНАННЯ: кілька аркушів А-4, ножиці

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Ведучий: «Згадайте неприємну ситуацію, що була в минулому, але яка й досі вам неприємна.

Скориставшись ножицями та аркушами А-4 виріжте 5 слідів власної стопи. Для цього наступіть на аркуш, обведіть стопу олівцем і виріжте власний слід. Таких елементів потрібно 5, неважливо — ліва чи права стопа. Кожен слід підпишіть словами: «Ситуація», «Почуття», «Підтримка», «Рішення», «Чому навчила ситуація». Отже, ви маєте 5 слідів з різними написами.

1. По порядку розкладіть сліди на підлогу.
2. Станьте на перший слід з назвою «Ситуація». Коротко розкажіть про власну ситуацію.
3. Тепер станьте на слід «Почуття» і розкажіть, які почуття проживали в цій ситуації.
4. Перейдіть на слід «Підтримка», розкажіть, як ви собі дали чи давали підтримку, яку б підтримку ви хотіли отримати та як ви могли б собі її надати.
5. Станьте на слід «Рішення» та поділіться, як вдалося вирішити цю ситуацію, що саме вдалося.
6. Перейшовши на слід «Чому навчила ситуація», спробуйте зрозуміти, навіщо ця ситуація була у вашому житті, чому вона вас навчила. Дайте відповідь на запитання: Що корисного дала ця ситуація? Яку свою сильну сторону мені вдалося активувати завдяки цій ситуації? Яку підтримку собі та іншим я тепер вмію давати завдяки цьому досвіду?
7. За бажанням: після виконання вправи сліди склейте в квіточку за допомогою клею або скотчу й повісьте на видне місце

свого простору як нагадування про те, що в будь-якій ситуації ви можете давати собі підтримку та отримувати корисний досвід».

Вправа дає можливість, удаючись до простих дій, знову пережити складну ситуацію, поміркувати, зрозуміти власні відчуття та емоції, а також допомагає прожити цю ситуацію, беручи з неї корисний досвід».

7. Перлинки-підказки про самопідтримку та самодопомогу (упорядник Н. Задорожна)— 10 хв.

МЕТА: розкриття теми уроку на рівні духовних цінностей та етики.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

1. *У мушлі звично, але тісно.* Якщо ми не починаємо діяти по-іншому, то і змін в житті не буде. Якщо ми завжди реагуємо однаково, то ми не бачимо далі за власну мушлю. Почати міркувати про те, що ми можемо зробити інакше у складній ситуації.
2. *Не вигадувати велосипед.* Якщо ми хочемо впоратися з важкою ситуацією, то можна дізнатися, принаймні, в гуглі, як із подібною ситуацією вже хтось упорався. Корисним буде досвід відомих людей або мотиваційні історії, які є у вільному доступі. Надихатися вже наявним досвідом.
3. *Сам не дам і нікому не дам.* Коли я не прошу когось про допомогу, я позбавляю іншу людину можливості зробити щось хороше для мене. Отже, якщо змістити фокус з того, яка в мене складна ситуація, і поміркувати про те, що є хтось, у кого є потреба допомогти мені, то я роблю корисну справу відразу для двох людей — собі як людині, яка отримує допомогу, та іншій людині, яка цю допомогу мені надає.
4. *Дихання — наш супутник.* У будь-якій складній ситуації важливо використовувати те, що завжди при нас — наше дихання. Незалежно від того, глибоко чи поверхнево ми дихаємо, фокусування зосереджено на тому, що видихаємо напругу та стурбованість, а вдихаємо умиротворення та полегшення, воно повертає нас у стан «тут і зараз», дає відчуття опори та підтримки. Ми через дихання допомагаємо собі.

5. *Шлях до зцілення — бажання жити.* Якою б важкою не здавалася ситуація, які б складні події з нами не траплялися, бажання жити є найважливішим кроком щодо позбавлення будь-яких труднощів. «Я хочу жити, я обираю життя, я йду до свого щастя, бо я — кошовність для цього світу!» — найголовніші слова самому собі для вирішення будь-яких проблем.

8. Зворотній зв'язок — 5–8 хв.

МЕТА: закріплення пройденого матеріалу

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Запропонувати учасникам відповісти на запитання:

1. Що для вас означає підтримка?
2. Як ви можете попросити підтримки у друзів чи в дорослих? Наведіть приклад.
3. Як ви можете дати підтримку друзям чи близьким?
4. Чим ви можете підтримати себе? Якими вправами? Що запам'яталося із заняття?
5. Що ви зрозуміли про почуття та емоції, як ви їх можете проявляти?
6. Як ви зрозуміли прояв любові та турботи до себе?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

9. Завершення заняття — 2–3 хв.

МЕТА: усвідомлення вдячності собі, іншим, світу.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ВИКОНАННЯ:

Коли ми дякуємо, то наповнюємося енергією незалежно від того, чують нашу подяку чи ні.

Запропонувати учням поміркувати над запитаннями:

1. За що я вдячний сьогодні собі?
2. Кому та за що я сьогодні вдячний?

РЕФЛЕКСІЯ:

Вислухати кожного, хто виявив бажання говорити, або зачитати коментарі в чаті.

Можна запропонувати учням простими жестами подякувати собі й тим, хто робить їхнє життя добрим, безпечним, комфортним.

ДОДАТКИ

ПРИТЧІ ТА МОТИВАЦІЙНІ ІСТОРІЇ

Тема 1

САМООЦІНКА ТА САМОЦІННІСТЬ

1. Притча про ведмежа

Жило-було на світі ведмежа, і мучили його суворі сумніви щодо себе: виросте воно таким же великим, як інші ведмеді, чи ні. І скільки йому не говорили старші товариші, скільки не переконували — воно їм не вірило. Піде до ставка, гляне на своє відображення, і з важким серцем опуститься на землю. Сидить, горює.

— Як же так, — запитувало себе ведмежа, — чому всі навколо такі великі, а я досі маленький? Мабуть, я ніколи не виросту!

Так минав у нього кожен день — у смутку і стражданні.

Настала зима. Усі ведмеді заснули, і ведмежа теж. Сніжна зима видалася морозною та затяжною. Ведмежа часто переверталася уві сні (вперті сумніви мучили його навіть у сплячці).

Коли потеплішало, на землі стали пробиватися молоді паростки, ведмежатко насамперед поспішило до ставка, щоб подивитися, наскільки ж воно підросло за зиму. Усі його почуття були захоплені цим запитанням. Та коли воно глянуло на себе, то побачило все того ж ведмедика, якого пам'ятало ще до початку зими. Розсердилося ведмежа, загарчало і стало бити лапами по своєму відображенню. Било довго, пристрасно, вивергаючи всю свою злість на воду.

На шум збіглися інші звірі: білки, зайці, кроти, ведмеді.

— Ви мене всі дурили, — кричало їм ведмежа, — говорили мені, що я стану великим і сильним, а я, як і раніше, — маленьке і слабке ведмежа! Ви обманщики!

А звірі, що стояли навпроти нього, затихли в боязкому подиві, бачачи, як величезний ведмідь люто б'є по воді.

2. Притча

Одного разу до Майстра прийшов юнак і сказав:

— Я прийшов до тебе, тому що почуваюся таким жалюгідним і нікчемним, що мені не хочеться жити. Усі навколо твердять, що я невдаха, тюхтій та ідіот. Прошу тебе, Майстре, допоможи мені!

Майстер, глянувши на хлопця, квапливо відповів:

— Вибач, але я зараз дуже зайнятий і ніяк не можу тобі допомогти. Мені потрібно терміново залагодити одну дуже важливу справу.

Трохи подумавши, він додав: — Гаразд, якщо ти погодишся зарадити в моїй справі, то я із задоволенням допоможу тобі у твоїй.

— Згода, Майстре, — пробурмотів той, із гіркотою зазначивши, що його вкотре відсувають на другий план.

Майстер зняв із мізинця невеликий перстень із гарним каменем і сказав:

— Візьми коня і скачи на ринкову площу! Мені потрібно негайно продати цей перстень, щоб віддати борг. Постарайся взяти за нього побільше, і в жодному разі не погоджуйся на ціну, нижчу за золоту монету! Скачи і повертайся якомога швидше!

Юнак узяв перстень і поскакав. Приїхавши на ринкову площу, він почав пропонувати його торговцям, ті спочатку з цікавістю розглядали товар. Та варто було їм почути про ціну, як вони тут же втрачали до персня будь-який інтерес. Одні відверто сміялися йому в обличчя, інші просто відверталися, і лише один літній торговець люб'язно пояснив, що золота монета — це надто висока ціна за цей товар і що за нього можуть дати хіба що мідну монету, у крайньому разі — срібну.

Почувши слова старого, хлопець дуже засмутився, адже він пам'ятав наказ Майстра — у жодному разі не опускає ціну нижче золотої монети.

Обійшовши весь ринок і запропонувавши перстень добрій сотні людей, юнак осідлав коня й повернувся назад. Пригнічений невдачею, він увійшов до Майстра.

— Майстре, я не зміг виконати твого доручення, — із сумом сказав він. — У кращому разі я міг би виручити за перстень кілька срібних монет, але ж ти не велів погоджуватися менше, ніж на золоту! А стільки він не коштує.

— Ти щойно вимовив дуже важливі слова, синку! — промовив Майстер. — Перш ніж намагатися продати перстень, непогано було б установити його справжню цінність! Ну, а хто може зробити це краще, ніж ювелір? Скажи-но до нього та запитай, скільки він запропонує за перстень. Що б він тобі не відповів — не продавай його, а повертайся до мене.

Юнак знову скочив на коня і вирушив до ювеліра.

Той довго розглядав перстень через лупу, потім зважив його на маленьких терезах і, нарешті, звернувся до юнака:

— Передай Майстру, що зараз я не можу дати йому більше п'ятдесяти восьми золотих монет. Але якщо він дасть мені час, я куплю перстень за сімдесят.

— Сімдесят монет?! — юнак радісно засміявся, подякував ювелірові та щодуху помчав назад.

— Сідай сюди, — сказав Майстер, вислухавши жваву розповідь хлопця. Знай, синку, що ти і є цей самий перстень. Дорогоцінний і неповторний! І оцінити тебе може тільки справжній експерт. То навіщо ж ти ходиш, чекаючи, що це зробить перший зустрічний?

3. Мотиваційні історії

Історія 1

Це Джим Торп — американський спортсмен, легкоатлет. На фото видно, що на ньому різні шкарпетки і взуття. У чоловіка — досить оригінальний вигляд. На літніх Олімпійських іграх 1912 року американський індіанець Джим з Оклахоми представляв США з легкої атлетики. Зранку перед змаганнями його взуття вкрали. Джим знайшов у сміттєвому баці різного розміру черевики, тому довелося надіти на одну ногу додаткову шкарпетку. У цьому взутті того ж дня Джим завоював дві золоті медалі.

Історія 2

Майбутня легенда футболу Валерій Лобановський народився в Києві 6 січня 1939 року. Його мама була домогосподаркою, а батько — звичайним робітником.

Футболом Валерій захопився у 13 років, через три роки він уже грав за дубль київського «Динамо», а ще через два сімнадцятирічного хлопця запросили до основного складу команди. У 21 рік він стає найкращим бомбардиром футбольної команди «Динамо».

З дитинства Лобановський звик доводити все до досконалості: якщо вчитися, то тільки на відмінно, якщо грати, то тільки краще за інших. Він закінчив школу зі срібною медаллю. 1956 року юний Валерій вступає до Київського політехнічного інституту, але згодом пише заяву на відрахування. З часом він таки здобуває вищу освіту за спеціальністю теплофізика в Одесі. Цікаво те, що видатний світовий тренер не мав освіти, пов'язаної з фізкультурою і тренерством. Він просто робив те, що любив, і заражав цим своїх підопічних.

З початку футбольної кар'єри Лобановський уславився вмінням точно подавати підкручені м'ячі з кутового та штрафного. Він витратив багато годин, розраховуючи це на папері та втілюючи в житті. Це був його фірмовий удар. Заради такого удару глядачі приходили на стадіон. І щоразу тисячні трибуни завмирили, коли Валерій Лобановський ішов на кутовий. Лобановський був розумним і непокірним гравцем. Він часто сперечався з тренером щодо тренувального процесу. Наполягав, що гравці повинні грати, а не відпрацьовувати нормативи. У розквіті сил, на гребені слави, він змушений був піти з київського «Динамо» через конфлікт із тренером. Лише за кілька років власної тренерської роботи він визнав свою помилку, бо зрозумів, що тренерська правда набагато вища за правду футболіста.

Застосовуючи науку та використовуючи геометричні розрахунки у спорті, він моделював кожну гру. Іноземні експерти стверджували, що Лобановський був настільки впевнений у своїй футбольній науці, що міг навчити грати у футбол будь-якого потрібного йому футболіста.

Валерій Лобановський дуже любив театр. Він казав, що кожна гра — це вистава, де тренер — режисер, а гравці — актори. Лобановський прагнув поєднати результат і видовище.

Він був тренером-переможцем і тренером великих гравців.

На честь багаторічного наставника та великого тренера його ім'ям назвали стадіон у Києві. На території стадіону встановили пам'ятник Залізному Полковнику, який сидить на тренерській лаві та уважно стежить за грою на стадіоні.

Футбол став справою його життя, без якої він себе не уявляв. Наразі не можна уявити футбол України без Лобановського. Він став фундатором сучасного футболу.

Історія 3

Ця історія про людину, яку знають усі. Її герой — Ілон Рів Маск.

Перший факт про Ілона Маска: він винятково інноваційна людина. Його завдання — вирізнитися, бути не схожим на інших лю-

дей. І йому це добре вдається. Він не боїться конфліктів, не боїться складнощів. Щоразу, з початком кожного свого проєкту, Ілон Маск оточений величезною кількістю супротивників і проблем.

Дитинство Ілона Маска проходило досить складно, бо його не любили у школі. У нього були непрості стосунки з однолітками: Ілона цькували, ображали, обзивали. Був випадок, коли його зіштовхнули зі сходів. Лікар тоді сказав, що якби було ще кілька сходинок, то він би не вижив. І ось у таких умовах зароджується свідомість генія.

Батько Ілона Маска постійно його критикував і був ним невдоволений. У вісім років хлопцеві подарували перший комп'ютер. У дев'ять років він почав вивчати програмування. Через три роки після того Ілон розробив свою першу гру. Він написав її у 12 років та продав за 500 доларів. Це були його перші, чесно зароблені гроші.

Університетське навчання в Ілона Маска теж склалося по-особливому. Він закінчив школу і вступив до Стенфорду, який покинув після другого курсу, тому що почав втілювати одну зі своїх перших ідей, один із перших проєктів — компанію «ZIK».

Під час навчання в університеті Ілон Маск здійснив цікавий соціальний експеримент, у ході якого він спробував перевірити, чи можна в Америці прожити на 1 долар у день. Два місяці він харчувався хот-догами, апельсинами та зеленою пастою. Наприкінці свого експерименту Маск дійшов висновку: якщо в Америці жити на один долар у день, то можна ще й назбирати грошей.

На початку бізнесової кар'єри Ілон Маск жив, їв і спав у лабораторії, яку винаймав; користувався душем, що знаходився у спортзалі на сусідній вулиці. Він ні на що не скаржився.

Через певний час Маск створює компанію «Space X», у яку спочатку ніхто не вірив. Усі свої гроші, які в нього з'являлися, він укладав у розвиток своєї компанії.

Інвестиційний період тривав довго. Ілон працював по 100 годин на тиждень, коли створював «теслу». Це електромобіль, який спочатку погано купували, тому що було незрозуміло, навіщо він, чому такий дорогий. Маск був у розпачі, тому 2013 року вирішив продати свій винахід компанії «Гугл» за шість мільярдів доларів США. Однак в останній момент угода не була підписана. Якось його запитали: «Ви не опустили руки, коли «тесла» не купувалася. Ви ж звичайна людина, адже тоді ви практично збанкрутували. Чому ви не опустили руки та не здалися?». І Маск дав чудову відповідь: «Мені завжди хотілося надихнути інших автомобілебудів-

ників, інші марки, заводи створювати електромобілі. Я хотів створити такий успішний електромобіль, щоб люди це вибрали. Щоб усі автомобільні бренди та компанії зрозуміли, що це корисно для екології, і щоб люди це розуміли».

В Ілона Маска з'явилася ідея побудувати марсіанську оазу й запустити туди ракети, тому що його мрія — померти на Марсі. Він вирішив схилити людство до колонізації Марсу. Однак ця ідея зазнала краху після трьох невдало запущених ракет.

У 2020 році Ілон Маск запустив першу приватну пілотовану ракету, перший приватний корабель, який зараз зістикувався з МКС. «Немає такого Всесвіту, в якому я можу здатися», — наголошує енергійний Маск.

Історія 4

Історія починається біля входу в нічний клуб у місті Брістоль, у Великій Британії.

Уявіть собі звичайну клубну ніч, натовп біля входу до нічного клубу. Зсередини долинає музика. Охоронець дуже здивований, що серед цієї клубної публіки стоїть поважного віку пані, якій до сімдесяти років. Вона теж хоче потрапити усередину, бо там святкують день народження її онука. Пані пропусकाють.

Через три-чотири роки весь світ знатиме цю жінку як одного з найвідоміших та найзатребуваніших діджеїв під ім'ям *Mary Rock*.

Саме тієї ночі у клубі вся історія й розпочалася. Рут, так звати нашу героїню, було на той момент шістдесят дев'ять. Вона справді прийшла на день народження свого онука до нічного клубу. На той момент вона давно вже була на пенсії, стала вдовою. Рут запитувала себе, невже їй далі доведеться тільки старіти, ходити раз на тиждень до церкви і на чашку чаю до подружок? «Коли я прийшла до клубу, — каже вона, — то побачила абсолютно новий світ. Я подумала, що маю стільки вільного часу, так чому б мені не спробувати стати частиною цього світу? Чому б мені не стати діджеєм?». Про це вона й повідомила радісно онукові.

Онук був приголомшений: як така ідея могла спасти на думку його бабусі, яка все життя викладала класичну літературу та спів. А бабуся не жартувала. Через деякий час вона познайомилася з одним хлопцем, який викладав у школі діджеїв. Він теж був приголомшений, коли йому представили нову студентку, котра мала дуже чітку мотивацію. Викладач подумав, що це дуже цікаво. Бабуся почала вивчати діджейські фішки — як робити треки та мережі тощо. Разом вони вигадали сценічний образ, підібрали псевдонім

Mamy Rock. І доки вона все це вивчала, її менеджер шукав спосіб, як їй організувати хоча б один пристойний виступ у якомусь хорошому місці. Але всі клуби відмовлялися: «Сімдесятирічна бабуся-діджей? Ви жартуєте?». На одній із вечірок Каннського фестивалю хлопцеві вдалося домовитися про незвичайний, неординарний виступ бабусі серед інших діджеїв на вечорі зіркових гостей. І це був перший шанс, який, врешті, міг стати останнім.

Та цього не сталося, бо вся ця публіка, всі знаменитості, які побачили сімдесятирічну жінку, котра вийшла й робить чудові речі, аплодували їй із захопленням.

З того часу ця історія набирає нових обертів. Нашу героїню Рут починають запрошувати до нічних клубів, у неї починають брати інтерв'ю, її впізнають на вулицях. Жінка стає зіркою та дуже добре заробляє. Через якийсь час Рут організовує світовий тур. Вона грає у найкращих клубах світу: у Лондоні, на Ібіці, у Лос-Анджелесі, Токіо тощо. Її виступ триває годину, і за цей час вона примудряється тримати енергію натовпу двадцятилітніх хлопців і дівчат, які в захопленні від того, що вона робить на діджейській ниві.

Рут грала на сцені до 83 років.

СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

1. Притча

Одного разу жаби вирішили позмагатися між собою, хто перший підніметься на вершину високої гори.

Охочих узяти участь у цьому змаганні виявилось немало.

Зібралось дуже багато звірів, щоб подивитися, як жаби зазнають фіаско. Усім дуже хотілося посміятися над маленькими тваринами, бо завдання здавалося неможливим.

Ось пролунала команда «Старт!», і жаби кинулися підійматися на вершину.

Відразу почалися глузування лісових звірів з усіх боків:

— Ви подивіться на них, вони ж зараз усі впадуть!

— Це ж неможливо, що вони про себе думають!

— Ви ніколи не зможете дістатися до вершини!

Жаби, почувши звірів, почали падати з гори одна за одною.

Спостерігачі продовжували кричати:

— Ви подивіться, як високо лізти, а ви такі маленькі й слабкі!

— Це ж дуже важко, а у вас такі маленькі та слизькі лапки!

Під ці глузування все більше жаб сходило з дистанції, здаючись і падаючи вниз.

Минуло ще трохи часу, і майже всі жаби попадали. Тільки одна продовжувала дертися на вершину. Незважаючи на глузування, гучні викрики та важкий шлях, вона піднімалася все вище й вище.

І ось настав той момент, коли ця жабка досягла своєї мети. Вона була на вершині!

Усі були здивовані й шоковані: як же ця маленька тваринка змогла дістатися до вершини такої високої і крутої гори?

Коли вона спустилася, до неї підійшла одна з жаб і запитала:

— Як тобі це вдалося? Який у тебе секрет?

А все просто! Вона виявилася ГЛУХОЮ...

2. Притча «Єдиний вихід»

Одна жаба потрапила в колію від автомобіля на розбитій дорозі. Колія була така глибока, що жаба не могла з неї вибратися. Навколо зібралися приятелі й почали давати купу порад, як вибратися. Вона намагалася щосили, але марно. Коли до вечора друзі змирившись поплелися до свого болота, вони були впевнені, що бідолаха загине. Уранці вони були страшенно здивовані, що жаба стрибає на волі.

— Як? Учора все перепробували!

— А так: я побачила, що наближається вантажівка, і залишався один вихід — скоріше вибратися!».

3. Притча про ароматну каву

Приходить до батька дочка й говорить:

— Тату, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі та проблеми, я весь час пливу проти течії, у мене немає більше сил. Що мені робити?

Батько замість відповіді поставив на вогонь три однакові каструлі з водою, потім в одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав кави. Через деякий час він вийняв з води моркву та яйце й налив у чашку кави з третьої каструлі.

— Що змінилося? — запитав він свою дочку.

— Яйце та морква зварилися, а кава ніби розчинилася у воді, — відповіла дівчина.

— Ні, донечко, це лише поверховий погляд на речі.

Поглянь: тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою і піддатливою. Крихке та рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих обставин — окропу. Так і люди: сильні зовні можуть розклеїтися і стати слабаками там, де крихкі та ніжні лише затвердіють і зміцніють.

— А кава? — запитала дочка.

— О, це — найцікавіше! Кава пристосувалася до нового ворожого середовища та змінила його — перетворила окріп на прекрасний ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються через обставини, а змінюють самі обставини та перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання з ситуації.

4. Притча про стрес

Захід сонця, розмовляють два ангели:

— Ну й робота, суцільний стрес!

— Ти ж перший день на цьому рівні? Це такий рівень — навчання стресом. Ви там на своєму першому рівні книжками та фільмами навчаєте, а тут ті, кому книжки вже не допомагають. Їх доводиться зі звичної колії вибивати стресом, щоб зупинилися, замислилися: як живуть, навіщо живуть?

Ось жінка. Доки вона сидітиме вдома зі зламаною ногою, знову шити почне. І коли її звільнять з роботи, у неї вже буде п'ять замовлень. Жінка навіть не засмутиться, адже вона добре шила, коли була молодою! Диво! Уже 10 років відклала своє захоплення, вважала, що треба працювати, що соціальні гарантії важливіші за душевну гармонію та задоволення від улюбленої справи. А тепер шиття принесе жінці не лише більший прибуток, а й задоволення.

— А зрада хіба може піти на користь?! Адже сім'я зруйнується!

— Сім'я? Сім'ї там давно немає! Дружина забула, що вона жінка, чоловік п'є вечорами, сваряться, шантажують одне одного дітьми. Це тривалий процес, нездоровий, але кожен із них замислиться. Жінка почне читати ваші книжки, зрозуміє, що зовсім про жіночність забула, навчиться з чоловіком інакше спілкуватися.

— А сім'ю вдасться зберегти?

— Шанс є! Усе від жінки залежатиме!

— Ну й робота!

— Звикнеш! Зате результативно! Як «виб'єш» людину із зони комфорту, то вона починає рухатися! Так більшість людей влаштована!

— А якщо це не допомагає?

— Ще третій рівень є. Там навчають втратами. Але це зовсім інша історія.

5. Притча про фіалку

Занесло, казна-яким вітром, насіння фіалкове в тріщинку на асфальті, присипало пилом, дрібними камінчиками. Насінинка лежала там довго в забутті, не усвідомлюючи навколишньої реальності, нібито спала міцним сном. Поруч із нею спало інше насіння. Вони очікували пробудження.

Повіяло весною, насінини прокинувся, оговталися, усвідомили, що не самотні під шаром пилу й каміння, і стали спілкуватися. Одна насінинка була захоплена-піднесена й активно цікавилася, а що ж там, за стелею асфальту. Їй хотілося вірити, що нагорі є щось таке, що змінить її й покаже світ у всій красі. Насінинці звідкись було знайоме відчуття свіжості й величезного простору, заповненого світлом. І вона вірила, якщо тягнутися щосили вгору, то рано чи пізно можна побачити джерело цього світла і все те, що ним освітлюється.

Інша насінинка була налаштована скептично: неясні спогади про зовнішній світ вона вважала фантазією або сном. Тягнутися вгору і пробиватися крізь асфальт їй не хотілося, і тому вона лежала собі нерухома, періодично скаржилася на темряву та незручності.

— Тягнімося до сонця разом! — пропонувала перша насінинка. — Там, нагорі, мабуть, світло, тепло й добре!

— Але ж асфальт! Пісок! Каміння! Стільки перешкод! — відповідала інша. — Та й немає гарантії, що там буде це твоє сонце. Ось уяви: проб'ємося ми через весь цей жах — і нічого не виявимо! От прикро буде! Ні, краще тут залишатися. Тут надійно і стабільно — темно, прохолодно і досить непогано.

— Ну, а якщо все-таки виявимо? — не вгамовувалася перша насінинка. — Ти уяви, якщо недаремно попрацюємо! Яка нагорода нам за це буде!

— Ти як хочеш — рости собі, пробивайся, мучся, а я тут якось переживу. Нічого зі мною не станеться без сонця.

Зітхнула сумно перша насінинка й почала тягтися вгору, пробиватися крізь каміння, пісок і асфальт. Було важко, часом зусилля здавалися марними та безглуздими. Іноді навіть хотілося повернутися до тієї скептичної насінинки, щоб розділити з нею сумну стабільність. Але в найважчі моменти раптом з'являлися сили, і насінинка, підбадьорившись, знову починала тягнутися до невидимого джерела світла.

Тягнулася вона, тягнулася, і нарешті, в один прекрасний день проросла крізь асфальт, подолавши бар'єр. І побачила насінинка сонце, світло і блакитне небо, поринула в аромат весняного повітря й усвідомила раптом, що більше не насінинка вона, а прекрасна фіалка із зеленими листочками та ніжними квітами.

Пошкодувала фіалка, що не може поділитися своїми відкриттями зі скептичною насінинкою, яка залишилася під асфальтом, але

нічого вже не вдієш — не може квітка назад у землю прорости. Залишалася лише надія на те, що друга насінинка теж захоче до сонця, якщо не схоче зачахнути в темряві й самотності.

6. Притча про труднощі життя

Жив-був селянин. Він мав віслюка, який справно служив йому все своє вісляче життя. Одного разу тварина з необережності провалилася в колодязь і страшно закричала, кличучи на допомогу. Коли господар прибіг і побачив, у чому річ, він, звісно, дуже засмутився, адже віслюк був у нього один. Почав чоловік думати, що ж йому робити.

Дунав-думав і розсудив так: «Віслюк мій уже старий, він своє відслужив. Та й колодязь цей майже висохлий — я давно збирався його закопати. Осла мені все одно не витягнути ніяк, тож закопаю його в колодязі. А собі згодом куплю молодого ослика, витривалого».

Узяв чоловік лопату і почав закопувати колодязь. Віслюк, зрозумівши в чому річ, почав несамовито кричати своєю осячною мовою. Поступово він затих. Кинувши в колодязь ще кілька лопат землі, селянин вирішив усе ж подивитися, чому віслюк мовчить. Він страшенно здивувався! Кожну грудку землі, яка падала на спину, ослик струшував і підминав під себе ногами. Так він піднімався все вище й вище. Скоро під осликом виявилось так багато землі, що він зміг вистрибнути з колодязя.

ВЗАЄМОДІЯ В КОМАНДІ: КОНФЛІКТИ

1. Притча

Якось у техаській глушині застряг автомобіль проїжджого мандрівника. Водій звернувся до літнього фермера з проханням допомогти йому витягнути машину з баюри. Фермер запряг сліпого мула на прізвисько Сем, узяв батіг і почав поганяти.

— Гей, Джоне! — удар батогом по землі.

— Гей, Боббі! — удар батогом по землі.

— Гей, Семе! — удар Сему по спині.

Сем напружився і без зусиль витягнув машину з бруду. Здивований водій запитав фермера:

— Навіщо ж ви вигукували імена якихось тварин?

Фермер відповів:

— Якби Сем думав, що він один, то він би із завданням не впорався!

2. Притча про пекло та рай

Якось одному чоловікові пощастило зустрітися з Богом. Перебравши в голові всі запитання, він вирішив дізнатися найголовніше:

— Господи, покажи мені різницю між пеклом і раєм.

Усевишній узяв чоловіка за руку й підвів до двох дверей. Відкривши перші, вони побачили величезний круглий стіл, у центрі якого стояла спільна чаша. У ній було багато свіжої та запашної їжі.

Навколо столу сиділи люди, які своїм виглядом нагадували каторжників: худі, сумні, знесилені. До руки кожного з них була прикріплена ложка з довгою ручкою. Дістати їжу нею можна було, але піднести харч до рота — ні. Зовнішній вигляд нещасних із кожною хвилиною ставав усе жалюгіднішим.

— Ось це і є пекло, — промовив Бог.

Після цього вони пішли до других дверей.

За ними все було точно так само: великий стіл, на столі чаша, у чаші — смачна їжа. Навіть ложки були такими ж. Але люди при цьому були ситими, красивими та задоволеними.

— Чому так? — здивувався чоловік.

— Усе дуже просто, — відповів Господь. — Ці люди навчилися годувати один одного, а попередні думали лише кожен про себе.

Пекло та рай нічим не відрізняються. Різниця — всередині людей.

3. Притча про зіпсований діамант

Найбільший діамант світу був зіпсований подряпиною, тому вирішили подрібнити його для промислових потреб. Але тут за камінь узявся один майстер-різьбяр. Довго й терпляче він вирізьблював з діаманту чудову троянду. І тепер усі висловлюють своє захоплення, коли бачать прекрасну кам'яну квітку.

4. Притча про віник

Жив-був чоловік, і було в нього три сини, які постійно сварилися й не могли ужитися разом. Старий дуже хотів, щоб після його смерті сини жили в мирі. І вирішив він навчити їх цьому.

Якось раз покликав він до себе дітей і сказав:

— Розламайте навпіл ось цей віник.

Спочатку взявся за віник старший син, однак скільки б він не старався — нічого в нього не виходило. Такі ж невдачі спіткали середнього й молодшого. Тоді батько розв'язав віник і попросив кожного сина зламати по кілька соломинок. Це, звичайно, їм із легкістю вдалося.

Тоді батько сказав:

— Ось так буває і в житті. Якщо ви будете разом, то вас ніхто не зломить, а окремо вас так само легко перемогти, як і зламати пару соломинок.

5. Притча «Зал із повітряними кульками»

В одній компанії над проектом разом працювало до 40 співробітників із різних відділів. Команда складалася з розумних і творчих молодих людей, але проблема полягала в тому, що вони не

ділилися інформацією один з одним. Тоді керівник як справжній професіонал своєї справи знайшов оригінальний спосіб вирішення труднощів. Він запропонував захід, на який була запрошена вся команда. Кімната, до якої увійшли співробітники, виявилася красиво прикрашена кількома сотнями повітряних куль. Усі були схвильовані й очікували на завдання.

Керівник проєкту взяв мікрофон і сказав: «Кожен із вас має вилучити по одній повітряній кулі й написати на ній своє ім'я». Коли члени команди виконали завдання, начальник попросив їх залишити свої повітряні кулі та вийти з кімнати. За кілька хвилин співробітників попросили повернутися в кімнату, де їм повідомили, що вони повинні знайти повітряну кулю зі своїм іменем серед сотень розкиданих куль. Оскільки кулі з сорока іменами загубилися серед сотень подібних до них, керівник проєкту попередив своїх підлеглих, що три людини, які першими виконають завдання, будуть оголошені переможцями. Якщо ж якась із повітряних куль лопне, то її власника буде дискваліфіковано. Співробітники обережно перебирали кулі, але навіть через 20 хвилин жоден із них не зміг знайти свою кулю. Керівник проєкту повідомив членам команди, що цей раунд закінчився, але їм належить виконати ще одне завдання. Воно полягало в тому, що людина, яка знайде повітряну кулю з чужим ім'ям, має передати її власнику. Члени команди слухняно виконали дане їм завдання: вже за кілька хвилин у кожного в руках була його куля. Наприкінці цього раунду керівник проєкту сказав: «Тепер ви можете зрозуміти, що наша команда працює набагато ефективніше, коли ми ділимося один з одним ідеями та думками».

6. Притча

Якщо ви коли-небудь спостерігали за клином птахів, що летять на південь на зимівлю, вам, можливо, буде цікаво дізнатися, чому зграя летить саме клином. Вчені, яким цікаво знайти пояснення всьому на світі, вивчали політ зграї диких гусей. З'ясувалося, що кожен птах, змахуючи крилами, допомагає долати опір повітря птахові, що летить безпосередньо за ним. Завдяки розташуванню клином уся зграя збільшує швидкість польоту щонайменше на 71% порівняно зі швидкістю, яку можуть розвинути птахи поодиночці!

Люди, які узгоджено рухаються в загальному напрямку, досягають своєї мети швидше і з меншими втратами.

Додатки

ПРИТЧІ ТА МОТИВАЦІЙНІ ІСТОРІЇ

Варто одному гусаку відокремитися від клина і спробувати летіти самостійно, як він одразу ж відчує набагато більший опір повітря та повернеться на своє місце у пташиному строю, щоб скористатися підйомною силою зграї.

Якби ми, люди, були такі ж розумні, то завжди трималися б разом.

Коли ватажок втомлюється, він переміщується в кінець клина, а зграю очолює інший гусак.

Виконувати важку роботу по черзі набагато легше.

Гуси наприкінці клина кричать, заохочуючи тих, хто попереду, не зменшуючи швидкості.

Що кричимо ми, перебуваючи позаду своїх лідерів?

І нарешті, якщо гусак, захворівши або діставши поранення, змушений покинути зграю, два інших гусаки сліднують за ним, щоб надати йому допомогу та підтримку. Вони залишаються з цим гусаким доти, доки він не одужає або ж не помре, а потім вирушають у дорогу наздоганяти своїх — самі або з іншою зграєю.

Якби ми були такі ж розумні, ми б теж підтримували одне одного.

ІНАКШІСТЬ ІНШОГО ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ

1. Історія про випадок у літаку

Історія, про яку зараз піде мова, сталася на рейсі компанії British Airways. Біла жінка, приблизно 50 років на вигляд, зайняла своє місце в літаку, але залишилася дуже незадоволена, тому що її сусідом був чорношкірий чоловік.

Пасажир, який ні в чому не завинив, дратував пані своїм виглядом, тому вона поставила собі за мету вирішити цю проблему.

Жінка викликала стюардесу. Та поцікавилася, чи все гаразд, на що пасажирка відповіла:

— Ви хіба самі не бачите? Я сиджу поруч із чорним! Не можу ні секунди перебувати поруч із дикуном. Пересадіть мене на інше місце!

Стюардеса ввічливо попросила жінку заспокоїтися та пообіцяла виправити ситуацію, хоч практично всі місця зайняті.

Повернувшись через кілька хвилин, дівчина сказала:

— Мадам, в економкласі вільних місць дійсно не залишилося. У бізнес-класі теж. Та я поговорила з командиром! Одне вільне місце залишилося в першому класі. Взагалі, це суперечить правилам нашої компанії. Але командир погодився, що не можна змушувати людину ділити простір із неприємною особою.

Після цього стюардеса звернулася до темношкірого чоловіка, який усе це чув, і додала:

— То ж, сер, якщо хочете, візьміть свою ручну поклажу і я Вас проведу до першого класу.

Притихлі пасажирки, які спостерігали за розвитком ситуації, встали і зааплодували.

2. Притча про майстра

Якось увечері зібралися разом музичні інструменти: скрипка, саксофон, труба, сопілка й контрабас. І виникла між ними суперечка — хто найкраще грає. Кожен інструмент почав виводити

свою мелодію, показувати власну майстерність. Але виходила не музика, а жахливі звуки. І чим більше кожен старався, тим незрозумілішою й потворнішою ставала мелодія.

Та ось з'явилася людина й помахом руки зупинила ці звуки, сказавши: «Друзі, мелодія — це одне ціле. Нехай кожен прислухається до іншого — і ви побачите, що вийде». Людина знову змахнула рукою, і спочатку несміливо, а потім усе краще зазвучала мелодія, у якій було чути смуток скрипки, ліричність саксофона, оптимізм труби, унікальність сопілки, величність контрабаса.

Інструменти грали, із замилюванням стежили за чарівними помахами рук людини. А мелодія все звучала і звучала, поєднуючи виконавців і слухачів у одне ціле. Як важливо, щоб оркестром хтось диригував!

3. Притча про крапку

На уроці вчитель роздав своїм учням аркуші паперу, на яких зазвичай було написано завдання. Але цього разу аркуш був чистим, що дуже здивувало учнів.

На папері не було нічого, крім невеличкої чорної крапки. Учні помітили, що крапки в кожного з них були різної величини та знаходилися в різних частинах аркуша. Більше ніякої різниці між ними не було.

Учитель попросив учнів описати те, що вони побачили на аркуші. Діти розповідали про розмір, місце розташування крапки, висували всілякі думки щодо того, навіщо вчитель поставив ці крапки. Найбільш старанні могли багато розповісти про цей знак. Нарешті, вислухавши всіх, учитель запитав:

— Чому ви розказали мені стільки всього про крапку, і жоден із вас ні слова не сказав про білий аркуш, на якому вона намальована?

4. Притча «Дорослий син у поїзді»

Літній чоловік із дорослим сином увійшли до вагона поїзда та зайняли свої місця. Хлопець сів біля вікна. Щойно потяг рушив, він висунув руку у вікно, щоб відчувати потік повітря, і захоплено закричав:

— Тату, бачиш — усі дерева йдуть назад! Літній чоловік усмінувся у відповідь.

Поруч із хлопцем сиділа подружня пара. Вони були трохи збентежені тим, що доросла людина поводить ся як маленька дитина.

Раптом молодик знову закричав у захваті:

— Тату, бачиш — озеро і тварини... Хмари їдуть разом із по-тягом!

Пара зніяковіло спостерігала за дивною поведінкою парубка, в якій його батько, здавалося, не знаходив нічого дивного.

Пішов дощ, краплі торкнулися руки хлопця. Він знову переповнився радістю, заплющив очі, а потім закричав:

— Тату, йде дощ, вода торкається мене! Бачиш, тату?

Не в силах більше себе стримувати від того, щоб втрутитися, подружжя запитало літнього чоловіка:

— Чому ви не відведете сина до якоїсь клініки на консультацію?

Чоловік відповів:

— Ми щойно з клініки. Сьогодні моєму синові відновили зір. Він бачить все це вперше в житті.

5. Історія

Одного вечора жінка приготувала вечерю після важкого робочого дня. Вона поставила перед чоловіком десерт — блюдце з варенням і підгорілий тост. Не злегка спалений, а повністю почорнілий. Чоловік з'їв свій тост і поцікавився в сина, який спостерігав за цим, чи зробив він свою домашню роботу і як пройшов його день. Після вечері дружина вибачалася перед чоловіком за невдалий тост, але він сказав їй:

— Люба, я люблю горілі тости.

Пізніше, коли син пішов побажати батькові доброї ночі, він запитав батька, чи справді той любить спалені тости. Батько поклав руку на плече синові і сказав:

— Твоя мама весь день працювала, у неї видався нелегкий день, вона дуже втомилася. Крім того, спалений тост ніколи нікому не завадить, але ти знаєш, як ранять різкі слова.

Хлопчик уважно слухав, а батько продовжував говорити:

— Знаєш, синку, наше життя сповнене недосконалістю, і люди в тому числі. Я теж не ідеальний. Часто забуваю про дні народження і пам'ятні дати, як і багато інших людей. Але я за ці роки дізнався одну важливу річ. Потрібно навчитися приймати недоліки одне одного й радіти, що між нами є відмінності. Цей невели-

Додатки

кий секрет допомагає створити щирі та тривалі стосунки. Люби людей, які тішать твоє серце, і не тримай зла на тих, хто цього не робить.

6. Притча про толерантність і світ навколо

Біля дороги росло невелике криве дерево. Якось уночі повз нього пробігав злодій. Він здалеку побачив якийсь силует, з переляку подумав, що біля дороги стоїть поліціант, тому швидко втік.

Одного вечора повз проходив закоханий молодий чоловік. Він здалеку побачив стрункий силует і вирішив, що на нього вже зачекалася кохана. Він зрадів і пішов швидше.

Іншого разу повз дерево проходила мати з дитиною. Малюк, наляканий страшними казками, подумав, що біля дороги визирає привид, і голосно розплакався.

Але... дерево завжди було тільки деревом.

Світ навколо нас — це лише відображення нас самих.

ОСОБИСТІ МЕЖІ

1. Історії про особисті межі

Історія 1

Одного разу моя мама увійшла в мою кімнату без стуку, взяла мою сумку й почала в ній порпатися.

— Мамо, що ти робиш?

— Я бачила в тебе аспірин. Голова розколюється...

— Мамо, у мене є аспірин, але можна ж попросити...

— Та я бачу, що ти зайнята, тому не хотіла відволікати.

Мені 12 років, і з цієї історії я зрозуміла: особистих меж не існує.

Історія 2

Одного разу ми з моїм хлопцем Михайлом пішли в гості. Сіли за стіл так, що опинилися в самому кутку. Щоб вийти, довелося б піднімати всіх інших гостей. У процесі свята з'ясувалося, що я забула в сумці телефон, а він почав дзвонити. Михайло пішов шукати мою сумку і, знайшовши, повернувся з нею назад.

— Та навіщо ти сумку несеш, просто дістань телефон і подай, — дивуюся я його нездогадливості.

— Як це — залізити в чужу сумку? — він не зрозумів запитання.

— Чому чужу? Я що тобі — чужа?

Він ошелешено дивився на мене. Його погляд говорив сам за себе: — Ні, не чужа, але порпатися не в своїх речах — неприйнятно.

Мені 20 років, і після цього діалогу я чітко засвоюю: особисті межі все-таки існують.

Історія 3

До мене приїхала подруга. У кімнаті граються наші діти. Мій чотирирічний син Данило та її п'ятирічний Вова. У нас — дуже важлива розмова. Ми, знизивши голоси, говоримо про сокровенне, відвертість — на межі.

У кухню, де ми сидимо, вривається Вова й починає щось захоплено розповідати мамі. Подруга тут же відволікається на нього й зображує інтерес: адже її дитина розповідає про місто роботів.

— Так про що ми говорили? — запитує вона через п'ять хвилин, коли її син вибіг.

— Я загубила думку, — чесно кажу я.

— І я...

Ми продовжуємо розмову. У кухню влітає мій Данилко.

— Мамо, мамо, ми там побудували...

— Синку, ти бачиш, ми поки що з тіткою Марією розмовляємо? Зараз ми закінчимо, я обов'язково підійду й подивлюся, що ви там побудували, добре? А поки я зайнята, — кажу я синові. Звертаючись до Марії, продовжую: — Вибач, далі що?...

Мені 30 років, і в цій ситуації я чітко засвоюю: чим раніше наші діти дізнаються про існування особистих меж, тим простіше їм буде це прийняти.

Історія 4

Особисті межі — це межі довіри. Ви самі їх встановлюєте. Саме собі. А ваші діти беруть із вас приклад.

Ці межі змінюються з плином часу: можуть міцнішати, а можуть просідати. Але вони мають бути, і ваші діти мусять про них знати.

Мій син зараз у кімнаті пише перше в житті зізнання в симпатії дівчинці, яка йому дуже подобається. Вона хворіє, і він, щоб підтримати її, попросив купити квіти, щоб віднести записку разом із квітами.

— Тобі допомогти написати, Дмитрику? — запитую я.

— Ні. Я сам.

І ось він пише. Уже питав, як пишуться слова «подобаєшся» та «одужаєш», клопотався, що обидва слова він написав помилково — із літерою «ї».

І ось готово — вітамін любові та співчуття у форматі А4 дитячим почерком.

На вулиці жахлива погода. Я збираюся у справах, дорогою куплю й занесу квіти та записку дівчинці, якій вона адресована.

— Тільки дивись, мамо, не читай! — хвилюється син.

— Не буду, Дмитрику. Можеш мені вірити.

— Це секрет.

— Синку, я поважаю твоє право на секрет і не читатиму твоє зізнання. Це справді — дуже особисте.

— Так, дуже особисте.

Чоловік бачить, як син хвилюється.

— Гаразд, Дмитре, збирайся. Підемо разом, і ти сам усе віднесеш. Сам вибереш квіти. Це буде правильно, по-чоловічому. Коли нас, закоханих чоловіків, погода зупиняла! Заодно погуляємо.

Вони зібралися й пішли, бо синові важливо, що дорослі поважають його межі.

Це чудовий урок. Для дорослих — урок поваги до чужих меж, а для дитини — урок усвідомлення їхньої наявності.

Мені 36 років, і в цій ситуації я чітко розумію: відтепер ми стукатимемо в кімнату до сина, адже йому вісім, і в нього вже є таємниці. А їх слід оберігати, бо є особисті межі.

2. Притча про змію

Одного разу зла змія зустріла мудреця і, вражена його добротою, запитала, як їй досягти просвітлення. Мудрець порадив більше не кусати людей. Змія вирішила жити праведним життям, нікому не заподіюючи шкоди.

Щойно люди з найближчого села почули про те, що змія більше не становить небезпеки, вони почали кидати в неї камінням, тягати за хвіст, всіляко знущатися з неї. Змії велося нелегко. На щастя, мудрець знову опинився в тій місцевості. Побачивши, як сильно змію побили, вислухавши її скарги, він сказав їй: «Я просив тебе не заподіювати шкоди людям, але я не говорив тобі, щоб ти на них не шипіла».

3. Притча «Дилема дикобразів»

(автор — філософ А. Шопенгауер)

Одного холодного зимового дня стадо дикобразів лягло тісною купою, щоб зігрітися спільним теплом і не замерзнути. Однак незабаром вони відчули уколи від голок, що змусило їх лягти подалі один від одного. Згодом, коли потреба зігрітися знову змусила їх посунутися ближче один до одного, вони потрапили в незручне становище. Так вони металися від однієї неприємної крайності до іншої, доки не лягли на помірній відстані один від одного, за якої вони з найбільшим комфортом мали можливість переносити холод.

4. Притча «Випадок у ресторані»

Сім'я прийшла до ресторану пообідати. Офіціантка прийняла замовлення у дорослих, а потім повернулася до їхнього семирічного сина.

— Що ви будете замовляти?

Хлопчик несміливо глянув на дорослих і сказав:

— Я хотів би хот-дог.

Не встигла офіціантка записати замовлення, як втрутилася мати:

— Ніяких хот-догів! Принесіть йому біфштекс із картопляним пюре та морквою.

Офіціантка проігнорувала її слова.

— Ви будете хот-дог із гірчицею чи з кетчупом? — запитала вона хлопчика.

— З кетчупом.

— Я повернуся за хвилину, — сказала офіціантка й пішла на кухню.

За столом запанувала приголомшлива тиша. Нарешті, хлопчик подивився на присутніх і сказав:

— Знаєте що? Вона думає, що я справжній!

5. Притча про кочівника

Жив-був кочівник, у нього був верблюд. Одного разу вночі він розкинув маленький намет поруч з оазисом, прив'язав верблюда до дерева і ліг спати.

Через кілька годин верблюд просунув голову в намет.

— Вибачте, господарю, — сказав він, — мені дуже холодно зовні, можна я просуну голову в намет, щоб вона не замерзала?

Утомлений бедуїн не хотів сперечатися і відповів:

— Можна, але тільки голову. Тут ледь вистачає місця для мене.

Кочівник заснув. Минула година, і верблюд знову розбудив його.

— О, хазяїне, у мене так замерзли ноги. Будь ласка, можна я покладу їх у твій намет? — благав верблюд.

Бедуїн, змучений і роздратований, вигукнув:

— Так, але тільки ноги, більше нічого! Я й так уже притиснутий до краю!

І знову заснув.

Але ще через годину верблюд знову розбудив його.

— Господарю, мій горб так замерз, що я не можу вгамувати тремтіння. Можна мені просунути горб? — просив він.

— Боже мій! — заволав кочівник. — Просунь свій нещасний горб! І дай мені, нарешті, спокій! Неможливо терпіти, що ти мене постійно будиш!

Він схопив ковдру, повернувся на інший бік і заснув.

Через кілька годин кочівник прокинувся від холоду. Він лежав просто неба, на землі, а верблюд перебував у наметі, в теплі й за-тишку.

6. Притча про лисицю та їжачка

Зустрілися якось лисиця та їжачок. І порадила руда, облизуючись, своєму співрозмовнику сходити в перукарню і зробити модну зачіску «черепашка». «Колючки нині не модно», — додала вона. Зрадів їжак такій турботі й вирушив до перукарні. Добре, що дорого йому зустрілася сова. Дізнавшись, куди, навіщо та за чією порадою він їде, птаха промовила: «Не забудь попросити, щоб тебе ще огірковим лосьйоном намазали та водою морквяною освіжили». «Навіщо це?» — не зрозумів їжак. «А щоб лисиці смачніше їсти тебе було!». Так завдяки сові їжачок зрозумів, що не кожній пораді можна довіряти. І ще — не всяке «добре» слово буває щирим.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

1. Даоська притча про порожній човен

В одного мудрого і терплячого вчителя Вейжа навчався кваліфікований і емоційний учень Ксін. Юнак завжди дивувався, як його спокійний наставник може бути таким проникливим, стриманим, але водночас чуйним і добрим.

Одного разу юний Ксін, сидячи з майстром на березі річки, не витримав і запитав:

— О, великий мудрецю, поділіться зі мною, своїм дурним учнем, сокровенним секретом, як вам вдається ніколи не злитися, ні з ким не сваритися та не конфліктувати? Напевно, у вас пішло на тренування десятиліття життя? Адже неможливо простої людині, яка не досягнула дзен, мовчки відволікатися від образ і спокійно займатися справами, коли навколо чути лайливі слова?

Учитель Вейж провів поглядом човен, що плів по хвилях, і сказав:

— Я не завжди був таким спокійним і розважливим, юний Ксіне. У молодості я теж був, як ти — запальним і гарячим. Пара грубих слів на мою адресу — і я хапався за палицю, щоразу був готовий кинутися в бійку у відповідь на образи.

— Як же ви впоралися із собою, майстре?

— Мені допоміг човен. Старий, порожній човен. У молодості я любив плавати річкою, милуючись заходом або світанком. Одного разу я задрімав, а розбудило мене різке зіткнення. Я впав за борт у холодну воду та ледве видерся, тримаючись за кочет. Від злості став вигукувати лайливі слова і грозити веслом на адресу того тупиці, який допустив зіткнення, поки не помітив, що другий човен був порожній. Миттєво охолонувши, я взяв весла і поплив до берега. З того часу я завжди керуюся правилом порожнього човна. Навіщо даремно кричати і стрясати повітря, якщо можна просто красиво поплисти в рожевий захід сонця?

2. Повчальна історія

У програмі параолімпійських ігор був забіг на 100-метрову дистанцію. На старті бігової доріжки стояло 9 учасників з інвалідністю. Пролунав постріл, почався забіг. Коли учасники пробігли майже третину дистанції, один із них хлопець спіткнувся і впав, кілька разів перекинувшись. Від болю та відчаю він почав плакати. Почувши його плач, решта 8 учасників зупинилися і... повернулися назад. Усі! Дівчина з синдромом Дауна присіла поряд із хлопцем, який упав, обійняла його й запитала: «Тепер тобі краще?». Потім усі дружно пішли до фінішу пліч-о-пліч. А глядачі на стадіоні аплодували їм стоячи.

3. Притча

Жив-був один молодий чоловік. Він не вмів знаходити спільну мову з людьми: майже будь-яке спілкування перетворювалося на конфлікт, його всі не любили та намагалися триматися якомога далі. Молодик не мав друзів через його надмірну агресію та конфліктність. У хлопця був батько, і люди часто скаржилися йому на сина, просили якось вплинути на нього. Юнак вирішив завести собі друзів, але не знав, як це зробити, і запитав поради в батька.

Той пояснив йому: «Сину мій, я знаю, що ти часто сваришся з людьми, тому в тебе немає друзів. Ти хочеш із кимось потова-ришувати, але в тебе не виходить. У мене є одна порада для тебе. Ти ж бачив наш дерев'яний паркан? Я прошу тебе: щоразу, коли ти будеш із кимось сваритися, забивай у паркан по цвяху».

Юнак став робити так, як порадив батько. Щодня він забивав цвяхи в огорожу — і за кілька місяців на паркані не залишилося місця. Цвяхів було так багато, що не видно було самого паркану.

І тоді юнак знову прийшов до батька: «Тату, що мені робити? На паркані більше немає місця для цвяхів!»

Батько відповів йому: «Ти можеш виймати по цвяху, якщо день минув без сварок».

Син послухав його і поступово виймав цвяхи. Через якийсь час їх на паркані не стало. Син покликав батька: «Тату, я зробив усе, як ти сказав, тільки паркан тепер увесь у дірках».

І батько відповів: «Так, синку, скільки б ти цвяхи не витягував, дірки тепер не зникнуть ніколи!».

4. Притча

Мудрий самурай навчав бойового мистецтва своїх учнів. Він ділився з ними досвідом та вміннями. Одного разу під час заняття до них завітав молодий воїн, який «славився» зухвалістю та жорстокістю.

Цей воїн любив провокувати людей. Він обирав собі жертву і покривав її добірною лайкою. Оскаженілий супротивник після цього намагався покарати кривдника. Лють, яка його при цьому охоплювала, затуманювала мислення. Засліплений нею, супротивник припускав помилку за помилкою і в результаті задирака легко його поборював.

Ось і цього разу воїн почав ображати самурая. Однак той не звертав на це ніякої уваги, а продовжував спокійно передавати науку своїм учням. Задирака знову і знову намагався образити наставника, але той залишався незворушним. Зрештою, цілком роздратований молодий воїн пішов геть, так і не домігшись від самурая бажаної люті.

Коли він пішов, учні запитали наставника, чому той терпів нападку непроханого гостя? Адже можна було викликати його на бій і провчити кривдника.

На це мудрий самурай відповів: «До ненависті, заздрості та образ потрібно ставитися як до подарунка, який не можна прийняти. Якщо ти не приймаєш подарунок, то кому він тоді належить?»

«Він залишається своєму господареві», — відповіли учні.

«Так само заздрість і ненависть: доки ти їх не приймеш, залишаються з тим, хто їх приніс», — підсумував мудрий самурай.

5. Притча про мішок картоплі

Учень звернувся до вчителя:

— Ви такий мудрий, завжди в гарному настрої, ніколи не злиєтеся. Допоможіть і мені бути таким.

Учитель погодився та попросив учня принести картоплю і прозорий мішок.

— Якщо ти на когось розсердишся і затаїш образу, — сказав учитель, — то візьми картоплину, з одного її боку напиши своє ім'я, з іншого — ім'я людини, з якою стався конфлікт, і поклади картоплину в мішок.

— І це все? — здивовано запитав учень.

— Ні, — відповів учитель. — Ти повинен завжди цей мішок носити з собою. Щоразу, коли на когось образишся, додавай у нього картоплю.

Учень погодився. Минув якийсь час. Мішок наповнився і став уже досить важким. Його незручно було завжди носити з собою. До того ж та картопля, що він поклав на початку, почала псуватися. Вона вкрилася слизом, деяка проросла, деяка зацвіла і почала різко та неприємно пахнути.

Учень прийшов до вчителя і сказав:

— Це вже неможливо носити з собою. По-перше, мішок надто важкий, а по-друге, картопля зіпсувалася. Запропонуй щонебудь інше.

Але вчитель відповів:

— Те ж саме відбувається у твоїй душі. Коли ти на когось злишся, ображаєшся, то в душі з'являється важкий камінь. Просто ти це відразу не відчуваєш. Потім каміння стає все більше. Вчинки перетворюються на звички, звички — на характер, який породжує пороки. І про цей тягар уже легко забути, адже він надто важкий, щоб носити його постійно з собою.

Я дав тобі можливість спостерігати цей процес збоку.

Щоразу, коли ти вирішиш образитися чи, навпаки, образити когось, подумай, чи потрібен тобі цей камінь. Чи потрібно тобі тягати мішок зіпсованої картоплі за спиною?

6. Притча про корабель та скелі

Одного разу пасажир, що подорожував на кораблі, помітив під водою безліч великих і малих підводних каменів, якими було встелене все дно. Він запитав у капітана:

— Скажіть, як вам вдається пройти серед безлічі підводних каменів? Ви, мабуть, знаєте тут кожен камінчик, щоб оминати його.

— Ні, — відповів капітан, — підводного каміння я не знаю, але я знаю найглибші місця, де можна безпечно провести корабель.

Тема 7

САМОПІДТРИМКА ТА САМОДОПОМОГА У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ

1. Притча «Причина болю та проблем»

На початку уроку вчитель підняв склянку з невеликою кількістю води. Він тримав її, доки всі учні не звернули на нього увагу, а потім запитав: «Скільки, на вашу думку, важить ця склянка?»

— 50 грам! — 100 грам! — 125 грам! — припускали учні.

— Я й сам не знаю, — продовжив учитель. — Щоб з'ясувати це, потрібно її зважити. Але питання в іншому: що буде, якщо я потримаю так склянку протягом декількох хвилин?

— Нічого, — відповіли учні.

— Добре. А що буде, якщо я потримаю цю склянку протягом години? — знову запитав учитель.

— У Вас заболить рука, — відповів один із учнів.

— Так. А що буде, якщо я так протримаю склянку цілий день?

— Ваша рука затерпне, ви відчуєте сильне напруження в м'язах, навіть може паралізувати руку, і доведеться відправити Вас до лікарні, — сказав учень під загальний сміх класу.

— Дуже добре, — незворушно продовжував учитель, — однак чи змінилася вага склянки протягом цього часу?

— Ні, — була відповідь.

— Тоді звідки з'явився біль у плечі та напруга в м'язах?

Учні були здивовані та збентежені.

— Що мені потрібно зробити, щоб позбутися болю? — запитав учитель.

— Опустити склянку, — відповіли учні.

— Ось! — вигукнув учитель. — Так само відбувається з життєвими проблемами та невдачами. Будете тримати їх у голові кілька хвилин — це нормально. Коли думатимете про них багато часу, почнете відчувати біль. А якщо будете продовжувати думати про це тривалий час, це почне паралізувати вас, тобто ви не зможете займатися нічим іншим.

2. Притча про метелика

У давнину жив-був собі один мудрець, до якого люди приходили за порадою. Один заздрісний чоловік вирішив знеславити мудреця у присутності інших.

Хитрун придумав цілий план, як саме це зробити: «Я спіймаю метелика, у жмені принесу мудрецю і запитаю його, живий у мене в руках метелик чи мертвий. Якщо мудрець скаже, що живий, я затисну щільно кулак, роздавлю метелика і скажу, розкривши долоню, що наш великий мудрець помилився. Якщо мудрець скаже, що метелик мертвий, я розкрию кулак і метелик вилетить живий та неущкоджений. Тоді теж скажу, що наш великий мудрець помилився».

Так і зробив заздрісник: спіймав метелика та й пішов до мудреця. Коли він запитав, живий метелик чи мертвий, той відповів: «Усе в твоїх руках!».

3. Притча про прийняття себе

Одного разу садівник прийшов у парк і побачив зів'ялі дерева, кущі та квіти. Дуб сказав, що він помирає, бо не може бути таким високим, як сосна. З'ясувалося, що сосна скидає голки, бо вона не може давати виноград подібно до виноградної лози. А лоза засихала тому, що вона не може цвісти як троянда. Та все ж садівник побачив одну квітучу та свіжу рослину, що радувала око й серце. Після розпитувань він отримав таку відповідь:

— Я вважаю це само собою зрозумілим, адже коли ти посадив мене, ти хотів отримати радість. Якби ти хотів дуб, виноград чи троянду — ти посадив би їх. Тому я думаю, що не можу бути нічим іншим, окрім того, що я є. І я намагаюся розвивати свої найкращі якості.

4. Мотиваційні історії

Історія 1

Авраам Лінкольн — один із найвідоміших президентів в історії США. Сьогодні його обличчя зображено на деяких монетах, але ця людина в молодості була без копійки в кишені.

У молодого Лінкольна та його партнера був невеликий магазин у Нью-Салемі, штат Іллінойс. Він знав, як керувати нацією, але не розумівся на власному бізнесі, тому після смерті партнера накопичив величезний борг і втратив усе. Виплачувати борг він закінчив за два десятиліття до того, як став президентом.

Історія 2

Мілтон Герші був винахідником шоколаду в плитках.

Він починав як підмайстер у кондитерській, а 1876 року заснував власну компанію у Філадельфії (США). Однак ця компанія через шість років збанкрутувала. Мілтон Герші повернувся до свого рідного міста Ланкастер і вперше використав свіже молоко для виробництва карамелі. Завдяки успіху нової компанії він продав її згодом за 1 мільйон доларів, щоб присвятити себе тому, що він любив найбільше — молочному шоколаду. Це спрацювало!

Історія 3

Волт Дісней — один із найвидатніших підприємців у сфері розваг усіх часів. Він теж пережив важкі часи в житті.

Ділова кар'єра Волта Діснея почалася 1922 року з компанії, розташованої в Канзасі. Він почав створювати рекламні ролики та короткометражні фільми, проте це закінчилося банкрутством.

У 1928 році Дісней знову з'явився, щоб створити Міккі Мауса і зробити революцію в анімаційному мистецтві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти : системний підхід. Методичний посібник. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.
2. Бакаленко О. А. Психологія управління : навч. посібник. Харків : ХНУРЕ, 2020. 120 с.
3. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*, 2019. С. 465–470.
4. Брочковська Ю., Стельмах С. Булінг як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ : серія психологічна*. Львів : ЛьвДУВС, 2011. № 2. С. 145–154.
5. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
6. Заброцький М. М. Основи вікової психології : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. 112 с.
7. Закон України № 2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18.12.2019 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text>.
8. Закон України «Про Освіту» від 05.09.2017 року № 2145-VIII із змінами та доповненнями. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
9. Зінченко С. В., Швець І. В., Швець Р. В., Леоненко Д. О. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379–381.
10. Калашник О. В., Кашпур Ю. М. Самооцінка та самоцінність — рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. *Редакційна колегія : Головний редактор*, 2022. С. 107–113.
11. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
12. Кодекс України про адміністративні правопорушення від 07.12.1984 року № 8073-X із змінами та доповненнями. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10#Text>.
13. Корнев М. Н., Коваленко А. Б. Соціальна психологія : підручник. Київ : Либідь, 2008. 301 с.
14. Кукуленко-Лук'янець І. В. Психологія управління : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2012. 140 с.
15. Миськевич Т. Регулювання проблеми булінгу на законодавчому рівні : перші кроки України та світовий досвід. *Громадська думка про правотворення*. 2019. №1 (166). С. 18–22. URL: nbuvipar.gov.ua/images/dumka/2019/1.pdf.
16. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. Ужгород : УжНУ, 2021. №3. С. 86–92.

17. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія : навч. посібник. 2-ге видання, виправлене. Київ : Академвидав, 2015. 400 с.
18. Примаченко О. До себе ніжно. Книга про те, як цінувати й берегти себе. Київ : Букшеф, 304 с.
19. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. № 38. С. 70–73.
20. Русинка І. І. Конфліктологія. Психотехнології запобігання і управління конфліктами : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2007. 332 с.
21. Тараріна Олена. Бути собою, 10 гаджетів для щастя. Київ : «Агенція «ІРІО», 2021. 152 с.
22. Тараріна О. Глибинна арт-терапія : практики трансформацій : навч.-метод. посіб. Київ : АСТАМІР-В, 2023. 240 с.
23. Тараріна О. Досить звинувачувати себе! Як позбутися почуття провини назавжди; пер. з рос. Т. Щегельської. Київ : АСТАМІР-В, 2018. 112 с.
24. Тараріна О. Практикум з арт-терапії : скринька майстра : науково-метод. посіб.; пер. з рос. Т. Щегельської. Київ : АСТАМІР-В, 2023. 224 с.
25. Тараріна О. Практикум з арт-терапії у роботі з дітьми : науково-метод. посіб.; пер. з рос. Т. Щегельської. Київ : АСТАМІР-В, 2019. 256 с.
26. Тараріна О. Практикум з консультування. Арт-рішення; пер. Т. Щегельської. Київ : АСТАМІР-В, 2023. 88 с.
27. Тараріна О. Самосаботаж. Книга з характером; пер. з рос. В. Чайковського. Київ : АСТАМІР-В, 2019. 152 с.
28. Тараріна О. Чому ти можеш усе. Як зберегти сім'ю й мати успіх у кар'єрі; пер. з рос. Т. Щегельської. Київ : АСТАМІР-В, 2019. 88 с.
29. Філоненко М. М. Психологія спілкування. Підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 383 с.
30. Ходаківський Є. І., Богоявленська Ю. В., Грабар Т. П. Психологія управління. Підручник. 3-тє вид. перероб. та доп. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 664 с.
31. Циба В. Т. Системна соціальна психологія : навч. посібник. Київ : Либідь, 2006. 461 с.
32. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування : навч. посібник. Київ : Основи, 2007. 390 с.
33. Юнісеф-програма підтримки для кожної дитини. URL: www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-support-a-teen.
34. Dan Olweus, «Peer Harassment : A Critical Analysis and Some Important Issues,» in *Peer Harassment in School*, ed. J. Juvonen and S. Graham (New York : Guilford Publications, 2001) : 3–20.
35. URL: www.unicef.org/ukraine/bullying-cyberbullying-teens-Ukraine (Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі).
36. URL: psychologia.edu.ru/azbukabullinga/pages/spiral-bullinga.html (Спіраль булінгу).
37. URL: glavcom.ua/country/society/ckuvannya-u-shkoli-naslidkiznushchannya-i-dlyazhertvi-i-dlya-agresora-464608.html (Цькування у школі. Наслідки знущання і для жертви, і для агресора).

38. URL: vseosvita.ua/news/metod-dvokh-iabluk-iak-ditiam-naочно-poiasnyty-shchobulinh-neprypustymyi-5885.html (Метод двох яблук : як дітям наочно пояснити, що булінг — неприпустимий).
39. URL: mon.gov.ua/ua/news/yak-stvoriti-nediskriminacijne-seredovishe-u-shkoli-rekomendaciyi-dlya-direktora (МОН України — Як створити недискримінаційне середовище у школі — рекомендації для директора).
40. URL: www.cnvc.org (Центр ненасильницького спілкування).
41. URL: nvctraining.com/ (NVC академія, онлайн навчання).

Навчальне видання

Алексєєва О., Антощенко Я., Базима Н., Беженова С.,
Бесчастна Л., Вініцька М., Гондюл І., Гольцева І., Дорошенко Н.,
Задорожна Н., Марченко Л., Мирошниченко У., Падій О.,
Попельницька О., Савицька Н., Сербайло К., Ситник Н., Тараріна О.,
Хмелєва-Токарєва О., Цимбал С., Шевченко Ю.

ЯК ТИ?

УРОКИ З ПСИХОЛОГІЇ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ
(10–14 років)

*Навчально-методичний посібник
для педагогів і психологів*

Редакторка: *Наталя Зубець*
Художниця: *Світлана Медведєва*
Верстальниця: *Марія Шмуратко*

Підписано до друку 07.01.2024.
Формат 70x100/16. Гарнітура Bliss Pro.
Ум. друк. арк. 28,275.